

**ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
THEORY AND METHODOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION**

FTAХР 77.03.05

<https://doi.org/10.51889/3106-7522.2026.1.1.004>

МАХАМБЕТОВ Е.О.^{1*}

¹*М.Х.Дулати атындағы Тараз университеті, Тараз қ., Қазақстан*

**e-mail: ierik.taraz@mail.ru*

**ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРУ МЕКЕМЕЛЕРІНДЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫН
ҰЛДАР МЕН ҚЫЗДАР ҮШІН БӨЛЕК ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ
ҒЫЛЫМИ-ӘДІСТЕМЕЛІК ӨЗЕКТІЛІГІ**

Аңдатпа

Бұл мақалада жалпы білім беретін мектептер жағдайында дене шынықтыру сабақтарын жыныстық ерекшеліктерді ескере отырып ұйымдастырудың педагогикалық және физиологиялық негіздері жан-жақты қарастырылады. Зерттеу барысында теориялық-аналитикалық тәсіл қолданылып, оқушылардың морфофункционалдық, психоэмоционалдық және мінез-құлықтық ерекшеліктеріндегі айырмашылықтар талданады және олардың оқу үдерісінің тиімділігі мен қауіпсіздігіне тигізетін ықпалы ғылыми тұрғыдан негізделеді.

Жалпы алғанда, мақалада отандық және шетелдік ғылыми-педагогикалық тәжірибелерге шолу жасалып, мектеп тәжірибесіне жыныстық дифференциацияға негізделген оқытудың тиімді үлгілерін енгізуге қатысты нақты ұсыныстар көрсетілген. Дене дамуының ерекшеліктері мен жыныстық айырмашылықтарды ескеру арқылы оқу жүктемесін оңтайландыру, моторлық тығыздықты арттыру және жарақат алу қаупін төмендетудің жолдары сипатталады.

Сонымен қатар, қыз балалар мен ұл балалардың физиологиялық даму қарқыны, қозғалыс дағдыларын меңгеру деңгейі және әлеуметтік бейімделу мүмкіндіктері ескеріліп, дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыруда жыныстық дифференциацияның өзекті мәселе екендігі ғылыми түрде дәлелденеді. Осы тұрғыда жүргізілген зерттеу инклюзивті білім беру қағидаттарына сәйкес оқу-тәрбие үдерісін жетілдіруге және мектептегі дене тәрбиесінің жалпы сапасын арттыруға бағытталған.

Түйін сөздер: дене шынықтыру, орта мектеп жасындағы оқушылар, жыныс бойынша дифференциация, қауіпсіздік, моторлық тығыздық, инклюзивті білім беру.

МАХАМБЕТОВ Е.О.^{1*}

¹*Таразский университет имени М.Х. Дулати, г. Тараз, Казахстан*

**e-mail: ierik.taraz@mail.ru*

**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ АКТУАЛЬНОСТЬ РАЗДЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Аннотация

В данной статье рассматриваются педагогические и физиологические основы организации уроков физической культуры в условиях общеобразовательной школы с учётом половых особенностей обучающихся. В рамках теоретико-аналитического подхода анализируются различия в морфофункциональных, психоэмоциональных и поведенческих

характеристиках школьников, а также научно обосновывается их влияние на эффективность и безопасность учебного процесса.

В целом, в статье представлен обзор отечественного и зарубежного опыта, а также сформулированы научно-педагогические рекомендации по внедрению в школьную практику дифференцированных моделей обучения. С учётом особенностей физического развития и половых различий описываются пути оптимизации учебной нагрузки, повышения моторной плотности занятий и снижения риска травматизма.

Кроме того, принимая во внимание темп физиологического развития мальчиков и девочек, а также уровень сформированности двигательных навыков и возможности их социальной адаптации, в статье обоснована актуальность половой дифференциации при организации уроков физической культуры. Проведённое исследование направлено на совершенствование образовательного процесса в соответствии с принципами инклюзивного образования и повышение общего качества физического воспитания в общеобразовательных школах.

Ключевые слова: физическая культура, ученики среднего школьного возраста, половая дифференциация, безопасность, моторная плотность, инклюзивное образование.

МАКХАМБЕТОВ Ү.О.^{1}*

¹ *Taraz University named after M.Kh. Dulaty, Taraz, Kazakhstan*

**e-mail: ierik.taraz@mail.ru*

SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL RELEVANCE OF THE SEPARATE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR BOYS AND GIRLS IN GENERAL EDUCATION INSTITUTIONS

Abstract

This article examines the pedagogical and physiological foundations of organizing physical education classes in general secondary schools with consideration of students' gender-specific characteristics. Within a theoretical and analytical framework, differences in the morphofunctional, psycho-emotional, and behavioral characteristics of schoolchildren are analyzed, and their impact on the effectiveness and safety of the educational process is scientifically substantiated.

Overall, the article provides a review of both domestic and international experience and presents scientific and pedagogical recommendations for the implementation of gender-differentiated instructional models in school practice. Taking into account the characteristics of physical development and gender-related differences, the article describes approaches to optimizing training load, increasing motor density during classes, and reducing the risk of injuries.

Furthermore, considering the differences in the physiological development rates of boys and girls, their levels of motor skill acquisition, and their social adaptation capacities, the importance of gender differentiation in the organization of physical education lessons is scientifically justified. The findings of this study are aimed at improving the educational process in accordance with the principles of inclusive education and enhancing the overall quality of physical education in schools.

Keywords: physical education, middle school students, gender differentiation, safety, motor density, inclusive education.

