

Ғылыми-теориялық журнал
Научно-теоретический журнал
Scientific-theoretical journal



ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

THEORY AND METHODOLOGY
OF PHYSICAL EDUCATION

№3 (81) 2025

Журнал поставлен на учет в Министерстве культуры и информации Республики Казахстан.
Свидетельство №13039-Ж от 20.09.2012 года (первичная постановка на учет – №969-Ж от 14 мая 1999 года).

Главный редактор

Агелеуова Айгуль Токтархановна – кандидат философских наук,
Казахская академия спорта и туризма (Казахстан)

Заместитель главного редактора

Дошыбеков Айдын Багдатович – PhD, ассоциированный профессор,
Казахская академия спорта и туризма (Казахстан)

Выпускающий редактор

Кенжебекова Гулсин Уалиевна – кандидат технических наук,
Казахская академия спорта и туризма (Казахстан)

Редакционный совет

Андрущишин Иосиф Францевич – доктор педагогических наук,
профессор, Казахская академия спорта и туризма (Казахстан)

Бабушкин Геннадий Дмитриевич – доктор педагогических наук,
профессор, Сибирский государственный университет физической
культуры и спорта (Россия)

Жуманова Алия Султангалиевна – доктор педагогических наук,
профессор, Казахская академия спорта и туризма (Казахстан)

Кулахметова Гульбарам Амантаевна – PhD, Казахский национальный
университет им. аль-Фараби (Казахстан)

Макогонов Александр Николаевич – доктор педагогических
наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма (Казахстан)

Платонов Владимир Николаевич – доктор педагогических наук,
профессор, Национальный университет физического воспитания
и спорта Украины (Украина)

Potop Vladimir – Doctor of Science in Physical Education and Sport,
Professor of the Ecological University of Bucharest (Romania)

Федоров Александр Иванович – кандидат педагогических наук,
доцент, Южно-Уральский государственный университет (Национальный
исследовательский университет), Россия

Хаустов Станислав Иванович – доктор педагогических наук,
профессор, Казахская академия спорта и туризма (Казахстан)

Гунина Лариса Михайловна – доктор биологических наук,
профессор, Государственный налоговый университет Украины
(Украина)

Доскараев Бауржан Мелдебекович – доктор педагогических
наук, профессор, академик АПН РК, Южно-Казахстанский исследовательский
университет им. М. Ауэзова (Казахстан)

Учредитель и собственник:

**КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ
СПОРТА И ТУРИЗМА**

Адрес редакции:

г. Алматы, пр. Абая, 85
Телефон: 8 (727) 292–68-84

При перепечатке ссылка
на журнал «Дене тәрбиесінің теориясы
мен әдістемесі. Теория и методика
физической культуры. Theory and
Methodology of Physical Education»
обязательна. Рукописи и фотоснимки
не рецензируются и не возвращаются.

**Компьютерная верстка
и дизайн обложки**
AliPress

Подписано в печать 29.09.2025.
Формат 60x84 ¹/₈. Бумага офсетная.
Печать цифровая. Объем 6,5 п.л.
Тираж 500 экз. Заказ №986.

Отпечатано в типографии издательства
«ALIPRESS».
050040, г. Алматы, ул. Пушкина, 2

Приказом Комитета по обеспечению качества в сфере науки и высшего образования Министерства науки и высшего образования РК No 603 от 12.07.2024 года научно-теоретический журнал «Теория и методика физической культуры» включен в Перечень изданий, рекомендованных Комитетом по обеспечению качества в сфере науки и высшего образования Министерства науки и высшего образования РК для публикации основных результатов научной деятельности (второй список). Журнал индексируется в РИНЦ (импакт фактор 2024 г. – 0,145). КАЗБЦ (импакт фактор 2021 г. - 0,043). CrossRef (префикс DOI: 10.48114).

МАЗМҰНЫ // СОДЕРЖАНИЕ // CONTENT

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ, СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ САЛАСЫНДА МАМАНДАРДЫ ДАЯРЛАУ

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

TRAINING OF SPECIALISTS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION, SPORT AND TOURISM

Rizakhojayeva G.A., Abdikhanova Zh.A., Akeshova M.M., Shalabayeva L.I.
Gamification in the education of tourism specialists 6

Уанбаев Е.К., Есиркепов Ж.М., Дошыбеков А.Б., Белегова А.А., Бримкулова А.Д.
Дене мәдениеті және спорт саласындағы орыс және қазақ тіліндегі терминдерді мағынасына сәйкес
қолдану ерекшеліктері..... 15

ХАЛЫҚТЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

PHYSICAL EDUCATION OF THE POPULATION

Ермаханов Б.Ө., Есиркепов Ж.М., Дошыбеков А.Б., Данияров Т.А.
Жоғары оқу орындарында ұлттық спорт түрлерін дамыту арқылы студенттерді салауатты
өмір салтына баулу жолдары (студенттік лига мен жазғы универсиада аясында) 25

Копжанов Г.Б., Ермаханов Б.Ө., Исакова Л.М., Бахтиярова С.Ж., Қуанышбаев Б.Ж.
ЖОО студенттерінің салауатты өмір салтын қалыптастыру: Дүниежүзілік денсаулық
сақтау ұйымы WHOQOL-BREF (Kaz) шкаласы көрсеткіштерін талдау 34

Мухамбет Ж.С., Шунько А.В., Мырзабосынов Е.К., Қуанғалиева Т.К., Касенов Х.Н.
Опыт и практика организации занятий массовым спортом для населения среднего и пожилого возраста ... 45

Светличная Н.К.
Методология программирования занятий адаптивной двигательной рекреацией 58

СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҒУДЫҢ ТЕО- РИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

THEORY AND METHODOLOGY OF SPORTS TRAINING

Ботағариев Т.А., Марденов К.Ж., Макунина О.А., Ахметов Н.А., Сыздыков А.А.
Компоненты функционального состояния боксеров 15-16 лет в динамике подготовительного периода 66

Тен А.В., Шепетюк М.Н., Бауржан М.Б., Мырзабосынов Е.К., Телемгенова А.М.
Инструментальная оценка физиологических реакций спортсменов казах курес на тренировочные
нагрузки различной направленности 78

Сведения об авторах 86

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ,
СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ САЛАСЫНДА
МАМАНДАРДЫ ДАЯРЛАУ

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА

TRAINING OF SPECIALISTS
IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION,
SPORT AND TOURISM



¹Rizakhojayeve G.A.^a, ¹Abdikhanova Zh.A.,
²Akeshova M.M., ²Shalabayeva L.I.

¹Khoja Akhmet Yassawi International Kazakh-Turkish University, Turkistan, Republic of Kazakhstan

²International University of Tourism and Hospitality, Turkistan, Republic of Kazakhstan

GAMIFICATION IN THE EDUCATION OF TOURISM SPECIALISTS

Rizakhojayeve Gulnara Abdumazhitqyzy, Abdikhanova Zhadyra Amanbaiqyzy, Akeshova Madina Mursakhanovna, Shalabayeva Laura Ismailbekovna

Gamification in the education of tourism specialists

Abstract. The article examines the role of gamification in foreign language learning among tourism students. The study analyzes the impact of game-based methods on students' motivation and the development of language skills essential for future professionals. The experimental research was conducted at the International University of Tourism and Hospitality (Turkistan) with the participation of 35 first- and second-year students randomly assigned to control and experimental groups. The experimental group used gamification elements in language learning, while the control group followed traditional methods. Data collection included a learning preferences questionnaire (Fleming, 1987), as well as pre- and post-tests to assess students' motivation and engagement before and after the experiment. All data were processed using the SPSS statistical analysis program, with additional observations and interviews conducted with participants. The findings demonstrate that gamification significantly enhanced student motivation and improved the language skills of the experimental group.

Key words: gamification, education in tourism, foreign language learning, student motivation, professional skills, digital learning technologies.

Ризаходжаева Гүлнара Абдумажитқызы, Әбдіханова Жадыра Аманбайқызы, Акешова Мадина Мурзахановна, Шалабаева Лаура Исмаилбековна

Туризм мамандарын даярлаудағы геймификация

Аңдатпа. Мақалада туризм саласында білім алатын студенттердің шет тілін үйрену үдерісінде геймификацияның рөлі қарастырылады. Ойын элементтерін пайдаланудың студенттердің мотивациясына және тілдік дағдыларын дамытуына әсері талданады. Эксперименттік зерттеу Түркістан қаласындағы Халықаралық туризм және меймандостық университетінде 1–2 курс студенттерінің қатысуымен жүргізілді. Студенттер кездейсоқ таңдалып, бақылау және эксперименттік топтарға бөлінді. Эксперименттік топта геймификация қолданылса, бақылау тобы дәстүрлі әдістермен оқытылды. Деректерді жинау үшін студенттердің оқу үдерісіндегі қалауларына арналған сауалнама (Fleming, 1987), сондай-ақ алдын ала және қорытынды тесттер қолданылды. Бұл зерттеу студенттердің мотивациясы мен тілдік құзыреттілігінің өзгерістерін анықтауға мүмкіндік берді. Барлық деректер SPSS статистикалық талдау бағдарламасы арқылы өңделді, қосымша бақылаулар мен сұхбаттар жүргізілді. Нәтиже геймификацияның студенттердің ынтасын айтарлықтай арттырып, олардың тілдік дағдыларын жақсартуға ықпал еткенін көрсетті.

