

10. Vilhjalmsson R., Kristjansdottir G. Gender differences in physical activity in older children and adolescents: the central role of organized sport // *Social Science & Medicine*. – 2003. – Vol. 56, № 2. – P. 363–374. – DOI: 10.1016/S0277-9536(02)00042-4.
11. Kastrup V., Kleindienst-Cachay C. “Reflective Co-Education” or Male-Oriented Physical Education? Teachers’ Views about Activities in Co-Educational PE Classes at German Secondary Schools // *Sport, Education and Society*. – 2016. – Vol. 21, No. 7. – P. 963–984. DOI: 10.1080/13573322.2015.1117133.
12. Telford R.M., Telford R.D., Olive L.S., Cochrane T., Davey R. Why are girls less physically active than boys? Findings from the LOOK longitudinal study // *PLOS ONE*. – 2016. – Vol. 11, № 3: e0150041. – DOI: 10.1371/journal.pone.0150041.
13. UNESCO. *Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers*. – Paris: UNESCO, 2015. – 88 p.
14. World Health Organization. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. – Geneva: World Health Organization, 2020. – 104 p.
15. Makhambetov Y., Baikenzheyeva A., Kassymov S., Yessirkepov Z., Kurmanbaev R. Opinions about the content of the anatomy course of future physical education teachers and their ability to apply what they have learned in professional activities // *Cypriot Journal of Educational Science*. – 2021. – Vol. 16, № 6. – P. 3396–3404. DOI: <https://doi.org/10.18844/cjes.v16i6.6585>

FTAXP 77.03.05

<https://doi.org/10.51889/3106-7522.2026.1.1.001>

УАНБАЕВ Е.К. ^{1*}, ЕСИРКЕПОВ Ж.М. ², МЕЙРХАНОВА З.Д. ³

¹ Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан,

² Халықаралық туризм және меймандостық университеті, Түркістан қ., Қазақстан,

³ №116 жалпы білім беретін мектеп, Алматы қ., Қазақстан,

*e-mail: uanerken@mail.ru

ҚАЛА МЕКТЕПТЕРІНДЕ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ МЕН СПОРТ ЖҰМЫСТАРЫНЫҢ ТИІМДІЛІГІН АРТТЫРУДЫҢ ЖОЛДАРЫ (АЛМАТЫ ҚАЛАСЫНДАҒЫ ЭКСПЕРИМЕНТТІК ЗЕРТТЕУ НӘТИЖЕЛЕРІ НЕГІЗІНДЕ)

Аңдатпа

Мақалада Алматы қаласының үлгісінде қала мектептерінде дене тәрбиесі және спорт жұмыстарын жетілдіру жолдары анықталып, тұжырымдалған. Авторлар мектепте қолдануға қажетті, дене тәрбиесі және спорт жұмыстарын жетілдіретін екі модельді ұсынады. Біріншісі оқушылардың бір апталық қимыл қорын көбейту моделі, екіншісі мектептегі дене тәрбиесі және спорт жұмыстарын жетілдіретін негізгі бағыттар мен жұмыс түрлерінің моделі. Қазіргі таңда қимыл белсенділігі тапшы (гиподинамия), ақпараттық технология қарқынды дамыған уақытта оқушылардың тәуліктік қимыл белсенділігі жеткілікті болуы керек. Дүниежүзі ғалымдарының ғылыми-әдістемелік негіздеріне сүйене отырып, оқушылардың қимыл белсенділігі аптасына 14–21 сағат, күніне 2–3 сағат болуы керектігіне баса назар аударылады. Авторлар арнайы құрылған жұмыс тобымен Алматы қаласындағы № 116 мектептегі оқу үдерісіне осы модельдегі жұмыстарды енгізіп, эксперименттік тәжірибе жүзінде дұрыстығын дәлелдеген. Бұл ғылыми тәжірибелік жұмыстың нәтижелерін республиканың басқа өңірлердегі мектептердің оқу үдерісіне енгізу ұсынылады.

Кілт сөздер: мектеп, дене тәрбиесі және спорт, дене белсенділігі, дене жаттығулары, дене тәрбиесі сабағы, дене тәрбиесі мұғалімі.

УАНБАЕВ Е.К.^{1*}, ЕСИРКЕПОВ Ж.М.², МЕЙРХАНОВА З.Д.³

¹ *Казахский национальный педагогический университет имени Абая, г. Алматы, Казахстан,*

² *Международный университет туризма и гостеприимства, г. Туркестан, Казахстан,*

³ *Общеобразовательная школа №116, г. Алматы, Казахстан.*

**e-mail: uanerken@mail.ru*

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ В ГОРОДСКИХ ШКОЛАХ (НА ОСНОВЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ В г. АЛМАТЫ)

Аннотация.

В статье определены и сформулированы пути совершенствования работы по физической культуре и спорту в школах города Алматы. Авторы предлагают две модели необходимые для использования в школе, которые улучшают работу по физическому воспитанию и спорту. Первая - модель увеличения недельной двигательной активности учащихся, вторая - модель основных направлений и видов работ, совершенствующих школьную физкультурную и спортивную работу. В настоящее время в условиях дефицита двигательной активности (гиподинамия), интенсивного развития информационных технологий учащиеся должны иметь достаточную суточную двигательную активность. Исходя из научно-методических исследований ученых всего мира, акцент делается на том, что двигательная активность учащихся должна составлять 14-21 час в неделю, 2-3 часа в день. Исходя из научно-методических исследований ученых всего мира, особое внимание уделялось тому, чтобы двигательная активность учащихся составляла 14-21 часа в неделю, 2-3 часа в день. Авторы специально созданной рабочей группы, внедрили в учебный процесс школы № 116 г. Алматы работы по данной модели и доказали достоверность экспериментальной практики. Результаты данной научно-практической работы предлагается внедрить в учебный процесс школ других регионов республики.

Ключевые слова: школа, физическая культура и спорт, физическая активность, физические упражнения, уроки физкультуры, учитель физкультуры.

UANBAYEV Y.K.^{1*}, YESSIRKEPOV Z.M.², MEIRKHANDOVA Z.D.³

¹ *Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan,*

² *International University of Tourism and Hospitality, Turkestan, Kazakhstan,*

³ *Secondary School No.116, Almaty, Kazakhstan.*

**e-mail: uanerken@mail.ru*

WAYS TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS WORK IN URBAN SCHOOLS (BASED ON THE RESULTS OF AN EXPERIMENTAL STUDY IN ALMATY)

Abstract.

The article identifies and formulates ways to improve the work on physical culture and sports in schools in Almaty. The authors propose two models necessary for use in schools that improve the work of physical education and sports. The first is a model of increasing weekly motor activity of students, the second is a model of the main directions and types of work that improve school physical education and sports work. Currently, in conditions of lack of physical activity (physical inactivity), intensive development of information technology, students should have sufficient daily motor activity. Based on scientific and methodological research by scientists from all over the world, the emphasis is on the fact that students' motor activity should be 14-21 hours per week, 2-3 hours per

day. Based on scientific and methodological research by scientists from all over the world, special attention was paid to ensuring that students' motor activity was 14-21 hours a week, 2-3 hours a day. The authors of a specially created working group introduced work on this model into the educational process of school No. 116 in Almaty and proved the reliability of experimental practice. The results of this scientific and practical work are proposed to be implemented in the educational process of schools in other regions of the republic.

Keywords: school, physical education and sports, physical activity, physical exercises, physical education lessons, physical education teacher.