Қысқашты. Қазақстан Республикасында мектептік білім мазмұнын жаңарту үдерісі аясында дене шынықтыру сабақтарының тиімділігіне, қауіпсіздігіне және білім алушылардың бейімделу мүмкіндіктеріне ерекше мән берілуде. Алайда тәжірибе көрсеткендей, осы саладағы ең аз жүйеленген мәселелердің бірі – ұлдар мен қыздардың дене шынықтыру сабақтарына бірлесіп немесе бөлек қатысу формасын ұйымдастыру болып отыр. Қазіргі кезеңде еліміздегі жалпы білім беретін мектептердің басым бөлігінде дене шынықтыру

сабақтары аралас құрамда, бір мұғалімнің жетекшілігімен және оқушылардың жас ерекшеліктері, жынысы мен физикалық даярлық деңгейі жеткілікті ескерілмей өткізіледі [1].

Сонымен қатар, спорттық педагогика, физиология және жас ерекшелігі психологиясы салаларындағы ғылыми зерттеулер дене тәрбиесі жүйесінде жыныстық саралаудың қажеттілігін дәлелдейді [2, 3]. Мектеп жасындағы ұлдар мен қыздардың бұлшықет массасының қалыптасу деңгейі, төзімділігі, икемділігі және қозғалыс үйлесімділігі айтарлықтай айырмашылықтарға ие, сондай-ақ олар физикалық және психоэмоционалдық жүктемелерге әртүрлі жауап береді [4]. Бұл ерекшеліктерді ескермей қолданылатын бірыңғай әдістемелік тәсіл оқыту сапасының төмендеуіне әкелуі мүмкін: кейбір оқушылар шамадан тыс жүктемеге ұшыраса, ал басқалары жеткілікті деңгейде қозғалыс белсенділігін ала алмайды. Мұндай жағдай, әсіресе, қыз балалардың дене шынықтыру сабақтарына деген мотивациясының төмендеуіне ықпал етеді. Олар көп жағдайда ұл балалармен жарысуға немесе физикалық тұрғыдан күштірек құрдастарының ортасында жаттығу орындауға психологиялық тұрғыдан ыңғайсыздық сезінеді [5].

Бөлек оқытуды қолдаудың маңызды негіздерінің бірі – сабақ барысындағы қауіпсіздік мәселесі. Жоғары қарқынды аралас сабақтар, әсіресе ұл балалардың белсенді қатысуымен өтетін жағдайда, қыз балалардың жарақат алу қаупін арттырады. Сонымен қатар, акробатикалық, жылдамдық-күштік және ойын элементтері қамтылған жаттығуларды орындау кезінде педагогикалық тәуекелдердің де күшейетіні байқалады [6, 7].

Одан бөлек, дене шынықтыру сабағындағы моторлық тығыздықтың төмендеуі де өзекті мәселе болып табылады. Аралас сыныпта бір мұғалімнің барлық оқушыны бір мезетте бақылауы, жеке оқу жүктемесін реттеуі және жаттығулардың орындалу техникасын сапалы қадағалауы объективті түрде қиындық тудырады [8]. Бұл жағдай арнайы білім беру қажеттіліктері бар, яғни инклюзивті білім беру аясындағы балалар санының артуымен одан әрі күрделене түседі, себебі мұндай білім алушыларға дараланған педагогикалық тәсілдер қажет [9].

Осылайша, дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыру формасына қатысты мәселе тек сабақ кестесінің қолайлылығымен шектелмейді. Бұл – физиологиялық қауіпсіздікті қамтамасыз ету, педагогикалық тиімділікті арттыру және инклюзивті, тұлғалық-бағдарланған оқыту қағидаттарын сақтау мәселесі. Қазіргі заман жағдайында қалыптасқан тәжірибені ғылыми негізде қайта қарау қажеттілігі туындап отыр.

Материалдар мен әдістер. Зерттеу теориялық-аналитикалық бағытта жүргізілді. Әдіснамалық негіз ретінде физиология, педагогика және психология салаларындағы ғылыми еңбектер, сондай-ақ Қазақстан Республикасындағы білім беру жүйесін реттейтін нормативтік-құқықтық құжаттар алынды. Зерттеудің басты мақсаты – дене шынықтыру сабақтарында ұлдар мен қыздарды бөлек оқытудың педагогикалық және физиологиялық негіздерін ғылыми әдебиеттер мен қолданыстағы талаптар тұрғысынан талдап, тұжырымдамалық деңгейде негіздеу.

Зерттеу барысында ғылыми әдебиеттерге теориялық талдау және синтез жасалды; аралас және бөлек оқыту үлгілері салыстырмалы тұрғыда қарастырылды (жүктемені даралау, психоэмоционалдық жайлылық, жарақат қаупі, оқу уәжі, моторлық тығыздық сияқты көрсеткіштер бойынша); жас кезеңіндегі морфофункционалдық және психоэмоционалдық ерекшеліктер туралы деректер жүйеленді; мектептегі дене шынықтыру сабағын ұйымдастыруға қатысты нормативтік-құқықтық талаптар талданды; оқу үдерісіндегі практикалық байқауларға сүйене отырып, аралас топтағы қыз балалар белсенділігінің төмендеуі сияқты педагогикалық жағдайлар сипаттамалық деңгейде түсіндірілді.