Түйін сөздер: геймификация, туризм саласындағы білім, шет тілін үйрену, студент мотивациясы, кәсіби дағдылар, цифрлық оқыту технологиялары.

Ризаходжаева Гулнара Абдумажитқызы, Абдикханова Жадыра Аманбайқызы, Акешова Мадина Мурзахановна, Шалабаева Лаура Исмаилбековна

Геймификация в образовании специалистов по туризму

Аннотация. В статье рассматривается роль геймификации в обучении иностранным языкам студентов, обучающихся в сфере туризма. Проанализировано влияние игровых методов на мотивацию и развитие языковых навыков будущих специалистов. Экспериментальное исследование проведено в Международном университете туризма и гостеприимства (г. Туркестан) с участием 35 студентов 1–2 курсов, случайным образом распределённых на контрольную и экспериментальную группы. Первая группа обучалась с использованием элементов геймификации, вторая - традиционными методами. Для сбора данных применялась анкета предпочтений в обучении (Fleming, 1987), а также предварительные и итоговые тесты, позволившие оценить уровень вовлечённости и мотивации студентов до и после эксперимента. Все данные были обработаны с использованием программы статистического анализа SPSS; дополнительно проводились наблюдения и интервью с участниками. Результаты показали, что внедрение геймификации существенно повысило мотивацию и способствовало улучшению языковых навыков студентов экспериментальной группы.

Ключевые слова: геймификация, образование в сфере туризма, изучение иностранного языка, мотивация студентов, профессиональные навыки, цифровые образовательные технологии.

Introduction. Modern education faces a number of problems, one of the key factors is the involvement of students in the learning process. This problem requires teachers to search for innovative methods that contribute to the development of interest and motivation in students. This is especially true in the context of rapidly changing technologies and educational trends. Traditional methods and forms of knowledge control are gradually losing their effectiveness, and more dynamic approaches are coming instead. An important part of such changes is the integration of gamification into the educational process. Gamification as a method of teaching combines elements of games and educational technologies that help to activate the interest of students and increase their involvement in the educational process.

Tourism students encounter several challenges in learning foreign languages, which hinder their professional development. One of the key issues is the lack of motivation. Many students experience a decline in interest in learning a language because the educational material often lacks connection to real-world professional tasks. Tourism as a field requires practical communication skills, but traditional teaching methods frequently overlook this aspect, focusing instead on theoretical knowledge.

Another significant challenge is the difficulty in information perception. Students have diverse cognitive styles, such as visual, auditory, and kinesthetic, yet educators do not always adapt teaching methods to align with these preferences. This mismatch between teaching methods and students' learning styles reduces the effectiveness of language acquisition.

Additionally, students face problems in applying language skills in professional contexts. For instance, they struggle with tasks like customer service, conflict resolution, and conducting tours, which are essential for their future careers. The gap between theoretical knowledge and practical application creates barriers in their professional readiness.

The stress and language barrier represent another major obstacle. Many students feel anxious when using a foreign language, especially in speaking situations. This stress inhibits their ability to interact freely with native speakers, which is critical for working in the international tourism sector.

Lastly, there is a lack of practical skills development. Traditional teaching methods often emphasize grammar and reading comprehension while neglecting the development of communication and interpersonal skills. As a result, students are

unprepared for real-world conditions in tourism, where language proficiency is a fundamental requirement.

Solving these problems through gamification. Introducing innovative methods such as gamification can help overcome these challenges. Gamification increases motivation by incorporating game elements like competitions, leaderboards, and interactive tasks that make learning more engaging. It also adapts the learning process to students' cognitive styles, particularly visual and auditory, which are prevalent among tourism students. Furthermore, gamification promotes the development of professional skills by simulating real-world situations in a game format. This approach reduces stress by creating a comfortable and enjoyable learning environment, ultimately helping students overcome language barriers and gain practical communication skills.

Old methods such as the method of conducting control are no longer suitable for modern youth for learning. And teachers have to look for trends or create them.

In the 21st century, globalization and rapid digitalization have transformed both education and tourism into dynamic sectors requiring innovative approaches for effective development. Foreign language proficiency has become a critical competence not only for academic purposes but also for professional growth in tourism, where communication skills directly influence service quality and customer satisfaction [1]. In this context, educational innovations such as gamification and art therapy have emerged as promising methodologies that can enhance learning motivation, creativity, and cognitive engagement among students [2, 3].