Кіріспе. Қалалық жерлерде жүргізілген дәрігерлік тексерулер мен ғылыми-зерттеу нәтижелерінің қорытындысы негізінде оқушылардың денсаулық жағдайы өткен жылдармен салыстырғанда төмендегені, созылмалы сырқаттармен ауыратындардың саны екі есеге өскендігі, мектеп бітірген түлектердің әрбір төртіншісі жүрек-қан тамырлары сырқатына шалдыққан, әрбір үшіншісінің алыстан жақсы көрмейтіндігі мен дене тұлғасында ауытқушылық бар екені анықталған. Отандық В.П.Русанов [1], Ш.Т.Тулегенов [2], Т.А.Ботағариев [3], Е.М.Абуов [4], С.И.Касымбекова [5], Н.Ә.Ахметов [6], Ә.Ж.Тастанов [7], Ж.Егізбаев [8] сынды ғалымдар мен шетелдік В.К.Бальсевич [9], Ю.П.Кобяков [10], Л.И.Лубышева [11] сияқты жетекші ғалымдар өздерінің ғылыми жұмыстарында жоғары деңгейдегі қимыл-қозғалыс белсенділігі мен дене жаттығулары адам денсаулығына және ағза жүйесінің қызметтік күйіне өте жақсы әсер ететінін атап өтеді.

Зерттеу мәселесі еліміздегі халықтың 60 пайызынан астамы тұратын қалалық жерлердегі мектептердің дене тәрбиесі және спорт жұмыстарын тиімді ұйымдастыру қажеттігі мен ол жұмыстар негізінде кешенді ғылыми-зерттеу жұмыстары жүргізілмегені, ұйымдастыратын жұмыс түрлерінің, жүйенің, бағдарламалардың жетілдірілмегені, қазіргі кездегі дене тәрбиесі сабағына құзыретті ведомствалардың тиісті деңгейде мән бермегендігіні, ата-аналардың көпшілігінің осы күнге дейін дене жаттығуларының бала ағзасына пайдалы әсерін түсінбегендігі, дене тәрбиесі сабақтарының сапалы өткізілмейтіндіктері, материалдық-техникалық базаларының, спорттық құрал-жабдықтардың жеткілікті болмауларының арасындағы қайшылықтардан туындайды. Профессор Е.Қ.Уанбаев өзінің ғылыми ізденісі негізінде Қазақстан Республикасында соңғы 40 жылда (1984-2024 жылдары) қорғалған 173 диссертациялық жұмыстардың 19-ның (11 %) ғана мектептегі дене тәрбиесіне арналғандығын атап өтіп, мәселенің өзектілігіне терең талдау жасайды [12].

Қалалық жерлердегі қала мектептерінде дене тәрбиесі және спорт жұмыстары Кеңес заманы кезеңінен бері жүйелі түрде зерттелініп, Ресей ғалымдары тарапынан жан-жақты ғылыми-зерттеу жұмыстары жүргізген. Бұл ғылыми жұмыстар - М.Ф. Бунчук, М.И. Токарев, И.И. Зеленов, И.Ф. Форандс, В.С. Аношкин, Ю.А. Фомин, М.Г. Моисеенко, Л.С. Дормидонтова, В.Н. Репин, С.А. Калашников, Л.Ф. Родионова, В.А. Артемов сынды ғалымдардың еңбектерінде кездеседі. Ол жұмыстарды білу, түсіну және озық жұмыс түрлерін қазіргі тәуелсіз Қазақстан Республикасының нарықтық экономикасына негізделген дене мәдениеті және спорт жүйесінде қолдану кезек күттірмейтін мәселе. Осы мақсатта ғылыми және ғылыми-әдістемелік жұмыстар, әдебиеттер, әртүрлі құжаттар, мұрағаттық материалдар оқылып, зерттеліп, талданды.

Сол көп жұмыстар ішіндегі тәжірибе алатын мәселелер:

1. Кеңес одағы кезеңінде спорттық сыныптар ұйымдастыру жұмыстары. 1977 жылы Қазақстанның жалпы білім беру мектептерінде 100-ге жуық арнайы спорттық сыныптардың ұйымдастырылып, нәтижелі жұмыстар жүргізілген.

2. КСРО кезіндегі «Еңбекке, Отанды қорғауға дайын бол!» сынамасын (ГТО) барлық 15 республика оқушыларының 60%-ның орындауына қол жетімді болуы.

3. Күн тәртібіндегі сауықтыру шаралары.

Осы мәселелер бойынша біз арнайы зерттеу жұмыстарын жүргізіп, нәтижелерін қала мектепінде тәжірибеге енгізу бойынша ұсыныстар білдіреміз.

Қазіргі кездегі еліміздің мектептерінде жүргізілетін дене тәрбиесі сабағында орта және жоғарғы сыныптарда ұл және қыз балалардың сабаққа бірге қатысуы, дене тәрбиесі сабағына баға қойылмауы осы қайшылықтарды үлкейте түсуде [13, б. 17].

Жоғарыда айтылған шешімін табуы керек өзекті мәселелер қала мектептеріндегі дене тәрбиесі және спорт жұмыстарын ұйымдастырудың тиімді жолдарын зерттейтін, анықтайтын, дұрыстығын тәжірибеде тексеретін, оқушылардың денсаулықтарын нығайту модельін қолдануға ұсынатын бұл ғылыми-зерттеу жұмысының өзектілігін көрсетеді.

Зерттеудің мақсаты. Қала мектептерінде дене тәрбиесі және спорт жұмыстарын жетілдірудің ғылыми-әдістемелік модельін құрастыру және тұжырымдау.

Зерттеудің міндеттері.

- Қазақстан Республикасының қала мектептеріндегі оқушылардың дене тәрбиесі үдерісін жетілдірудің теориялық және әдіснамалық аспектілерін зерттеу, талдау;

- қала мектептеріндегі дене тәрбиесі және спорт жұмыстарын ұйымдастыру жүйесін құрастыру;

- қазіргі кездегі қала мектептерінің дене тәрбиесі үдерістерін жетілдіру бағыттарын, модельін құрастыру, оны іске асыратын жұмыс түрлерін, жолдарын анықтау;

- қала мектептеріндегі дене тәрбиесі және спорт жұмыстарын ұйымдастыру бағыттарының тиімділігін эксперименттік-тәжірибе жүзінде тексеру, тұжырымдау.

Материалдар мен әдістер. Ғылыми жұмысты орындау кезінде негізгі міндеттер келесідей ғылыми-зерттеу жұмыстары көмегімен іске асырылды: *ретроспективті ақпарат алу әдістері:* әдебиеттерді оқу, талдау, құжаттарды оқу, талдау, сұрақ, әңгіме-сауалнама алу; *ағымдық ақпараттарды жинау әдістері:* педагогикалық талдау, бағалау, сауалнама, әңгіме, сұхбат жүргізу, ағымдық құжаттарды талдау әдістері, педагогикалық эксперимент, алынған мәліметтерді математика-статистикалық өңдеу әдістері.

Ғылыми жұмысты жүргізу шартты түрде үш кезеңге бөлінді:

Бірінші кезең (2023 ж. қыркүйек - желтоқсан). Таңдап алған тақырып бойынша жазылған әдеби және ғылыми жұмыстар, қалалық білім департаменті, дене тәрбиесі және спорт орталығындағы құжаттар оқылып, зерттелінді, талданды, бір жүйеге келтірілді. Қала оқушылары мен дене тәрбиесі мұғалімдері, ата-аналар арасында сауалнама жүргізілді.

Екінші кезең (2024 ж. қаңтар-маусым) - Алматы қаласының мектептерінің материалдық-техникалық базаларының жағдайы, дене тәрбиесі және спорт жұмыстарының ұйымдастырылуы, құжаттары зерттелінді. Дене тәрбиесі мамандарымен сауалнама жұмыстары жүргізілді. Қалалық жерлердегі сауықтыру дене тәрбиесі, спорт, көпшілік спорт жұмыстарын өткізудің негізгі ұйымдастыру бағыттары, тиімді жұмыс түрлері, жолдары белгіленіп, анықталды. Мектепте эксперименттік жұмыс жүргізуге арналған модель (үлгі) құрастырылды, жұмыстарды ұйымдастыру түрлері анықталды.

Үшінші кезең (2024-2025 жж.) 2024 жылдың қыркүйек айынан бастап Алматы қаласындағы №116 орта мектепте эксперименттік-тәжірибе жұмыстары жүргізілді, сынақ жаттығулары алынды, өңделді, тұжырымдалды. Эксперименттік тәжірибе жұмыстарына мектептің 10 дене тәрбиесі мұғалімі, сынақ жаттығуларына эксперименттік және бақылау тобынан 50 оқушы қатысты.