Талдау барысында спорттық педагогика, физиология және жас ерекшелігі психологиясы саласындағы ғылыми еңбектер, сондай-ақ дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастырудың отандық және шетелдік тәжірибелері қарастырылды. Атап айтқанда, Шығыс Еуропа елдеріндегі (Польша, Литва, Венгрия) тәжірибелер талданды, бұл мемлекеттерде ұлдар мен қыздарды бөлек оқыту нормативтік-құқықтық деңгейде реттелген. Сонымен қатар Германия

мен Австрияда қолданылатын «икемді бөліну» модельдері, сондай-ақ Жапония мен Оңтүстік Кореяның білім беру жүйелеріндегі дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыру ерекшеліктері зерделенді.

Зерттеу барысында UNESCO, Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДҰ), спорт ғылымы және дене шынықтыру жөніндегі халықаралық кеңес (ICSSPE) сияқты халықаралық ұйымдардың ресми ұсынымдары пайдаланылды.

Оқушылардың физиологиялық және психоэмоционалдық айырмашылықтарына қатысты деректерді талдау барысында физиологиялық даму қарқыны, қозғалыс дағдыларын меңгеру деңгейі, бұлшықет массасының қалыптасуы, төзімділік пен икемділік көрсеткіштері, сондай-ақ жасөспірім кезеңінде байқалатын эмоциялық сезімталдық пен жүктемеге жауап беру ерекшеліктері жөніндегі ғылыми мәліметтер қарастырылды.

Сабақтың қимыл белсенділік тығыздығына қатысты ғылыми жарияланымдарда моторлық белсенділіктің тиімді деңгейі көрсетіліп, аралас сыныптар жағдайында қозғалыс белсенділігінің төмендеу тәуекелі бар екендігі талданды.

Сонымен қатар инклюзивті білім беру мәселелері бойынша ғылыми-талдамалық деректер қарастырылып, аралас сыныптар жағдайында ерекше білім беру қажеттіліктері бар (ЕБК) оқушылармен жұмыс жүргізудің қиындығы және оларға дараланған педагогикалық көзқарас қажеттілігі айқындалды.

Нәтижелер.

Физиологиялық айырмашылықтар және жүктемеге реакция.

Мектеп жасындағы ұлдар мен қыздардың морфофункционалдық даму ерекшеліктері дене шынықтыру сабақтарын жоспарлау мен іске асыру барысында ескерілуге тиіс негізгі факторлардың бірі болып табылады. Бұл мәселе спорттық физиология, жас ерекшелік педагогикасы және балалар спорты саласында жүргізілген көптеген ғылыми зерттеулерде кеңінен қарастырылған [2, 4]. Аталған еңбектерде жыныстық даму ерекшеліктерінің физикалық жүктемеге бейімделу үдерісіне тікелей ықпал ететіні көрсетіледі.

Жыныстық жетілу кезеңіне жақын уақытта ұл балаларда эндокриндік жүйе қызметінің белсенділігі күшейіп, тестостерон гормонының деңгейі айтарлықтай жоғарылайды. Соның нәтижесінде бұлшықет массасының қарқынды өсуі, сүйек тіндерінің нығаюы, тыныс алу және жүрек-қантамыр жүйелерінің функционалдық мүмкіндіктерінің артуы байқалады. Бұл өзгерістер олардың аэробтық және анаэробтық жұмыс қабілетін арттырып, күш пен төзімділік көрсеткіштерінің едәуір жақсаруына жағдай жасайды. Сонымен қатар, ұл балаларда реактивтілік, жарылғыш күш және жылдамдық қабілеттері белсенді дамып, жаттығу жүктемесіне жоғары деңгейде бейімделу мүмкіндігі қалыптасады.

Қыз балаларда, керісінше, жыныстық жетілу кезеңінде эстроген гормоны деңгейінің жоғарылауына байланысты май тіндерінің көлемі ұлғайып, икемділік, буын қозғалысының ауқымы және қозғалыс үйлесімділігі басым бағытта дамиды. Алайда жүрек-қантамыр және қаңқа-бұлшықет жүйелерінің функционалдық мүмкіндіктері ұл балалармен салыстырғанда салыстырмалы түрде төменірек деңгейде қалыптасады. Сонымен қатар, гормондық қайта құрылымдану кезеңінде эмоционалдық тұрақсыздық пен тез шаршағыштықтың байқалуы мүмкін екендігі ғылыми деректерде көрсетіледі [3, 15].

Аталған физиологиялық айырмашылықтар дене шынықтыру сабақтарында жүктемені жыныстық және жас ерекшеліктерге қарай саралаудың қажеттілігін айқын көрсетеді. Біріздендірілген бағдарламалар ұл балалар үшін жеткілікті ынталандырушы болмауы мүмкін, ал қыз балалар үшін шамадан тыс жүктеме туындатып, артық шаршау мен жарақат қаупін арттыруы ықтимал. Мұндай жағдай жүрек-қантамыр, тыныс алу және тірек-қимыл жүйелеріне артық салмақ түсіріп, психоэмоционалдық жай-күйдің төмендеуіне және дене шынықтыру сабақтарына деген қызығушылықтың әлсіреуіне әкелуі мүмкін. Осыны ескере отырып, сабақтағы жүктеме көлемі мен қарқыны оқушылардың жыныстық, жас және жеке ерекшеліктеріне сәйкес бейімделуі тиіс [4]. Теориялық талдауларға сәйкес, мұндай

сараланған тәсіл ғана оқушылардың денсаулығын сақтау мен нығайтуға, оқу материалын тиімді меңгеруге және оқу үдерісінің қауіпсіздігін қамтамасыз етуге мүмкіндік береді.

