



SPORTTYK BILIM & GYLYM

SPORTTYK BILIM &
GYLYM

SPORTTYK BILIM &
GYLYM

**Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті
Казахский национальный педагогический университет имени Абая
Abai Kazakh national pedagogical university**

SPORTTYK BILIM & GYLYM

№1(1)

Алматы, 2026

Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті

SPORTTYK BILIM & GYLYM
№1 (1), 2026 ж.

Шығару жиілігі – жылына 4 нөмір.
2026 жылдан бастап шығады.

Бас редактор:

PhD, Н.Төлегенұлы,

Бас редактордың орынбасары:

п.ғ.к., қауымдастырылған профессор

Е.К. Уанбаев,

Ғылыми редактор: *PhD,*

қауымдастырылған профессор

Е.Е. Оспанкулов.

Редакция алқасы:

PhD, қауымдастырылған профессор

Е.О. Махамбетов,

п.ғ.к., қауымдастырылған профессор

Ж.М. Есіркепов,

п.ғ.д., профессор Ш.Б. Оразов,

PhD, Т.Т. Ережепов,

PhD, Г.С. Ерданова,

PhD, қауымдастырылған профессор

м.а. Б.Ғ. Есжан,

п.ғ.к., доцент В.В. Горбачева (РФ),

PhD, профессор М.Казус (Литва),

PhD, профессор S.Tomonobu

(Жапония),

PhD, профессор Т.Назір (Түркия).

Г.И. Казахбаева (жауапты хатшы)

Қ.М. Гайсина (техникалық хатшы)

© Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, 2026

Қазақстан Республикасының мәдениет және ақпарат министрлігінде 2009 жылы мамырдың 8-де тіркелген № 10111 – Ж

Басуға 30.03.2026. қол қойылды.
Пішімі 60x84 ¹/₈. Көлемі 9 е.б.т.
Тапсырыс 632.

050010, Алматы қаласы,
Достық даңғылы, 13.
Абай атындағы ҚазҰПУ

Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университетінің «Ұлағат» баспасы

М а з м ұ н ы
С о д е р ж а н и е
C o n t e n t

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ САЛАСЫНДА
МАМАНДАРДЫ ДАЯРЛАУ
ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
TRAINING OF SPECIALISTS IN PHYSICAL
CULTURE AND SPORTS**

Ismoilov Sh.D. The influence of social networks and information media on the formation of a health-saving culture of future teachers..... 5

Исmoilов Ш.Д. Болашақ педагогтардың денсаулықты сақтау мәдениетінің қалыптасуына әлеуметтік желілер мен ақпараттық құралдардың ықпалы

Исmoilов Ш.Д. Влияние социальных сетей и информационных средств на формирование здоровьесберегающей культуры будущих педагогов

Мухтаров С.М. Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік университеті «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы студенттерінің физикалық дайындығы мен анатомиялық-физиологиялық дамуын талдау..... 12

Мухтаров С.М. Анализ физической подготовленности и анатомо-физиологического развития студентов специальности «Физическая культура и спорт» Актюбинского регионального университета имени К.Жубанова

Мухтаров С.М. Analysis of physical fitness and anatomical and physiological development of students majoring in «Physical culture and sport» at K.Zhubanov Aktobe regional university

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

Махамбетов Е.О. Жалпы білім беру мекемелерінде дене шынықтыру сабақтарын ұлдар мен қыздар үшін бөлек ұйымдастырудың ғылыми-әдістемелік өзектілігі..... 23

Махамбетов Е.О. Научно-методическая актуальность раздельной организации уроков физической культуры для мальчиков и девочек в общеобразовательных учреждениях

Makhambetov E.O. Scientific and methodological relevance of separate organization of physical education lessons for boys and girls in general education institutions

Уанбаев Е.К., Есіркепов Ж.М., Мейрханова З.Д. Қала мектептерінде дене тәрбиесі мен спорт жұмыстарының тиімділігін арттырудың жолдары (Алматы қаласындағы эксперименттік зерттеу нәтижелері негізінде)..... 33

Уанбаев Е.К., Есіркепов Ж.М., Мейрханова З.Д. Пути повышения эффективности физического воспитания и спортивной работы в городских школах (на основе результатов экспериментального исследования в г. Алматы)

Uanbayev Y.K., Yessirkeпов Z.M., Meirkhanova Z.D. Ways to improve the effectiveness of physical education and sports work in urban schools (based on the results of an experimental study in Almaty)

Казахский национальный педагогический университет имени Абая

SPORTTYK BILIM & GYLYM
№1 (1), 2026 г.

Периодичность – 4 номера в год.
Выходит с 2026 года.

Главный редактор:
PhD, Төлегенұлы Н.,

Заместитель главного редактора:
к.п.н., ассоциированный профессор

Уанбаев Е.К.,

Научный редактор:

PhD, ассоциированный профессор

Оспанкулов Е.Е.

Редакционная коллегия:

PhD, ассоциированный профессор

Махамбетов Е.О.,

к.п.н., ассоциированный профессор

Есиркепов Ж.М.,

д.п.н., профессор Оразов Ш.Б.,

PhD, Ережепов Т.Т.,

PhD, Ерданова Г.С.,

PhD, и.о. ассоциированного

профессора Есжан Б.Г.,

к.п.н., доцент Горбачева В.В. (РФ),

PhD, профессор Kazys M. (Литва),

PhD, профессор Tomonobu S.

(Япония),

PhD, профессор Nazir T. (Турция).

Казахбаева Г.И.

(ответственный секретарь)

Гайсина К.М.

(технический секретарь)

© Казахский национальный педагогический университет им. Абая, 2026

Зарегистрировано в Министерстве культуры и информации Республики Казахстан
8 мая 2009 г. № 10111 – Ж

Подписано в печать 30.03.2026.
Формат 60x84 1/8. Объем 9. уч.-изд.л.
Заказ 632.

050010, г.Алматы, пр.Достык, 13.
КазНПУим. Абая
Издательство «Ұлағат»

Казахского национального педагогического университета имени Абая

СПОРТТЫҢ ЖАЛПЫ ТЕОРИЯСЫ
ОБЩАЯ ТЕОРИЯ СПОРТА
GENERAL THEORY OF SPORT

Kashkynbay K.T., Kussainova L.S. School culture and a new format for the formation of national dignity among night school students through sports education..... 47

Қашқынбай Қ.Т., Кусайнова Л.С. Мектеп мәдениеті және спорттық білім беру арқылы жоғары сынып оқушыларында ұлттық намысты қалыптастырудың жаңа форматы

Кашкынбай К.Т., Кусайнова Л.С. Школьная культура и новый формат формирования национального достоинства у учащихся старших классов через спортивное образование

Қадырбеков Р.Б., Ережепов Т.Т., Сапар Е.Т., Азирбайжан Е.Н. Әскерге дейінгі жастардың дене дайындығын қалыптастыру..... 55

Қадырбеков Р.Б., Ережепов Т.Т., Сапар Е.Т., Азирбайжан Е.Н. Формирование физической подготовленности допризывной молодежи

Kadyrbekov R.B., Yrezhepov T.T., Sapar E.T., Azirbaizhan E.N. Formation of physical fitness of pre-conscription youth

Біздің авторлар..... 68

Наши авторы

Our authors

**Abai Kazakh National Pedagogical
University**

**SPORTTYK BILIM & GYLYM
№1 (1), 2026.**

Periodicity – 4 numbers in a year.
Publishing from 2026.

Editor-in-Chief:

PhD, Tolegenuly N.,

Deputy Editor-in-Chief:

*Candidate of pedagogical sciences,
assoc. professor Uanbayev Y.K.,*

Scientific editor:

PhD, assoc. professor

Ospankulov E.Y.

Editorial board:

PhD, assoc. professor

Makhambetov E.O.,

*Candidate of pedagogical sciences,
assoc. professor Yessirkepov Zh.M.,*

*Doctor of pedagogical sciences,
professor Orazov Sh.B.,*

PhD, Yerezhepov T.T.,

PhD, Yerdanova G.S.,

PhD, assoc. professor Eszhan B.G.,

Candidate of pedagogical sciences,

assoc. professor Gorbacheva V.V.

(RF),

PhD, professor Kazys M. (Lithuania),

PhD, professor Tomonobu S. (Japan),

PhD, professor Hazir T. (Turkey),

Kazakhsbayeva G.I.

(Executive secretary)

Gaisina K.M. (Technical secretary)

© **Kazakh National Pedagogical
university after Abai, 2026**

The journal is registered by the Ministry
of Culture and Information RK
8 May 2009. № 10111 – Ж

Signed to print 30.03.2026

Format 60x84 $\frac{1}{8}$

Volume 9 publ.literature

Order 632.

050010, Almaty, Dostyk ave., 13.
KazNPU after Abai

Publishing house «Ulagat»
Kazakh National Pedagogical university
after Abai

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ САЛАСЫНДА МАМАНДАРДЫ ДАЯРЛАУ
ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
TRAINING OF SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

IRSTI 77.03.15

<https://doi.org/10.51889/3106-7522.2026.1.1.006>

ISMOILOV Sh.D.^{1}*

¹Ferghana State University, Ferghana, Uzbekistan

**e-mail: sherzod.qayirma@gmail.com*

**THE INFLUENCE OF SOCIAL NETWORKS AND INFORMATION MEDIA ON THE
FORMATION OF A HEALTH-SAVING CULTURE OF FUTURE TEACHERS**

Abstract

The article examines the influence of social networks and information media on the formation of a health-saving culture of future teachers. The concepts of health, culture, health-saving culture, its formation are analyzed, indicating the importance of personal health. Human health represents not only an individual value but also a strategic resource of society. In the context of social transformation and modernization processes, the preservation and strengthening of public health becomes a priority direction of state policy. The level of health of citizens directly influences the socio-economic development, competitiveness, and sustainable progress of the country. After gaining independence, the Republic of Kazakhstan has placed significant emphasis on strengthening the health of the population. In modern conditions of spiritual and social renewal, personal responsibility for health is becoming a key component of civic consciousness. Public health is viewed as a fundamental condition for entering the group of the thirty most competitive countries in the world.

Keywords: health, culture, health protection, health-saving culture, formation of a health-saving culture, social networks, information tools, future teachers

Ш.Д. ИСМОИЛОВ^{1}*

¹Ферғана мемлекеттік университети, Ферғана қ., Өзбекстан

**e-mail: sherzod.qayirma@gmail.com*

**БОЛАШАҚ ПЕДАГОГТАРДЫҢ ДЕНСАУЛЫҚТЫ САҚТАУ МӘДЕНИЕТІНІҢ
ҚАЛЫПТАСУЫНА ӘЛЕУМЕТТІК ЖЕЛІЛЕР МЕН АҚПАРАТТЫҚ
ҚҰРАЛДАРДЫҢ ЫҚПАЛЫ**

Аңдатпа

Мақалада болашақ педагогтардың денсаулықты сақтау мәдениетінің қалыптасуына әлеуметтік желілер мен ақпараттық құралдардың ықпалы туралы қарастырылады. Жеке адам денсаулығының маңызын көрсете отырып, денсаулық, мәдениет, денсаулықты сақтау мәдениеті, оны қалыптастыру ұғымдарына талдау жасалады. Жоғары оқу орындарында болашақ педагогтардың денсаулықты сақтау мәдениетін қалыптастырудың басты мақсаты: студент-жастардың психологиялық, дене-қимыл әрекеттерінің мүмкіндіктері мен жас ерекшеліктерін ескеріп, гигиеналық ұғымды, денсаулықты сақтау уәждемелерін, жеке басының тазалығын жете түсіндіру; олардың мінез-құлқында белгілі гигиеналық тұрақтылықты қалыптастыру, өзіне-өзі қызмет ету, денсаулығын сақтау, нығайту, мәдени-гигиеналық мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру болып табылады. Сонымен қатар, денсаулық сақтау мәдениетінің қалыптасуына ықпал ететін әлеуметтік желілер мен ақпараттық құралдарға шолу жасалып,

олардың ықпалы ашып көрсетіледі және денсаулықты сақтау мәдениетінің студент-жастар арасында қалыптасу көрсеткіші анықталып, талдау жасалады. Студент-жастар арасында денсаулықты сақтау мәдениетінің қалыптастыру жолдарына сипаттама беріліп, жан-жақты талданады.

Түйін сөздер: денсаулық, мәдениет, денсаулықты сақтау, денсаулықты сақтау мәдениеті, денсаулықты сақтау мәдениетін қалыптастыру, әлеуметтік желілер, ақпараттық құралдар, болашақ педагогтар

ИСМОИЛОВ Ш.Д. ^{1}*

¹Ферганский государственный университет, г. Фергана, Узбекистан

**e-mail: sherzod.qayirma@gmail.com*

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СРЕДСТВ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КУЛЬТУРЫ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

Аннотация

В статье рассматривается влияние социальных сетей и информационных средств на формирование здоровьесберегающей культуры будущих педагогов. Анализируются понятия здоровья, культуры, здоровьесберегающей культуры, ее формирования с указанием значения здоровья личности. Главной целью формирования культуры сохранения здоровья будущих педагогов в вузах является: детальное разъяснение понятия гигиены, мотивации сохранения здоровья, чистоты личности студентов-молодежи с учетом возможностей и возрастных особенностей психологической, физкультурно-двигательной деятельности; формирование в их поведении определенной гигиенической устойчивости, самообслуживания, охраны, укрепления здоровья, формирование навыков культурно-гигиенического поведения. Кроме того, будет проведен обзор социальных сетей и информационных инструментов, способствующих формированию культуры здравоохранения, раскрыто их влияние и выявлен и проанализирован показатель сформированности культуры здравоохранения среди студенческой молодежи. Дана характеристика и всесторонне проанализированы пути формирования здоровьесберегающей культуры среди студенческой молодежи.

Ключевые слова: здоровье, культура, охрана здоровья, здоровьесберегающая культура, формирование здоровьесберегающей культуры, социальные сети, информационные инструменты, будущие педагоги

Introduction. Human health is the wealth of society. It is necessary to think through the ways in which every person in society should maintain their health and be strong. In the context of modern social and cultural transformation, the preservation and strengthening of human health becomes one of the key priorities of society, everyone has been guided by the position of protecting their health. Maintaining public health is the main pillar on the way to achieving the goal of becoming one of the thirty competitive countries.

In many countries, national health programs are aimed at ensuring the development of effective and sustainable systems for protecting public health as the basis of social well-being and economic development as the basis of social well-being and economic prosperity of our state.

In modern strategic development documents of many countries, public health is considered one of the key factors for sustainable socio-economic development: common goal, common interests, common future", health protection is defined as the most important factor in the development of the state. He also established the fundamental principle of the development of the health care system, to which the state, the employer and he are jointly responsible for the health of the employee.

Human health has a very great social value, being not only a personal guarantee and necessity, but also the benefit of the whole society. An active creative longevity of an individual, a correct and careful attitude to their own health and the health of others plays a huge role in ensuring health.

The analysis of the research problem showed that one of the priorities of the current stage of the development of the education system is the formation of a health-saving culture of the younger generation. It follows from the above that the concept of "health" has many characteristics, which is a connecting factor in the macro-system "man – nature - society" and adheres to a strict orientation based on psychological individuality [1,2].

We believe that health is the most important indicator of the economic, social, and spiritual norms of society's development and is closely linked to the intellectual development of society, science, culture, education, physical culture, and sports. It can be concluded that health is the most important resource for the sustainable development of any society. Thus, health is the basis for the cultural and civilized development of the entire world community [3,5].

The preservation of health in an individual's lifestyle occurs through the formation of a certain culture. An important place in the preservation of personal health is occupied by the phenomenon of culture.

"Health culture" is an integrative approach that includes the knowledge of future teachers about the forms and methods of preserving and strengthening health in the family, the educational process, the social environment, factors that protect and warn against negative behavior, understanding and awareness of the need to preserve health, the ability to effectively use their knowledge in practice and the desire to the action plan.

"Formation of a health-preserving culture" is a process providing for spiritual harmony of soul and body in a healthy lifestyle of an individual and aimed at the constant formation of knowledge, skills and abilities in a state of mental, social, and spiritual well-being.

One of the tasks facing the university at present is to educate young people in the ability to maintain health, maintain a clean environment and receive high-quality education and use this knowledge in their future lives [3].

According to the instruction of the head of state, the foundation of a specialist capable of the harsh law of today's competition begins with Higher education. Its prerequisite is the formation of life profiles for a future specialist and the preservation of health. In accordance with the law of the Kazakh people, the health of every citizen is considered the well-being of our state. Folk wisdom pays special attention to the country, national, national, and domestic importance of health, saying: "May my country be rich." Therefore, everyone should understand that "My health is the health of my generation".

Health is one of the fundamental values not only for each person, but also for the whole society. The quality of a person's life directly depends on the state of his health, on the level of use of his psychophysiological potential. All aspects of human life are ultimately determined by the state of health.

Health is a multidimensional phenomenon and a multidimensional concept. In the scientific literature, more than three hundred definitions of this term are given, reflecting the author's concepts.

From the point of view of physiology, health is a certain, qualitatively specific human condition, which is determined by the normal course of physiological processes that ensure its optimal vital activity.

In the philosophical aspect, health is considered as a harmonious combination of physical and spiritual qualities of a person, as a measure of internal and external balance.

Materials and methods. During the study of this topic, the following methods were used: analysis, research, systematization, control, questionnaire, quantitative and qualitative analysis.

The method of analysis makes it possible to systematically study complex phenomena by decomposing them into their constituent elements. In the context of this topic, the analysis will help identify the key factors through which social networks and information media influence the

formation of a health-saving culture of future teachers, as well as determine the degree of this influence.

The research method includes a systematic and systematic study of phenomena and processes in order to obtain new knowledge and verified data. In the context of this topic, the study will help to identify how social networks and information media influence the health-saving culture of future teachers, which aspects of these resources are most significant, and how they can be used to improve health and well-being.

The systematization method allows you to structure and organize information for a deeper understanding of this phenomenon. This article will consider how the method of systematization can be used to study the influence of social networks and information media on the formation of a health-saving culture of future teachers.

The use of the questionnaire method in combination with quantitative and qualitative analysis allows us to comprehensively study the impact of social networks and information media on the formation of a health-saving culture of future teachers. This knowledge is important for the development of effective educational programs and strategies aimed at improving the health and well-being of students of pedagogical specialties.

Results. The formation of a health-saving culture of future teachers in universities is:

–Firstly, the formation of an individual's ability to comprehensively harmonize with the inanimate and living natural environment surrounding him, to spend his life with maximum benefit for his Homeland, country, family and himself;

–Secondly, a health-saving culture is the implementation of measures aimed at strengthening health in order to ensure harmonious development, preservation and consolidation of health.

The main purpose of forming a culture of preserving the health of future teachers in universities is: a detailed explanation of the concept of hygiene, motivation for maintaining health, purity of the personality of young students, taking into account the capabilities and age characteristics of psychological, physical and motor activity; the formation of a certain hygienic stability in their behavior, self-service, protection, health promotion, the formation of skills of cultural and hygienic behavior [4].

One of the main areas of work of universities is the active development of physical culture and sports, implementing the "Densaulyk" program, which is the basis for the formation of a human health culture, the implementation of activities to create conditions for the comprehensive physiological, psychological, and social development of student youth through the introduction of health-saving technologies in the educational process.

Modern society is a society of new information technologies. This course of the XXI century has led to a new degree of development of society. In the context of informatization, the Internet has become one of the most reliable tools for students. Already 57 percent of the world's population "talks" via social media on the Internet, rather than communicating face to face. It is known that they implement social networks on the Internet using mobile phones, tablets, laptops, computers and other electronic technical means. Instagram Facebook, Instagram and other social networks are now widely distributed on the Internet. Instagram, Vkontakte, and Instagram accounts have been opened by almost all users of the Kazakh Internet in recent years and are actively working on all networks at the same time. This information shows how much and where young people are on social media. This is due to the fact that young people aged 17-21 years are most often faced with this effect. And this is the stage of the basic socialization of student youth, the formation of their psyche and worldview. According to statistics, 49.2% of students check social networks daily, 19.7% once a week and 9.1% once a month. These data indicate his dependence on social media. This is due to the fact that this dependence will undoubtedly have a negative impact on the formation of a health culture of students. In addition, frequent use of the Internet has a negative impact on the health and physical health of students. Social media can be used to ensure that young students receive 12-14 hours out of 24 hours in 1 day.

One of the types of integrated use of information and communication tools is the Internet. Uses telecommunications tools in an educational context based on a large number of files received while working over the Internet.

For example, personal messaging is a type of telecommunications that is especially used by most people. Electronic communication of students with teachers and other students.

Free correspondence is a commonly used type of telecommunications activity, similar to regular correspondence by mail. Correspondence between students requires a lot of attention, and teachers' time is not suitable for this, so often e-mail correspondence can be freely used between groups. It is best to use free correspondence in the assimilation of pedagogical phenomena by students during their pedagogical practice [5].

A global class is a form of correspondence between two or more groups according to a predetermined schedule in the process of mastering the same topic.

Information exchange -allows you to organize a thematic exchange of information, which can be considered as a telecommunications project. Students summarize and exchange materials related to a specific problem with each other.

An electronic publication is a form of collecting and exchanging information. The work as a whole, using the example of a newspaper, an almanac, is related to the electronic training of messengers [6].