The tourism industry increasingly demands specialists capable of intercultural communication, problem-solving, and adaptability [4]. Traditional teaching methods often fail to fully meet these demands, highlighting the need for approaches that combine emotional involvement and interactive technologies [5, 6]. Gamification, defined as the use of game-based elements in non-game contexts, has demonstrated effectiveness in fostering motivation, critical thinking, and active learning across various disciplines [7, 8]. Similarly, art therapy techniques, originally applied in psychology, have been successfully integrated into educational settings, promoting self-expression, reducing anxiety, and stimulating creativity [9, 10].

Recent research in Kazakhstan and Central Asia emphasizes the importance of aligning foreign language teaching with the requirements of the tourism sector, where experiential and culturally enriched

learning methods are particularly valuable [11, 12]. UNESCO's initiatives on creative tourism also underline the role of innovative education in preserving cultural heritage and preparing future specialists [13, 14]. Moreover, digital technologies and gamified tools have proven to be efficient in engaging youth audiences, particularly within the framework of tourism education and professional training [15, 16].

Empirical studies conducted in different countries show that integrating gamification into language teaching improves vocabulary retention, communicative competence, and teamwork skills [17, 18]. At the same time, art-based methods help learners cope with stress, enhance empathy, and develop a deeper understanding of cultural contexts, which is essential in hospitality and tourism professions [19]. Combining these two approaches may therefore provide a comprehensive model that unites cognitive, emotional, and practical aspects of learning [20].

The purpose of this research is to design and evaluate a course that integrates art therapy and gamification techniques into foreign language teaching for students in the tourism sector.

The main objectives of the study are:

1. To analyze theoretical foundations and previous research on gamification and art therapy in education.
2. To identify the specific requirements of tourism education and its alignment with innovative teaching strategies.
3. To develop a model course that combines gamification and art therapy in foreign language learning.
4. To evaluate the effectiveness of this integrated approach in enhancing students' cognitive and professional skills.

Thus, the study seeks to contribute to both the theoretical understanding and practical application of innovative pedagogies in tourism education, supporting the development of qualified specialists for the global labor market [21-25].

Materials and methods. Participants. The study was conducted at the School of Tourism of the International University of Tourism and Hospitality. A total of 35 undergraduate students participated, including 17 females and 18 males, all enrolled in the second and third years of study. Following best practices in applied educational research, a quasi-experimental design was employed, dividing participants into experimental and control groups. Such division allowed the researchers to compare the impact of gamification on language learning motivation and professional skill development, which

is widely used in similar studies on educational innovation.

Procedure. The intervention lasted for four weeks and was integrated into regular English language classes. Prior to the experimental phase, students from both groups completed a pre-test, designed to evaluate their baseline motivation and language skills. At the end of the intervention, a post-test was administered to assess potential changes, in line with methods employed in prior gamification and cognitive learning research.

Additionally, students completed a learning-style questionnaire adapted from Fleming's VARK model, which identifies visual, auditory, reading/writing, and kinesthetic preferences. This diagnostic step was essential to align the gamification tasks with students' individual cognitive tendencies, consistent with approaches highlighted in multimedia learning and personalized education studies.

The experimental group engaged in gamified lessons, incorporating point systems, leaderboards, and role-playing scenarios relevant to tourism contexts. The control group followed a traditional curriculum without game elements. This procedure reflects widely applied designs in comparative gamification studies.

Instruments. The reliability of pre-test and post-test instruments was verified using Cronbach's Alpha, which remains a standard statistical measure for internal consistency in educational research. Data analysis was conducted using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), following protocols in earlier gamification-focused studies.

Beyond quantitative measures, qualitative tools were also implemented. The researchers conducted systematic classroom observations to record behavioral patterns such as participation, collaboration, and persistence when completing tasks, following protocols described in pedagogical psychology [16, p. 119]. Observation notes were compiled into structured forms, ensuring comparability and reliability of results.

Furthermore, semi-structured interviews were carried out with participants at the end of the intervention. The interview guide was designed to capture subjective experiences, perceived motivation, and opinions on the usefulness of gamified tasks for professional development. Similar qualitative approaches are common in research on tourism education and student engagement [17, p. 100].

Data Analysis. Quantitative data from pre-tests and post-tests were analyzed with descriptive statistics, paired-sample t-tests, and reliability assessments via Cronbach's Alpha. These analyses

allowed the identification of statistically significant changes in motivation and performance, consistent with the methodology recommended in recent cognitive and gamification studies [19, p. 288].

For qualitative data, content analysis was applied to both observation notes and interview transcripts. Categories such as motivation, engagement, collaboration, and professional relevance were used to code the material. This combined approach of quantitative and qualitative analysis supports triangulation, which strengthens validity and reliability of findings [20, p. 16; 21, p. 130].