Психозмоционалдық ерекшеліктер және жайсыздық.

Жыныстық жетілу кезеңі баланың дене және психологиялық дамуы тұрғысынан ең күрделі әрі сезімтал сатылардың бірі болып саналады. Бұл кезеңде гормоналдык жүйеде жүретін қарқынды өзгерістер эмоционалдык тұрақсыздықтың күшеюіне, көңіл күйдің жиі ауытқуына, өз-өзіне сенімсіздіктің артуына және ішкі уайым сезімдерінің пайда болуына алып келеді. Сонымен қатар осы жаста өзін-өзі бағалау жүйесі қалыптасып, әлеуметтік рөлді қабылдау мен гендерлік сәйкестілік мәселелері өзекті бола түседі, ал қатарластардың пікірі мен бағасына деген сезімталдық айтарлықтай күшейеді. Осындай психологиялық жағдайда дене шынықтыру сабақтарында аралас жынысты топтарда ұйымдастырылатын бірлескен жаттығулар, әсіресе қыз балалар үшін, психологиялық жайсыздық тудыруы мүмкін.

Ғылыми зерттеулер көрсеткендей, қыз балалар сабақ барысында бағаланудан қорқу, ұялу сезімі, ішкі психозмоционалдык кернеу және физикалық белсенділікке деген қызығушылықтың төмендеуі сияқты күйзеліс белгілерін ұл балаларға қарағанда жиі сезінеді [5, 9]. Олар көпшілік алдында қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсетуге қысылып, өз белсенділігін саналы түрде шектейді, бұл жарыстық сипаттағы ойындарда немесе физикалық байланыс деңгейі жоғары тапсырмаларды орындау кезінде айқын байқалады. Педагогикалық бақылаулар нәтижелері аралас топтарда өткізілетін сабақтарда қыз балалардың белсенділігі төмендеп, өз мүмкіндіктерін толық деңгейде көрсете алмауы жиі кездесетінін көрсетеді.

Мұндай психологиялық жайсыздық тәрбиелік ықпалдың әлсіреуіне, яғни дене тәрбиесі арқылы көзделетін тұлғалық даму мақсаттарының толық іске асырылмауына алып келуі ықтимал. Ал сабақтарды жыныстық ерекшеліктерге қарай саралап ұйымдастыру екі жыныс үшін де қауіпсіз әрі психологиялық тұрғыдан қолайлы оқу ортасын қалыптастырудың тиімді жолы болып табылады. Бұл тәсіл әр топтың жас, физиологиялық және психозмоционалдык ерекшеліктеріне бейімделген педагогикалық әдістерді қолдануға мүмкіндік беріп, әрбір оқушының өз әлеуетін еркін көрсетуіне, ішкі сенімділігін арттыруға және ұжымдық қарым-қатынастарды дұрыс қалыптастыруға жағдай жасайды.

Техникалық қауіпсіздікке әсері.

Педагогикалық және медико-биологиялық зерттеулер деректеріне сәйкес, дене шынықтыру сабақтарында жарақат алу деңгейі аралас сыныптарда, әсіресе жасөспірімдер арасында, едәуір жоғары екені анықталған [6, 7]. Қыз балалар көбінесе күш, жылдамдық немесе жарыс элементтері басым жаттығулар кезінде ұсақ жарақаттар алады.

Мұндай жағдайлар, біріншіден, ұл балалардың ойын әрекетінде қозғалыс белсенділігінің жоғары болуымен және қарқынды қимыл жасауға бейімділігімен, екіншіден, қыз балаларда ауырсынуға сезімталдықтың жоғарырақ болуы және бұлшықет тұрақтандыру қабілетінің салыстырмалы түрде төмендігімен байланысты. Сонымен қатар әр жыныстың қозғалыс техникасында өзіндік ерекшеліктер бар, ал аралас сабақтарда қолданылатын әдістемелер бұл айырмашылықтарды әрдайым ескере бермейді [4, 6]. Жыныстық ерекшеліктерді ескере отырып бөлек оқыту биомеханикалық айырмашылықтарды тиімді есепке алуға, қыз балалар тобына түсетін жүктеме мен жарақат қаупін төмендетуге, сондай-ақ педагог тарапынан бақылау деңгейін арттырып, сабақтың жалпы қауіпсіздігін қамтамасыз етуге мүмкіндік береді.

Сабақтағы қозғалыс белсенділігінің және оқу үдерісінің қарқындылығының төмендеуі мәселесі.

Дене шынықтыру сабағын аралас сыныпта, яғни 30 және одан да көп оқушыдан тұратын топта бір мұғалімнің өткізуі сабақтың жалпы ұйымдастырылу сапасына тікелей әсер ететін маңызды факторлардың бірі болып табылады. Мұндай жағдайда сабақтағы қозғалыс белсенділігінің үлесі, яғни оқушының тікелей қимыл-қозғалыс әрекетінде болатын уақыты, сондай-ақ оқу үдерісінің қарқындылығы – тапсырмалардың мазмұндылығы мен орындалу

ырғағы айтарлықтай төмендейді [1, 8]. Себебі педагог тапсырмаларды үнемі ұлдар мен қыздардың орташа мүмкіндіктеріне бейімдеуге мәжбүр болады. Бұл сабақтың жалпы қарқынын бәсеңдетіп, әрбір тапсырманы түсіндіруге және орындау техникасын түзетуге кететін уақыттың ұлғаюына әкеледі, ал белсенді қозғалысқа бөлінетін уақыт, керісінше, қысқарып, тиімді дене жүктемесінің төмендеуіне себеп болады.