Нәтижелер. Қазақстанда 8190 жалпы білім беретін мектеп бар, соның 6169-ы қалалық жерлерде. Қазіргі уақытта қала мектептерінде ҚР Білім және ғылым министрінің 2002 ж. 21 маусымдағы № 506 бұйрығы бойынша дене тәрбиесі сабағы 5-11 сыныптарда әр топта 10-12 адамнан кем болмаған жағдайда ер және қыз балалар бөлек оқытылу бұйрығы күшін жойды. Қазіргі таңда мектептегі дене тәрбиесі сабақтарын сапалы өткізу үшін материалдық-техникалық базаларды нығайту, қажетті спорттық құрал-жабдықтармен қамта-

масыз ету мәселесі күн тәртібінде тұрған өте өзекті мәселелердің қатарына жатады. Алматы қаласы бойынша барлығы 218 мектеп болса, онда оқитын оқушылар саны - 310000. Ол мектептерде жалпы 21305 мұғалім жұмыс істейді, оның 1653-і дене тәрбиесі пәнінің мұғалімдері. ҚР Үкіметінің 4 наурыз 2021 жылғы №124 сәйкес Алматы қаласында мектептерде 697 спорттық үйірмелер жұмыс жасайды, онда 76000-нан астам оқушы жаттығады. Спорт үйірмелері футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, футзал, шахмат, тоғызқұмалақ, үстел теннисі, асық ату, бес асық және жеңіл атлетика спорт түрлерінен өткізіледі [14].

Біз тәжірибе жұмыстарын жүргізген №116 мектепте 1147 оқушы білім алады, оның ішінде 201 оқушы спорт үйірмесіне, 150 оқушы би үйірмесіне қатысады. Оларға арналып мектепте 10 спорт секциясы, 7 дене тәрбиесі мұғалімі, бір хореография мұғалімі жұмыс істейді. Ал, 88 оқушы мектептен тыс спорт мекемелерінде жаттығады [15].

Дені сау бала ғана оқу мен тәрбиеге ықыласты болады. Денсаулық мықты болу үшін мектеп оқушылары дене қимыл жаттығуларын орындауы, дұрыс тамақтануы, салауатты өмір салтын ұстанып, жаман әдеттерден, ағзаға зиянды заттардан аулақ болулары қажет. Қазіргі қимыл белсенділігі тапшы (гиподинамия), ақпараттық технология дамыған заманда оқушылардың тәуліктік қимыл белсенділігінің көлемі жеткілікті болуы керек. Дүниежүзі ғалымдарының «Оқушылардың қимыл белсенділігі, аптасына 14-21 сағат, күніне 2-3 сағат болуы керек» [16], - деген тұжырымдамасы ешқашан маңызын жоғалтпайтындығын күнделікті өмір салтынан көріп жүрміз.

Осы мәселе қала мектебі оқушылары арасында қандай деңгейде орындалып жатқандығын анықтау мақсатында 2024 жылы ақпан және наурыз айларында қала мектептерінде ғылыми-зерттеулер жүргізілді. Зерттеулер қаланың №116 және №119 орта мектеп оқушыларымен жүргізілді. Ғылыми-зерттеулер кезінде оқушылардың бір апталық қимыл белсенділіктерінің көлемі, дене дамуы мен денсаулық деңгейлері, дене тәрбиесі және спорт жұмыстарының жүргізілуі және ол жұмыстарға ата-аналардың көзқарастары зерттелді. Зерттеу жұмыстары дайындық және негізгі болып екі кезеңге бөлінді. Дайындық кезеңінде зерттеу жүргізілген мектептің 9-11 сынып оқушыларына екі апта уақытқа үйреніп көру мақсатында 24 сағаттық, бір аптаға арналып даярланған кестелер таратылып берілді. Негізгі кезеңде олар үйренген әдеттерімен 24 сағаттық кесте толтырып, жетекші мұғалімге өткізді. Зерттеу оқушылардың қимыл-қимыл белсенділігінің көлемін, дене дамуы мен денсаулық деңгейін, сондай-ақ дене тәрбиесі мен спорт жұмыстарының ұйымдастырылу жай-күйін анықтау мақсатында жүргізілді. Сонымен қатар, осы бағыттағы жұмыстарға ата-аналардың қатысуы мен көзқарасы да қарастырылды.

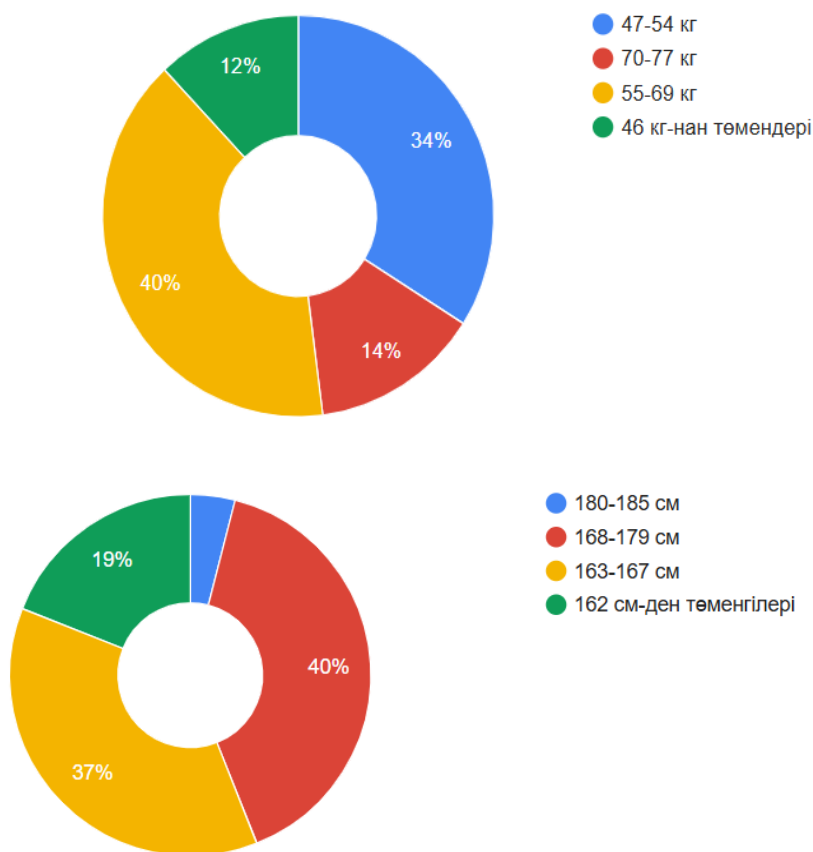
Ғылыми-зерттеу жұмысы дайындық және негізгі кезеңдер бойынша ұйымдастырылды:

- **дайындық кезеңінде** зерттеу жүргізілетін мектептердің оқушыларына (9-11 сынып) **бір аптаға арналған 24 сағаттық кесте** әзірленіп, таратылды. Бұл кезеңде оқушылар зерттеу форматына үйрену мақсатында **екі апта бойы** күнделікті қимыл-қимылтарын тіркеп отырды;

- **негізгі кезеңде** оқушылар алдыңғы тәжірибеге сүйене отырып, **бір апта көлемінде 24 сағаттық күнтізбелік кесте** толтырды. Бұл кестелер жетекші мұғалімге тапсырылып, зерттеу деректері жинақталды.

15-16 жастағы оқушылардың бойлары мен салмақтарын өлшеу арқылы дене дамулары тексерілді. Ол өлшеу нәтижелері 1-суретте көрсетіледі (суретті авторлар құрастырды). Салмақтары: 46 кг-нан төмендері 14% төмен көрсеткіш; 47-54 кг - 34% ортадан төмен көрсеткіш; 55-69 кг - 40% орта көрсеткіш, 70-77 кг - 12% ортадан жоғары көрсеткіш. Бойлары: 162 см-ден төменгілері - 19% төмен көрсеткіш; 163-167 см - 37% ортадан төмен көрсеткіш; 168-179 см - 40% орта көрсеткіш; 180-185 см - 4% ортадан жоғары көрсеткіш. Ол көрсеткіштерді біз Е.К.Уанбевтың «Дене мәдениеті және спорт теориясы мен әдістемесі» атты оқулығындағы оқушылардың орташа көрсеткіштері шкаласының негізінде қарастырдық [17].