Database creation projects are a type of work related to the exchange of information that project participants and other students use for learning. For example, how do you understand the opinion "that "the purpose of education is historically and socially determined"" The purpose of this project is to lead to an understanding of the reasons for changing the purpose of educating students. During the design process, students collect data and create a foundation for it. It should contain all those points that cause a change in the goals of education.

Harmful aspects: underestimation of the value of time; distancing from real life; rapid dissemination of unrealistic information; poisoning of consciousness, sensitization, diseases of the nervous system; loss of speech culture; perception of ultra-violet light; decreased blood circulation and metabolic disorders; diseases of scoliosis, osteochondrosis, hemorrhoids, prostatitis; deterioration of immunity; hormonal imbalance- violation balance; decreased thinking abilities; memory loss; headaches and insomnia; mood swings; the appearance of insecurity; a decrease in student activity in the real world due to the large number of seats in the virtual world; a decrease in communication with students; the appearance of an obsession with a large number of seats on the Internet; a decrease in the number of real friends; using phones only for entertainment; impaired posture when a person's head is tilted to the phone; a feeling of satiety in food and a long time on the Internet telephone leads to obesity; further exacerbation of obesity; fatigue, fatigue; minute-by-minute visual impairment in a person who has been on the screen for a long time: cataracts, glaucoma, astigmatism; prolonged abandonment of mobile phones while charging-can lead to various diseases of a wide spectrum of action; can lead to fire; can lead to allergic diseases; disruption of communication, communication, feelings, love, etc [7].

Students are aware of the harmful, negative sides of the Internet and social networks, but do not seek to find a way to get rid of dependence on them. If they don't use the Internet and social media, they feel disconnected from the modern information world and devastated. It is important that students are aware of the dangers and benefits of social networks when using modern electronic technology and information technology. To do this, various educational activities, cognitive and meaningful work aimed at forming a health culture are systematically carried out in the educational process and extracurricular activities, which undoubtedly contributes to the formation of students' knowledge, skills and abilities about well-being [8].

In this context, a questionnaire survey consisting of several questions related to the culture of health preservation was conducted among university students. A total of 86 students took part in the study. As for the survey results, "How healthy do you think you are?" let's take the next question.

Of the respondents, 36% answered in the affirmative. "How satisfied are you with your life?" on the issue, 31% were not completely satisfied. Chronic diseases were detected in 58.2%, in relation to smoking – in "smokers" - 30.2%. Other indicators: attitudes towards sleep and nutrition are also in favor of the experimental group.

The conclusion following from the conducted research is that the content of the disciplines sets out in more detail the meaning of the concepts of health care. But the importance of preserving health in the cultural direction is not taken into account, and the disciplines conducted in an educational institution are largely explained by such concepts as maintaining health in the hygienic and medical direction, observing the culture of preserving health.

Discussion. The formation of a health-saving culture of future teachers in the educational process of the university is implemented in two directions: in teaching subject lessons and in extracurricular activities.

The formation of a health-saving culture of future teachers is carried out by conducting classes in the disciplines of "Physical culture", "Psychology", "Physiology of age characteristics and school hygiene". Extracurricular activities are independent work of students, scientific group work and educational work [12].

Thus, teaching the content of these disciplines contributes to the formation of students' physical, spiritual, and mental health.

The possibilities of other disciplines are highlighted in the formation of a health-saving culture among students. In this regard, the following topics can be presented. For example, the discipline "Modern History of Kazakhstan" can include the health care system in the "culture of the Saks"; "culture of health protection in the lifestyle of the Huns"; The discipline "Fundamentals of Religious Studies" includes the foundations of Islamic well-being-the origins of artistic behavior", "Moral education in the works of Oriental thinkers as the basis of a health-preserving culture", "Psychology", "The relationship of various theoretical approaches to the division of mental development into age periods with the problem of dividing a child into age periods" [3]. The topics of independent work on deepening the content of the programs of these disciplines complement each other and provide an additional basis for systematic training of students in the formation of a health-saving culture. In addition, they are of great educational importance. This is evidenced by the content of the work carried out by students during extracurricular activities [9].

In the formation of a health-saving culture of future teachers through the subject of physical education, the direction "Kokpar" becomes valuable. In this context, teachers and students, having familiarized themselves in detail with the national games of our people, such as kokpar, aristocrat, kyz kuu, togyz kumalak and other national games of the peoples of Kazakhstan, actively introduce them in institutions, institute public organizations, hold mass joint events with national sports organizations. The following historical data are valuable here. As emphasized in the dissertation, the game of kokpar or kokbori, common to all Turkic peoples, the cult of the storm, first observed in the Saks, is the most powerful totem of the Turkic Mongols, a force that embodies power and omnipotence, that is, protects the Land and meadows. This tradition has been preserved in the Turkic Mongol tribes to this day. In Kazakh, Turkmen, and Kyrgyz languages, these games are known as kokpar (Kok-bori). Another type of equestrian sport, kokpar, was preserved by the Kazakhs in the form of "kyz kuu" (Kyz kuu), that is, a modified type of games of the early Saks in wolfskin" [10]. At the same time, as stated in the research paper, horse racing should be accepted and actively supported as types of games that have a huge impact on the development of dexterity, speed, endurance, and courage of our ancestors.

It has been established that the educational process is of great importance in the formation of a health-saving culture. The main subject of the university is the student youth (students of 1-4 courses).

Conclusion. In the modern information society, social networks and information media play a significant role in shaping the health-saving culture of future teachers. Their influence covers various aspects of professional training and personal development of student teachers.

Initially, it should be noted that social networks provide teachers with access to extensive educational resources, allowing them to deepen their knowledge in the field of psychology, pedagogy, teaching methods and other sciences. This helps to increase their professional competence and confidence in their knowledge.

In addition, social networks facilitate the exchange of experience and practice between teachers from various educational institutions and countries. This enriches the teaching community and promotes the adoption of best practices in the educational process.

However, it is important to keep in mind that information media can also have a negative impact, for example, by spreading false or harmful information. Therefore, it is important that future teachers develop critical thinking and the ability to filter the information they receive.

In conclusion, social networks and information media play a key role in shaping the health-saving culture of future teachers, providing them with unique opportunities for professional growth and personal development, provided that these resources are used consciously and responsibly.

References:

1. Isaev I. F. *Professional and pedagogical culture of the teacher: textbook for university students*. — Moscow: Akademiya Publishing Center, 2002. — 208 p.
2. Zaitsev G. K. *School valeology: pedagogical foundations for ensuring the health of students and teachers*. — 2nd ed., rev. and enl. — St. Petersburg: Akcident, 1998. — 159 p.
3. Leyfa A. V. *The system of physical activity and health preservation of university students*. — Blagoveshchensk: Amur State University Publishing House, 2004. — 260 p.
4. Koryagina O. P. *Problems of mobile addiction and the reasons for their occurrence // Voprosy psikhologii*. — 2006. — No. 3. — P. 78–81.
5. Agadzhanyan N. A., et al. *An active lifestyle and student health: textbook*. — 2nd ed., rev. and enl. — Tashkent: Meditsina, 1988. — 341 p.
6. Gubaidullina G. N. *Methods of teaching pedagogy: study guide*. — Ust-Kamenogorsk: Sarsen Amanzholov East Kazakhstan State University Press, 2012. — 244 p.
7. Wong A., Ho S., Olusanya O., Antonini M. V., Lyness D. *The use of social media and online communications in times of pandemic COVID-19 // Journal of the Intensive Care Society*. — 2021. — Vol. 22, No. 3. — P. 255–260.
8. Alshynbayeva Zh. E. *Psychology and human development: study guide*. — Karaganda: Karaganda State Technical University Press, 2019. — 88 p.
9. Kaplan A. M., Haenlein M. *Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media // Business Horizons*. — 2010. — Vol. 53, No. 1. — P. 59–68.
10. Kuss D. J., Griffiths M. D. *Online social networking and addiction: A review of the psychological literature // International Journal of Environmental Research and Public Health*. — 2017. — Vol. 14. — P. 311.
11. Chou H. T. G., Edge N. *“They are happier and having better lives than I am”: The impact of using Facebook on perceptions of others’ lives // Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. — 2012. — Vol. 15, No. 2. — P. 117–121.
12. Twenge J. M., Campbell W. K. *Media use is linked to lower psychological well-being: Evidence from three datasets // Psychiatric Quarterly*. — 2019. — Vol. 90. — P. 311–331.

С.М. МУХТАРОВ^{1}*

¹ *Қ. Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік университеті, Ақтөбе қ., Қазақстан*
**e-mail: seitkerei_7676@mail.ru*

**Қ. ЖҰБАНОВ АТЫНДАҒЫ АҚТӨБЕ ӨҢІРЛІК УНИВЕРСИТЕТІ
«ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ» МАМАНДЫҒЫ СТУДЕНТТЕРІНІҢ
ФИЗИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫ МЕН АНАТОМИЯЛЫҚ-ФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ
ДАМУЫН ТАЛДАУ**

Аңдампа

Бүгінгі таңда студенттердің қозғалыс белсенділігі өзекті мәселелердің бірі болып табылады. Техника мен технологияның дамуы мен қатар жалпы белсенділік мониторингі жүргізілмейтінін де атап өтуге болады. Қазақстан Республикасының дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасын бекіту туралы, Қазақстан Республикасы Президентінің 2016 жылғы 11 қаңтардағы № 168 Жарлығында балалардың жағдайы туралы мәліметтері бойынша балалар мен жасөспірімдердің физикалық даму көрсеткіштері негізгі төрт параметр бойынша қабылданды - салмағы, бойы, кеуде қуысының шеңбері және динамометрия. Денсаулық сақтау министрлігінің мәліметтері жастардың денсаулығының нашарлауын тіркейді. Бірқатар зерттеушілер қозғалыс белсенділігінің жеткіліксіздігі жастардың ағзасына кері әсер ететінін атап көрсетеді. Бірінші курсқа түсетін студенттердің шамамен 10–15%-ында денсаулық жағдайында әртүрлі ауытқулар байқалады. Жыл сайын денсаулық жағдайы бойынша арнайы медициналық топқа жатқызылған бірінші курс студенттерінің саны артып келеді. Мұның бәрі соңғы 10 жылдағы балалар мен жасөспірімдердің физикалық деградация проблемасын көрсетеді. Акселерацияның орнына дезерация келді. Бірқатар зерттеулерде 1 курс студенттерінің физикалық дайындығының өте төмен деңгейі және олардың физикалық қасиеттерінің біркелкі дамымауы байқалады. Жастардың аурушандығының өсуіне және физикалық даму деңгейіне әсер ететін факторлардың ішінде мотор белсенділігінің жетіспеушілігін атап өткен жөн, сондықтан студенттердің физикалық даму көрсеткіштерінің нашарлауы байқалады. Дене белсенділігінің жетіспеушілігі көптеген студенттер арасында байқалады мәліметтері бойынша оқу сабақтары кезінде студенттердің қозғалыс белсенділігі 56-65%, ал емтихандар кезінде - демалыс кезінде оның деңгейінің 39-46% құрайды.

Түйін сөздер: дене тәрбиесі және спорт, салмақ, бой, кеуде қуысының шеңбері және динамометрия, физикалық қасиеттер, анализаторлар, зейіннің жоғары көрсеткіштері.

МУХТАРОВ С.М.^{1}*

¹ *Актюбинский региональный университет имени К. Жубанова, г. Актөбе, Казахстан*
**e-mail: seitkerei_7676@mail.ru*

**АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»
АКТЮБИНСКОГО РЕГИОНАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ К. ЖУБАНОВА**

Аннотация

В настоящее время уровень двигательной активности студентов является одной из актуальных проблем. С развитием техники и технологий наблюдается снижение уровня двигательной активности молодежи, а также недостаточный контроль данного показателя. Согласно Указу Президента Республики Казахстан от 11 января 2016 года №168 «Об

утверждении Концепции развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан до 2025 года», показатели физического развития детей и подростков оцениваются по четырём основным параметрам: масса тела, рост, окружность грудной клетки и показатели динамометрии. По данным Министерства здравоохранения отмечается ухудшение состояния здоровья молодежи. Ряд исследователей указывает, что недостаток двигательной активности оказывает негативное влияние на организм молодых людей. Около 10–15% студентов, поступающих на первый курс, имеют различные отклонения в состоянии здоровья. Ежегодно увеличивается число первокурсников, отнесённых к специальной медицинской группе по состоянию здоровья. Всё это свидетельствует о проблеме ухудшения физического состояния молодежи в последние десятилетия. В ряде исследований отмечается низкий уровень физической подготовленности студентов первого курса и неравномерное развитие их физических качеств. Среди факторов, влияющих на рост заболеваемости молодежи и снижение уровня физического развития, особое место занимает недостаток двигательной активности. В результате наблюдается ухудшение показателей физического развития студентов. По имеющимся данным, уровень двигательной активности студентов во время учебных занятий составляет 56–65%, а в период экзаменационной сессии – лишь 39–46% от уровня активности в период отдыха.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, масса тела, рост, окружность грудной клетки, динамометрия, физические качества, анализаторы, показатели внимания.

MUKHTAROV S.M. ^{1}*

¹ K. Zhubanov Aktobe Regional University, Aktobe, Kazakhstan

**e-mail: seitkerei_7676@mail.ru*

ANALYSIS OF PHYSICAL FITNESS AND ANATOMICAL AND PHYSIOLOGICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS MAJORING IN «PHYSICAL CULTURE AND SPORT» AT K. ZHUBANOV AKTOBE REGIONAL UNIVERSITY

Abstract

Currently, the level of students' physical activity is one of the pressing issues in modern education. With the rapid development of technology and digitalization, a decline in the level of physical activity among young people can be observed, as well as insufficient monitoring of this indicator. According to the Decree of the President of the Republic of Kazakhstan dated January 11, 2016, No. 168 "On Approval of the Concept for the Development of Physical Culture and Sports in the Republic of Kazakhstan until 2025", the indicators of physical development of children and adolescents are assessed according to four main parameters: body weight, height, chest circumference, and dynamometry indicators. According to the data of the Ministry of Health, a deterioration in the health status of young people has been recorded. A number of researchers indicate that insufficient physical activity has a negative impact on the body of young people. Approximately 10–15% of students entering the first year of university have various health deviations. Every year, the number of first-year students assigned to special medical groups due to their health conditions is increasing. All these factors indicate the problem of the deterioration of the physical condition of young people in recent decades. A number of studies have revealed a low level of physical fitness among first-year students as well as uneven development of their physical qualities. Among the factors affecting the increase in morbidity and the decline in the level of physical development of young people, the lack of physical activity plays a significant role. As a result, a deterioration in students' physical development indicators can be observed. According to available data, the level of students' physical activity during academic classes is 56–65%, while during the examination period it decreases to only 39–46% of the activity level during rest periods.

Keywords: physical culture and sport, body weight, height, chest circumference, dynamometry, physical qualities, analyzers, attention indicators.

Кіріспе. Мақалада қарастыратын сұрақтар Қазақстан Республикасының дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасын бекітуі туралы, Қазақстан Республикасы Президентінің 2016 жылғы 11 қаңтардағы № 168 Жарлығында балалардың жағдайы туралы мәліметтері бойынша балалар мен жасөспірімдердің физикалық даму көрсеткіштері негізгі төрт параметр бойынша қабылданды - салмағы, бойы, кеуде қуысының шеңбері және динамометрия [1]. Денсаулық сақтау саласының ресми деректеріне сәйкес соңғы жылдары жастардың денсаулық көрсеткіштерінің бірқатарында жағымсыз өзгерістер байқалатыны анықталған. Ғылыми зерттеулерде қозғалыс белсенділігінің жеткіліксіздігі жастар ағзасының функционалдық мүмкіндіктеріне кері ықпал ететін маңызды факторлардың бірі ретінде қарастырылады. Жоғары оқу орындарына жаңадан қабылданған студенттердің белгілі бір бөлігінде денсаулық жағдайына байланысты әртүрлі функционалдық немесе соматикалық ауытқулар кездесетіні анықталады. Жыл сайын денсаулық жағдайы бойынша арнайы медициналық топқа жатқызылған бірінші курс студенттерінің саны артып келеді.

Бұл жағдай соңғы онжылдықта балалар мен жасөспірімдердің физикалық даму көрсеткіштерінде бірқатар жағымсыз үрдістердің қалыптасып отырғанын көрсетеді. Акселерацияның орнына дезерация келді. Кейбір ғылыми жұмыстарда бірінші курс студенттерінің физикалық дайындық деңгейі жеткіліксіз екендігі және олардың физикалық қасиеттерінің даму деңгейінде айтарлықтай айырмашылықтар байқалатыны көрсетілген (Қасымбекова С.І., Кудашова Л.Р., Бұғыбаева С.Ж) [2] деп өз еңбектерінде пікір білдірген. Жастар арасындағы аурушандықтың артуы мен физикалық даму деңгейінің төмендеуіне ықпал ететін негізгі факторлардың бірі ретінде қозғалыс белсенділігінің жеткіліксіздігі қарастырылады, сондықтан студенттердің физикалық даму көрсеткіштерінің нашарлауы байқалады. Дене белсенділігінің жетіспеушілігі көптеген студенттер арасында байқалады (А.К. Құлназаров, С.Тайжанов, А. Қарақов, С.І. Қасымбекова, Кудашова Л.Р.) [3] мәліметтері бойынша оқу сабақтары кезінде студенттердің қозғалыс белсенділігі 56-65%, ал емтихандар кезінде - демалыс кезінде оның деңгейінің 39-46% құрайды. Моторлық тығыздық режимін оңтайландыру үшін дене шынықтыру мамандары дене шынықтыру мен спортқа арналған сағаттардың көлемін, сондай-ақ сабақтардың қарқындылығын және физикалық жаттығулардың бірнеше түрін қолдануды ұсынады. Көптеген шетелдік авторлар жаттығудың оң әсері сабақтың жиілігіне байланысты екенін айтады. Моторлық тығыздық белсенділігінің жеткіліксіздігі студенттердің дене шынықтыру көрсеткіштерінің төмендеуіне әкеледі.

Студенттердің дене дайындығының төмендеу себептері:

1. Физикалық белсенділіктің төмендеуі;
2. Емтихан сессиялары мен жазғы демалыстар кезінде дене жүктемелерін төмендету, кейде толық алып тастау және кәзіргі болып жатқан індеттің әсері;
3. Дене тәрбиесіне бөлінетін уақыттың жеткіліксіздігі мен сабақтардағы бір ізділіктің аздығы. Адам денсаулығының жағдайы оның қозғалыс белсенділігі мен физикалық дайындығының деңгейімен тікелей байланысты екені ғылыми зерттеулерде кеңінен дәлелденген.

Сондықтан студенттердің негізгі бөлігі үшін қозғалыс белсенділігін арттырудың жалғыз құралы болып табылатын дене шынықтыру сабақтары жас ұрпақтың денсаулығын нығайту және сақтау үшін үлкен маңызға ие болады. Қозғалыс белсенділігінің, дене дайындығының және жұмысқа қабілеттіліктің жоғары деңгейі бар Студенттер есте сақтау қабілетін, эмоционалды тұрақтылықты, өз іс-әрекеттеріне үлкен сенімділікпен ерекшеленеді (И.В. Ефимова, Е.Д. Хомская, П. Холст, 1986; В.В. Пономарева, И. М. Янкаускас, 1986; Э.Э Саркисянц, 1991) [4]. Осылайша, келтірілген деректерді талдау денсаулықтың нашарлауын, аурудың өсуін, қазіргі жастардың денсаулық жағдайындағы әртүрлі ауытқуларды көрсетеді. Аурушандықтың өсуімен қатар студенттердің дене денсаулығының нашарлауы, олардың жалпы қабылданған нормаларға сәйкес келмеуі байқалады. Студенттердің аурушандығының өсуіне және физикалық дамудың төмен деңгейіне әсер ететін факторлардың ішінде мотор белсенділігінің жетіспеушілігін атап өткен жөн. Осы факторлардың

жиынтығы физикалық дайындық пен жұмыс қабілеттілігінің деңгейін анықтайды, бұл өз кезегінде студенттердің кәсіби дайындығының маңызды көрсеткіштері болып табылады.

Сондықтан оқушылардың дене дайындығы мен денсаулығының деңгейін арттыруға ықпал ететін дене шынықтырудың жаңа құралдары мен әдістерін іздеу өзекті міндет болып табылады. Дене шынықтыру мен спорт түрлерін оқыту кез-келген жоғары оқу орнының негізгі оқу пәндерінің бірі. Мемлекет өскелең ұрпақтың денсаулығына көбірек көңіл бөле бастады, сондықтан дене шынықтыру сағаттары оқытудың барлық кезеңдерінде қарастырылған. Дене шынықтыру сабақтарының өткізілуін бақылаудан басқа, мемлекет оқушылардың дене дамуы мен дене даярлығын міндетті түрде бақылауды көздейді. Мүмкін, осы көрсеткіштердің оң динамикасы кез-келген оқу орнында дене шынықтырудың сапасын жақсы көрсетеді. Студенттердің физикалық даму және дене шынықтыру көрсеткіштерін білуі олардың денсаулығы мен педагогикалық процеске саналы көзқарас қалыптастыруға мүмкіндік береді. Қазіргі кезеңде студенттердің моторлық белсенділігінің әртүрлі түрлері танымал болды, кейде тіпті классикалық спорт түрлеріне зиян келтірді.