Ethical Considerations. All procedures complied with established ethical research guidelines. Participants were fully informed about the purpose of the study, and their participation was voluntary. Confidentiality was guaranteed, and anonymity of responses was maintained throughout the analysis. Written informed consent was obtained from all participants, following international standards for

educational and psychological research ethics [2, p. 274; 6, p. 315].

Results. The results of the study confirm that the use of gamification elements in teaching foreign languages significantly increased students' motivation and contributed to the improvement of language skills. All the results of the questionnaire, pretest and posttest were analyzed and processed in the SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) program. This allowed the authors to conduct a detailed statistical analysis and identify differences between the experimental and control groups.

At the very beginning of the experiment, a VARK questionnaire was conducted to identify students' preferences in foreign language learning styles (Figure 1). The results showed that most students who participate in the experiment prefer visual and auditory perception of information. Table 1 below shows the results of the questionnaire.

Table 1 – Preferences of 1st-2nd year students in the field of tourism in studying foreign languages (Compiled by the authors based on the results of the VARK questionnaire)

Type of perception	Experimental group	Control group
Visual	42 per	38 per
Auditory	28 per	32 per
Readin/Writnig	18 per	17 per
Kinesthetic	12 per	13 per

The results of the VARK questionnaire confirmed the students' inclination towards visual and audio perception in general. This also corresponds to the trends in educational technologies. Multimedia and visual elements in foreign language teaching play an important role in increasing engagement and motivation. This opens up opportunities for using gamification with visual and audiovisual elements,

such as animations and sound effects. The results of the pre-test and post-test also showed a positive side in that gamification significantly influences the increase of students' motivation in studying language materials. The average motivation score before the introduction of the game was 2.9, and after it was 4.3. In the control group, the change was much smaller (Table 2).

Table 2 – Average motivation scores on a scale from 1 to 5, before and after the experiment (compiled by the authors based on experimental data)

Group	Pretest	Posttest
Experimental	2,9	4,3
Control	3,1	3,2

To analyze the statistical significance of changes in motivation in both groups, a paired t-test was conducted (Table 3).

Table 3 – Results of the t-test table for change in motivation (compiled by the authors based on experimental data)

Group	T-value	Degrees of freedom	P-value
Experimental	-9,52	25	<0,001
Control	-0,89	25	0,38

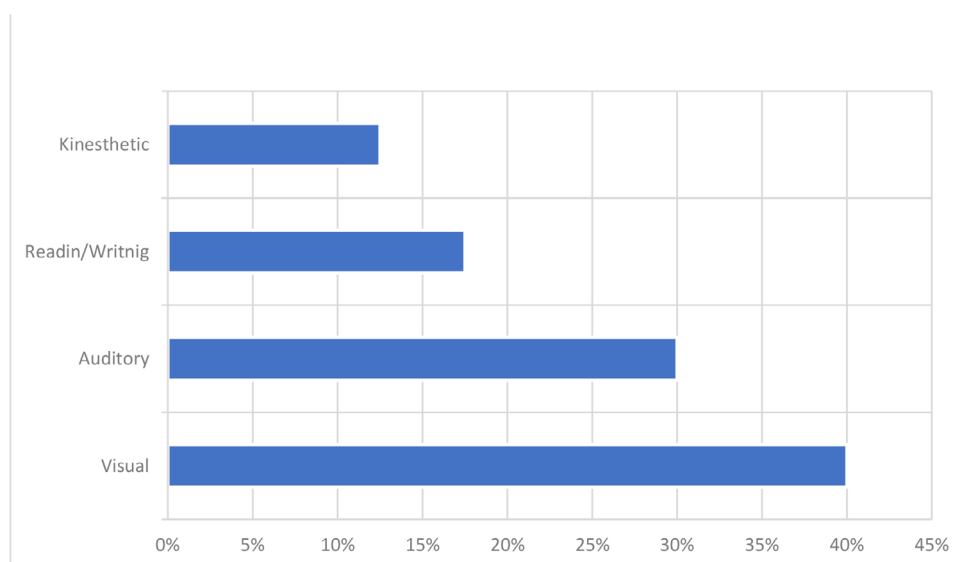


Figure 1 – Average results of both groups (compiled by the authors based on experimental data)

In the experimental group where lessons were conducted using the gamification method, the changes in the motivation level were statistically significant ($p < 0.001$). The result confirms that gamification contributes to a significant increase in student motivation. And in the control group there were no changes ($p = 0.38$). The results of the control group show that traditional methods of language teaching do not lead to significant results in motivation. This also confirms the data obtained from the interviews where tourism students noted

that game methods, especially visual ones, enhance their perception of the material. The results of the language skills tests also showed positive changes in the results of the experimental group. Students participating in the game process not only showed significantly greater interest in the lessons but also positive test results. After the introduction of game elements, the average score on the tests in the experimental group increased by 17.4 points, while in the control group the changes were only 3.4 points (Table 4).