Зерттеу жұмыстарының нәтижесі бойынша қала балаларының қимыл белсенділіктерінің көлемі анықталды. Қала балаларының бір күндегі орташа қимыл белсенділіктері - 1 сағат 25 минутты көрсетті. Бұл төмен көрсеткіш. Спорт түрлерімен айналысқандарының қимыл белсенділіктері - 2 сағат 35 минут.

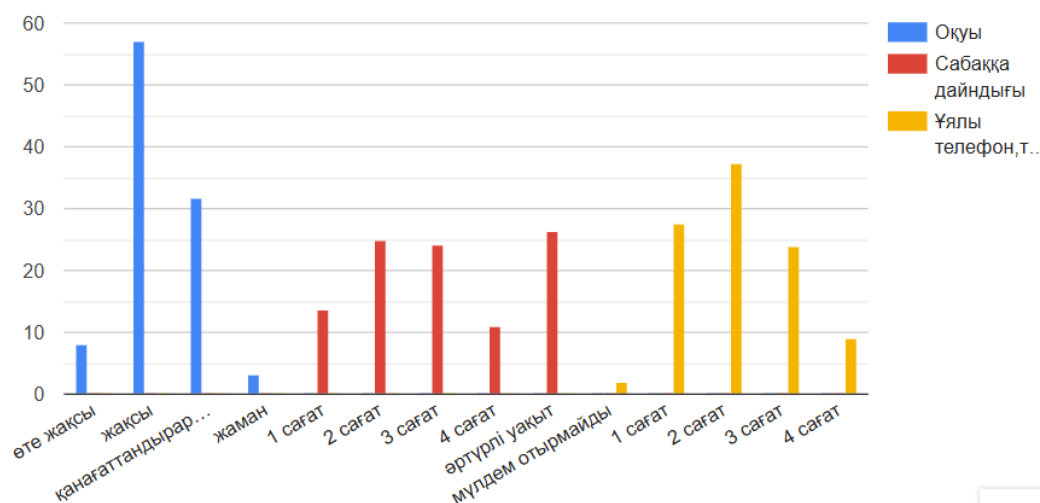


Сурет 1: Қала оқушыларының дене даму көрсеткіштері.

Қала оқушыларының бойлары ұзын екенін ескерсек, бұл көрсеткіштер қанағаттандыратындық, орташа деңгейде деп бағалауға болады.

Ата-аналарымен сауалнама жүргізу арқылы балаларының өмір сүру жағдайын, бос уақыттарын қалай өткізетіндіктерін, әке-шешелерінің салауатты өмір салтын ұстануларын анықтадық. Сауалнамаға 105 ата-ана қатысты. Олардың 46%-ы - ер, 54%-ы - әйел адамдар. Жас мөлшерлері: 35-40 жастағылар - 30%, 41-45 жастағылар - 37%, 46-50 жастағылар - 25%, 51-55 жастағылар - 8%-ды құрады. Ол ата-аналардың отбасындағы бала сандары: 1-2 баласы барлар - 42%, 3 баласы барлар - 36%, 4 баласы барлар - 16%, 5 баласы барлар - 5%, 7 және одан да көп баласы барлар - 1%. «Балаңыз қалай оқиды?» - деген сұраққа ата-аналардың 8%-ы өте жақсы, 57%-ы жақсы, 31,8%-ы қанағаттанарлық, 3,2%-ы нашар оқиды деп жауап берді. Сауалнама мәліметтері 2-суретте көрсетіледі (суретті авторлар құрастырды).

Қалалық ата-аналар балалар тәрбиесінде мектеппен тығыз байланыста жұмыс жасап, үнемі қадағалап отыратындығына көз жеткіздік. Соның ішінде ата-ана ғана білетін, қадағалайтын мәселе, оқушылардың сабаққа дайындалуы, оған кететін уақыт. Ол мәселеге ата-аналар былай жауап берді: 1 сағат дайындалатын оқушылар - 13,7%, 2 сағат - 24,8%, 3 сағат - 24,2%, 4 сағат - 11%. Қалған 26,3% құрайтын ата-ана әртүрлі уақыт кететінін көрсетті. Бұл жерде 49% оқушылардың 2-3 сағат тұрақты сабаққа дайындалатынын көреміз.



Сурет 2: Қала оқушыларының сабақ үлгерімі, сабаққа дайындығы және тыныштық күйде отыруы.

Балаңыз күніне теледидар алдында, ұялы телефонмен қанша уақыт отырады? - деген қимыл тапшылығына байланысты сұраққа 2%-ы мүлдем отырмайды, 27,5%-ы - 1 сағат, 37,4%-ы - 2 сағат, 24%-ы - 3 сағат, 9,1%-ы - 4 сағат деп жауап берді. Бұл жерде біз 58,5% оқушының теледидар және ұялы телефонмен күнделікті 2-4 сағат отыратынын байқаймыз. Ол мектеп оқушылары үшін көп уақыт.

Оқушылар арасында дене тәрбиесі, көпшілік спорт және сауықтыру жұмыстарын ұйымдастыру жолдары мен әдістемесі.

Осы орындалатын жұмыстар негізінде қала мектебінің оқушыларына қимыл белсенділіктерін арттыру үшін төмендегідей модель қолданылды. Модельдің жоғары бірінші деңгейінде мектепте, үйде, спорт түрлерінен жаттықтыру кезінде орындалатын қимыл-қимыл түрлері жазылған. Екінші деңгейінде - әрбір қимыл түрлерінің уақыты, аптасына неше рет орындалатыны және екеуінің көбейтілуі арқылы есептелген жалпы уақыт. Үшінші деңгейінде - әрбір қимыл түрлеріне бөлінген уақыттың пайыздық қатынасы 1-кестеде берілген (кестені авторлар құрастырды).

Осы қимыл түрлеріне жұмсалған жалпы уақыттарды қосу арқылы қимыл белсенділігінің жалпы уақытын тауып, оны қырық беске бөлеміз де, апталық және бір күндік оқушылардың қимыл белсенділігін есептеп табамыз. Қимыл белсенділігі уақытының есебі: $135 + 90 + 140 + 90 + 75 + 270 + 420 = 1220:60 \text{ мин} = 20,33 \text{ сағат}$ бір аптадағы 2,90 сағат бір күндегі қимыл белсенділігі. Ресей және шетел ғалымдарының зерттеулерінің нәтижесі бойынша оқушы жастардың бір апталық қимыл белсенділігі бір аптада 14-21 сағат болуы керек.

Кесте 1. Қала мектебі оқушыларының қимыл белсенділігін арттыруға арналған модель.