Дене шынықтыру сабақтарында белсенді жаттығу «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы студенттерінің дене дайындығын жан-жақты дамытады. Дене шынықтыру сабақтарында жаттығулардың көптеген түрлерінен тұрады, сондықтан жүгіру жаттығулары-мен қатар секіру, лақтыру (доп, гранат, диск, найза және т.б.) және итеру жаттығуларынан басқа кермеде тартылу, бір орыннан ұзындыққа секіру, жасауға болады. Қозғалыс әрекеттерінің кең спектрі сабақтарды әртараптандыруға және оқушыларды сабақтың сапасын арттыруға және физикалық әрекеттердің техникалық дағдыларын арттыруға қызықтыруға мүмкіндік береді. Сонымен қатар Қ. Жұбанов атындағы АӨУ «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы студенттерінің физикалық дайындығы мен анатомиялық -физиологиялық дамуын талдау.

Зерттеу нысаны. Қ. Жұбанов атындағы Ақтөбе Өңірлік Университетінің «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының студенттерінің дене тәрбиесінің оқу-тәрбие процесі.

Зерттеу пәні. Қ. Жұбанов атындағы Ақтөбе Өңірлік Университетінің «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының 1 курс студенттерінің дене шынықтыру көрсеткіштерінің динамикасы.

Зертеу болжамы – Жүйелі түрде дене тәрбиесі сабақтарында, атап айтқанда кермеге тартылу, тереп жатып қолды жазып бұғу, бір орыннан ұзындыққа секіру, қос сырықта бұрыш ұстау бір оқу жылында «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының 1 курс студенттерінің дене шынықтыру көрсеткіштерінің деңгейін жоғарылатады деп болжалды.

Зерттеу мақсаты – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының студенттерінің физикалық дайындығы мен анатомиялық және физиологиялық дамуының көрсеткіштерінің динамикасы.

Зерттеу міндеттері:

- кермеде тартылу, тіреп жатып қолды жазып бұғу, бір орыннан ұзындыққа секіру, қос сырықта бұрыш ұстау жаттығуларының ағзаға тигізетін әсерін бұрын зерттеген ғалымдардың еңбектеріне қарап талдау;

- «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының кермеде тартылу, тереп жатып қолды жазып бұғу, бір орыннан ұзындыққа секіру, қос сырықта бұрыш ұстау жаттығуларының ерекшеліктерін анықтау;

- «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының студенттерінің дене шынықтыру көрсеткіштерінің динамикасы.

Зерттеудің практикалық маңыздылығы:

- Қ. Жұбанов атындағы АӨУ «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының 1 курс студенттерінің дене дайындығын жақсарту мақсатында әзірленген арнайы оқуға қабылдау жаттығуларының жалпы негізделуі;

- оқу үрдісінде осы қабілеттердің өзгеру сипатын бағалауға мүмкіндік беретін тиімді жақтарын анықтау;

- «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының студенттерінің дене шынықтыру көрсеткіштерінің динамикасын анықтап нақты тәжірибелік ұсыныстар әзірлеу.

Қорғауға шығарылатын негізгі ережелер: Зерттеу жұмысында біз келесі нәтижелерге қол жеткіздік:

- кермеге тартылу, тереп жатып қолды жазып бұгу, бір орыннан ұзындыққа секіру, қос сырықта бұрыш ұстау жаттығуларының ағзаға тигізетін әсерін бұрын зерттеген. отан және шетел ғалымдардың еңбектеріне қарап теориялық көзқарастарын сыни бағалануы;

- «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының 1 курс студенттерінің кермеде тартылу, тереп жатып қолды жазып бұгу, бір орыннан ұзындыққа секіру, қос сырықта бұрыш ұстау жаттығуларының педагогикалық тұрғыдан анықтамасын;

- «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының студенттерінің дене шынықтыру көрсеткіштерінің динамикасы;

- жоғары мектеп жағдайында жобаның жетекші идея ретінде жылма жыл зерттелуін жалғастыруға мүмкіндік жасау.

Материалдар мен әдістер. Зерттеу Қ. Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік университетінің «Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасының 1 курс студенттері арасында жүргізілді. Зерттеуге жалпы саны 65 студент ($n = 65$) қатысты. Зерттеудің мақсаты оқу процесі барысында жүргізілетін дене тәрбиесі сабақтарының студенттердің физикалық дайындық деңгейінің динамикасына әсерін анықтау болды.

Зерттеу 2024 жылдың наурыз–мамыр айлары аралығында өткізілді. Зерттеу дизайны қайталама өлшемдері бар салыстырмалы педагогикалық бақылау түрінде ұйымдастырылды. Бұл кезеңде студенттердің физикалық дайындық көрсеткіштері екі рет өлшеніп, олардың өзгеру динамикасы талданды.

Студенттердің физикалық дайындық деңгейін бағалау үшін дене тәрбиесі тәжірибесінде кеңінен қолданылатын стандартталған тесттер пайдаланылды. Тесттер келесі жаттығуларды қамтыды:

- жатып тіреп қолды бұгу;
- арқада жатып денені көтеру (1 минут ішінде);
- кермеде тартылу;
- бір орыннан ұзындыққа секіру;
- қоссырықта бұрыш ұстау.

Жатып тіреп қолды бұгу және арқада жатып денені көтеру жаттығулары студенттердің күштік төзімділік деңгейін бағалау үшін қолданылды. Кермеде тартылу жаттығуы жоғарғы дене бөлігінің бұлшықет күшін анықтауға мүмкіндік береді. Бір орыннан ұзындыққа секіру тесті жылдамдық-күштік қабілеттерді бағалауға бағытталды. Ал қоссырықта бұрыш ұстау жаттығуы статикалық күш төзімділігін сипаттайтын көрсеткіш ретінде пайдаланылды.

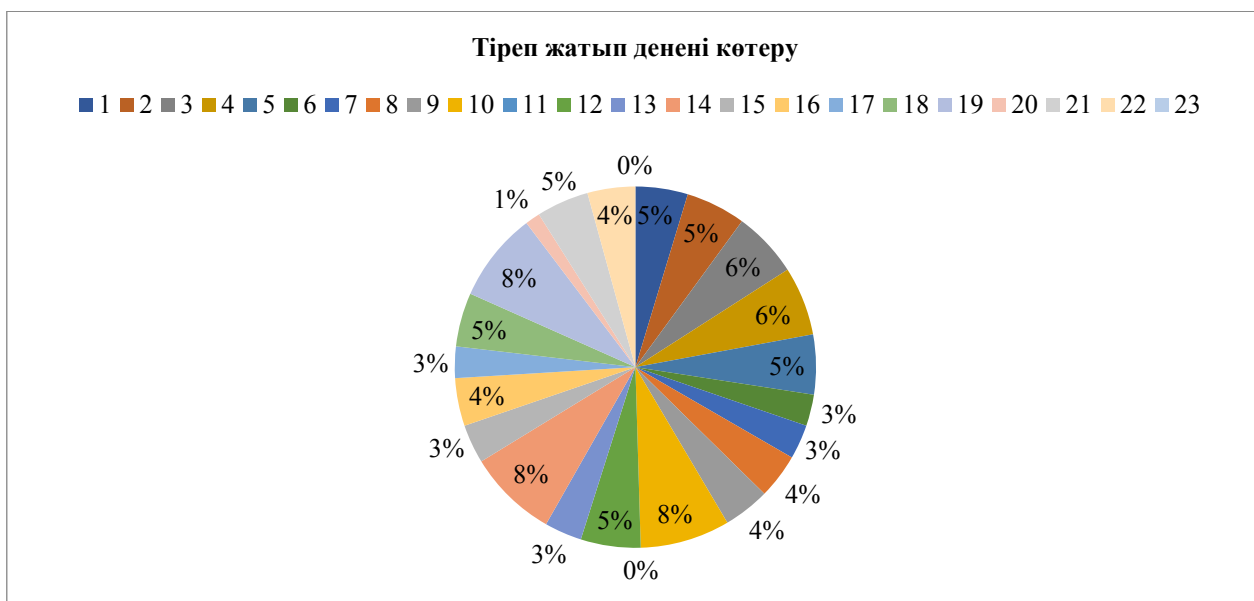
Барлық тесттер дене тәрбиесі сабақтары барысында стандартталған әдістемелік талаптарға сәйкес өткізілді. Жаттығуларды орындау алдында студенттерге қауіпсіздік техникасы түсіндіріліп, қыздыру жаттығулары жүргізілді. Әрбір жаттығу белгіленген ережелерге сәйкес орындалды, ал алынған нәтижелер арнайы бақылау хаттамаларына тіркелді.

Алынған деректер математикалық-статистикалық әдістер арқылы өңделді. Нәтижелердің орташа мәндері (M) және стандарттық ауытқулары ($\pm SD$) есептелді. Сонымен қатар зерттеу кезеңдері арасындағы өзгерістердің салыстырмалы динамикасы пайыздық көрсеткіштер арқылы бағаланды.

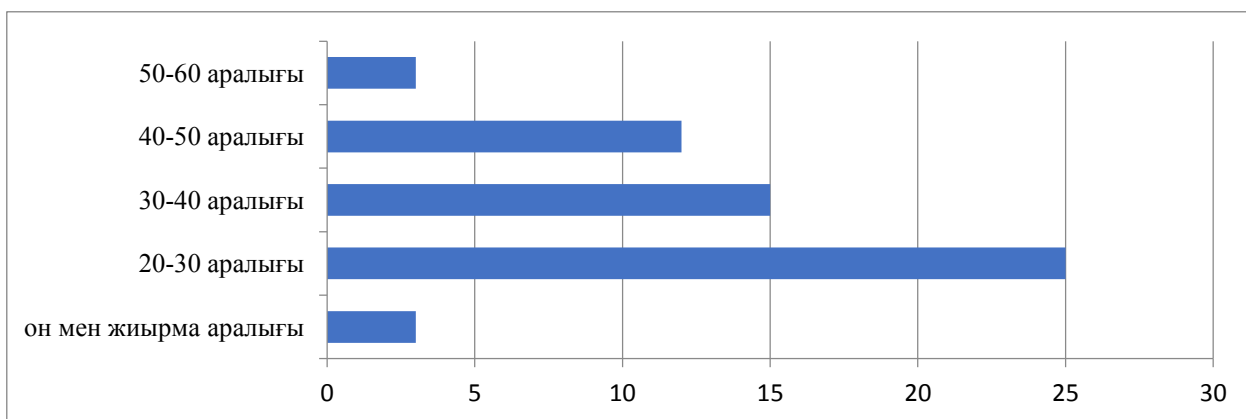
Алынған нәтижелер студенттердің физикалық дайындық деңгейіндегі өзгерістерді анықтауға және жоғары оқу орнындағы дене тәрбиесі сабақтарының тиімділігін бағалауға мүмкіндік берді.

Нәтижелер. Дене шынықтыру даярлығы бойынша сынақ жүргізу кезінде «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының 1 курс студенттерінде жатып тіреп қолды бұгу (итеру) жаттығуларында, бірінші кезеңде – наурыз айының 2024 ж. өткізілді, орташа

көрсеткіш $=30 \pm 0,94$ қайталау ($n=65$). 2024 жылғы мамырда топтағы орташа көрсеткіш $=32 \pm 0,86$ қайталау ($n=65$) болды. Бірінші айдағы көрсеткіштердің өзгеру динамикасы жатып тіреуде қолдың бүгілу - кеңеюінің қайталануының $= 4,00$ есе артуын көрсетеді, бұл пайызбен $9,75$ құрады. Жалпы айтқанда негізгі көрсеткіштердің өзгеруі аутқудың себептері белгілі есептеу мен орындау кезіндегі техникалық қателерді ескеру барысында анықталып, пайыздық көрсеткіштері бөлініп көрсетілді. Сурет 1, егер де пайыздық көрсеткішті 10-20 рет, 20-30 рет, 30-40 рет, 40-60 рет орындаулар ортасында алатын болсақ, онда көрсеткіш пен нәтиже мүлдем басқаша 2 суретте көрсетілген.

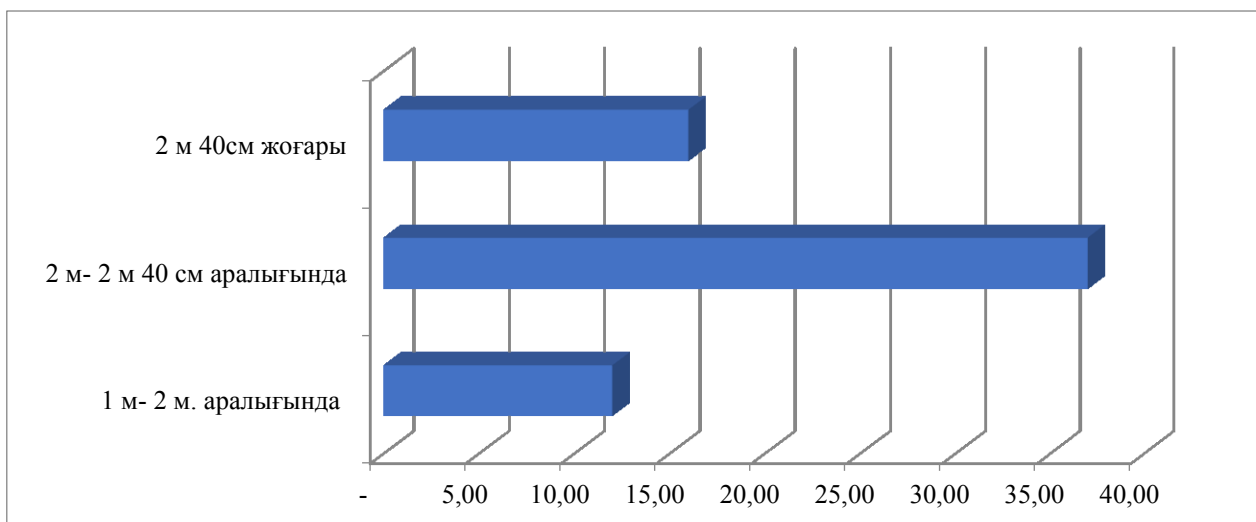


Сурет 1: Тіреп жатып дене көтеру

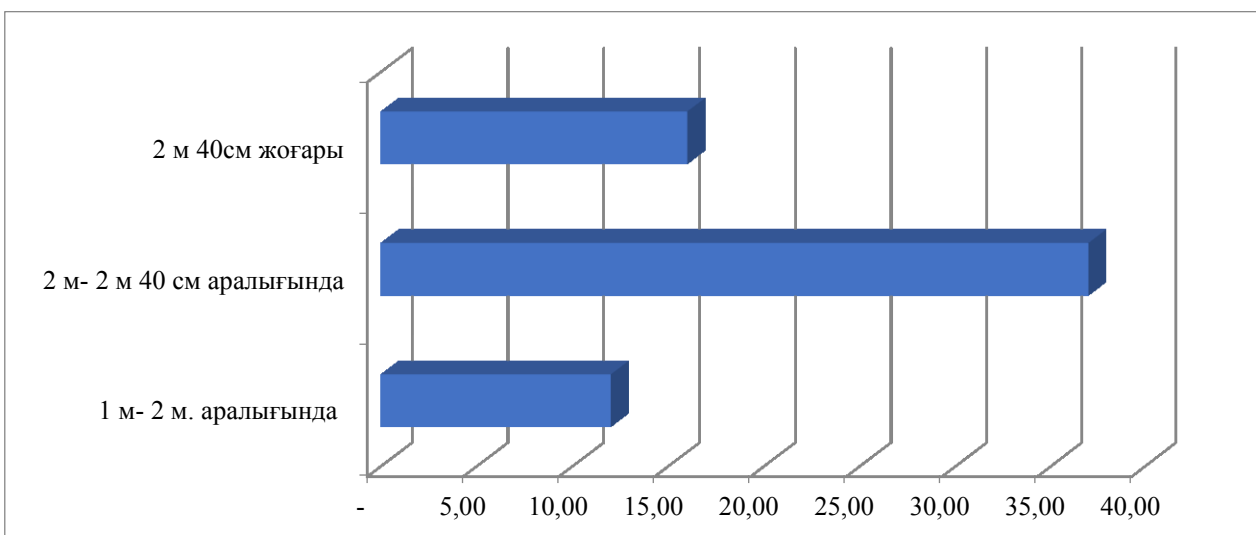


Сурет 2: 1 минут ішінде қайталау санына жатып денені көтеру. (ұлдар)

«Дене шынықтыру және спорт» мамандығының 1 курс студенттерінде дене шынықтыру дайындығы бойынша тест өткізген кезде денені жату жағдайынан 1 минут ішінде қайталау санына көтеру, жаттығу кезінде жасөспірімдерде денені көтеру көрсеткіштердің өсуінің оң және сенімді динамикасымен сипатталады. 2024 жылдың наурыз айында $=24 \pm 0,30$ Мамырда 2021, $=24,5 \pm 0,28$ ($n=66$). Орташа көрсеткіш 0,5 есеге артты, бұл пайызбен 2,1 құрады.

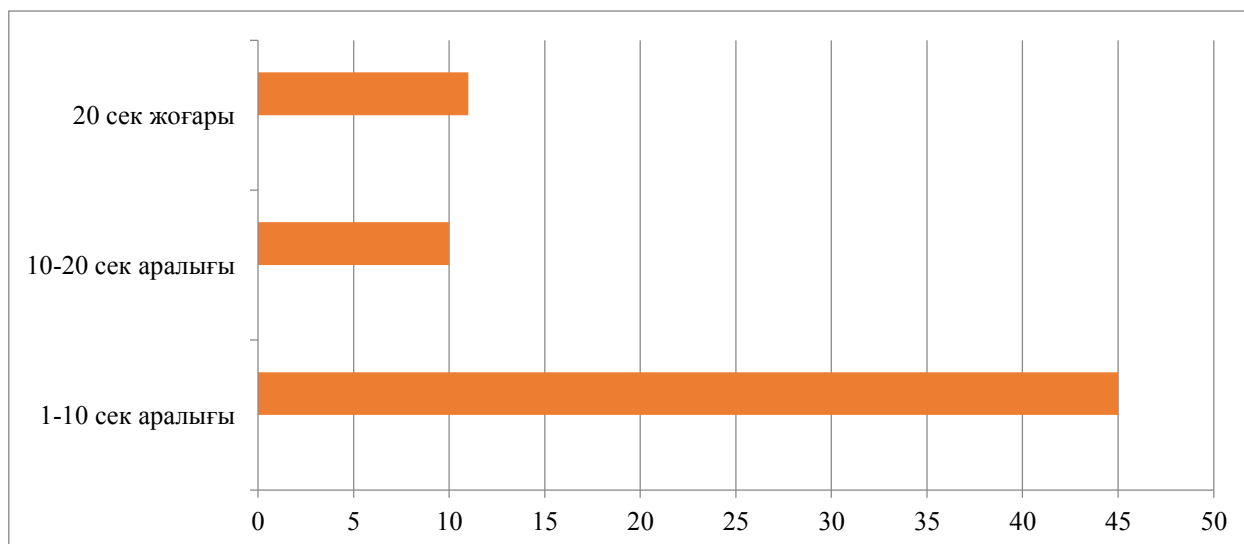


Сурет 3: Бір орыннан ұзындыққа секіру



Сурет 4: Кермеде тартылу

«Дене шынықтыру және спорт» мамандығының 1 курс студенттерінде дене шынықтыру дайындығы бойынша кермеде тартылу жаттығуында сынамаы өткізу кезінде студенттердің көрсеткіштері айқын бжіне нақтыланды деуге болады, жасөспірімдерде көрсеткіштердің артуының оң және сенімді серпіні сипатталады. 2021 жылдың наурыз айында $=14,29 \pm 1,1$ рет болса, мамырда, $=14,14 \pm 1,3$ рет аутку байқалды. Бұл кезеңде топтағы орташа көрсеткіш $=12 \pm 1$ рет артты, бұл пайызбен 1,05 құрады. Жалпы осы жаттығуды демек кермеде тартылуды қортындыласақ студенттердің арасында ең төмен көрсеткіш ол 4 рет ал ең жо,ары көрсеткіш ол 26 рет. Біңздің ойымызша болашақта осы екі көрсеткіш аралық пайызы төмендейді себебі студенттер өз дене дайындықтарымен жұмыс атқаратынына сенеміз.



Сурет 5: Қоссырықта бұрыш ұстау уақыты бойынша көрсеткіштер

«Дене шынықтыру және спорт» мамандығының 1 курс студенттерінің қоссырықта бұрыш ұстау нәтижелеріне келетін болсақ осы жаттығуды орындауда көптеген студенттерде қиындық тудырған жағдай студенттердің айтуы бойынша мектепте осы жаттығуды мүлдем орындамайтындығы тілге түйме болғаны да рас. Ал жаттығудың орындалуына келетін болсақ пайыздық және сандық көрсеткіштер бір ай ішінде өзгеріске ұшырамағандығы көрініп тұрғаны анық. 5 кестеде біз көрсетуге тырыстық. Демек екі жаттығу нәтижесі төмен көрсеткіштерге ие және «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының 1 курс студенттерінің айтуы бойынша қоссырықта бұрыш ұстау мектеп қабырғасында көптен таралмаған жаттығулар қатарына йе болуы деген мен студенттер арасында талпыныс бар деп айтуға болады.