Table 4 – Average motivation scores on a scale from 1 to 5, before and after the experiment (Compiled by the authors based on experimental data)

Group	Pretest	Posttest	Difference
Experimental	58,2	75,6	17,4
Control	30,1	63,4	3,4

A paired t-test was also conducted to analyze the impact of gamification on language development (Table 5).

Table 5 – Results of the T-test (Compiled by the authors based on experimental data)

Group	T-value	Degrees of freedom	P-value
Experimental	-1,14	25	<0,001
Control	-1,48	25	0,15

In the experimental group where lessons were conducted using game elements, the results of language skills development were high ($p < 0.001$). In the control group, the improvements were minimal and statistically insignificant ($p = 0.15$). Comparison of the results of the groups indicates the effectiveness of innovative methods compared to traditional approaches.

During the interview, tourism students shared positive feedback about gamification. Most noted that game elements made learning more fun and motivating. Below are some questions and their answers from the interview.

- What did you like most about the learning process using gamification?

The answers of most students: “Games made the lessons more fun and helped memorize new words faster”, “The competition in the group was fun, all my classmates were involved in the lesson, even the less active ones”.

- How did gamification affect your interest in learning a language?

Most students’ answers: “I became more interested in learning languages because games made lessons more interesting”, “I started studying more often because lessons became more interesting”, “Before, I didn’t even want to go to English lessons, now I would like to study more, I like lessons with game elements.”

- Are there any aspects that you would like to improve in the gamification process?

Most students’ answers: “I would like more game options”, “More interaction with visual tools”.

Based on the interview results, the authors of the study concluded that students appreciate the use of gamification and, in their opinion, game elements make lessons interesting.

The observation results were consistent with the interview results and students’ responses. During the observation, the authors noted that students from the experimental group actively participated in the game process and expressed high interest in the tasks. Unlike the experimental group, such high involvement was not observed in the control group. Thus, the observations confirmed that gamification significantly increases student activity in the class-

room. Students were more involved in the tasks, actively discussed them in groups. In the game forms, situations were visualized that could arise with tourists in the future, and in such tasks, students coped with tasks better and more creatively, which shows the benefits of gamification in preparing tourism students for languages.

Discussion. The findings provide clear evidence that gamification is an effective pedagogical tool in language education for tourism students. The VARK results demonstrated that students predominantly rely on visual and auditory modalities, which aligns with current research on the effectiveness of multimedia-based learning [7, p. 215; 12, p. 263]. Gamification, with its integration of visual elements, competition, and interactivity, is thus particularly suited for this audience.

This study makes a significant contribution to the theory of education by integrating the concept of gamification into foreign language learning for tourism students. One of the key theoretical contributions is the expansion of the theoretical foundation of gamification. The study provides empirical evidence confirming the effectiveness of gamification in enhancing students’ motivation and cognitive engagement, which was previously insufficiently explored in the context of tourism education.

Another important aspect is the development of a model for integrating game elements. The presented model combines gamification and multimedia technologies tailored to students’ cognitive styles, representing an innovative approach in educational practice. This model bridges the gap between traditional teaching methods and the dynamic needs of modern students.

The study also addresses gaps in motivation research. Previous studies often focused on general educational contexts without considering the specific needs of tourism students. By emphasizing the importance of language skills in tourism, this research highlights how gamification can be used to address motivational challenges specific to this field.

From a practical perspective, the study offers valuable tools and methodologies for educators. First, it provides tools for increasing motivation, such as game-based tasks and interactive activities

that make learning more engaging. Educators can use these tools to foster a more dynamic and enjoyable learning environment.

Second, the study introduces a methodology for adapting educational materials. By incorporating multimedia and gamified elements, educators can create personalized learning experiences that align with students' cognitive preferences, thereby improving the overall effectiveness of language teaching.

Lastly, the study contributes to the preparation of specialists for real-world tasks. Through gamified scenarios, students develop essential skills such as intercultural communication, problem-solving, and creative thinking. These skills are vital for their future careers in tourism, where interaction with international clients and multicultural environments is common.

This study addresses several gaps in existing research. First, it fills the lack of research on gamification in tourism education. Despite the growing popularity of gamification, its application in teaching tourism students has been underexplored. The study provides empirical data demonstrating its effectiveness in this specific context.