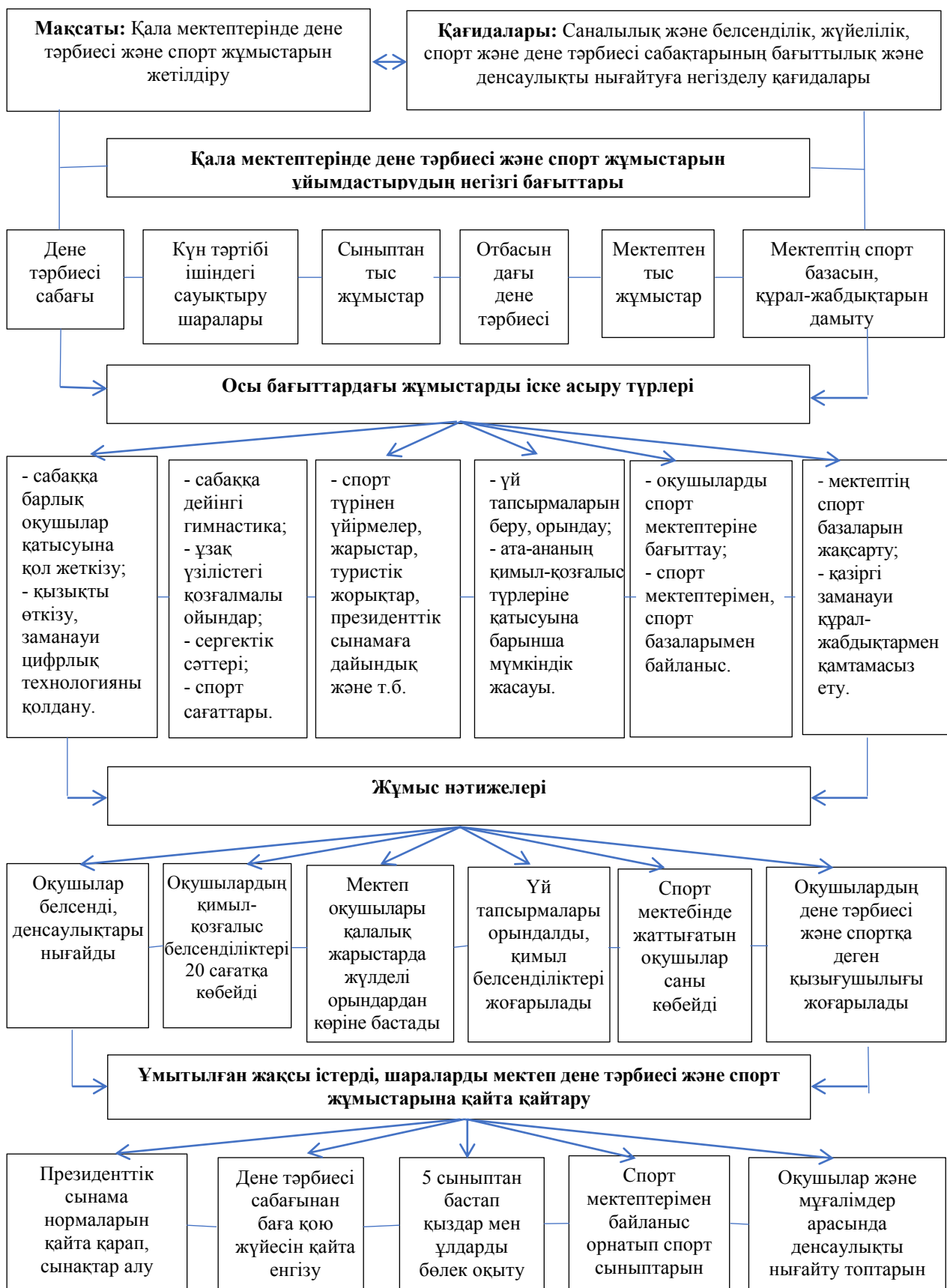
Дене тәрбиесі сабағы	Дене тәрбиесі сабағынан үй тапсырмасы	Таңғы гимнастика	Сабаққа дейінгі гимнастика	Ұзақ үзілістегі қозғалмалы ойындар	Спорттық үйірмелер	Тұрмыс, спорт, қимыл-әрекеттері
45 мин·3=135	30 мин·3=90	20·7=140	15 мин·6=90	15 мин·5=75	90 мин·3=270	60 мин·7= 420
Барлық қимыл әрекеттері 1220 минут : 60 = 20,33 сағат						
11,4 %	7,3%	11,4%	7,3%	6,1%	22,1%	34,4%

Алматы қаласы № 116 мектеп базасында «Қала мектептеріндегі дене тәрбиесі және спорт жұмыстарын жетілдіру жолдары» тақырыбы бойынша жұмыс тобы құрылды. Жұмыс тобына №116 мектептің директоры, Қазақ спорт және туризм академиясы мен Халықаралық туризм және меймандостық университетінің профессор-оқытушылары және мектептің дене тәрбиесі мұғалімдері, академияның 3 курс студенттері енгізілген жұмыс тобы құрылды. Жұмыс тобының мүшелері модельдерді құрастырып, талдап, тексеріп, қате-кемшіліктерін жетілдіріп барып тәжірибеге ұсынды. Модельдердегі негізгі жұмыс бағыттары мен жұмыс түрлерін мектептің дене тәрбиесі және спорт жұмыстары үдерісіне енгізуге шешім қабылданды. Жұмыс тобының мүшелеріне өздерінің орындауы керек жұмыс түрлері бекітіліп берілді. Ол 3-суретте көрсетіледі (суреттегі модельді авторлар құрастырды). Осы жұмыстардың дұрыс орындалуын тексеру, оның оқушылардың денсаулықтары, дене дайындығына әсерін білу мақсатында 10 «А» және «Б» сынып оқушыларынан бастапқы және қорытынды кезеңде сынақ жаттығуларын алу туралы келісілді. Бақылау тобына жақын орналасқан №119 жалпы білім беретін мектептің 10 «А» және «Б» сынып оқушылары алынды. №116 мектеп оқушылары эксперименттік тобы ретінде бекітілді.

Дене тәрбиесі сабағы топтық оқу түрінде аптасына 3 рет, 45 минут ұзақтығында өткізілді. Эксперименттік топтардағы дене тәрбиесі сабақтарының ерекшелігі олардың мазмұны мен оқыту әдістері болды. Сабақтар жалпы орта білім берудің 10-11 сыныптарына арналған «Дене тәрбиесі» пәнінің үлгілік оқу бағдарламасы бойынша өткізілді.

Әрбір үшінші сағат оқушылардың дене белсенділігін арттыруға және сауықтыруға бағытталып (оқушыларға спорттық және қозғалмалы ойындардың санын көбейту арқылы) өткізілді. Құрастырылған 1 және 2 модельдегі барлық бағыттар мен жұмыс түрлері осы эксперименттік топ оқушыларына қолданылды.

Эксперименттік топта дене дайындығы деңгейі бақыланды. Оқушылар 5 сынақ жаттығу орындау арқылы тестілеуге қатысты (100/60м жүгіру, орыннан ұзындыққа секіру, аспалы темірден тартылу, 1 мин. шалқадан жатып кеудені көтеру, 2000/1000 м. жүгіру, күнделікті қимыл-қозғалыс (1000 қадам). Ол 2-кестеде көрсетіледі. Дене дайындығының деңгейін бақылау қолданыстағы 2012 жылғы кесте бойынша анықталды. Берілген көрсеткіштер бойынша оқушылардың деңгейі орташа. 2-кестеден ұл және қыз топтарында орыннан ұзындыққа секіру көрсеткіші төмен, ал ер балалардың белтемірде тартылу көрсеткіші төмен екенін байқауға болады (кестені авторлар құрастырды). Алайда, осы жаттығулардың орындалу техникасын барлық оқушылар меңгерген.



Сурет 3: Қала мектептерінде дене тәрбиесі және спорт жұмыстарын жетілдірудің инновациялық моделі

Кесте 2. Эксперимент жүргізілген кезеңдегі 10-шы «А» және «Б» сынып оқушыларының дене дайындығы көрсеткіштерінің өзгеруі.

№	Көрсеткіштер	Жыныс	Эксперименттік топ	Бақылау тобы	T	P
1	100 м. жүгіру(сек.) 60 м.жүгіру (сек.)	Ұл бала	13,7±0,16	13,9±0,15	2,9	$P \leq 0,05$
		Қыз бала	8,8±0,12	9,7±0,16	4,0	$P \leq 0,01$
3	Орнынан ұзындыққа секіру(см.)	Ұл бала	213,3±3,2	200,5±3,1	2,8	$P \leq 0,05$
		Қыз бала	160,5±4,3	152,3±2,2	3,3	$P \leq 0,01$
4	Белтемірде тартылу 1 мин. шалқадан жатып кеудені көтеру (рет саны)	Ұл бала	11,2±0,43	8,9±0,52	3,4	$P \leq 0,01$
		Қыз бала	40,1±1,47	38,6±1,33	2,7	$P \leq 0,05$
6	2000 м. жүгіру (сек.) 1000 м. жүгіру (сек.)	Ұл бала	540,5±11,8	585,8±12,3	3,1	$P \leq 0,01$
		Қыз бала	314,6±8,8	348,7±7,3	2,9	$P \leq 0,05$
7	Күнделікті қимыл-қозғалыс (1000 қадам)	Ұл бала	25,5±0,73	30,5±0,67	13,1	$P \leq 0,01$
		Қыз бала	22,7±0,54	25,7±0,72	10,8	$P \leq 0,01$

Бұл зерттеу әдістемесі оқушылардың дене дайындығының деңгейін нақты бағалауға мүмкіндік беріп, жаңа модельдердің тиімділігін дәлелдеуге көмектесті.