Осындай жағдайда әртүрлі жыныстағы оқушылардың табиғи даму ерекшеліктерін толық ескеру мүмкіндігі шектеледі. Ұлдар мен қыздарға тән физиологиялық, психомоторлық және эмоциялық айырмашылықтар жүктемені басқаруда, жаттығуларды тандауда, педагогикалық бақылау мен кері байланыс беру тәсілдерін саралауды талап етеді. Алайда аралас оқыту моделінде дараландыру мен саралау мүмкіндігі төмендеп, тапсырмалар барлық оқушыларға бірдей ұсынылады, бұл олардың жеке қабілеттері мен даму деңгейін жеткілікті дәрежеде ескермеуге алып келеді. Нәтижесінде оқушылардың бір бөлігі шамадан тыс жүктемеге ұшыраса, екінші бөлігі жеткіліксіз қозғалыс жасап, сабаққа деген қызығушылығын жоғалтуы мүмкін. Сонымен қатар қауіпсіздік талаптарын қамтамасыз ету де күрделене түседі, өйткені серіктестік жаттығулар барысында ұлдар мен қыздардың бой өлшемі, күш деңгейі және қозғалыс қарқыны әртүрлі болғандықтан жарақат алу қаупі артады.

Бұл мәселе инклюзивті білім беру жағдайында одан әрі өзекті бола түседі. Қазіргі уақытта мектептерде ерекше білім беру қажеттіліктері бар (ЕБҚ) оқушылар санының артуы байқалады. Мұндай жағдайда бір мұғалімнің бір мезетте әртүрлі жыныстағы, жас ерекшеліктері мен дене мүмкіндіктері әркелкі оқушылар үшін қауіпсіз әрі тиімді оқу ортасын толық қамтамасыз етуі объективті түрде қиынға соғады [9]. Соның салдарынан дене шынықтыру сабағының педагогикалық сапасы ғана емес, оның оқушының жеке дамуына тигізетін тәрбиелік және сауықтыру әсері де әлсірейді.

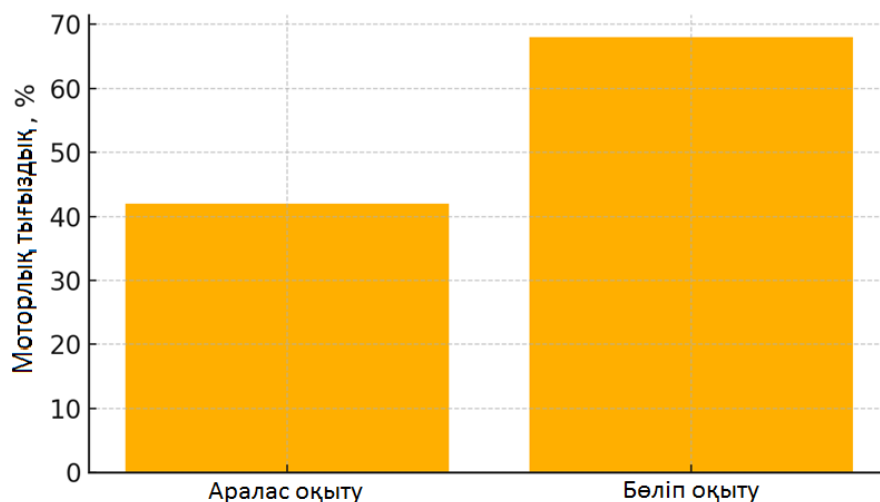
Ғылыми әдебиеттерде дене шынықтыру сабағындағы қозғалыс белсенділігінің тиімді деңгейі сабақ уақытының кемінде 60–70%-ын құрауы тиіс екендігі көрсетіледі. Алайда аралас сыныптарда бұл көрсеткіш орта есеппен 30–40% деңгейінде ғана сақталады, яғни дене жаттығуларына бөлінетін нақты уақыт шамамен екі есе қысқарады. Бұл жағдай семіздік, қимыл тапшылығы және жүрек-қан тамыр жүйесі ауруларының таралуы артып отырған қазіргі оқушылар контингенті үшін ерекше алаңдаушылық тудырады.

Осыған байланысты, 1-кестеде көрсетілгендей, оқушыларды жыныстық ерекшеліктеріне қарай бөлу сабақ құрылымын оңтайландыруға, жеке жүктеме мен кері байланысты тиімді ұйымдастыруға, қозғалыс белсенділігін арттыруға және педагогикалық бақылау сапасын күшейтуге мүмкіндік береді.

Кесте 1. Дене шынықтыру сабағында ұлдар мен қыздарды бірге және бөлек оқытудың салыстырмалы талдауы

Көрсеткіш	Аралас оқыту	Бөлек оқыту
Физиологиялық ерекшеліктерді ескеру	Шектеулі	Толықтай
Психоэмоционалдық жайлылық	Қыздарда төмен	Жоғары
Жарақат алу қаупі	Жоғары	Төмен
Мотивация	Қыздарда төмендейді	Артады
Жекелендіру (индивидуализация)	Шектеулі	Жоғары
Сабақтың моторлық тығыздығы	Төмен	Оптималды

Бұл кестеден байқағанымыздай, ұлдар мен қыздарды бөлек оқыту көптеген педагогикалық және әдістемелік артықшылықтарға ие.