Second, the research tackles the insufficient adaptation of educational technologies to professional requirements. By showing how gamification can prepare students for real-world professional situations, the study bridges the gap between theoretical learning and practical application.

Finally, the study addresses the limited research on students' cognitive preferences. The analysis of VARK results confirms the need to adapt teaching methods to align with students' cognitive styles, which was previously overlooked in educational research.

The significant improvement in motivation and test performance in the experimental group confirms earlier conclusions of Hamari et al. and Plass et al., who highlighted the strong motivational effect of gamification. Similarly, Connolly et al. emphasized that serious games enhance both engagement and academic outcomes [10, p. 672; 11, p. 3027; 12, p. 279].

The qualitative findings (observations and interviews) further underline the motivational benefits of gamification, consistent with the arguments of Gee and Kim et al., who stress the role of game-based learning in fostering learner autonomy and deeper involvement. Students' requests for more diverse game elements also correspond to Deterding et al.'s observation that sustained interest requires variety in design [8, p. 179; 9, p. 11; 13, p. 138].

The study additionally supports the conclusions of Kazakhstani researchers, who noted the positive

impact of gamification and digital games on motivation and cognitive skills development in higher education. In the context of tourism education, where language proficiency and intercultural competence are vital, gamification provides not only increased motivation but also practical skill development, preparing students for real-world professional situations.

In summary, the results suggest that gamification is not merely a motivational tool but a comprehensive educational strategy that enhances learning outcomes, aligns with students' cognitive preferences, and develops key competencies required in tourism.

Conclusions. The role of gamification in teaching foreign languages, especially in the context of preparing students for work in the tourism industry, is an important and promising area. Research has shown that the introduction of game elements in teaching foreign languages increases students' motivation and helps improve their language skills. Students who participated in the experimental group using gamification demonstrated a significant improvement in motivation and academic performance compared to the control group, whose lessons were conducted using a more traditional method. These results show that game elements make learning more fun and effective. This leads to stimulation of learning the material in more interesting forms.

The data on students' preferences in perceiving information obtained using the VARK questionnaire showed that most students are inclined to visual and audiovisual perception. This opens up opportunities for using multimedia and visual elements in educational games. Gamification in teaching foreign languages contributes to the development of not only language skills, but also professional competencies, which are important factors for specialists in the tourism industry. In a field where interaction with international clients and a multicultural environment are key, language skills are essential. Gaming elements can help students develop these skills, making them more prepared for real-life challenges in the tourism industry.

To implement gamification, it is necessary to take into account the characteristics and needs of students. It is important that game tasks not only develop language skills, but also that they meet the professional requirements that students will face in the field of tourism, such as customer service skills, situational problem solving and creativity development. In this scenario, gamification can become not only an effective tool for improving language skills, but also an important element

of training specialists ready for the challenges of the globalized tourism industry. To introduce gamification into the educational process, teachers need to be prepared to create high-quality and exciting game elements. It is necessary to provide them with knowledge about gamification methods and the means of evaluating effective methods. Regular monitoring and evaluation of gamification results will help to adjust approaches. Periodic analysis of the methods will help maintain a high level of student engagement throughout the course. It is recommended to use digital platforms to create

interactive game tasks and virtual worlds. It is also worth developing a system of awards and rewards that will motivate students to actively participate in the learning process. The introduction of modern technologies such as leaderboards, virtual points and certificates and their combination with gamification can significantly increase students' interest in learning.

Funding information. This research is funded by the Science Committee of the Ministry of Science and Higher Education of the Republic of Kazakhstan (Grant No. AP22787128).