Нәтижелер бойынша оқушылардың дене дайындығының деңгейі орташа деп бағаланды. Ер балалар мен қыз балалар арасында орыннан ұзындыққа секіру көрсеткіштері төмен болғанымен, барлық оқушылардың орындау техникасы жақсы деңгейде меңгерілгені байқалды. Ер балалардың белтемірде тартылу көрсеткіштері де төмен болды.

Талқылау. Зерттеу нәтижелері қала мектептері оқушыларының тәуліктік қимыл белсенділігі жеткіліксіз деңгейде екенін көрсетті. Бұл нәтиже мектептегі дене тәрбиесі сабақтары оқушылардың жалпы белсенділік көлемін автоматты түрде жеткілікті деңгейге көтере алмайтынын көрсететін халықаралық зерттеулермен сәйкес келеді. Мысалы, Fairclough және Stratton дене тәрбиесі сабағы оқушылардың жалпы қимыл белсенділігін толық қамтамасыз етпейтінін атап көрсетеді [18].

Сондай-ақ Hollis және әріптестері жүргізген мета-талдау нәтижелері бойынша орта мектептегі дене тәрбиесі сабақтарында орташа және жоғары қарқынды белсенділік деңгейі ұсынылатын стандарттан төмен екені дәлелденген [19]. Біздің зерттеуімізде де спорт үйірмелеріне қатысатын оқушылардың белсенділік деңгейі айтарлықтай жоғары болғаны анықталады, бұл ұйымдастырылған қосымша қозғалыс формаларының маңызын растайды.

Оқушылардың экран алдында өткізетін уақытының (күніне 2-4 сағат) жоғары болуы Sallis және әріптерінің урбанизацияланған орта мен қимыл белсенділік арасындағы байланысты зерттеген еңбектерімен үндеседі [20]. Қалалық орта жағдайында қозғалыс белсенділігі табиғи түрде шектелетіндіктен, мектепшілік қозғалыс механизмдерін күшейту стратегиялық маңызға ие.

Ұсынылған модельдің тиімділігі Lonsdale және әріптестерінің мектептегі дене тәрбиесі сабақтарында орташа және жоғары қарқынды белсенділікті арттыруға бағытталған интервенцияларының нәтижелерімен сәйкес келеді [21]. Біздің зерттеуде де құрылымдық ұйымдастырылған қозғалыс формалары (сабаққа дейінгі гимнастика, үзілістегі қозғалмалы ойындар, спорт үйірмелері) дене дайындығы көрсеткіштерінің статистикалық тұрғыдан сенімді жақсаруына алып келеді.

Соңғы жылдардағы зерттеулер мектепке негізделген кешенді қимыл белсенділік бағдарламаларының тиімділігін дәлелдеп отыр. Мысалы, Noetel және әріптері арнайы мектептік интервенциялардың дене белсенділігі деңгейін арттыруға ықпал ететінін көрсеткен [22], ал Costa және әріптестері мектепке негізделген бағдарламалардың аэробтық төзімділік пен моторлық құзыреттілікке оң әсерін дәлелдеген [23]. Бұл біздің зерттеуіміздегі төзімділік және күш көрсеткіштерінің жақмаруымен үйлеседі.

Сонымен қатар, заманауи технологияларды дене тәрбиесіне енгізу белсенділік деңгейін арттырудың қосымша мүмкіндігі ретінде қарастырылуда. Таemin На және әріптестері технологиялық қолдау көрсетілген интервенциялар тиімді жүзеге асырылған жағдайда

қозғалыс белсенділігін арттыра алатынын көрсетеді [24]. Біздің модельде цифрлық элементтерді енгізу болашақ зерттеу бағыты ретінде қарастырылуы мүмкін.

Дегенмен, зерттеудің бірқатар шектеулері бар: қимыл белсенділігі өзін-өзі тіркеу әдісімен өлшенді; зерттеу тек екі мектеп базасында жүргізілді; интервенция ұзақтығы шектеулі болды. Болашақта акселерометр немесе қадам өлшегіш секілді объективті құралдарды қолдану нәтижелердің дәлдігін арттыра алады.

Жалпы алғанда, алынған нәтижелер халықаралық зерттеулермен үйлеседі. Алайда Қазақстан жағдайында мектепшілік қозғалыс бағдарламаларын ұйымдастыру тек педагогикалық емес, сонымен қатар әлеуметтік-инфрақұрлымдық факторға тәуелді екенін атап өткен жөн.

Қорытынды. Ғылыми мақалада жоспарланған мақсат-міндеттер толық орындалып төмендегідей тұжырым жасалды:

1. Кеңес Одағы, Қазақстан ғалымдарының қалалық жерлердегі дене мәдениеті және спорт тақырыптарына жазылған еңбектері зерттеліп, талданды. Кеңес Одағы кезіндегі қоғам, халықпен, мекеме, шаруашылық орындарымен жұмыс істеу тәжірибелері, Қазақстан ғалымдарының ұлттық ерекшеліктерге байланысты еңбектері ескерілді. Олар модельді құрастыру жұмыстарында қолданылды.

2. Алматы қаласының №116 орта мектебінде құрастырылған модель бойынша эксперименттік жұмыстар жүргізілді. Модельде көрсетілген жұмыс бағыттары, олардың әрбіреуі бойынша жұмыс түрлері орындалды. Әртүрлі спорт түрлерінен спорт үйірмелері, денсаулық топтары ашылды. Ашылған спорт үйірмелері оқушылардың қызығушылықтарын тудырды, дене тәрбиесі және спорт жұмыстарына көп оқушылар қатыса бастады.

3. Ауыратын оқушылардың саны азайды. Оқушылардың өзара қатынастары жақсарды, жағымды көзқарастар қалыптасты, ұйымшылдық пайда болды. Өнерге, мәдениетке құштарлық, ертеңгі күнге деген сенім пайда болды. Қаладағы келеңсіз әдеттер (бос жүрулер, ұялы телефондарды көп қарау, жанжалдасу, жиналып бос әңгіме құру және т.б.) азайды, тоқталды.

4. Спорт түрлерінен спорт үйірмелерін ашу арқылы мектептің балалары сараптан өткізілді, дарынды спортшы балалар анықталды. Мектептің дене тәрбиесі мамандарының білім, біліктілік деңгейлері жоғарылады.

5. Оқушыларда дене тәрбиесі жаттығуларымен белсенді айналысу қажеттілігі қалыптасты, денсаулықтары нығайды, дене қуаты дайындығы деңгейі өсті. Олардың арасында салауатты өмір салтын сақтау қажеттілігі қалыптаса бастады. Көпшілік спорт түрлерімен шұғылданатын оқушылардың санының көбеюі, олардың денсаулықтарының нығаюына әсер етті.

Осы ғылыми мақалада көрсетілген 2 модельдің жұмыстары жоғары деңгейде орындалуы қажет. Ол үшін мектептің дене тәрбиесі ұжымы төмендегідей практикалық ұсыныстарды басшылыққа алуы керек:

1. Бірінші модульдегі белсенді дене қимылын аптасына 20 сағат, күніне 2,5 сағаттық бағдарламаны іске асыру үшін оқушылар барлық көрсетілген қимыл түрлерін орындауға ұмтылуы қажет.