Талқылау. Зерттеу нәтижелері жоғары оқу орнындағы дене тәрбиесі сабақтарының студенттердің физикалық дайындығына оң әсер ететінін көрсетті. Эксперимент барысында жатып тіреп колды бүгу, денені көтеру, кермеде тартылу және бір орыннан ұзындыққа секіру жаттығулары бойынша көрсеткіштердің оң динамикасы байқалды. Бұл студенттердің жүйелі дене жүктемелері олардың физикалық қасиеттерін жақсартуға ықпал ететінін дәлелдейді.

Алынған нәтижелер бірқатар халықаралық зерттеулердің қорытындыларымен сәйкес келеді. Мысалы, Keating және әріптестері университет студенттерінің физикалық белсенділігі олардың функционалдық мүмкіндіктерін арттырып, бұлшықет күші мен төзімділіктің дамуына оң әсер ететінін атап көрсетеді [10]. Біздің зерттеу нәтижелерінде де жатып тіреп колды бүгу жаттығуының көрсеткіштері $30 \pm 0,94$ -тен $32 \pm 0,86$ -ға дейін өскені байқалды, бұл студенттердің күштік төзімділігінің артуын көрсетеді.

Сонымен қатар Castillo-Garzón және әріптестері жүргізген зерттеуде университет студенттерінің физикалық дайындығы олардың денсаулық көрсеткіштерімен және оқу қабілетімен тығыз байланысты екені дәлелденген [11]. Біздің нәтижелеріміз де осы тұжырымды қолдайды, себебі физикалық көрсеткіштердің жақсаруы студенттердің қозғалыс белсенділігінің жеткілікті деңгейде ұйымдастырылғанын көрсетеді.

García-Hermoso және әріптестері университеттік дене тәрбиесі бағдарламалары студенттердің физикалық және функционалдық дайындығын жақсартуда маңызды рөл атқаратынын анықтаған [12]. Біздің зерттеуде де оқу процесінде жүйелі түрде орындалған жаттығулар студенттердің физикалық дайындығының біртіндеп жақсаруына алып келгені байқалды.

Сонымен бірге кейбір жаттығуларда өзгерістердің салыстырмалы түрде төмен болуы да байқалды. Мысалы, қоссырықта бұрыш ұстау жаттығуында нәтижелердің айтарлықтай өзгермеуі студенттердің бұл жаттығумен бұрыннан жеткілікті деңгейде айналыспағанымен

байланысты болуы мүмкін. Осындай құбылысты Lesinski және әріптестері зерттеулерінде де атап өтеді: жаңа қозғалыс дағдыларын меңгеру кезеңінде нәтижелердің өсуі баяу жүреді [13].

Зерттеу нәтижелері кермеде тартылу көрсеткіштерінде айтарлықтай өзгеріс байқалмағанын көрсетті. Бұл жағдайды Faigenbaum және әріптестері зерттеулеріндегі деректермен түсіндіруге болады. Авторлар күштік жаттығулардың нәтижелері көбіне жаттығудың ұзақтығы мен жиілігіне байланысты екенін атап өтеді [14]. Яғни қысқа уақыт аралығында күштік көрсеткіштердің өзгерісі әрдайым айқын бола бермейді.

Сонымен қатар студенттердің физикалық дайындық деңгейіндегі айырмашылықтар олардың мектеп кезеңіндегі дене тәрбиесі тәжірибесіне де байланысты болуы мүмкін. Бұл жағдайды Telama және әріптестері зерттеулері де дәлелдейді: мектеп жасындағы физикалық белсенділік деңгейі жоғары оқу орнындағы физикалық дайындыққа тікелей әсер етеді [15].

Жалпы алғанда, алынған нәтижелер университеттегі дене тәрбиесі сабақтарының студенттердің физикалық дайындығын жақсартуда маңызды құрал екенін көрсетеді. Сонымен қатар зерттеу нәтижелері студенттердің физикалық дайындығын арттыру үшін оқу процесінде әртүрлі жаттығулар кешенін жүйелі түрде қолданудың тиімді екенін дәлелдейді.

Қорытынды. Ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау нәтижесінде жоғары оқу орындарындағы дене тәрбиесі процесін жетілдіру үдерісінің жүйелі әрі үздіксіз сипатқа ие екені анықталды. Дене шынықтыру саласында ғылыми зерттеулердің жүргізілуі, диссертациялық жұмыстардың қорғалуы және оқу-әдістемелік еңбектердің жарық көруі бұл бағыттың тұрақты дамып келе жатқанын көрсетеді. Сонымен қатар, қолданыстағы бағдарламалық және нормативтік құжаттар тек оқу үдерісін ұйымдастыруды реттеп қана қоймай, студенттердің физикалық дамуы мен дене дайындығы деңгейіне жүйелі мониторинг жүргізудің қажеттілігін айқындайды. Бұл өз кезегінде білім беру жүйесінде дене тәрбиесіне қатысты кешенді тәсілдің қалыптасып келе жатқанын айғақтайды. Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, Қ. Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік университетінде жүйелі түрде ұйымдастырылған дене шынықтыру сабақтары студенттердің физикалық дайындық көрсеткіштеріне оң әсер ету үрдісін байқатады. Зерттеу кезеңінде аптасына екі рет өткізілген сабақтар нәтижесінде студенттердің дене дайындығында жалпы оң, бірақ біркелкі емес динамика байқалды. Кейбір жаттығуларда салыстырмалы өсім тіркелсе, бірқатар көрсеткіштерде өзгерістердің деңгейі төмен болды. Бұл айырмашылықтар жаттығулардың мазмұны мен күрделілік деңгейіне, сондай-ақ студенттердің бастапқы физикалық дайындығы мен қозғалыс тәжірибесіне байланысты болуы мүмкін.

Эксперимент барысында «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының 1 курс студенттерінің физикалық дайындық деңгейі стандартталған тесттер арқылы кешенді бағаланды. Атап айтқанда, жатып тіреп қолды бұғу, бір орыннан ұзындыққа секіру, арқада жатып денені көтеру, кермеде тартылу және қоссырықта бұрыш ұстау жаттығулары қолданылды. Бұл тесттер студенттердің күштік төзімділігін, жылдамдық-күштік және статикалық күш қабілеттерін жан-жақты талдауға мүмкіндік берді. Алынған нәтижелер студенттердің физикалық қасиеттерінде белгілі бір деңгейде оң өзгерістер бар екенін көрсетті, алайда кейбір көрсеткіштер бойынша айқын прогреске қол жеткізу үшін ұзақ мерзімді және жүйелі жаттығу үдерісінің қажеттілігі анықталды.

Жалпы алғанда, зерттеу нәтижелері жоғары оқу орындарындағы дене тәрбиесі сабақтарының студенттердің физикалық дамуын жетілдірудегі маңызды рөл атқаратынын көрсетеді. Осыған байланысты оқу үдерісінде жаттығулардың мазмұнын ғылыми негізде оңтайландыру, олардың әртүрлілігін арттыру, жүктеме көлемі мен қарқындылығын тиімді реттеу, сондай-ақ студенттердің жеке ерекшеліктерін ескеру дене тәрбиесі жүйесінің тиімділігін арттырудың ғылыми тұрғыдан негізделген бағыттары ретінде ұсынылады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. «Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің 2021–2025 жылдарға арналған стратегиялық жоспары» <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/P1900000988>

2. Оңалбек Ж.К. Дене тәрбиесі мен спорттың жеке адамдар арасында ұлттық қарым-қатынастарды дамытудағы орны: дисс. п.ғ.к. – Алматы, 1999. – 137 б.
3. Қарақов А. Студенттердің дене тәрбиесінде күрестің ұлттық түрлерін пайдалану: дисс. ...п.ғ.к.: – Алматы, 1999.- 151 б.
4. Ашмарин Б.А. и др. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 1990. - С. 22-25.
5. Құлназаров А.К., Тайжанов С. Дене тәрбиесі. Оқыту әдістемесі. – Алматы: Атамұра, 2002. – Б. 59-60.
6. Пономарев Н.И. О теории физической культуры как науке // Теория и практика. // Научно - практический журнал. -1981.-№6.- с. 30 -31.
7. Спорт биохимиясының негіздері. Дәрістер курсының жинағы. Оқу құралы – Алматы, 2007. – 150 б.
8. Адам физиологиясы пәнінің лабораториялық сабақтарын жүргізуге арналған әдістемелік нұсқаулар. – Алматы, 2009. – 65 б.
9. «Дене шынықтыру және спорт биохимиясы» пәнінен лабораториялық сабақтарды жүргізуге арналған оқу-әдістемелік нұсқамалар. – Алматы, 2011. – 41 б.
10. Keating X.D., Guan J., Piñero J.C., Bridges D.M. A meta-analysis of college students' physical activity behaviors // Journal of American College Health. – 2005. – Vol. 54. – № 2. – P. 116–126. – DOI: <https://doi.org/10.3200/JACH.54.2.116-126>
11. Castillo-Garzón M.J., Ruiz J.R., Ortega F.B., Gutiérrez A. Anti-aging therapy through fitness enhancement // Clinical Interventions in Aging. – 2006. – Vol. 1. – № 3. – P. 213–220. – DOI: <https://doi.org/10.2147/cija.2006.1.3.213>
12. García-Hermoso A., Ramírez-Vélez R., Sáez de Asteasu M.L., Martínez-Velilla N., Zambom-Ferraresi F., Valenzuela P.L., Lucia A., Izquierdo M. Safety and effectiveness of physical exercise interventions: a systematic review and meta-analysis // Sports Medicine. – 2020. – Vol. 50. – № 10. – P. 1789–1808. – DOI: <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01259-y>
13. Lesinski M., Prieske O., Granacher U. Effects and dose-response relationships of resistance training on physical performance in youth athletes: a systematic review and meta-analysis // British Journal of Sports Medicine. – 2016. – Vol. 50. – № 13. – P. 781–795. – DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095497>
14. Faigenbaum A.D., Kraemer W.J., Blimkie C.J.R., Jeffreys I., Micheli L.J., Nitka M., Rowland T.W. Youth resistance training: updated position statement paper from the National Strength and Conditioning Association // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2009. – Vol. 23. – № 5. – P. S60–S79. – DOI: <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31819df407>
15. Telama R., Yang X., Leskinen E., Kankaanpää A., Hirvensalo M., Tammelin T., Viikari J., Raitakari O.T. Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood // Medicine & Science in Sports & Exercise. – 2014. – Vol. 46. – № 5. – P. 955–962. – DOI: <https://doi.org/10.1249/MSS.000000000000181>

References:

1. "Qazaqstan Respy'blıkasy Bilim jáne gylym ministriliginiń 2021-2025 jyldarǵa arnalǵan strategialyq jospary" <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/P1900000988>
2. Оңалбек Ж.К. Дене тәрбиесі мен спорттың жеке адамдар арасында ұлттық қарым-қатынастарды дамытудағы орны: дисс. п.ғ.к. – Алматы, 1999. – 137 б.
3. Қарақов А. Студенттердің дене тәрбиесінде күрестің ұлттық түрлерін пайдалану: дисс. ...п.ғ.к.: – Алматы, 1999.- 151 б.
4. Ашмарин Б.А. и др. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 1990. - С. 22-25.
5. Құлназаров А.К., Тайжанов С. Дене тәрбиесі. Оқыту әдістемесі. – Алматы: Атамұра 2002. – Б. 59-60.

6. Ponomarev N.I. O teorı fizicheskoi kúltýry kak naýke // *Teoria ı praktika. // Naýchno - prakticheskı jýrnal. -1981.-№6.- s. 30 -31.*
7. *Sport biohumiasynyń negizderi. Dárister kýrsynyń jınaǵy. Oqý quraly. – Almaty, 2007. – 150 b.*
8. *Adam fiziologiasy pániniń laboratorialyq sabaqtaryn júrgizýge arnalǵan ádistemelik nusqaýlar. – Almaty, 2009. – 65 b.*
9. "Dene shynyqtıry júne sport biohumiasy" páninen laboratorialyq sabaqtardy júrgizýge arnalǵan oqý-ádistemelik nusqamalar. – Almaty, 2011. – 41 b.
10. Keating X.D., Guan J., Piñero J.C., Bridges D.M. A meta-analysis of college students' physical activity behaviors // *Journal of American College Health. – 2005. – Vol. 54. – № 2. – P. 116–126. – DOI: <https://doi.org/10.3200/JACH.54.2.116-126>*
11. Castillo-Garzón M.J., Ruiz J.R., Ortega F.B., Gutiérrez A. Anti-aging therapy through fitness enhancement // *Clinical Interventions in Aging. – 2006. – Vol. 1. – № 3. – P. 213–220. – DOI: <https://doi.org/10.2147/ciia.2006.1.3.213>*
12. García-Hermoso A., Ramírez-Vélez R., Sáez de Asteasu M.L., Martínez-Velilla N., Zambom-Ferraresi F., Valenzuela P.L., Lucia A., Izquierdo M. Safety and effectiveness of physical exercise interventions: a systematic review and meta-analysis // *Sports Medicine. – 2020. – Vol. 50. – № 10. – P. 1789–1808. – DOI: <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01259-y>*
13. Lesinski M., Prieske O., Granacher U. Effects and dose-response relationships of resistance training on physical performance in youth athletes: a systematic review and meta-analysis // *British Journal of Sports Medicine. – 2016. – Vol. 50. – № 13. – P. 781–795. – DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095497>*
14. Faigenbaum A.D., Kraemer W.J., Blimkie C.J.R., Jeffreys I., Micheli L.J., Nitka M., Rowland T.W. Youth resistance training: updated position statement paper from the National Strength and Conditioning Association // *Journal of Strength and Conditioning Research. – 2009. – Vol. 23. – № 5. – P. S60–S79. – DOI: <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31819df407>*
15. Telama R., Yang X., Leskinen E., Kankaanpää A., Hirvensalo M., Tammelin T., Viikari J., Raitakari O.T. Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood // *Medicine & Science in Sports & Exercise. – 2014. – Vol. 46. – № 5. – P. 955–962. – DOI: <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000181>*

**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.

Қысқашы. 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.

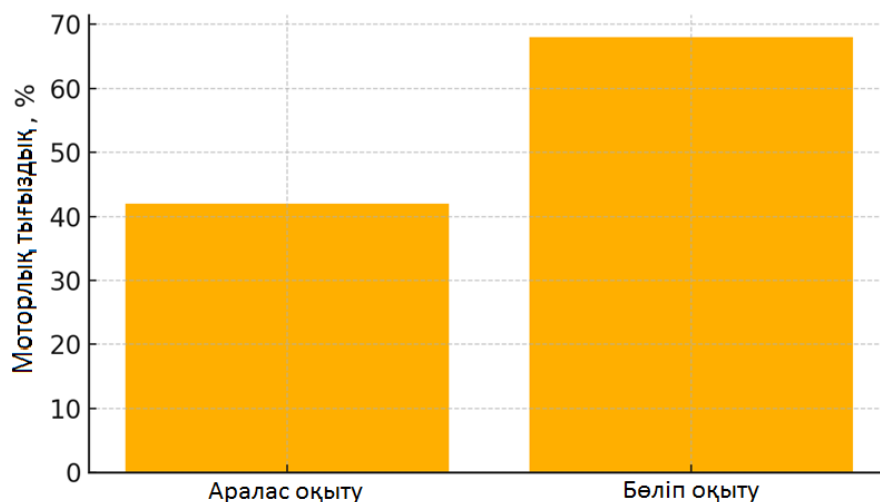
Ғылыми әдебиеттерде дене шынықтыру сабағындағы қозғалыс белсенділігінің тиімді деңгейі сабақ уақытының кемінде 60–70%-ын құрауы тиіс екендігі көрсетіледі. Алайда аралас сыныптарда бұл көрсеткіш орта есеппен 30–40% деңгейінде ғана сақталады, яғни дене жаттығуларына бөлінетін нақты уақыт шамамен екі есе 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 alı* // *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.

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.

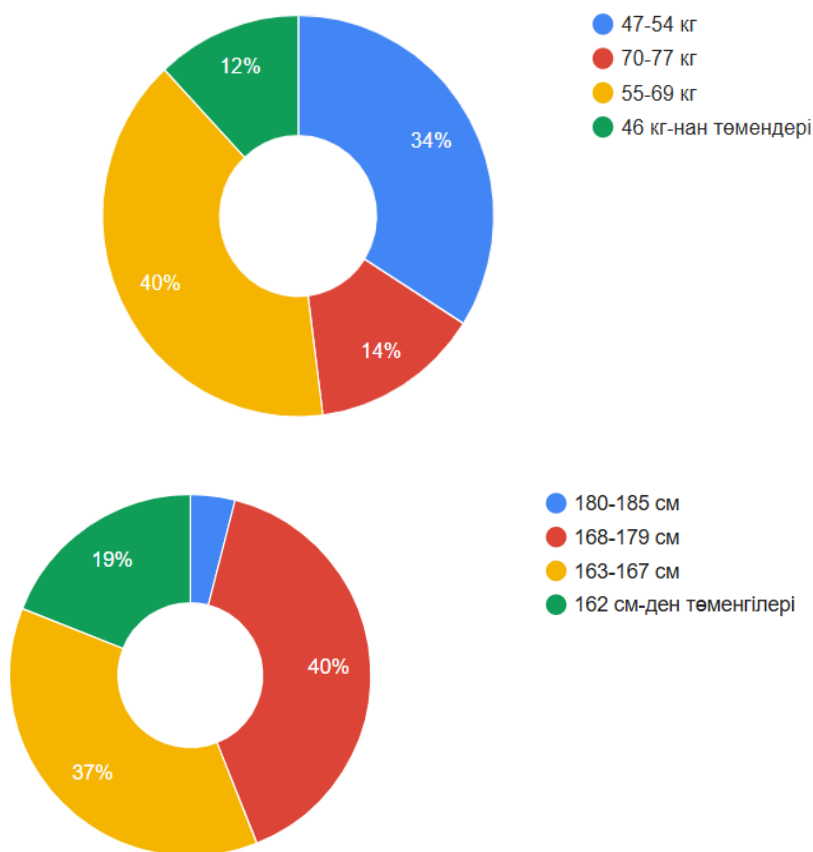
Ғылыми-зерттеу жұмысы дайындық және негізгі кезеңдер бойынша ұйымдастырылды:

- **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.

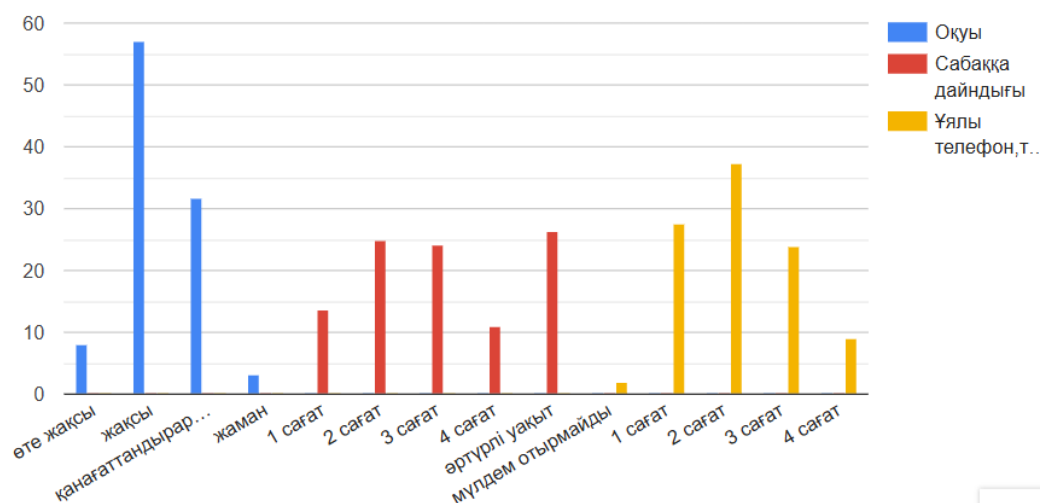


Сурет 1: Қала оқушыларының дене даму көрсеткіштері.

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.