Сурет 1: Аралас және бөлек оқыту жағдайындағы дене шынықтыру сабақтарының моторлық тығыздығының салыстырмалы көрінісі

Қазақстан Республикасындағы жалпы білім беретін мектептерде дене шынықтыру сабақтары көп жағдайда оқушылардың жыныстық және жас ерекшеліктерін, сондай-ақ физикалық дайындық деңгейін жеткілікті ескерместен аралас сыныптарда өткізіледі. Бұл жағдай көбінесе педагог кадрларының тапшылығымен, спорттық инфрақұрылымның шектелілігімен және сабақ кестесін тиімді жоспарлаудағы ұйымдастырушылық қиындықтармен байланыстырылады [1]. Әсіресе шалғай ауылдық аймақтар мен шағын жинақты мектептерде аталған мәселе айқын көрініс табады. Мұндай білім беру ұйымдарында дене шынықтыру сабағын, әдетте, бір ғана мұғалім жүргізеді, ал оның қарауындағы оқушылар саны 25–30 адамнан асатын жағдайлар жиі кездеседі. Бұл сынып құрамында жынысы мен физиологиялық даму деңгейі әртүрлі ұлдар мен қыздармен қатар, ерекше білім беру қажеттіліктері бар (ЕБҚ) оқушылардың да болуы сабақ ұйымдастыруды одан әрі күрделендіреді [8, 9].

Мемлекеттік деңгейде дене шынықтыру пәні бойынша типтік оқу бағдарламасы бекітілгенімен, нақты оқу үдерісінде жыныс бойынша сараланған топтармен жүйелі жұмыс жүргізуге қажетті жағдайлар жеткілікті деңгейде қамтамасыз етілмеген. Көптеген мектептерде оқушыларды жынысына қарай бөлу оқу жылының басында тек формалды түрде белгіленеді немесе мүлдем жүзеге асырылмайды. Бұл өз кезегінде физиологиялық даму ерекшеліктерін ескеруге, психоэмоционалдық ахуалды тұрақты ұстауға және оқу жүктемесін оңтайландыруға кедергі келтіреді.

Соңғы жылдары Қазақстанда инклюзивті білім беру саясатының белсенді енгізілуі жекелендірілген оқыту тәсілдеріне деген сұранысты арттырды. Алайда бір мұғалімнің бір мезетте жынысы, жасы, физикалық дайындық деңгейі мен функционалдық мүмкіндіктері әртүрлі оқушылармен дараланған жұмыс жүргізуі объективті түрде қиын. Мұндай жүктеме педагогтің кәсіби әлеуетінің төмендеуіне және сабақ сапасының әлсіреуіне ғана емес, сонымен қатар оқушылардың қауіпсіздігіне, қозғалыс белсенділігіне және психоэмоционалдық қолайлылығына тікелей әсер етеді. Осы тұрғыда оқушыларды жыныстық ерекшеліктеріне қарай оқыту тек ұйымдастырушылық немесе дәстүрлі шешім ғана емес, педагогикалық, физиологиялық және психологиялық тұрғыдан ғылыми негізделген қажеттілік екені айқындала түсуде.

Талқылау. Әлемнің алдыңғы қатарлы елдері дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыру барысында оқушылардың жыныстық және жас ерекшеліктерін, психологиялық даму кезеңдерін, сондай-ақ мәдени және әлеуметтік контексті кешенді түрде ескереді. Бұл тәсіл

білім беру сапасын арттырумен қатар, денсаулықты сақтау, эмоционалдық саулықты қамтамасыз ету және әлеуметтік бейімделуді қолдаудың тиімді тетігі ретінде қарастырылады.

Шығыс Еуропа елдерінде (Польша, Литва, Венгрия) дене шынықтыру сабақтарын жынысы бойынша бөлек ұйымдастыру – қалыптасқан әрі заңнамалық деңгейде реттелген практика болып табылады. Бұл мемлекеттерде, әдетте, 5–6 сыныптардан бастап ұлдар мен қыздар бөлек оқытылады. Мұндай модель физиологиялық даму динамикасын, жыныстық жетілу кезеңінің ерекшеліктерін және мотивациялық айырмашылықтарды ескере отырып енгізілген [10]. Жыныстық жетілу кезеңінде жеке кеңістікке деген қажеттіліктің артуы бұл тәсілдің психоэмоционалдық қолайлылықты сақтауда тиімді екенін көрсетеді.

Германия мен Австрияда дене тәрбиесін ұйымдастыруда «икемді бөлу» моделі кеңінен қолданылады. Бұл жүйе бойынша 5–8 сыныптарда жынысы бойынша бөлек сабақтар өткізіліп, ал жоғары сыныптарда пәннің ерекшелігіне байланысты (жеңіл атлетика, гимнастика, волейбол және т.б.) аралас сабақтарға рұқсат етіледі [11]. Аталған тәсіл жекелендірілген оқытудың артықшылықтарын сақтай отырып, әлеуметтік бейімделу мен гендерлік өзара түсіністік дағдыларын дамытуға бағытталған.

Шығыс Азия елдерінде (Жапония, Оңтүстік Корея) дене шынықтыруды ұйымдастыру мемлекеттік деңгейде реттеліп, мәдени дәстүрлермен және ұлттық педагогикалық ұстанымдармен тығыз байланыста жүзеге асырылады. Бұл елдерде жыныстық ерекшеліктерге бейімделген жаттығулар жүйесі, сабақ құрылымы және бағалау критерийлері әзірленген. Мәселен, Жапония тәжірибесінде қыз балалар үшін гимнастикалық және ырғақты қозғалыстарға басымдық берілсе, ұл балалар үшін күш пен төзімділікті дамытуға бағытталған жаттығулар кеңінен қолданылады [12].