2. Екінші модельдегі көрсетілген жұмыс бағыттарының бәрін дене тәрбиесі ұжымының отырысында талқыланып, жауапты адамдар белгіленуі қажет.

3. Екінші модельдегі көрсетілген жұмыс бағыттары, ондағы жұмыс түрлерінің барлығының орындалуларын мектептің дене тәрбиесі ұжымы қадағалауы керек.

4. Әрбір бағыттағы жауапты адамдар өз кезегінде әріптестерімен сол бағыттағы жұмыс түрлерін, оны орындау жолдарын ақылдасып, келісіп, тиянақты дұрыс шешімдер қабылдауы керек болады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Русанов В.П., Беляков Н.И, Гончарова М.С. *Здоровье - пути его сохранения и укрепления в современной школе // Материалы III Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы формирования здорового образа жизни». - Усть-Каменогорск, 2015. - С. 56-62.*

2. Тулегенов Ш.Т., Тулегенова Ж.А., Желтобрюх С.А. *Ауыл мектептеріндегі дене тәрбиесі және спорт нәтижелеріне әсер ететін сыртқы факторларды салыстырмалы талдау / Дене*

тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. - 2025. - №1. - Б. 112-121 б. DOI: 10.48114/2306-5540_2025_1_112

3. Ботағариев Т.А., Голикова Е.М., Кубиева С.С., Диярова Ә.А., Зулянов М.Н. Особенности технологии адаптивного физического воспитания детей 7-9 лет с расстройством аутистического спектра / Теория и методика физической культуры. №3(77) 2024. - С. 6-17. DOI: 10.48114/2306-5540_2024_3_6

4. Абуов Е.М., Курманай Ж.Ж. Жасөспірімдердің дене қуатын жетілдірудегі дене тәрбиесінің маңызы // «Білім беру, дене мәдениеті, туризм және спорттағы инновация» VII Халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференциясының материалдар жинағы. – Алматы: ҚазСТА, 2024. - 63-67 б.

5. Касымбекова С.И. Совершенствование методологии в области физической культуры / Вестник физической культуры. - Алматы, 2014. - №1 (34). - Б. 8-12.

6. Ахметов Н.Ә., Қыстаубаева Қ.Т. Оқушылардың өз денсаулығын түсінуі және оны сақтау мн нығайту жолдары // «Жоғары оқу орындары мен колледж, мектептерде дене тәрбиесі құралдары арқылы жастардың рухани интеллектуалдық деңгейін қалыптастыру жолдары» атты республикалық ғылыми-тәжірибелік конференциясының еңбектер жинағы. - Қызылорда, 2022. - 4- 6 б.

7. Тастанов Ә.Ж., Байбалаев А.Б., Канапьянов З.С., Жупархан Ж. 14-17 жастағы оқушыларының сыртқы дене бітімінің ерекшеліктеріне қарай дене даярлығын жетілдіру жолдары // «Білім беру, дене мәдениеті, туризм және спорттағы инновация» VII Халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференциясының материалдар жинағы. - Алматы: ҚазСТА, 2024. - 162-167 б.

8. Егізбаев Ж. Мектеп оқушыларының қимыл белсенділіктері мен дене қасиеттерін ұлттық ойындарға қатыстыру арқылы дамыту жолдары «Жоғары оқу орындары мен колледж, мектептерде дене тәрбиесі құралдары арқылы жастардың рухани интеллектуалдық деңгейін қалыптастыру жолдары» атты республикалық ғылыми-тәжірибелік конференциясының еңбектер жинағы. - Қызылорда, 2022. - 124-129 б.

9. Бальсевич В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе: монография / В.К. Бальсевич. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. - 112 с.

10. Кобяков Ю.П. Физическая культура / Уч.пособие. - М.: «Финикс», 2014. - 253 с.

11. Лубышева Л.И. Спортивная культура в школе / Уч.пособие. - М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. - 174 с.

12. Уанбаев Е.Қ. Қазақстандағы дене мәдениеті және спорт саласындағы ғылыми-зерттеулердің негізгі бағыттары // ҚР Педагогика ғылымдары академиясының ғылыми-теориялық ЖАРШЫ журналы. - 2019. - №5. - Б 83-88.

13. Есиркепов Ж.М., Уанбаев Е.Қ., Олмаров Б.С., Курманбаев Б.И. Мектептегі «Дене тәрбиесі» оқулықтары мен жаңартылған оқу бағдарламаларын жетілдіру мүмкіндіктері // Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. - 2025. - №1. - Б. 14-25 б. DOI: 10.48114/2306-5540_2025_1_14

14. ҚР Үкіметінің 2021 жылғы 4 наурыздағы №124 қаулысы. «Орта білім беру ұйымдарында спорт үйірмелерін ұйымдастыру туралы». <https://primeminister.kz/decisions/04032021-124> (дата обращения 16 наурыз 2021).

15. Қазақстан Республикасы Ұлттық статистика бюросы. Алматы қалалық білім басқармасы дене мәдениеті орталығындағы статистикалық құжаттар. - 2025 ж. <https://stat.gov.kz/> (дата обращения 30 мамыр 2025).

16. World Health Organization (WHO). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO, 2020. <https://www.who.int/> (дата обращения 10 қараша 2020).

17. Уанбаев Е.Қ. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі / Оқулық. - Алматы: «Үш Қиян», 2022. - 368 б.

18. Fairclough S., Stratton G. 'Physical education makes you fit and healthy'. Physical education's contribution to young people's physical activity levels // Health Education Research. 2005. Vol. 20, № 1. P. 14–23. DOI: [10.1093/her/cyg101](https://doi.org/10.1093/her/cyg101)

19. Hollis J. L., Sutherland R., Williams A. J., Campbell E., Nathan N., Wolfenden L., Morgan P. J., Lubans D. R., Gillham K., Wiggers J. A systematic review and meta-analysis of moderate-to-vigorous physical activity levels in secondary school physical education lessons // *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2017. Vol. 14, № 1. Article 52. DOI: [10.1186/s12966-017-0504-0](https://doi.org/10.1186/s12966-017-0504-0)

20. Sallis J. F., Floyd M. F., Rodriguez D. A., Saelens B. E. Role of built environments in physical activity, obesity, and cardiovascular disease // *Circulation*. 2012. Vol. 125, № 5. P. 729–737. DOI: [10.1161/CIRCULATIONAHA.110.969022](https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.110.969022)

21. Lonsdale C., Rosenkranz R. R., Peralta L. R., Bennie A., Fahey P., Lubans D. R. A systematic review and meta-analysis of interventions designed to increase moderate-to-vigorous physical activity in school physical education lessons // *Preventive Medicine*. 2013. Vol. 56, № 2. P. 152–161. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2012.12.004>

22. Noetel M., Sanders T., Tracey D., Lubans D. R., Temple V. A., Bennie A., Conigrave J., Babic M., Booker B., Pagano R., Boyer J., Lonsdale C. Effects of a school-based physical activity intervention on children with intellectual disability: a cluster randomized trial // *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. – 2025. – Vol. 22, № 1. – Art. 103. — DOI: <https://doi.org/10.1186/s12966-025-01798-5>

23. Costa J. A., Vale S., Cordovil R., Rodrigues L. P., Cardoso V., Proença R., Costa M., Neto C., Brito J., Guilherme J., Seabra A. A school-based physical activity intervention in primary school: Effects on physical activity, sleep, aerobic fitness, and motor competence // *Frontiers in Public Health*. – 2024. – Vol. 12. – Art. 1365782. – DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1365782>

24. Ha T., Moon J., Yu H., Fan X & Paulson L. A systematic review of technology-infused physical activity interventions in K-12 school settings: effectiveness, roles, and implementation strategies // *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. – 2025. – Vol. 22, № 1. – Art. 113. – DOI: <https://doi.org/10.1186/s12966-025-01811-x>

References:

1. Rusanov V.P., Beljakov N.I, Goncharova M.S. Zdorov'e - puti ego sohraneniya i ukrepleniya v sovremennoj shkole // *Materialy III Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii «Aktual'nye problemy formirovaniya zdorovogo obraza zhizni».*- Ust'-Kamenogorsk, 2015. - S.56-62.