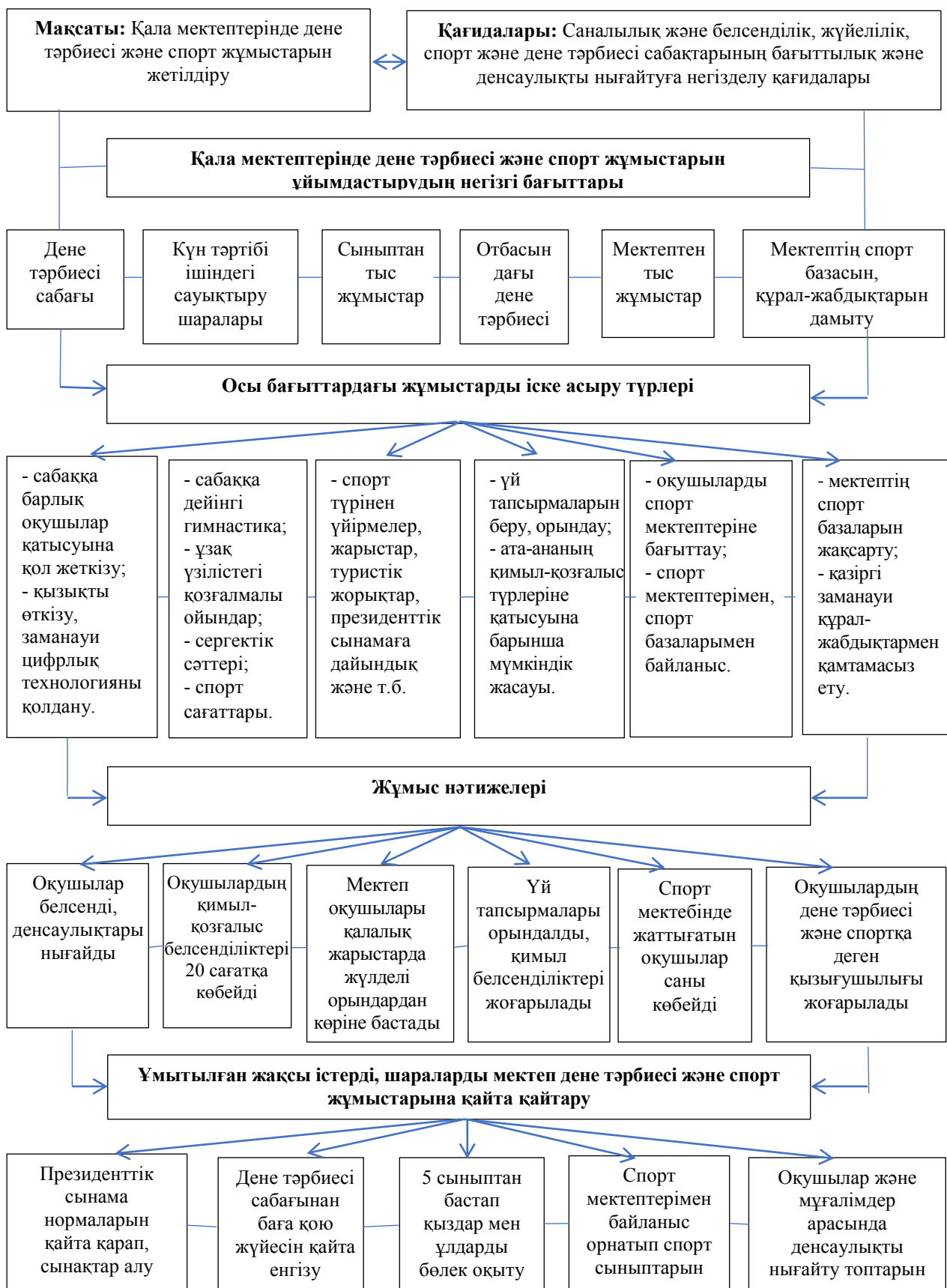
Дене тәрбиесі сабағы	Дене тәрбиесі сабағынан үй тапсырмасы	Таңғы гимнастика	Сабаққа дейінгі гимнастика	Ұзақ үзілістегі қозғалмалы ойындар	Спорттық үйірмелер	Тұрмыс, спорт, қимыл-әрекеттері
45 мин·3=135	30 мин·3=90	20·7=140	15 мин·6=90	15 мин·5=75	90 мин·3=270	60 мин·7= 420
Барлық қимыл әрекеттері 1220 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 ≤ 0,05
		Қыз бала	8,8±0,12	9,7±0,16	4,0	P ≤ 0,01
3	Орнынан ұзындыққа секіру(см.)	Ұл бала	213,3±3,2	200,5±3,1	2,8	P ≤ 0,05
		Қыз бала	160,5±4,3	152,3±2,2	3,3	P ≤ 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 ≤ 0,01
		Қыз бала	40,1±1,47	38,6±1,33	2,7	P ≤ 0,05
6	2000 м. жүгіру (сек.) 1000 м. жүгіру (сек.)	Ұл бала	540,5±11,8	585,8±12,3	3,1	P ≤ 0,01
		Қыз бала	314,6±8,8	348,7±7,3	2,9	P ≤ 0,05
7	Күнделікті қимыл-қозғалыс (1000 қадам)	Ұл бала	25,5±0,73	30,5±0,67	13,1	P ≤ 0,01
		Қыз бала	22,7±0,54	25,7±0,72	10,8	P ≤ 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. Jasospirimdrin dene qyatyn 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. Oqyshylardyń 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 jastagy oqyshylarynyń 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 oqyshylarynyń qımyl belsendilikteri men dene qasıetterin ulıtyq oıyndarǵa qatystyry arqyly damyty joldary «Jogary oqy oryndary men kolledj, mektepterde dene

tárbiesi quraldary arqyly jastardyń rýhanı intellektýaldyq deńgein qalyptastyry joldary» aty 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 akademiuasynyń 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 Ultyq statistika býrosy. Almaty qalalyq bilim basqarmasy dene mádenieti ortalyǵyndaǵy statistikalyq qujattar. - 2025 j. <https://stat.gov.kz/> (data obraenua 30 mamyr 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>

**СПОРТТЫҢ ЖАЛПЫ ТЕОРИЯСЫ
ОБЩАЯ ТЕОРИЯ СПОРТА
GENERAL THEORY OF SPORT**

IRSTI 77.03.07

<https://doi.org/10.51889/3106-7522.2026.1.1.005>

KASHKYNBAY K.T.^{1}, KUSSAINOVA L.S.²*

¹*M. Utemisov West Kazakhstan University, Uralsk, Kazakhstan*

²*A. Moldagulova Secondary School-Lyceum №38, Uralsk, Kazakhstan*

**e-mail: kanat_7811@mail.ru*

**SCHOOL CULTURE AND A NEW FORMAT FOR THE FORMATION
OF NATIONAL DIGNITY AMONG NIGHT SCHOOL STUDENTS
THROUGH SPORTS EDUCATION**

Abstract

Modern schools face the challenge of balancing globalization with the preservation of national identity. High school students are increasingly exposed to diverse cultural influences, which can weaken their sense of national dignity and belonging.

The objective of this study is to analyze how school culture can be transformed to strengthen the formation of national dignity among high school students. Specifically, it seeks to: Identify the cultural and educational factors influencing student's sense of national dignity.

Analysis of theoretical works on school culture, civic education, and national identity. Survey and Interviews: Collection of data from teachers, students, and parents regarding perceptions of national dignity. Case Studies: Observation of schools implementing cultural and patriotic programs. Content Analysis: Review of curricula, extracurricular activities, and school policies related to national identity.

School culture significantly influences the development of national dignity among students. Programs that integrate cultural heritage, language, and traditions into daily school life foster stronger civic identity. Students exposed to inclusive and value-oriented school environments demonstrate higher levels of respect for national symbols and traditions. Teacher training and parental involvement are critical factors in sustaining this transformation.

Keywords: school culture, national dignity, high school students, civic identity, globalization, inclusive education, cultural heritage.

ҚАШҚЫНБАЙ Қ.Т.^{1}, КУСАИНОВА Л.С.²*

¹*М. Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан Университеті, Орал қ., Қазақстан*

²*А. Молдағұлова атындағы №38 мектеп-лицейі*

**e-mail: kanat_7811@mail.ru*

**МЕКТЕП МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТТЫҚ БІЛІМ БЕРУ АРҚЫЛЫ
ЖОҒАРЫ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНДА ҰЛТТЫҚ НАМЫСТЫ
ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ЖАҢА ФОРМАТЫ**

Аңдатпа

Қазіргі мектептер жаһандану үдерістері мен ұлттық бірегейлікті сақтаудың арасындағы тепе-теңдікті қамтамасыз ету міндетімен бетпе-бет келіп отыр. Жоғары сынып оқушылары әртүрлі мәдени ықпалдарға жиі ұшырайды, бұл олардың ұлттық намыс сезімінің және өз еліне деген тиесілілік сезімінің әлсіреуіне әкелуі мүмкін.

Бұл зерттеудің мақсаты – жоғары сынып оқушылары арасында ұлттық намысты қалыптастыруды күшейту үшін мектеп мәдениетін трансформациялау мүмкіндіктерін талдау. Атап айтқанда, зерттеу келесі міндеттерді көздейді: оқушылардың ұлттық намыс сезімінің қалыптасуына әсер ететін мәдени және білім беру факторларын анықтау.

Мектеп мәдениеті, азаматтық білім беру және ұлттық бірегейлік мәселелері бойынша теориялық еңбектерді талдау. Сауалнама және сұхбат: мұғалімдерден, оқушылардан және ата-аналардан ұлттық намыс туралы түсініктеріне қатысты деректер жинау. Кейс-стади: мәдени және патриоттық бағдарламаларды жүзеге асыратын мектептердің тәжірибесін бақылау. Контент-талдау: ұлттық бірегейлікті қалыптастыруға бағытталған оқу бағдарламаларын, сыныптан тыс іс-шараларды және мектеп саясатын талдау.

Мектеп мәдениеті оқушылардың ұлттық намысын қалыптастыруға елеулі әсер етеді. Мәдени мұраны, тілді және дәстүрлерді мектептің күнделікті өміріне кіріктіретін бағдарламалар азаматтық бірегейлікті нығайтуға ықпал етеді. Инклюзивті және құндылыққа бағдарланған мектеп ортасында білім алатын оқушылар ұлттық рәміздер мен дәстүрлерге деген құрметтің жоғары деңгейін көрсетеді. Бұл үдерісті тұрақты дамытуда мұғалімдердің кәсіби даярлығы мен ата-аналардың белсенді қатысуы маңызды рөл атқарады.

Түйін сөздер: мектеп мәдениеті, ұлттық намыс, жоғары сынып оқушылары, азаматтық бірегейлік, жаһандану, инклюзивті білім беру, мәдени мұра.

КАШКЫНБАЙ К.Т.^{1}, КУСАИНОВА Л.С.²*

¹*Западно-Казахстанский университет имени М. Утемисова, г.Уральск, Казахстан*

²*Школа-лицей №38 имени А. Молдагуловой, г.Уральск, Казахстан*

**e-mail: kanat_7811@mail.ru*

ШКОЛЬНАЯ КУЛЬТУРА И НОВЫЙ ФОРМАТ ФОРМИРОВАНИЯ НАЦИОНАЛЬНОГО ДОСТОИНСТВА У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ ЧЕРЕЗ СПОРТИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Аннотация

Современные школы сталкиваются с задачей сохранения баланса между процессами глобализации и сохранением национальной идентичности. Учащиеся старших классов всё чаще подвергаются влиянию различных культурных факторов, что может ослаблять их чувство национального достоинства и принадлежности к своей стране.

Целью данного исследования является анализ возможностей трансформации школьной культуры для усиления формирования национального достоинства у учащихся старших классов. В частности, исследование направлено на выявление культурных и образовательных факторов, влияющих на формирование у учащихся чувства национального достоинства.

Анализ теоретических работ по проблемам школьной культуры, гражданского образования и национальной идентичности. Анкетирование и интервьюирование: сбор данных среди учителей, учащихся и родителей относительно их представлений о национальном достоинстве. Кейс-стади: наблюдение за школами, реализующими культурные и патриотические образовательные программы. Контент-анализ: анализ учебных программ, внеурочной деятельности и школьной политики, направленных на формирование национальной идентичности.

Школьная культура оказывает значительное влияние на формирование национального достоинства у учащихся. Программы, интегрирующие культурное наследие, язык и традиции в повседневную школьную жизнь, способствуют укреплению гражданской идентичности. Учащиеся, обучающиеся в инклюзивной и ценностно-ориентированной школьной среде, демонстрируют более высокий уровень уважения к национальным символам и традициям. Важную роль в поддержании данной трансформации играют профессиональная подготовка учителей и активное участие родителей.

Ключевые слова: школьная культура, национальное достоинство, учащиеся старших классов, гражданская идентичность, глобализация, инклюзивное образование, культурное наследие.

Introduction. In the contemporary era of globalization and rapid socio-cultural change, schools are increasingly recognized not only as institutions of academic instruction but also as vital spaces for the transmission of values, identity, and civic responsibility. Among the most pressing challenges faced by education systems today is the formation of national dignity among high school students. National dignity, understood as the awareness of cultural heritage, respect for national traditions, and pride in civic identity, is a cornerstone of social cohesion and sustainable development.

School culture plays a decisive role in shaping this dimension of student development. Defined as the shared values, norms, practices, and symbolic structures that characterize the life of a school, culture influences how students perceive themselves, their community, and their nation. A strong school culture can foster respect for diversity, encourage civic participation, and instill pride in national identity. Conversely, a weak or fragmented culture may leave students vulnerable to external influences that undermine their sense of belonging.

The new transformation of school culture is driven by several factors:

Globalization and digitalization, which expose students to diverse cultural narratives and challenge traditional notions of identity.

Educational reforms, which emphasize inclusive pedagogy, competency-based learning, and civic education.

Societal expectation, which demand that schools prepare students not only for academic success but also for responsible citizenship.

Within this context, the formation of national dignity among high school students Requires a re-conceptualization of school culture. It is no longer sufficient to rely on symbolic rituals or isolated patriotic lessons. Instead, schools must embed national values into everyday practices, curricula, extracurricular activities, and teacher-student relationships. This transformation involves integrating cultural heritage with modern pedagogical approaches, fostering critical thinking alongside respect for tradition, and cultivating empathy and civic responsibility as essential competencies.

Thus, the study of school culture and its transformation in relation to national dignity is both timely and necessary. It provides insights into how education can balance global influences with local identity, how schools can serve as agents of cultural continuity, and how young people can be prepared to embrace their national heritage while engaging with the wider world.

School culture is widely recognized as a decisive factor in shaping students' academic personal growth. Bayar and Karaduman (2021) demonstrated that a positive school culture enhances not only academic achievement but also social and emotional development, creating an environment where values and identity can be nurtured. Verhoeven, Poorthuis, and Volman (2019) emphasized that schools play a central a critical arena for sharing civic and national identity. Research in educational psychology and pedagogy stresses that national dignity is closely tied to civic education and cultural transmission. Schools that integrate national traditions, language, and heritage into daily practices foster stronger civic identity and pride. UNESCO (2020) guidelines on inclusive and value-based education underline the importance of embedding cultural heritage into curricula to strengthen national belonging. Globalization and digitization present both opportunities and challenges. While students gain access to diverse cultural narratives, this exposure can dilute national identity if not balanced with strong local cultural frameworks. Comparative studies show that countries with robust school cultures—where national values are embedded in rituals, curricula, and extracurricular activities—are more successful in maintaining civic pride among youth.

Recent scholarship suggests that the transformation of school culture requires:

Competency-based learning that integrates civic and ethnical dimensions.

Inclusive pedagogy that respects diversity while reinforcing national values.

Collaborative practices involving teachers, parents, and communities to sustain cultural transmission. Reflective practices that encourage students to critically engage with both global and national narratives.

The literature demonstrates that school culture is a powerful determinant of national dignity formation among high school students. Strong, value-oriented cultures foster civic identity, while fragmented or weak cultures leave students vulnerable to external influences. The transformation of school culture must therefore integrate inclusive pedagogy, cultural heritage, and civic education to prepare students for both national and global citizenship.

Table 1. *Scientists who have studied value*

Theory/Author	Conceptual Focus	Relevance to National Dignity
Erikson (1968)	Identity formation and social recognition	Adolescents need dignity to form stable identities
Phinney (1990)	Ethnic identity: exploration and commitment	Commitment strengthens psychological stability
Schein (2010)	Organizational culture: artifacts, values, assumptions	School culture operates at hidden levels
Jackson (1968)	Hidden curriculum	Unwritten norms shape student behavior
Apple & Giroux (2004-11)	Schools as ideological spaces	Cultural power influences dignity and equity

National dignity is a multifaceted psychological construct linked to ethnic identity. Erikson (1968) emphasizes that social recognition and self-respect constitute the core of personality development. Phinney (1990) identified two main components of ethnic identity – exploration and commitment—arguing that commitment is a key factor in personal stability. Applied to the school environment, respect for national values is not limited to external identity markers but is directly connected to students’ self-confidence and the respect they experience within the school.

Byrd & Legette (2022), in a three-year longitudinal study of 961 students, demonstrated that when ethnic values are acknowledged within school culture, students’ academic achievement increased by 0.28-0.41 points. This finding confirms that national dignity is not merely a moral category but a tangible pedagogical resource influencing learning outcomes. Bryon & Schneider (2002) showed that in schools with a culture of trust, students’ sense of belonging and self-esteem are significantly higher. In Finland, student voice is institutionally recognized and cultural safety is a core principle, resulting in dignity indices well above OECD averages (2024) revealed that hierarchical management models restrict student autonomy and self-esteem, thereby weakening national dignity. This comparative analysis highlights the impacts of school culture and governance style on the development of national values.

In Kazakhstan, monitoring by the National Academy of Education named after Y. Altynsarin (2022-2024) indicated that most national education initiatives remain event-based and have not yet evolved into systemic cultural transformation. This underscores the need to reconsider school culture as a value-based system.

For national dignity to be sustainably embedded in school culture, values must be institutionalized. Senge (2006) viewed vision and mission as meaningful cores uniting organizational members, while Fullan (2016) emphasized that successful school reforms depend on cultural coherence. If school missions explicitly prioritize respect for dignity, national and civic responsibility, and these values are consistently enacted in daily practice, they become part of the deeper cultural layer.

In Kazakhstan schools, missions and visions often remain formal statements without practical mechanisms for implementation. Therefore, development plans must include concrete strategies for

fostering national dignity: recognition of student voice, fair evaluation, systematic integration of national content, cultural reflection, and the creation of safe spaces for dialogue.

Six Mechanisms of School Culture Shaping National Dignity

1. Experiences of respect and social recognition
2. Environments of justice and trust
3. Participatory governance
4. Meaningful use of national symbols
5. Role-modeling culture
6. Safe spaces for dialogue

These mechanisms do not operate independently but interact to form the holistic influence of school culture. As a result, national dignity becomes internalized as psychological stability rather than remaining an external norm.

Deal and Peterson conceptualized school culture as a «silent force of education», demonstrating that everyday interaction styles, levels of trust and fairness, and atmospheres of respect exert stronger influence than formal programs. Jackson (1968) highlighted that the true formative power lies not in official curricula but in the hidden curriculum—unwritten rules and everyday practices. Apple (2004) describes schools as cultural spaces fostering civic, moral, and national identity.

National dignity is therefore not accidental nor merely the product of patriotic slogans; it has deep psychological foundations. Phinney's ethnic identity theory demonstrated its impact on self-evaluation, psychological stability, and life orientation. Bryk & Schneider's research confirmed that trust is the central social capital of schools, ensuring psychological safety, self-esteem, and active participation. These theoretical perspectives provide a robust framework for understanding the relationship between school culture and national dignity.

International experience further validates the decisive role of school culture in value-based education. In Australia, Lovat and Toomey, Pasi Sahlberg attributed educational success not only to curriculum but also to a school environment grounded in trust, respect, and democratic culture. Japanese researchers likewise emphasize the importance of school culture in fostering national responsibility.

Materials and methods. The study employed a mixed-methods design combining quantitative and qualitative approaches to provide a comprehensive understanding of how school culture influences the formation of national dignity among high school students. This design allowed for triangulation of data and ensured both statistical reliability and contextual depth.

Participants:

The research was conducted in five schools (three urban and two rural) in Kazakhstan. The sample included:

- 287 students from grades 10-11 (ages 15-17, balanced gender distribution),
- 32 teachers, and
- 5 school leaders.

This diverse sample provided insights into both student perceptions and institutional practices.

Instruments and Procedures

1. Survey:

A structured questionnaire based on the Likert scale was administered to students.

Reliability was confirmed with Cronbach Alpha = 0.84, indicating high internal consistency.

The survey measured three indicators:

- Perceptions of justice and trust,
- Experiences of respect and recognition of student voice,
- The national dignity index.

2. Interviews:

Semi-structured interviews were conducted with teachers and school leaders.

Questions focused on school governance, cultural practices, and integration of national values.

3. Document analysis:

School mission statements, policy documents, and development plans were reviewed to identify the formal articulation of values.

4. Observation:

Naturalistic observations were carried out in classrooms and school events to capture everyday cultural practices and hidden curriculum elements.

Data Analysis

Quantitative data were analyzed using descriptive statistics, correlation analysis, and comparative measures to identify differences across schools.

Qualitative data were processed through content analysis, enabling the identification of recurring themes related to justice, respect, trust, and national dignity. Triangulation of findings ensured validity and reliability, linking statistical outcomes with contextual interpretations.

Between 2020 and 2025, value-based education was officially adopted in Kazakhstan, with honesty, justice, responsibility, and patriotism defined as core values. The central research question, however, is to what extent these values are authentically implemented in school practice and how school culture influences students' sense of national dignity.

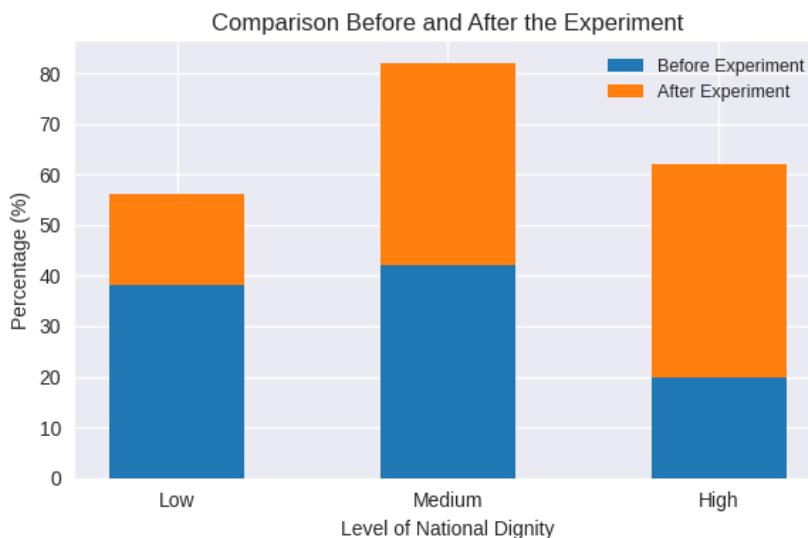
Analysis of research results. The aim of the study is to identify the influence of the school culture on the national sense of dignity of high school students through value — based education. Results of the experiment

Table 2. *Analysis of indications*

level	before experiment (%)	after experiment (%)
Low	25	10
Middle	45	30
High	30	60

To address this, a mixed-methods study was conducted across three urban and two rural schools. The sample includes 287 students (grades 10-11), 32 teachers, and 5 school leaders. Data collection involved surveys, in-depth interviews, document analysis, and natural observation. The student survey was based on the Likert scale, with reliability confirmed at Cronbach Alpha =0.84.