Халықаралық деңгейде дене шынықтыру саласына қатысты әдістемелік ұсынымдарды UNESCO, Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДҰ) және Спорт ғылымы және дене тәрбиесі жөніндегі халықаралық кеңес (ICSSPE) әзірлейді. Аталған ұйымдар білім беру үдерісінде биологиялық, әлеуметтік және мәдени факторларды кешенді түрде ескеру қажеттігін негізгі қағидат ретінде ұсынады. UNESCO-ның 2015 жылғы ұсынымдарында мектептегі дене шынықтыру сабақтары физикалық дамуды қамтамасыз ететін құрал ғана емес, инклюзивті орта қалыптастырудың және әлеуметтік өзара әрекеттестікті дамытудың маңызды тетігі ретінде қарастырылады. Құжатта жынысы бойынша оқытуды саралау тиімділікті арттыру құралы ретінде танылып, оның құқықтық теңдік пен баланың мүддесін сақтау қағидаттарына негізделуі тиіс екені көрсетіледі [13].

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы 5-17 жас аралығындағы балаларға арналған дене белсенділігі бойынша нұсқаулықтарында сабақ құрылымы оқушылардың жасы, жынысы және денсаулық жағдайына бейімделуі қажет екенін көрсетеді. Ұйым мамандары сәйкес келмейтін жүктеменің, әсіресе жыныстық жетілу кезеңіндегі қыз балаларда, дене белсенділігіне деген теріс көзқарас пен психологиялық тосқауылдардың қалыптасуына әкелуі мүмкін екендігін ескертеді [14].

Қорытынды. Жүргізілген теориялық-аналитикалық зерттеу нәтижелері қазіргі таңда дене шынықтыру сабақтарын аралас топтарда ұйымдастыру жүйесі бірқатар маңызды аспектілерді жеткілікті деңгейде ескермейтінін көрсетеді, атап айтқанда:

- ұлдар мен қыздардың физиологиялық және психоэмоционалдық айырмашылықтары;
- жас ерекшеліктеріне байланысты жүктемеге бейімделу деңгейлері;
- қауіпсіздік техникасына қойылатын талаптар;
- ерекше білім беру қажеттіліктері бар оқушыларды оқытуда жекелендірілген тәсілдің қажеттілігі;
- аралас оқыту жағдайында сабақтың педагогикалық және қозғалыс тығыздығының төмендеуі.

Қазіргі ғылыми зерттеулер, шетелдік білім беру жүйелерінің тәжірибесі және халықаралық ұйымдардың (UNESCO, ДДҰ) ұсынымдары орта мектеп деңгейінен бастап (5-9 сыныптар)

дене шынықтыру сабақтарында оқушыларды жыныстық ерекшеліктеріне қарай оқытудың тиімділігін дәлелдейді [15]. Мұндай тәсіл сабақтың педагогикалық нәтижелілігін арттырумен қатар, қауіпсіз әрі психологиялық тұрғыдан қолайлы білім беру ортасын қалыптастырып, оқушылардың қозғалыс белсенділігін жүйелі түрде ынталандыруға мүмкіндік береді.

Педагогикалық ұсыныстар:

1. Қала мектептерінде оқушылар саны жеткілікті жағдайларда (20 асқан жағдайда) сыныптарды жынысы бойынша ұйымдастырушылық тұрғыдан бөлуге мүмкіндік беретін, дене шынықтыру сабақтарын бөлек ұйымдастыруға бағытталған пилоттық жобаларды енгізу;

2. Ұлдар мен қыздарға қатысты сараланған тәсілді ескеретін оқу жоспарлары мен әдістемелік ұсынымдарды біріздендірілген білім беру бағдарламасы аясында қайта қарастыру;

3. Мұғалімдердің біліктілігін арттыру бағдарламаларын әзірлеу, соның ішінде бөлек сабақтарда жүктемені бейімдеу мен педагогикалық сүйемелдеу мәселелері бойынша;

4. ҚР Оқу-ағарту министрлігі деңгейінде мектептердің нақты инфрақұрылымдық және кадрлық мүмкіндіктерін ескеретін, бөлек оқытуды икемді түрде жүзеге асыруға мүмкіндік беретін нормативтік база қалыптастыру;

5. Оқушылардың жыныстық, жас ерекшеліктері мен функционалдық айырмашылықтарын кедергі емес, керісінше, дараланған және қауіпсіз білім беруді ұйымдастырудың негізі ретінде қарастыратын инклюзивті педагогикалық ортаны қалыптастыру.

Бір сөзбен айтқанда, мектептегі дене шынықтыру жүйесіне бөлек оқыту моделін енгізу – бұл артқа шегіну емес, керісінше, ғылыми негізделген, тұлғаға бағытталған оқытуды жүзеге асыруға қарай жасалған эволюциялық қадам. Бұл тәсіл дене тәрбиесін тұлғаны жан-жақты үйлесімді дамыту құралы ретінде қарастыратын заманауи педагогикалық парадигмасына сәйкес келеді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Chow Bik C., Thomas L. McKenzie, and Lobo Louie. 2008. “Children’s Physical Activity and Environmental Influences during Elementary School Physical Education.” *Journal of Teaching in Physical Education* 27, no. 1: 38–50. <https://doi.org/10.1123/jtpe.27.1.38>.