2. Týlegenov Sh.T., Týlegenova J.A., Jeltobryh S.A. Áýl mektepterindegi dene tárbiesi jáne sport náttjelerine áser etetin syrtqy faktorlardy salystyrmaly talday / Dene tárbiesiniń teoruary men ádistemesi. - 2025. - №1. - B. 112-121 b. DOI: [10.48114/2306-5540_2025_1_112](https://doi.org/10.48114/2306-5540_2025_1_112)

3. Botagariev T.A., Golikova E.M., Kubieva S.S., Dijarova Ə.A., Zuljanov M.N. Osobennosti tehnologii adaptivnogo fizicheskogo vospitaniya detej 7-9 let s rasstrojstvom autisticheskogo spektra / *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury*. No3(77) 2024. - S. 6-17. DOI: [10.48114/2306-5540_2024_3_6](https://doi.org/10.48114/2306-5540_2024_3_6)

4. Abýov E.M., Kyrmanai J.J. Jasóspirimdrdiń dene qýatyn jetildirýdegi dene tárbiesiniń mańyzy // «Bilim berý, dene mádenieti, týrizm jáne sporttaǵy innovatsua» VII Halyqaralyq gýlymi-tájiribelik konferentsuasynyń materialdar jinaǵy. – Almaty: QazSTA, 2024. - 63-67 b.

5. Kasymbekova S.I. Sovershenstvovanie metodologii v oblasti fizicheskoy kul'tury / *Vestnik fizicheskoy kul'tury*. - Almaty, 2014. - №1 (34). - B. 8-12.

6. Ahmetov N.Á., Qystaybaeva Q.T. Oqýshylardyń óz densaýlyǵyn túsiniyi jáne ony saqtay mn nyǵauty joldary // «Jogary oqy oryndary men kolledj, mektepterde dene tárbiesi quraldary arqyly jastardyń rýhanı intellektýaldyq deńgeui qalyptastyry joldary» atty respýblikalyq gýlymi-tájiribelik konferentsuasynyń eńbeker jinaǵy. - Qyzylorda, 2022. - 4- 6 b.

7. Tastanov Á.J., Baibalaev A.B., Kanapianov Z.S., Jýparhan J. 14-17 jastaǵy oqýshylarynyń syrtqy dene bitiminiń erekshelikterine qarai dene daıarlyǵyn jetildirý joldary // «Bilim berý, dene mádenieti, týrizm jáne sporttaǵy innovatsua» VII Halyqaralyq gýlymi-tájiribelik konferentsuasynyń materialdar jinaǵy. - Almaty: QazSTA, 2024. - 162-167 b.

8. Egizbaev J. Mektep oqýshylarynyń qımyl belsendilikteri men dene qasıetterin ulıtyq oıyndarǵa qatystyry arqyly damyty joldary «Jogary oqy oryndary men kolledj, mektepterde dene

tárbiesi quraldary arqyly jastardyń rýhanı intellektýaldyq deńgeuin qalyptastyry joldary» atly respýblikalyq gylymi-tajiribelik konferentsuasynyń eńbekter jınaǵy. - Qyzylorda, 2022. - 124-129 b.

9. Bal'sevich V.K. Sportivnyj vektor fizicheskogo vospitaniya v rossijskoj shkole: monografija / V.K. Bal'sevich. – M.: NIC «Teorija i praktika fizicheskoy kul'tury i sporta», 2006. - 112 s.

10. Kobjakov Ju.P. Fizicheskaja kul'tura / Uch.posobie. - M.: «Finiks», 2014. - 253 s.

11. Lubyshva L.I. Sportivnaja kul'tura v shkole / Uch.posobie. - M.: NIC «Teorija i praktika fizicheskoy kul'tury i sporta», 2006. - 174 s.

12. Ýanbaev E.Q. Qazaqstandaǵy dene mádenieti jáne sport salasyndaǵy gylymi-zertteýlerdiń negizgi baǵyttary // QR Pedagogika gylymdary akademiasynyń gylymi-teorualyq JARShY jýrnaly. - 2019. - №5. - B 83-88.

13. Esirkepov J.M., Ýanbaev E.Q., Olmarov B.S., Kýrmanbaev B.I. Mekteptegi «Dene tárbiesi» oqýlyqtary men jańartylǵan oqý baǵdarlamalaryn jetildirý múmkindikteri // Dene tárbiesiniń teoruasý men ádistemesi. - 2025. - №1. - B. 14-25 b. DOI: 10.48114/2306-5540_2025_1_14

14. QR Úkimetiniń 2021 jylǵy 4 naýryzdaǵy №124 qaýlysy. «Orta bilim berý uymdarynda sport úirmelerin uymdastyry týraly». <https://primeminister.kz/decisions/04032021-124> (data obraenua 16 naýryz 2021).

15. Qazaqstan Respýblikasy Ulttyq statistika býrosy. Almaty qalalyq bilim basqarmasy dene mádenieti ortalyǵyndaǵy statistikalyq qujattar. - 2025 j. <https://stat.gov.kz/> (data obraenua 30 мамыr 2025).

16. World Health Organization (WHO). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO, 2020. <https://www.who.int/> (data obraenua 10 qarasha 2020).

17. Ýanbaev E.Q. Dene tárbiesiniń teoruasý men ádistemesi / Oqýlyq. - Almaty: «Úsh Quan», 2022. - 368 b.

18. Fairclough S., Stratton G. 'Physical education makes you fit and healthy'. Physical education's contribution to young people's physical activity levels // Health Education Research. 2005. Vol. 20, № 1. P. 14–23. DOI: [10.1093/her/cyg101](https://doi.org/10.1093/her/cyg101)

19. Hollis J. L., Sutherland R., Williams A. J., Campbell E., Nathan N., Wolfenden L., Morgan P. J., Lubans D. R., Gillham K., Wiggers J. A systematic review and meta-analysis of moderate-to-vigorous physical activity levels in secondary school physical education lessons // International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2017. Vol. 14, № 1. Article 52. DOI: [10.1186/s12966-017-0504-0](https://doi.org/10.1186/s12966-017-0504-0)

20. Sallis J. F., Floyd M. F., Rodríguez D. A., Saelens B. E. Role of built environments in physical activity, obesity, and cardiovascular disease // Circulation. 2012. Vol. 125, № 5. P. 729–737. DOI: [10.1161/CIRCULATIONAHA.110.969022](https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.110.969022)

21. Lonsdale C., Rosenkranz R. R., Peralta L. R., Bennie A., Fahey P., Lubans D. R. A systematic review and meta-analysis of interventions designed to increase moderate-to-vigorous physical activity in school physical education lessons // Preventive Medicine. 2013. Vol. 56, № 2. P. 152–161. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2012.12.004>

22. Noetel M., Sanders T., Tracey D., Lubans D. R., Temple V. A., Bennie A., Conigrave J., Babic M., Booker B., Pagano R., Boyer J., Lonsdale C. Effects of a school-based physical activity intervention on children with intellectual disability: a cluster randomized trial // International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. – 2025. – Vol. 22, № 1. – Art. 103. — DOI: <https://doi.org/10.1186/s12966-025-01798-5>

23. Costa J. A., Vale S., Cordovil R., Rodrigues L. P., Cardoso V., Proença R., Costa M., Neto C., Brito J., Guilherme J., Seabra A. A school-based physical activity intervention in primary school: Effects on physical activity, sleep, aerobic fitness, and motor competence // Frontiers in Public Health. – 2024. – Vol. 12. – Art. 1365782. – DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1365782>

24. Ha T., Moon J., Yu H., Fan X & Paulson L. A systematic review of technology-infused physical activity interventions in K-12 school settings: effectiveness, roles, and implementation strategies // International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. – 2025. – Vol. 22, № 1. – Art. 113. – DOI: <https://doi.org/10.1186/s12966-025-01811-x>