Three key indicators were measured: levels of justice and trust schools, respect and recognition of student voice, and national dignity index. Qualitative data were analyzed using content analysis.



Results. These results align with international theoretical models. Schein's cultural theory confirmed the deep structural impact of school environments. Deal and Peterson's "silent culture" was validated through empirical evidence. Bryk & Schneider's link between trust and well-being was echoed in Kazakhstan's context, while Phinney's ethnic identity theory proved relevant.

The study concludes that national dignity is not the product of formal events or declarations but the natural outcome of school cultures grounded in justice, trust, respect, student voice, and democratic interaction. While Kazakhstan's value-based policies exist at the institutional level, the critical challenge is embedding them into authentic school culture.

Limitations include the regional scope of the study, requiring broader research for nationwide generalization, and the correlational nature of findings, which calls for caution in causal interpretation. Nevertheless, the evidence strongly supports the decisive role of school culture in value-based education and highlights the strategic importance of fostering environments where national dignity is internalized as a psychological and cultural value.

The findings of this study confirm that school culture exerts a decisive influence on the formation of national dignity among high school students. Justice, trust, respect, and recognition of student voice emerged as critical mechanisms shaping psychosocial stability and identity. The results align with Erikson's (1968) theory of identity formation, which emphasizes the importance of social recognition, and Phinney's (1990) model of ethnic identity, where commitment strengthened psychological resilience.

Empirical evidence from this study resonates with international literature. Bryk and Schneider (2002) demonstrated that trust is a central component of school social capital, while Byrd and Legette (2022) showed that recognition of ethic values enhances academic governance and meaningful use of national symbols reported higher dignity indices. Conversely, hierarchical and punitive environments weakened students' sense of belonging and dignity, echoing findings from Indonesian schools (2024).

The results also highlight the limitations of event-based national education initiatives in Kazakhstan, as reported by the National Academy of Education (2022-2024). While values such as honesty, justice, and patriotism are formally declared, their integration into everyday school practices remains insufficient. This gap underscores the need for systemic cultural transformation, where values are embedded into the hidden curriculum and institutional culture.

Discussion. Finding revealed a clear relationship between school culture and national dignity.

Justice: 71% of students reported that fairness was not consistently upheld. In schools with high levels of justice, national dignity scores were on average 1.8 times higher.

Student voice: Although 64% of students felt their opinions were often disregarded, schools that valued student voice demonstrated significantly higher levels of belonging, pride, and self-esteem.

Governance style: Participatory and collaborative management models increased student activity by 35% and trust levels by 29%, with integrated symbols meaningfully (beyond ceremonial use) fostered stronger national pride.

Safe spaces: Environments allowing free expression enhanced psychological stability and reinforced national dignity.

Conclusion. National dignity is not a by-product of patriotic slogans or formal programs; it is a psychosocial construct shaped by the everyday cultural environment of schools.

Justice, trust, respect, participatory governance, and safe spaces for dialogue are the key mechanisms through which students internalize dignity as a stable psychological and cultural value.

The study demonstrates that value-based education must move beyond declarative policies to become an authentic cultural practice. Embedding values into school culture strengthens students' identity, academic achievement, and civic responsibility. For Kazakhstan, this represents a strategic priority: transforming schools into environments where national dignity is lived, experienced, and sustained.

Future research should expand the scope to include diverse regions and employ longitudinal designs to establish causal relationships. Nevertheless, the present findings provide strong evidence that school culture is the central mechanism for fostering national dignity among adolescents, making value-based education a cornerstone of educational reform.

The comprehensive analysis conducted proves that a sense of national dignity is formed at school not through formal content, but through cultural experience. School culture is not an environment that only promotes national identity, but a social space that makes it a daily life experience. The main task for schools in Kazakhstan is to transfer national values from the declarative level to the level of cultural practice. This requires a rethinking of the school's mission, vision, and development plan as a value-based cultural architecture. Only in such conditions does school culture become a powerful social environment that forms the student's national identity not as an external identity, but as an internal stable quality.

The research work showed that value-based education plays an important role in the formation of a sense of national dignity in high school students through school culture. In the course of analyzing the results of the experiment, significant positive changes were noted in the level of perception of national values by students.

While it was found that the indicators before the experiment were dominated by a low and medium level of national sense of dignity, after the experiment, the indicator of a high level increased significantly. This proves that the content of value-based education, the educational environment at school and activities of a national orientation have a beneficial effect on the development among high school students through school culture and sports education, in the final set, complete experiments were carried out on the high probability of students in sports education and students, in the future, students in the classroom will learn about healthy sports, a great path to health.

References:

1. Altbach, P. G., & Knight, J. (2007). *Internationalization of Higher Education: motivations and realities*. *Journal of Studies in International Education*, 11(3–4), 290–305.
2. Andrade, M. S. (2006). *Factors of adaptation of international students in universities with English Language Teaching*. *Journal of Research in International Education*, 5(2), 131–154.
3. Bochner, S. (2003). *Cultural shock as a result of contact with unfamiliar cultures*. *Online Readings in Psychology and Culture*, 8(1), 1–12.
4. Brown, L., & Holloway, I. (2008). *Adaptation path of international undergraduates*. *Journal of Research in International Education*, 7(2), 232–249.
5. Cankaya, I. (2023). *A systematic review of the mobility of international students in higher education*. *ESI Preprints (European Scientific Journal)*, 24, 881
6. Chen, L. (2023). *International Student Mobility: a study of the impact on personality identity in a global context*. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 28, 278–284. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/28/20231362>
7. Elkhodr, M., Gide, E., & Pandey, N. (2024). *Strengthening mental health support for international students: a digital framework for comprehensive well-being in higher education*. *STEM Education*, 4(4), 466–488. <https://doi.org/10.3934/steme.2024025>
8. Li, X., & Zhang, L. (2022). *The influence of National Friendship on the academic and psychological adaptation of international students*. *International Journal of Intercultural Relations*, 89, 79–89. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2022.06.001>
9. Misirlis, N., Zwaan, M. H., & Weber, D. (2020). *Loneliness, depression, and stress levels of international students during COVID-19: the role of social media and the host university*. *arXiv*. <https://arxiv.org/abs/2005.12806>
10. *Psychological adaptation of international students in higher education: A bibliometric analysis*. (2025). *Psychological adaptation of international students in higher education: bibliometric analysis*. *Current Psychology*, 44, 10670–10678.

11. Ramsay, S., Jones, E., & Barker, M. (2007). *The relationship between the types of adaptation and support of freshmen: young and adult, local and international students*. *Higher Education*, 54, 247–265
12. Razgulin, J., Argustaitė-Zailskienė, G., & Šmigelskas, K. (2023). *The role of social support and sociocultural adaptation for the mental health of international students*. *Scientific Reports*, 13, Article 893. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-27123-9>
13. Rickwood, G. (2013). *School culture and physical activity: a systematic review*. *Canadian Journal of Educational Administration and Policy*.
14. Smith, R. A., & Khawaja, N. G. (2011). *Review of acculturation practices of international students*. *International Journal of Intercultural Relations*, 35(6), 699–713.
15. Xu, J., & Chai, W. (2025). *Managing academic expectations and social integration: a moderated mediation analysis between cultural adaptation, peer support, and well-being*. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1633773. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1633773>
16. Zheng, S., & Ishii, K. (2023). *Cultural adaptation of Chinese international students: the impact of far and near support seeking*. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1133487. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023>

FTAXP 77.03.07

<https://doi.org/10.51889/3106-7522.2026.1.1.002>

КАДЫРБЕКОВ Р.Б.^{1*}, ЕРЕЖЕПОВ Т.Т.¹, САПАР Е.Т.¹, АЗИРБАЙЖАН Е.Н.¹
¹ Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ, Қазақстан
*e-mail: ruslan_kadyrbekov@mail.ru

ӘСКЕРГЕ ДЕЙІНГІ ЖАСТАРДЫҢ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Аңдатпа

Әскерге дейінгі жастардың дене дайындығы – еліміздің қорғаныс қабілетін нығайтуда, азаматтық жауапкершілікті арттыруда маңызды орын алатын әлеуметтік-әскери мәселе. Әскери қызметке тартылатын жастардың физикалық және психологиялық тұрғыдан даяр болуы олардың жауынгерлік қабілетіне, рухани төзімділігіне тікелей ықпал етеді. Бүгінде жастар арасында салауатты өмір салтын қалыптастыру, дене мәдениетін дамыту, әскери-патриоттық тәрбиені нығайту өзекті мәселеге айналып отыр. Осы мақалада әскерге дейінгі жастардың дене дайындығының ғылыми-теориялық негіздері қарастырылып, тәжірибелік зерттеу нәтижелері ұсынылады. Зерттеу барысында дене тәрбиесінің тиімді әдістері, арнайы дайындық бағдарламаларының мазмұны, қозғалыс белсенділігін арттыру жолдары жан-жақты талданады. Сонымен қатар, жастардың әскери қызметке психологиялық әрі физикалық дайын болуын қамтамасыз ететін педагогикалық шарттар анықталады. Жұмыстың нәтижесі жастардың дене дайындығы сапасын арттыруға бағытталған кешенді ұсыныстарды ұсынады. Бұл ұсыныстар жалпы білім беру мекемелері мен арнаулы оқу орындарында қолдану үшін практикалық маңызға ие.

Түйін сөздер: әскерге дейінгі дайындық, дене шынықтыру, әскери-патриоттық тәрбие, физикалық дайындық, жастардың қозғалыс белсенділігі, әскери қызмет сапасы, салауатты өмір салты, қолданбалы спорт түрлері.

КАДЫРБЕКОВ Р.Б.^{1*}, ЕРЕЖЕПОВ Т.Т.¹, САПАР Е.Т.¹, АЗИРБАЙЖАН Е.Н.¹

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

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

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация

Физическая подготовка допризывной молодежи - социально-военная проблема, которая занимает важное место в укреплении обороноспособности страны, в повышении гражданской ответственности. Физическая и психологическая готовность молодых людей, привлекаемых на военную службу, напрямую способствует их боеспособности, духовной выносливости. Сегодня среди молодежи актуальной становится проблема формирования здорового образа жизни, развития физической культуры, укрепления военно-патриотического воспитания. В данной статье рассматриваются научно-теоретические основы физической подготовки допризывной молодежи и представлены результаты экспериментального исследования. В ходе исследования всесторонне анализируются эффективные методы физического воспитания, содержание специальных подготовительных программ, пути повышения двигательной активности. Кроме того, определяются педагогические условия, обеспечивающие психологическую и физическую готовность молодежи к военной службе. Результатом работы станут комплексные предложения, направленные на повышение качества физической подготовки молодежи. Данные рекомендации имеют практическое значение для применения в общеобразовательных учреждениях и специальных учебных заведениях.

Ключевые слова: довоенная подготовка, физическое воспитание, военно-патриотическое воспитание, физическая подготовка, физическая активность молодежи, качество военной службы, здоровый образ жизни, прикладной спорт.

KADYRBEKOV R.B.^{1*}, YREZHEPOV T.T.¹, SAPAR E.T.¹, AZIRBAIZHAN E.N.¹

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

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

FORMATION OF PHYSICAL FITNESS OF PRE-CONSCRIPTION YOUTH

Abstract

Physical fitness of pre-conscription youth is a socio-military issue that occupies an important place in strengthening the country's defense capability and increasing civilian responsibility. The physical and psychological readiness of young people involved in military service directly contributes to their combat capability and spiritual endurance. Today, the formation of a healthy lifestyle among young people, the development of Physical Culture, and the strengthening of military-patriotic education are becoming an urgent problem. In this article, the scientific and theoretical foundations of physical fitness of pre-military youth are considered and the results of an experimental study are presented. In the course of the study, effective methods of physical education, the content of special training programs, ways to increase motor activity are analyzed in detail. In addition, pedagogical conditions are determined that ensure the psychological and physical readiness of young people for military service. The results of the work suggest a set of recommendations aimed at improving the quality of physical fitness of young people. These recommendations are of practical importance for use in general educational institutions and special educational institutions.

Keywords: pre-military training, physical education, military-patriotic education, physical training, youth physical activity, quality of military service, healthy lifestyle, applied sports.

Кіріспе. Қазіргі қоғамда әскери қызмет - мемлекеттің қауіпсіздігін қамтамасыз етудің, ұлттық мүдделерді қорғаудың негізгі құралдарының бірі. Әскер қатарындағы жастардың кәсіби шеберлігі мен әскерилік қабілеті тек әскери дайындықпен ғана емес, сонымен бірге дене даярлығының деңгейімен де тығыз байланысты [1]. Сондықтан жастардың әскер алдындағы дене дайындығын мақсатты түрде дамыту - мемлекеттің қорғаныс әлеуетін арттырудың стратегиялық маңызы бар міндеттердің бірі және олардың болашақ әскери борышын ойдағыдай атқаруына ықпал ететін маңызды фактор [2].

Дене дайындығы – адамның күш, төзімділік, шапшаңдық, ептілік сияқты негізгі физикалық қасиеттерін қалыптастырып, дамытатын кешенді процесс [3]. Әскерге дейінгі кезеңде жастарды жүйелі түрде дене шынықтырумен айналысуға бағыттау олардың кейінгі әскери қызметіне оң әсер етеді, түрлі қиын жағдайларда физикалық және психологиялық тұрғыдан төтеп бере алу қабілетін арттырады [4]. Дене шынықтырудың дұрыс ұйымдастырылған жүйесі адамның денсаулығын нығайтып қана қоймай, мінез-құлқын, ерік-жігерін, мақсатқа жету дағдыларын қалыптастырады. Бұл қасиеттер кез-келген әскери міндеттерді орындауда аса қажет.

Қазіргі таңда Қазақстан Республикасының қарулы күштеріне кәсіби тұрғыда дайындалған, дене және моральдық жағынан орныққан жас сарбаздарды тарту – маңызды стратегиялық міндеттердің бірі болып отыр. Әскер қатарына шақырылғандардың дене даярлығы талап етілетін нормаларға толық сәйкес келмеуі түрлі қиындықтар туғызатыны белгілі [5]. Бұл, ең алдымен, мектеп қабырғасындағы дене тәрбиесі сабағының сапалы өтуімен, бос уақытты дұрыс ұйымдастырмаумен, жастардың қозғалыс белсенділігінің төмендеуімен байланысты. Сондықтан білім беру жүйесінде әскерге дейінгі жастардың дене шынықтыру дайындығын күшейту, арнайы қолданбалы әскери спорт түрлеріне баулу мәселесі ерекше маңызға ие. Қазіргі таңда жастардың қозғалыс белсенділігінің төмендеуі өзекті мәселеге айналып отыр. Бұл құбылыс олардың денсаулығына және әскери қызметке дайындығына кері әсерін тигізуде [5]. Сондықтан дене тәрбиесінде инновациялық әдістер мен заманауи бағдарламаларды енгізу қажеттілігі туындап отыр [6].

Дене шынықтыру - тек физиологиялық процестерді жақсарту құралы ғана емес, сондай-ақ патриоттық сана-сезімді тәрбиелеудің тиімді тетігі. Әскери қызметке дайындық барысында жастар өз бойында ерік-жігер, табандылық, жауапкершілік, ұжымдық рух сияқты маңызды моральдық-психологиялық қасиеттерді дамытады. Бұл қасиеттер кез-келген әскери бөлімшенің жауынгерлік қабілетінің негізін құрайды. Осыған байланысты мектептерде оқытылатын дене шынықтыру пәнінің мазмұнын жаңарту, арнайы әскери-қолданбалы жаттығуларды енгізу, оқушылардың дене дайындығын бағалау критерийлерін жетілдіру қажеттілігі туындап отыр. Сондай-ақ қазіргі жастардың өмір салты, дене белсенділігінің деңгейі, бос уақытты өткізудің сипаты елеулі өзгерістерге ұшыраған. Компьютерлік технологиялардың, әлеуметтік желілердің кеңінен таралуы жастардың физикалық белсенділігін төмендетіп, гиподинамия мәселесін туындатты. Бұл жағдай жастардың денсаулығына, әскери қызметке дайындығына кері әсерін тигізуде. Сондықтан дене тәрбиесі саласында дәстүрлі әдістермен қатар заманауи инновациялық технологияларды қолдану, мотивацияны арттыру, жастардың қызығушылығын оятатын әдістемелерді енгізу аса маңызды.

Әскерге дейінгі жастардың дене дайындығы саласындағы ғылыми зерттеулер бұл бағытта жүйелі, мақсатты жұмыстың қажеттілігін дәлелдейді. Дене дайындығының тиімді деңгейіне қол жеткізу үшін кешенді әдістемелік негізделген бағдарламалар қажет [7]. Мұндай бағдарламалар жастардың жас ерекшеліктерін, денсаулық жағдайын, психологиялық және физиологиялық мүмкіндіктерін ескеруі тиіс [8].

Осы мақалада әскерге дейінгі жастардың дене дайындығының теориялық және әдістемелік аспектілері қарастырылып, тәжірибелік зерттеу нәтижелері негізінде ұсыныстар беріледі. Мақаланың өзектілігі қазіргі қоғамдағы қауіпсіздік талаптарының артуымен, жастар саясатының дамуымен және әскери-патриоттық тәрбиенің маңыздылығының өсуімен анықталады.

Зерттеудің мақсаты: әскерге дейінгі жастардың дене дайындығын қалыптастыруға бағытталған жаттығу жүйелерінің тиімділігін талдау және олардың нәтижелілігін тәжірибе жүзінде дәлелдеу.

Зерттеудің міндеттері:

1. Әскерге дейінгі жастардың дене дайындығының қазіргі жағдайына талдау жасау. Жастардың қозғалыс белсенділігін, физикалық даму деңгейін және денсаулық жағдайын бағалау арқылы олардың әскери қызметке дайындығының жалпы сипаттамасын анықтау.

2. Дене шынықтыру және қолданбалы әскери спорт түрлері арқылы дене дайындығын жетілдірудің теориялық негіздерін айқындау. Әскери-қолданбалы жаттығуларды дене тәрбиесі процесіне тиімді енгізудің әдістемелік тәсілдерін зерттеу.

3. Жастардың дене дайындығын арттыруға бағытталған арнайы бағдарлама әзірлеу.

Бағдарламада төзімділік, күш, ептілік, шапшаңдық сияқты негізгі физикалық қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар кешенін ұсыну.

4. Тәжірибелік зерттеу жүргізу арқылы ұсынылған бағдарламаның тиімділігін тексеру. Зерттеуге қатысқан жастардың физикалық көрсеткіштерінің динамикасын бағалау және нәтижелерін талдау.

5. Жастардың әскер алдындағы дене дайындығын жетілдіру бойынша ғылыми негізделген ұсыныстар әзірлеу. Ұсыныстарды жалпы білім беру ұйымдары мен әскери оқу орындарында қолдану үшін бейімдеу.

6. Жастар арасында әскери-патриоттық тәрбиенің рөлін күшейту.

Дене шынықтыру сабақтарында әскери тәрбие элементтерін енгізу арқылы Отанды қорғауға дайын рухани-психологиялық негіз қалыптастыру.

Қазіргі заманғы зерттеулер көрсеткендей, физикалық дайындықтың әртүрлі компоненттері - төзімділік, күш және шапшаңдық — арнайы құрылымдалған оқу-жаттығу бағдарламалары арқылы едәуір жақсартылатыны дәлелденген [9]. Бұған операциялық әскери дайындықтың физикалық көрсеткіштерге әсерін бағалаған мета-анализдер және әскери контекстте аэробтық және күш көрсеткіштерінің өзгерістерін зерттеген соңғы ғылыми шолулар мысал бола алады [10].

Балалар мен жасөспірімдердің қабілетін дамытуға бағытталған жаттығулардың әсері туралы жүйелі шолулар жасөспірімдерде күштік жаттығулардың тиімділігін көрсеткен [11] және мектеп негізіндегі жоғары қарқынды интервалдық жаттығу бағдарламалары арқылы физикалық дайындыққа әсерін талдаған. Бұл зерттеулер көрсеткендей, жүйелі және құрылымдалған жаттығу бағдарламалары жасөспірімдердің жалпы физикалық қабілеттерін (күш, төзімділік, шапшаңдық, ептілік) айтарлықтай жақсартады.