2. Flanagan Shawn D., et al. *Developmental Differences between Boys and Girls Result in Sex-Specific Physical Fitness Changes from Fourth to Fifth Grade // Journal of Strength and Conditioning Research*. January 2015. 29(1):p 175-180. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000623>.

3. Mukataeva Z.M., Kabieva S.Z., Dinmukhamedova A.S., Aizman R.I. “The Main Trends in Morpho-Functional Development of Kazakh Schoolchildren over the Past 13 Years.” *Science for Education Today*, 2020, vol. 10, no. 3, pp. 211–230. <https://doi.org/10.15293/2658-6762.2003.12>.

4. Кузнецова Л.С., Божиг Ж., Раков М.С., Божиг Е.Ж. *Эффективность физической подготовки юных дзюдоистов на основе применения традиционных средств и кроссфита // Теория и методика физической культуры*. – 2020. – № 1(59). – С. 121–127. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42726357>

5. Wang Chen, Yubin Yuan, and Xueyan Ji. 2024. “Effects of Blended Learning in Physical Education on University Students’ Exercise Attitudes and Basketball Skills: A Cluster Randomized Controlled Trial.” *BMC Public Health* 24: 3170. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20469-x>

6. Кажимурадова Ж.А., Аканов Ш.К. *Дене шынықтыру сабағында жарақаттанудың алдын алу // ҚМПИ Жаршысы (Вестник КГПИ)*. – 2019. – № 1(53). – Б. 10–13. – ISSN 2310-3353. <https://dspace.kspi.kz/server/api/core/bitstreams/6c1b5078-fc52-4f7a-bc53-e0a724e1f897/content>

7. Gråstén A., Kokkonen M. *Physical Education Teachers’ Perceived Sexual and Physical Violence and Work-related Stress // Journal of School Violence*. – 2021. – Vol. 20, No. 1. – P. 62–75. – DOI: 10.1080/15388220.2020.1833736.

8. Morley D., Bailey R., Tan J., Cooke B. *Inclusive Physical Education: teachers’ views of including pupils with special educational needs and/or disabilities in physical education // European Physical Education Review*. – 2005. – Vol. 11, № 1. – P. 84–107. – DOI: 10.1177/1356336X05049826.

9. Lirgg C. D. *Effects of same-sex versus coeducational physical education on the self-perceptions of middle and high school students // Research Quarterly for Exercise and Sport.* – 1993. – Vol. 64, No. 3. – P. 324–334. – DOI: 10.1080/02701367.1993.10608817.
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, No. 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, No. 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, No. 6. – P. 3396–3404. DOI: <https://doi.org/10.18844/cjes.v16i6.6585>

References:

1. Chow Bik C., Thomas L. McKenzie, and Lobo Louie. 2008. “*Children’s Physical Activity and Environmental Influences during Elementary School Physical Education.*” *Journal of Teaching in Physical Education* 27, no. 1: 38–50. <https://doi.org/10.1123/jtpe.27.1.38>.
2. Flanagan Shawn D., et al. *Developmental Differences between Boys and Girls Result in Sex-Specific Physical Fitness Changes from Fourth to Fifth Grade // Journal of Strength and Conditioning Research.* January 2015. 29(1):p 175-180. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000623>.
3. Mukataeva Z.M., Kabieva S.Z., Dinmukhamedova A.S., Aizman R.I. “*The Main Trends in Morpho-Functional Development of Kazakh Schoolchildren over the Past 13 Years.*” *Science for Education Today*, 2020, vol. 10, no. 3, pp. 211–230. <https://doi.org/10.15293/2658-6762.2003.12>.
4. Kuznecova L.S., Bozhig Zh., Rakov M.S., Bozhig E.Zh. *Jefferktivnost' fizicheskoy podgotovki junyh dzjudoistov na osnove primenenija tradicionnyh sredstv i krossfita // Teorija i metodika fizicheskoy kul'tury.* – 2020. – № 1(59). – S. 121–127. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42726357>
5. Wang Chen, Yubin Yuan, and Xueyan Ji. 2024. “*Effects of Blended Learning in Physical Education on University Students’ Exercise Attitudes and Basketball Skills: A Cluster Randomized Controlled Trial.*” *BMC Public Health* 24: 3170. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20469-x>.
6. Kajımyratova J.A., Akanov Sh.K. *Dene shynyqtyry sabagında jaraqattanıdyń aldyn alý // QMPI Jarshysy (Vestnik KGPI).* – 2019. – № 1(53). – B. 10–13. – ISSN 2310-3353. <https://dspace.kspi.kz/server/api/core/bitstreams/6c1b5078-fc52-4f7a-bc53-e0a724e1f897/content>
7. Gråstén A., Kokkonen M. *Physical Education Teachers’ Perceived Sexual and Physical Violence and Work-related Stress // Journal of School Violence.* – 2021. – Vol. 20, No. 1. – P. 62–75. – DOI: 10.1080/15388220.2020.1833736.
8. Morley D., Bailey R., Tan J., Cooke B. *Inclusive Physical Education: teachers’ views of including pupils with special educational needs and/or disabilities in physical education // European Physical Education Review.* – 2005. – Vol. 11, № 1. – P. 84–107. – DOI: 10.1177/1356336X05049826.
9. Lirgg C. D. *Effects of same-sex versus coeducational physical education on the self-perceptions of middle and high school students // Research Quarterly for Exercise and Sport.* – 1993. – Vol. 64, No. 3. – P. 324–334. – DOI: 10.1080/02701367.1993.10608817.

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.