Сонымен қатар, еуропадағы жасөспірімдердің физикалық фитнес тенденцияларын зерттеген жүйелі шолу COVID-19 пандемиясы кезеңінде және одан кейінгі кезеңде төзімділік пен шапшаңдық сияқты көрсеткіштердің төмендеуін анықтаған [12]. Бұл факторлар мектептегі дене шынықтыру сабақтарының маңыздылығын, сондай-ақ арнайы бағдарлама арқылы әскерлік бағытталған дайындықты енгізудің қажеттілігін көрсетеді. Осы заманауи халықаралық зерттеулер біздің нәтижелеріміздің маңыздылығын арттыра отырып, арнайы бағдарлама арқылы әскерлік-бағытталған физикалық дайындықтың жастар арасында тиімділігін растайды. Біздің зерттеу тәжірибелік топтағы жасөспірімдердің төзімділік, күш, шапшаңдық және ептілік көрсеткіштерінің айтарлықтай өсуін дәлелдеді, бұл халықаралық зерттеулердің қорытындыларымен толық сәйкес келеді [13].

Материалдар мен әдістер. Әскерге дейінгі жастардың дене дайындығын зерттеу барысында ғылыми талаптарға сай әдістер кешені қолданылды. Зерттеу жұмысының тиімділігі мен нақтылығын қамтамасыз ету үшін бірқатар материалдар мен әдістер таңдап алынды. Зерттеу барысында педагогикалық бақылау, сауалнама, тестілеу және эксперимент әдістері қолданылды [14]. Бұл әдістер алынған нәтижелердің сенімділігін қамтамасыз етуге мүмкіндік берді [15].

Зерттеудің нысаны мен объектісі: Зерттеу нысаны ретінде жалпы білім беретін

мектептердің 10–11-сынып оқушылары алынды. Зерттеу жұмысына жалпы $n = 60$ оқушы қатысты. Олар кездейсоқ іріктеу арқылы екі топқа бөлінді:

- Тәжірибелік топ ($n = 30$)
- Бақылау тобы ($n = 30$)

Объект ретінде әскерге дейінгі жастардың дене дайындығы деңгейі, қозғалыс белсенділігі, физикалық қасиеттерінің дамуы алынды.

Зерттеу базасы: Зерттеу жұмыстары Қазақстан Республикасының Алматы қаласы №156 лицей-мектебі білім беру мекемесінде өткізілді.

Зерттеу кезеңдері: зерттеу жұмысы үш кезеңді қамтиды.

1. Бірінші кезең (дайындық кезеңі): ғылыми әдебиеттерге шолу жасалып, зерттеудің теориялық базасы қалыптастырылды, зерттеуге қатысушылардан сауалнама алынды.

2. Екінші кезең (тәжірибелік кезең): тәжірибелік кезеңде бақылау тобы және тәжірибелік топ болып екіге бөлінді. Бақылау тобы дәстүрлі дене сабағын жалғастырды, тәжірибелік топ үшін арнайы жаттығулар бағдарламасы әзірленіп, тәжірибелік топтарда енгізілді. Физикалық қасиеттер (күш, төзімділік, шапшаңдық, ептілік) бастапқы және соңғы кезеңдерде тестілеу арқылы бағаланды.

3. Үшінші кезең (қорытынды кезең): зерттеу нәтижелері өңделіп, математикалық-статистикалық әдістермен талданды. Қорытынды ұсыныстар мен әдістемелік нұсқаулар жасалды

Зерттеу барысында келесі әдістер қолданылды:

1. Педагогикалық бақылау (әдебиеттерге шолу): әскери қолданбалы спорт түрлері, дене шынықтыру әдістемесі, жастардың дене дайындығы мәселелері бойынша отандық және шетелдік авторлардың еңбектері зерттелді.

2. Сауалнама және сұхбат жүргізу: жастардың дене шынықтыруға қатынасы, қызығушылығы, әскери қызметке дайындығы туралы мәліметтер алу үшін сауалнама әдісі қолданылды.

3. Бақылау: оқу және жаттығу үрдісін тікелей бақылау арқылы дене дайындығы барысындағы өзгерістер анықталды.

4. Физикалық тестілеу: дене қасиеттерін бағалау үшін келесі тесттер жүргізілді,

- 1000 метрге жүгіру (төзімділік)
- Қолды жерден итеру (күш)
- 50 метрге жүгіру (шапшаңдық)
- Көп сатылы секіру (ептілік)

5. Тәжірибе: тәжірибелік топтар арнайы дайындалған жаттығу бағдарламасы бойынша 3 ай бойы дайындалды. Бастапқы және соңғы көрсеткіштер салыстырылып, өзгерістер бағаланды.

6. Статистикалық өңдеу: зерттеу нәтижелерін статистикалық өңдеу SPSS бағдарламасы арқылы жүргізілді. Деректердің орташа мәні және стандарттық ауытқуы ($M \pm SD$) есептелді. Топтар арасындағы айырмашылықты анықтау үшін Стьюденттің t-критерийі қолданылды. Айырмашылықтар $p < 0,05$ деңгейінде сенімді деп қабылданды.

Кесте 1. Әскерге дейінгі жастардың бастапқы дене дайындығы көрсеткіштері

№	Тест түрі	Өлшем бірлігі	Тәжірибелік топ	Бақылау тобы
1	1000 м жүгіру	минут	9 мин	9 мин 5 сек
2	Қолды жерден итеру	рет	18 рет	17 рет
3	50 м жүгіру	секунд	8,4 сек	8,3 сек
4	Көп сатылы секіру	рет	32 рет	31 рет

1-кестеде көрсетілгендей, тәжірибелік топ 1000 метр қашықтықты 9 минутта жүгіріп өтті, қолды жерден итеру көрсеткіші - 18 рет; 8,4 секундта 50 метр қашықтықты жүгіріп өтсе, көп сатылы секіруде 32 рет секірді. Бақылау тобы 1000 метр қашықтықты 9 минут 5 секундта жүгіріп өтті, қолды жерден итеру көрсеткіші 17 ретті көрсетті, 50 метр қашықтықты 8,3 секундта жүгіріп өтсе, көп сатылы секіруде 31 рет секірді.

Тәжірибелік топты зерттеудің бастапқы алынған физикалық тесттер нәтижесі (бастапқы нәтиже) бақылау тобы оқушыларының дене дайындығымен шамалас екенін көрсетті. Осы физикалық тесттер нәтижесінің көрсеткіші негізінде тәжірибелік топқа арнайы дайындалған жаттығу бағдарламасы ұсынылды.

*Арнайы дайындалған жаттығу бағдарламасы
(тәжірибелік топтар үшін)*

Мақсаты: әскерге дейінгі жастардың әскери қызметке дене даярлығын жүйелі түрде жетілдіру.

Міндеттері:

1. Жастардың жалпы және арнайы физикалық қабілеттерін дамыту (күш, төзімділік, шапшаңдық, ептілік)
2. Әскери қолданбалы жаттығулар арқылы әскери іс-қимылдарға бейімделуін қамтамасыз ету
3. Топпен жұмыс істеу, тәртіп сақтау және жауапкершілік дағдыларын қалыптастыру

Кесте 2. Бағдарлама құрылымы (аптасына 3 рет, 12 апта)

Апта	Негізгі бағыт	Теориялық негіздеме	Жаттығу мазмұны	Уақыты (мин)
1-2	Жалпы дене дайындығы	Төзімділікті және жалпы физикалық дайындығын арттыру	Жүгіру, гимнастикалық жаттығулар, кедергіден өту	60
3-4	Арнайы әскери қолданбалы жаттығулар	Тактикалық дағдыларды қалыптастыру	Саптық дайындық, айналмалы жаттығулар, ауыр салмақтағы жүктермен жаттығу	60-70
5-6	Төзімділік пен күшті дамыту	Анаэробтық күш пен төзімділікті арттыру	Кросс, салмақпен жұмыс	70
7-8	Комплекстік әскери спорттық дайындық	Топтық жұмыс және әскери тактика	Әскери эстафеталар, топтық тактикалық жаттығулар	80
9-10	Стресс жағдайындағы әрекеттер	Психологиялық тұрақтылықты және стресске төзімділікті арттыру	Имитациялық жаттығулар (дабыл, тосын тапсырма) моральдық шынығу	70-80
11-12	Қайталау және бақылау	Қорытынды бағалау және теориялық шоғырландыру	Физикалық тесттер, командалық жаттығулар, қорытынды бағалау	80

Дәстүрлі дене тәрбиесі сабақтарының 11-сыныпқа арналған дене тәрбиесі сабағының жаңартылған оқу бағдарламасы бойынша күнтізбелік-тақырыптық жоспары

Кесте 3. 11-сыныпқа арналған күнтізбелік-тақырыптық жоспары

Бағдарламаның сипаты	Оқу бағдарламасының бөлімдері	Токсандар				
		I	II	III	IV	Жалпы сағаттары
Базалық	Жеңіл атлетика	8	-	9	-	17
	Спорттық ойындар	5	5	9	7	26
	Гимнастика	2	3	2	-	7
	Ұлттық ойындар	7	5	5	3	20
	Дала жарысы	4	2	-	3	9
Жалпы базалық сағат саны		26	15	25	13	79
Ауыспалы	Ауа-райына байланысты	5	3	1	2	11
	Мұғалімнің өз еркі негізінде сабақ өткізу (ауыспалы тақырыптар бойынша сағат саны)	4	2	6	-	12
Жалпы сағат саны		35	20	32	15	102

Арнайы бағдарлама нәтижесі:

3 ай бойы тәжірибелік топ арнайы дайындалған жаттығу бағдарламасымен дайындалды.

Соңғы нәтиже: 3 айдан кейін алынған нәтижелер екі топ арасында елеулі айырмашылықтың бар екенін көрсетті. 4-кестеде тәжірибелік топтың 3 айдан кейінгі нәтижесі көрсетілген.

Кесте 4. Әскерге дейінгі жастардың соңғы дене дайындығы көрсеткіштері

№	Тест түрі	Өлшем бірлігі	Тәжірибелік топ	Бақылау тобы
1	1000 м жүгіру	минут	5 мин	8 мин 30 сек
2	Қолды жерден итеру	рет	26 рет	19 рет
3	50 м жүгіру	секунд	7,2 сек	8,1 сек
4	Көп сатылы секіру	рет	38 рет	33 рет

Кесте 5. Бастапқы нәтижемен салыстырғандағы өзгеріс нәтижелері

№	Тест	Тәжірибелік топтағы өзгеріс	Бақылау тобындағы өзгеріс
1	1000 м жүгіру	-4 мин	-35 сек
2	Қолды жерден итеру	+8 рет	+2 рет
3	50 м жүгіру	-1,2 сек	-0,2 сек
4	Көп сатылы секіру	+6 рет	+2 рет

Зерттеудің негізгі нәтижелері:

- Тәжірибелік топта барлық негізгі физикалық қасиеттер айтарлықтай жақсарды.
- Әсіресе, төзімділік пен күш сапаларының өсімі анық байқалды.
- Арнайы жаттығу бағдарламасы жастардың физикалық дайындығын дәстүрлі әдістерге қарағанда әлдеқайда тиімді арттырды.

Этика талаптарының сәйкестігі. Зерттеу жұмысы Қазақстан Республикасының білім беру ұйымдарында ғылыми зерттеулер жүргізу талаптарына сәйкес жүзеге асырылды. Зерттеуге қатысқан барлық оқушылардың ата-аналарынан жазбаша келісім алынды. Мектеп әкімшілігінің ресми рұқсаты болды. Зерттеу ерікті түрде жүргізілді және қатысушылардың жеке деректері құпия сақталды.

Нәтижелер. Әскерге дейінгі жастардың дене дайындығын қалыптастыру бойынша жүргізілген тәжірибелік зерттеу нәтижелері арнайы дайындалған жаттығу бағдарламасының тиімділігін нақты дәлелдеді. Бұл бөлімде алынған нәтижелер ғылыми-теориялық тұрғыда сараланып, өзге зерттеулермен салыстырылады. Жоғарыда жастардың дене дайындығын қалыптастыруда құрылған арнайы бағдарламаның тиімділігін айтар болсақ;

Тәжірибелік топтың нәтижелерінен көрінгендей, 3 айлық жүйелі дайындық барысында төзімділік, күш, шапшаңдық және ептілік қасиеттері айтарлықтай жақсарды. Бұл өзгерістер келесі факторлардың арқасында мүмкін болды:

- Жаттығу жүйелілігі және кезеңділігі;
- Әскери-қолданбалы спорт элементтерінің қолданылуы;
- Жастардың мотивациясын арттыру үшін топтық жарыстар мен әскери ойындардың енгізілуі.

Бақылау тобында байқалған физикалық көрсеткіштердің аз ғана өзгеруі дәстүрлі дене тәрбиесі бағдарламасының жастардың әскери талаптарға сай дайындығын қамтамасыз етуге жеткіліксіз екенін көрсетті. Сондай-ақ дәстүрлі дене тәрбиесі сабақтарының 11-сыныпқа арналған дене тәрбиесі сабағының жаңартылған оқу бағдарламасы бойынша күнтізбелік-тақырыптық жоспарына қарайтын болсақ жасөспірімдер тек дала жарысы, спорттық ойындар, ұлттық ойындар сияқты белгілі бір уақытқа (45 минут) шектелген жоспармен ғана

жұмыс жүргізеді. Бұл орайда мемлекеттік бағдарлама бекіткен жоспарлар мен уақыттың жеткіліксіздігі оқушылардың дене дайындығының төмендеуіне себеп болып отыр.

Арнайы дайындалған жаттығу бағдарламасы жастардың төзімділігі мен күш көрсеткіштерін едәуір арттырды [16]. Сонымен қатар, шапшаңдық пен ептілік көрсеткіштері де айтарлықтай жақсарды [17] Бұл көрсеткіштер зерттеу барысында нәтижелі дәлелденді.

Зерттеу нәтижелерін статистикалық өңдеу SPSS бағдарламасы арқылы жүргізілді. Деректерді өңдеу барысында әр көрсеткіш бойынша орташа мән (M) және стандарттық ауытқу (SD) есептелді. Топтар арасындағы айырмашылықтарды анықтау үшін Стьюденттің t-критерийі қолданылды. Айырмашылықтардың сенімділік деңгейі $p < 0,05$ деп қабылданды.

Кесте 6. *Бастапқы кезең (M±SD)*

Тест	Тәжірибелік топ (M±SD)	Бақылау тобы (M±SD)
1000 м жүгіру (мин)	9,0 ± 0,4	9,5 ± 0,5
Қолды жерден итеру (рет)	18,0 ± 2,1	17,5 ± 2,3
50 м жүгіру (сек)	8,4 ± 0,3	8,3 ± 0,4
Көп сатылы секіру (рет)	32,0 ± 3,0	31,0 ± 3,2

Кесте 7. *Қорытынды кезең (3 айдан кейін)*

Тест	Тәжірибелік топ (M±SD)	Бақылау тобы (M±SD)	p
1000 м жүгіру (мин)	5,0 ± 0,3	8,3 ± 0,6	<0,05
Қолды жерден итеру (рет)	26,0 ± 2,0	19,0 ± 2,4	<0,05
50 м жүгіру (сек)	7,2 ± 0,2	8,1 ± 0,3	<0,05
Көп сатылы секіру (рет)	38,0 ± 2,5	33,0 ± 3,1	<0,05

Есептеу әдісі:

1) Орташа мән (M):

$$M = \sqrt{\frac{\sum(X_i - M)^2}{n - 1}}$$

мұндағы X_i — әрбір оқушының көрсеткіші, $n=30$

Мысалы, тәжірибелік топ 1000 м жүгіру: барлық 30 оқушының уақыты қосылып 30-ға бөлінді → $M = 9$ мин.

2) Стандарттық ауытқу (SD): Стандарттық ауытқу жеке мәндердің орташа мәннен қаншалықты ауытқуын көрсетеді.

$$SD = \sqrt{\frac{\sum(X_i - M)^2}{n - 1}}$$

мұндағы:

- X_i – жеке бақылау мәні
- M – орташа мән
- n – бақылау саны

Мысалы (1000 м жүгіру):

1. Әр оқушы мәнінен орташа мәнді аламыз: $X_i - M$
2. Ауытқулардың квадраты: $(X_i - M)^2$
3. Барлығын қосамыз: $\sum(X_i - M)^2$
4. Бөлеміз: $n-1=29$
5. Квадрат түбірін аламыз: $SD \approx 0,4$ минут

3) Стьюденттің t-критерийі:

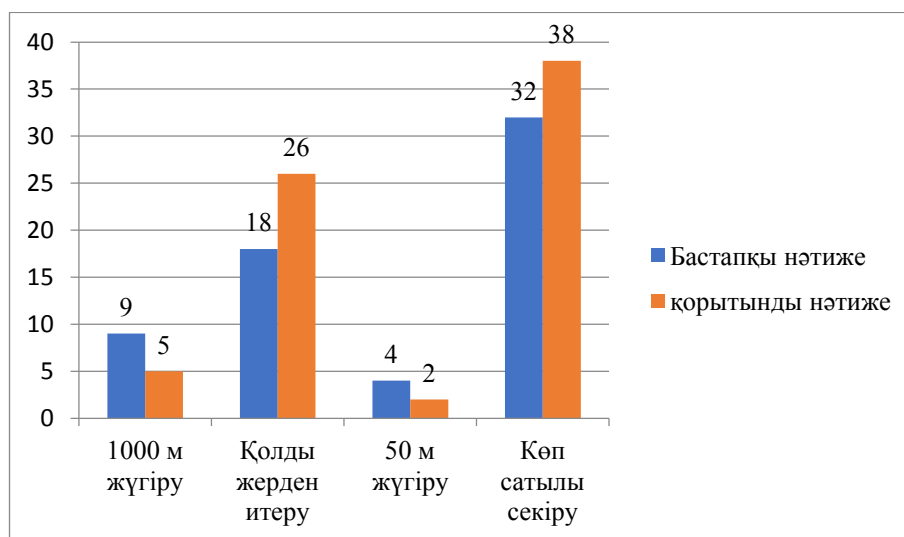
$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\frac{SD_1^2}{n_1} + \frac{SD_2^2}{n_2}}}$$

мұндағы,

- $M_1 - M_2$ – топтардың орташа мәндері
- $SD_1 - SD_2$ – топтардың стандарттық ауытқулары
- n_1, n_2 – топтардағы қатысушылар саны

Әр көрсеткіш бойынша орташа мән (M) және стандарттық ауытқу (SD) есептелді. Орташа мән барлық қатысушылардың қосындысын қатысушылар санына бөлу арқылы анықталды, ал SD жеке мәндердің орташа мәннен ауытқуын көрсетті. Тәжірибелік және бақылау топтарының соңғы нәтижелері Стьюденттің t-критерийі арқылы салыстырылды. Айырмашылықтар $p < 0,05$ деңгейінде сенімді деп қабылданды.

Талқылау. Физиология ғылымында белгілі болғандай, қозғалыс белсенділігі адамның жүрек-қан тамырлары, тыныс алу, бұлшықет жүйелерінің жұмысын жақсартады. Біздің зерттеуде де тәжірибелік топта 1000 метрге жүгіру уақытының едәуір қысқаруы (4 минутқа) жүрек-қан тамыр жүйесінің жұмыс қабілетінің артуын көрсетті. Бұлшықет күшінің артуы (қолды жерден итеру нәтижесі бойынша +8 рет) арнайы күштік жаттығулардың дұрыс таңдалғанын дәлелдейді. Сонымен қатар, 50 метрге жүгіру мен көп сатылы секіру нәтижелерінің жақсаруы шапшаңдық пен ептілік қасиеттерінің тиімді дамығанын көрсетеді.



Сурет 1. Физикалық тесттер нәтижесі

Ескерту: авторлар зерттеу көрсеткіштері негізінде жасаған.

Жүргізілген зерттеу нәтижелері арнайы құрылымдалған жаттығу бағдарламасының әскерге дейінгі жастардың дене дайындығын арттыруда жоғары тиімділік көрсеткенін дәлелдейді.

Тәжірибелік топтағы статистикалық өңдеу негізіндегі нәтижелердің өзгерістерін талқылайтын болсақ:

Төзімділік: 1000 метрге жүгіру уақыты бастапқы кезеңде $9,0 \pm 0,4$ минут болса, 3 айдан кейін $5,0 \pm 0,3$ минутқа дейін қысқарды ($p < 0,05$). Бұл жүрек-қан тамыр жүйесінің функционалдық мүмкіндіктерінің айтарлықтай жақсарғанын көрсетеді.

Күш: Қолды жерден итеру көрсеткіші $18,0 \pm 2,1$ реттен $26,0 \pm 2,0$ ретке дейін өсті ($p < 0,05$), яғни бұл күш сапасының жүйелі жаттығулар арқылы едәуір дамығанын дәлелдейді.

Шапшаңдық: 50 метрге жүгіру уақыты $8,4 \pm 0,3$ секундтан $7,2 \pm 0,2$ секундқа дейін жақсарды ($p < 0,05$), бұл шапшаңдық қасиетінің дамуын көрсетеді.

Ептілік: Көп сатылы секіру нәтижесі $32,0 \pm 3,0$ реттен $38,0 \pm 2,5$ ретке дейін өсті ($p < 0,05$), яғни ептілік және координациялық қабілеттер де айтарлықтай жақсарды.

Бақылау тобының өзгерістері:

Бақылау тобында көрсеткіштердің өсімі әлдеқайда аз болды: 1000 м жүгіру: $9,1 \pm 0,5 \rightarrow 8,5 \pm 0,6$ мин ($p > 0,05$), қолды жерден итеру: $17,5 \pm 2,3 \rightarrow 19,0 \pm 2,4$ рет ($p > 0,05$), 50 м жүгіру: $8,3 \pm 0,4 \rightarrow 8,1 \pm 0,3$ сек ($p > 0,05$), көп сатылы секіру: $31,5 \pm 3,2 \rightarrow 33,0 \pm 3,1$ рет ($p > 0,05$)

Бұл көрсеткіштер дәстүрлі дене тәрбиесінің әскери-қолданбалы дайындықты жеткілікті дамытуға мүмкіндік бермейтінін көрсетеді. Осы деректер тәжірибелік топтағы барлық негізгі физикалық қасиеттердің айтарлықтай жақсарғанын және бақылау тобына қарағанда бірнеше есе жоғары өсім көрсеткенін дәлелдейді. Бұл арнайы бағдарламаның тиімділігін және әскерге дейінгі жастардың дене дайындығын қалыптастырудағы ғылыми негізділігін растайды.

Жоғарыда атап өткендей, зерттеудің бастапқы кезеңінде сауалнама жүргізілген болатын. Сауалнама сұрақтары мен нәтижелері 8-кестеде берілген:

Кесте 8. 10-11 сынып оқушыларынан алынған сауалнама

№	Сұрақтар
1	Өзіңізді әскери қызметке дайынмын деп ойлайсыз ба?
2	Сіз үшін әскерге дене дайындығы маңызды ма?

Кесте 9. 10-11 сынып оқушыларынан алынған сауалнама көрсеткіштері

Көрсеткіш	Бастапқы %	Қорытынды %
Әскери қызметке оң көзқарас	62%	87%
Әскерге дайындыққа қызығушылық	58%	90%

Сауалнамаға қатысқан 60 жасөспірімнің 62% бастапқы кезеңде әскери қызметке оң көзқараспен қараған болса, арнайы бағдарлама құрылып, сол бағдарлама негізінде жоспарланған жұмыстардың оң нәтиже беруіне байланысты бұл көрсеткіш 25%-ға артқан. Яғни әскери қызметке оң көзқарас білдірген жасөспірімдердің көрсеткіші 87% құрады. Бастапқы кезеңде сауалнамаға қатысқан 60 жасөспірімнің 58% әскерге дайындыққа қызығушылық танытқан болса, жүргізілген зерттеу жұмыстарынан кейін бұл көрсеткіш бірден 90%-ға жетті. Бұл сауалнама қорытынды нәтижесінің көрсеткіштерінен әскерге дейінгі жастармен жүргізілген дене дайындығы жастардың жалпы және арнайы физикалық қабілеттерінің дамығанын, күш, төзімділік, шапшаңдық және ептілікке үйренгендерін, сондай-ақ әскери қолданбалы жаттығулар арқылы әскери іс-қимылдарға бейімделгенін, топпен жұмыс істеу, тәртіп сақтау және жауапкершілік дағдыларын бойларына қалыптастырғанына көзіміз жетіп отыр.

Алынған нәтижелер отандық және шетелдік зерттеулермен салыстырылды. Ұқсас қорытындылар басқа авторлардың еңбектерінде де кездеседі [18]. Әсіресе, спорттық дайындық жүйесінің тиімділігі кеңінен дәлелденген [19].

Осы деректер біздің тәжірибеміздің нәтижелерін растайды және әскерге дейінгі жастармен мақсатты жұмыс жүргізудің қажеттілігін дәлелдейді.

Қорытынды. Әскерге дейінгі жастардың дене дайындығын қалыптастыру – қазіргі заманғы ұлттық қауіпсіздік пен жастардың тұлғалық дамуы үшін стратегиялық маңызды міндеттердің бірі. Жүргізілген зерттеу әскерге дейінгі жастардың дене дайындығын қалыптастыруда арнайы бағдарлама қолданудың тиімділігін көрсетті. Қозғалыс белсенділігін арттыру жастардың физикалық және психологиялық дайындығын күшейтеді [20]. Жүргізіл-

ген ғылыми-зерттеу жұмысының нәтижесінде арнайы дене шынықтыру бағдарламасын қолдану жастардың физикалық қасиеттерін айтарлықтай жақсартатыны дәлелденді.

Зерттеу қорытындылары төмендегідей тұжырымдамаларға ие:

- Тәжірибелік топтың нәтижелері көрсеткендей, арнайы бағытталған дене тәрбиесі арқылы жастардың төзімділік, күш, шапшаңдық және ептілік сапалары едәуір дамыды.

- Әскерге дейінгі жастардың қозғалыс белсенділігін арттыру олардың жалпы физикалық жағдайын ғана емес, сондай-ақ ерік-жігер, төзімділік, командалық өзара әрекеттесу сияқты тұлғалық қасиеттерін де қалыптастырады.

- Бақылау тобында дәстүрлі дене шынықтыру сабақтарымен шектелген жастардың физикалық көрсеткіштерінде айтарлықтай оң өзгерістер байқалмады. Бұл арнайы дайындықтың қажеттілігін нақты көрсетеді.

Жүргізілген зерттеу жұмысым негізінде келесідей практикалық ұсыныстарды ұсынамын:

1. Мектеп бағдарламаларына әскери-қолданбалы дене жаттығуларын кеңінен енгізу қажет.

- ✓ Жүгіру, турникке тартылу, кедергілерден өту сияқты жаттығулар міндетті элемент болуы керек.

2. Дене тәрбиесі сабақтарын ұйымдастыруда әскери-патриоттық тәрбие элементтерін қолдану ұсынылады.

- ✓ Әскери ойындар, саптық дайындық элементтері жастардың мотивациясын арттырады.

3. Жастар арасында дене шынықтырумен жүйелі айналысу мәдениетін қалыптастыру керек.

- ✓ Бұл үшін мектептерде спорттық секциялар, әскери-патриоттық клубтар ашу маңызды.

4. Әскерге дейінгі жастар үшін арнайы дене дайындық тестілері мен нормативтер жүйесін енгізу қажет.

- ✓ Әр жас азамат өзінің физикалық дайындығы деңгейін нақты білуге және оны жақсарту жолында жұмыс істеуге ынталандырылады.

Бұл зерттеу жұмысы әскерге дейінгі жастардың дене дайындығын дамытуда жүйелі көзқарастың тиімділігін дәлелдей отырып, білім беру мекемелерінде дене тәрбиесі бағдарламаларын жаңғырту үшін теориялық және практикалық негіз ұсынады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Сәрсенбеков А.Т., Өмірбеков М.Ә. *Әскерге дейінгі жастардың дене дайындығы.* – Астана: Елорда, 2017. – 78 б.

2. *Қазақстан Республикасы «Әскери міндет және әскери қызмет туралы» Заңы.* – Астана, 2012. <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/Z1200000561> (қол жеткізген күні; 30.01.2026).

3. Бекмұхамбетов Б.С. *Әскери-патриоттық тәрбие негіздері.* – Алматы: Қазақ университеті, 2018. – 112 б.

4. Петрушин А.Ф. *Әскери қызметтің физиологиясы мен дене тәрбиесі.* – Санкт-Петербург: РГГУ, 2019. – 96–97 бб. https://elibrary.ru/query_results.asp?search_query (қол жеткізген күні; 30.01.2026).

5. Көшерова М.С. *Әскерге дейінгі жастардың дене дайындығын арттыру жолдары.* – Алматы: Қарасай, 2020. – 102 б.

6. Мамыров М.С., Маханбетова А.К. *Жасөспірімдердің дене дайындығын қалыптастырудағы инновациялық әдістер.* – Алматы: Жазушы, 2019. – 65–67 бб.

7. Левин С.Д. *Спортивная подготовка молодежи: теория и практика.* – Санкт-Петербург: Питер, 2021. – 122 с.

8. Жұмабеков Қ.А. *Жастардың дене шынықтыру дайындығын басқару теориясы.* – Нұр-Сұлтан: Фолиант, 2020. – 134 б.

9. Murray A., Smith J., Brown K. Өзгерістер операциялық әскери дайындықтан кейін физикалық көрсеткіштерде: мета-анализ // *Sports Medicine – Open*. – 2025. – Т. 11. – № 4. – Б. 12–26. <https://doi.org/10.1186/s40798-025-00815-y>
10. Pihlainen K., Santtila M., Nindl B.C., Raitanen J., Ojanen T., Vaara J.P. Физикалық көрсеткіштер, дене құрамы және физикалық дайындықтағы өзгерістер әскери операциялар кезінде: жүйелі шолу және мета-анализ // *Scientific Reports*. – 2023. – Т. 13. – № 1. – Б. 21455. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-48712-2>
11. Moreno-Torres J.M., García-Roca J.A., Abellan-Ayres O., Diaz-Aroca A. Бақыланатын күштік жаттығулардың балалар мен жасөспірімдердегі физикалық дайындыққа әсері: жүйелі шолу және мета-анализ // *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*. – 2025. – Т. 10. – № 2. – Б. 162–175. <https://doi.org/10.3390/jfmk10020162>
12. Ludwig-Walz H., Heinisch S., Siemens W. Еуропадағы балалар мен жасөспірімдердің физикалық фитнес тенденциялары: COVID-19 пандемиясы кезеңінде және одан кейінгі жүйелі шолу және мета-анализ // *Journal of Sport and Health Science*. – 2025. – Т. (In Press). – Б. 101101. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2025.101101>
13. Pérez-Ramírez J.A., Santos M.P., Mota J., González-Fernández F.T., Villa-González E. Мектеп негізіндегі жоғары қарқынды интервальдық жаттығулардың жасөспірімдердің физикалық және когнитивтік дамуына әсері // *Frontiers in Psychology*. – 2025. – Т. 16. – № 1568129. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1568129>
14. Богданов А.Н. Дене тәрбиесінің жаңартылған бағдарламалары: әдістемелік нұсқаулық. – Алматы: Ғылым, 2020. – 16 б.
15. Әбілқасымов Б. Әскери-қолданбалы спорт түрлерінің жастар денсаулығына әсері // *Дене шынықтыру және спорт*. – 2021. – №1. – 56–60 бб.
16. Ковалев А.П., Кузнецов Н.А. Подготовка молодежи к военной службе. – Москва: Воениздат, 2019. – 45 с.
17. Смирнов В.В. Физическая подготовка допризывной молодежи. – Москва: Юрайт, 2018. – 156 с. <https://urait.ru/catalog/physical-training> (қол жеткізген күні; 30.01.2026).
18. Нұртаев Н.К. Мектептегі дене тәрбиесін жетілдірудің заманауи тәсілдері // *Педагогика және психология*. – 2021. – №3. – 45–49 бб.
19. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 680 с. <https://elibrary.ru/item.asp?id=24863221> (қол жеткізген күні; 30.01.2026).
20. Бағдатова А.Е. Жасөспірімдердің қозғалыс белсенділігін арттыру жолдары // *Дене тәрбиесі және спорт*. – 2022. – №2. – 33–37 бб.

References:

1. Sarsenbekov A.T., Omirbekov M.Ä. *Äskerge deyinki jastardyñ dene dayyndygy*. – Astana: Elorda, 2017. – 78 b.
2. Qazaqstan Respyblikasy. «Äskeri mindet және äskeri qyzmet turaly» Zañy. – Astana, 2012. <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/Z1200000561> (qol jetkizgen küni: 30.01.2026).
3. Bekmuhambetov B.S. *Äskeri-patriottyq tärbie negizderi*. – Almaty: Qazaq universiteti, 2018. – 112 b.
4. Petrushin A.F. *Äskeri qyzmettiñ fiziologiyasy men dene tärbiyesi*. – Sankt-Peterburg: RGGU, 2019. – 96–97 bb. https://elibrary.ru/query_results.asp?search_query (qol jetkizgen küni: 30.01.2026).
5. Kösherova M.S. *Äskerge deyinki jastardyñ dene dayyndygyñ artturu joldary*. – Almaty: Qarasay, 2020. – 102 b.
6. Mamirov M.S., Mahanbetova A.K. *Jasöspirimderdiñ dene dayyndygyñ qalıptastyrudağı innovaciyalıq әдістер*. – Almaty: Jazushy, 2019. – 65–67 bb.

7. Levin S.D. *Sportivnaya podgotovka molodezhi: teoriya i praktika*. – Sankt-Peterburg: Piter, 2021. – 122 s.
8. Jumabekov Q.A. *Jastardyñ dene şynyqtyru dayyndyğyn basqaru teorıasy*. – Nur-Sultan: Foliant, 2020. – 134 b.
9. Murray A., Smith J., Brown K. *Changes in physical indicators after operational military training: meta-analysis // Sports Medicine – Open*. – 2025. – Vol. 11. – № 4. – P. 12–26. <https://doi.org/10.1186/s40798-025-00815-y>
10. Pihlainen K., Santtila M., Nindl B.C., Raitanen J., Ojanen T., Vaara J.P. *Physical indicators, body composition and fitness changes during military operations: systematic review and meta-analysis // Scientific Reports*. – 2023. – Vol. 13. – № 1. – P. 21455. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-48712-2>
11. Moreno Torres J.M., García Roca J.A., Abellan Aynes O., Diaz Aroca A. *Effects of controlled strength training on physical fitness in children and adolescents: systematic review and meta-analysis // Journal of Functional Morphology and Kinesiology*. – 2025. – Vol. 10. – № 2. – P. 162–175. <https://doi.org/10.3390/jfmk10020162>
12. Ludwig Walz H., Heinisch S., Siemens W. *Physical fitness trends among children and adolescents in Europe: systematic review and meta-analysis during and after the COVID-19 pandemic // Journal of Sport and Health Science*. – 2025. – Vol. (In Press). – P. 101101. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2025.101101>
13. Pérez Ramírez J.A., Santos M.P., Mota J., González Fernández F.T., Villa González E. *Effects of school-based high-intensity interval training on physical and cognitive development in adolescents // Frontiers in Psychology*. – 2025. – Vol. 16. – № 1568129. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1568129>
14. Bogdanov A.N. *Dene tärbiesiniñ jañartilğan bağdarlamalary: ädistemelik nusqaulyq*. – Almaty: Fylym, 2020. – 16 b.
15. Äbilqasymov B. *Äskeri-qoldanbaly sport türleriniñ jastardyñ densaulyğına äseri // Dene şynyqtyru jäne sport*. – 2021. – №1. – P. 56–60.
16. Kovalev A.P., Kuznetsov N.A. *Podgotovka molodezhi k voennoy sluzhbe*. – Moskva: Voenizdat, 2019. – 45 s.
17. Smirnov V.V. *Fizicheskaya podgotovka doprizyvnoy molodezhi*. – Moskva: Urait, 2018. – 156 s. <https://urait.ru/catalog/physical-training> (qol jetkizgen küni: 30.01.2026).
18. Nürtaev N.K. *Mekteptegi dene tärbiesin jetildirudiñ zamanayy täsilderi // Pedagogika jäne psihologiya*. – 2021. – №3. – P. 45–49.
19. Platonov V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte*. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015. – 680 s. <https://elibrary.ru/item.asp?id=24863221> (qol jetkizgen küni: 30.01.2026).
20. Bağdatova A.E. *Jasöspirimderdiñ qoğamdyq belsendiligin arttırıu joldary // Dene tärbiesi jäne sport*. – 2022. – №2. – P. 33–37.

БІЗДІҢ АВТОРЛАР:

Исмоилов Шерзод Дильшодович – PhD, Ферғана мемлекеттік университеті, e-mail: sherzod.qayirma@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0009-9190-7276>

Мухтаров Сейткерей Маликович – педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент, Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік университеті, e-mail: seitkerei_7676@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3825-3025>

Махамбетов Ерік Оралбекұлы – PhD, қауымдастырылған профессор, М.Х.Дулати атындағы Тараз аймақтық университеті, e-mail: ierik.taraz@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4088-9890>

Уанбаев Еркін Киниятович – педагогика ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессор, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, e-mail: uanerken@mail.ru <https://orcid.org/0000-0002-1997-6973>

Есиркепов Жандос Мергенбайұлы – педагогика ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессор, Халықаралық туризм және меймандостық университеті, e-mail: zhandos-1978@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2542-6246>

Мейрханова Зухра Дузбаевна – Алматы қаласының №116 жалпы білім беретін мектеп директоры, e-mail: mejrhanovaz@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0008-5251-1888>

Қашқынбай Қанат Тоғайбайұлы – магистр, аға оқытушы, М. Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан университеті, e-mail: kanat_7811@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0003-8402-1326>

Кусаинова Ляззат Сериковна – магистр, А.Молдағұлова атындағы №38 мектеп-лицейі, e-mail: lyazzat.serikovna@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0001-5056-5566>

Кадырбеков Руслан Бакытжанович – «Бастапқы әскери дайындық» білім беру бағдарламасының 1-курс докторанты, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, e-mail: ruslan_kadyrbekov@mail.ru , <https://orcid.org/0009-0008-4091-9421>

Ережепов Талғат Тілеулесұлы – PhD, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, e-mail: e.talgat.t@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8872-6521>

Сапар Ерболат Тазабекұлы – магистр, оқытушы, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, e-mail: yerbolat.sapar@list.ru , <https://orcid.org/0009-0009-3013-5786>

Азірбайжан Ердан Нурланұлы – магистр, оқытушы, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, e-mail: erdan.azerbaizhan.97@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0000-8324-1544>

НАШИ АВТОРЫ:

Исмоилов Шерзод Дильшодович – PhD, Ферганский государственный университет, e-mail: sherzod.qayirma@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0009-9190-7276>

Мухтаров Сейткерей Маликович – кандидат педагогических наук, доцент, Актюбинский региональный университет имени К.Жубанова, e-mail: seitkerei_7676@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3825-3025>

Махамбетов Ерик Оралбекович – PhD, ассоциированный профессор, Таразский региональный университет им М.Х.Дулати, e-mail: ierik.taraz@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4088-9890>

Уанбаев Еркин Киниятович – кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор, Казахский национальный педагогический университет имени Абая, e-mail: uanerken@mail.ru <https://orcid.org/0000-0002-1997-6973>

Есиркепов Жандос Мергенбайұлы - кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор, Международный университет туризма и гостеприимства, e-mail: zhandos-1978@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2542-6246>

Мейрханова Зухра Дузбаевна – директор общеобразовательной школы №116 города Алматы, e-mail: mejrhanovaz@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0008-5251-1888>

Кашкынбай Канат Тогайбаевич – магистр, старший преподаватель, Западно-Казахстанский университет имени М. Утемисова, e-mail: kanat_7811@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0003-8402-1326>

Кусаинова Ляззат Сериковна – магистр, школа-лицей №38 им. А. Молдагуловой, e-mail: lyazzat.serikovna@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0001-5056-5566>

Кадырбеков Руслан Бакытжанович – докторант 1 курса образовательной программы «Начальная военная подготовка», Казахский национальный педагогический университет имени Абая, e-mail: ruslan_kadyrbekov@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0008-4091-9421>

Ережепов Талгат Тилеулесович – PhD, Казахский национальный педагогический университет имени Абая, e-mail: e.talgat.t@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8872-6521>

Сапар Ерболат Тазабекович – магистр, преподаватель, Казахский национальный педагогический университет имени Абая, e-mail: yerbolat.sapar@list.ru, <https://orcid.org/0009-0009-3013-5786>

Азирбайжан Ердан Нурланович – магистр, преподаватель, Казахский национальный педагогический университет имени Абая, e-mail: erdan.azerbaizhan.97@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0000-8324-1544>

OUR AUTHORS:

Ismoilov Sherzod Dilshodovich – PhD, Ferghana State University, e-mail: sherzod.qayirma@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0009-9190-7276>

Mukhtarov Seitkerei Malikovich – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, K.Zhubanov Aktobe Regional University, e-mail: seitkerei_7676@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3825-3025>

Makhambetov Erik Oralbekovich – PhD, Associate Professor, M.H. Dulati Taraz Regional University, e-mail: ierik.taraz@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4088-9890>

Uanbayev Yerkin Kinayatovich – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor; Abai Kazakh National Pedagogical University, e-mail: uanerken@mail.ru <https://orcid.org/0000-0002-1997-6973>

Yessirkepov Zhandos Mergenbaevich – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate professor; International University of Tourism and Hospitality, e-mail: zhandos-1978@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2542-6246>

Meirkhanova Zukhra Duzbaevna – Director of secondary school No. 116 of the Almaty city, e-mail: mejrxanovaz@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0008-5251-1888>

Kashkynbay Kanat Togaybayuly – master, senior lecturer, West Kazakhstan University named after M. Utemisuly, e-mail: kanat_7811@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0003-8402-1326>

Kussainova Lyazzat Serikovna – master, school-lyceum №38 named after A. Moldagulova, e-mail: lyazzat.serikovna@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0001-5056-5566>

Kadyrbekov Ruslan Bakytzhanovich – 1st year doctoral student of the educational program “Initial Military Training”, Abai Kazakh National Pedagogical University, e-mail: ruslan_kadyrbekov@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0008-4091-9421>

Yerezhepov Talgat Tileulesovich – PhD, Abai Kazakh National Pedagogical University, e-mail: e.talgat.t@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8872-6521>

Sapar Yerbolat Tazabekuly – master, Lecturer, Abai Kazakh National Pedagogical University, e-mail: yerbolat.sapar@list.ru, <https://orcid.org/0009-0009-3013-5786>

Azerbaizhan Erdan Nurlanuly – master, Lecturer, Abai Kazakh National Pedagogical University, e-mail: erdan.azerbaizhan.97@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0000-8324-1544>