References

- 1 Vygotsky L.S. Thinking and Speech: Psyche, Consciousness, the Unconscious. – Moscow: Labirint, 2001. – 366 p.
- 2 Leontiev A.N. Activity. Consciousness. Personality. – Moscow: Smysl, 2005. – 352 p.
- 3 Wundt W. Principles of Physiological Psychology. – St. Petersburg: Piter, 2002. – 528 p.
- 4 Neisser U. Cognitive Psychology. – New York: Appleton-Century-Crofts, 1967. – 352 p.
- 5 Anderson J.R. Cognitive Psychology and Its Implications. – 8th ed. – New York: Worth Publishers, 2015. – 567 p.
- 6 Baddeley A.D. Eysenck M.W., Anderson M.C. Memory. – 2nd ed. – Hove: Psychology Press, 2014. – 510 p.
- 7 Mayer R.E. Multimedia Learning. – 2nd ed. – Cambridge: Cambridge University Press, 2009. – 320 p.
- 8 Gee J.P. What Video Games Have to Teach Us About Learning and Literacy. – New York: Palgrave Macmillan, 2007. – 256 p.
- 9 Deterding S., Dixon D., Khaled R., Nacke L. From Game Design Elements to Gamefulness: Defining “Gamification” / Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference. – New York: ACM, 2011. – pp. 9–15. DOI:10.1145/2181037.2181040.
- 10 Connolly T.M., Boyle E.A., MacArthur E., Hainey T., Boyle J.M. A Systematic Literature Review of Empirical Evidence on Computer Games and Serious Games // Computers & Education. – 2012. – Vol. 59. – №2. – pp. 661–686. DOI: 10.1016/j.compedu.2012.03.004.
- 11 Hamari J., Koivisto J., Sarsa H. Does Gamification Work? A Literature Review of Empirical Studies on Gamification / Proc. of the 47th Hawaii International Conference on System Sciences: conf. proc. – Waikoloa: IEEE, 2014. – pp. 3025–3034. DOI: 10.1109/HICSS.2014.377.
- 12 Plass J.L., Homer B.D., Kinzer C.K. Foundations of Game-Based Learning // Educational Psychologist. – 2015. – Vol. 50. – №4. – pp. 258–283. DOI: 10.1080/00461520.2015.1122533.
- 13 Kim S., Song K., Lockee B., Burton J. Gamification in Learning and Education: Enjoy Learning Like Gaming. – Cham: Springer, 2018. – 159 p.
- 14 Turkay S., Kinzer C.K. The Effects of Avatar-Based Customization on Player Identification // International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations. – 2014. – Vol. 6. – №1. – pp. 1–25. DOI: 10.4018/ijgcms.2014010101.
- 15 Songkram N., Puthaseranee B. E-learning system in virtual learning environment to enhance cognitive skills for learners in higher education // Procedia-Social and Behavioral Sciences. – 2015. – Vol. 174. – pp. 776–782. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.614>
- 16 Tokzhigitova A., Yermaganbetova M., Tokzhigitova N. Determining the Activity of Students Through the Elements of Gamification // International Journal of Engineering Pedagogy. – 2023. – Vol. 13. – №7. – pp. 65–78. DOI:10.3991/ijep.v13i7.41885.
- 17 Chen H.L., Chuang Y.C. The effects of digital storytelling games on high school students' critical thinking skills // Journal of computer assisted learning. – 2021. – Vol. 37. – Iss. 1. – pp. 265–274. <https://doi.org/10.1111/jcal.12487>.
- 18 Aguiar-Castillo L., Hernández-López L., De Saa-Perez P., Perez-Jimenez R., Arencibia-Jimenez C. Gamification as a Motivation Strategy for Higher Education Students in Tourism Face-to-Face Learning // Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education. – 2020. – Vol. 27. – Art. 100267. DOI: 10.1016/j.jhlste.2020.100267.
- 19 Xin L., Qiao G., Song H., Huang Z., Ye M. Gamification innovation: understanding industrial tourism products and tourist response // Asia Pacific Journal of Tourism Research. – 2023. – Vol. 28. – №3. – pp. 274–291. DOI: 10.1080/10941665.2023.2217957.
- 20 Fraga C., Cardoso L., de Stefano E., Lima Santos L., Motta N. Mapping Gamification for Sustainable Urban Development: Generating New Insights for Tourism Education // Tourism and Hospitality. – 2025. – Vol. 6. – №17. – Art. 17. DOI: 10.3390/tourhosp6010017.
- 21 Qin T., Chen M. Enhancing Health Tourism Through Gamified Experiences: A Structural Equation Model of Flow, Value, and Behavioral Intentions // Tourism and Hospitality. – 2025. – Vol. 6. – №3. – Art. 140. DOI: 10.3390/tourhosp6030140.
- 22 Rizakhojayeva G., Rakhimova D., Shalabayeva L. Communicative Creativity of Specialists in the Field of Tourism and Hospitality in Turkistan: Indicator of the Service Quality // Bulletin of the International University of Tourism and Hospitality. – 2024. – Vol. 4. – №6. – pp. 134–141. DOI: 10.62867/3007-0848.2024-4/6.11.
- 23 Rizakhojayeva G., Shalabayeva L., Jabbarova S. Investigating the Attitude of Tourism Students Towards the Use of Digital Tools in Developing Communicative Skills and Creativity // Bulletin of the International University of Tourism and Hospitality. – 2025. – Vol. 1. – №7. – pp. 187–196. DOI: 10.62867/3007-0848.2025-1.16.
- 24 Abdikhanova Zh., Shokparov A., Nurmanova A. Gamification in Language Learning: A Case Study of Teaching Language to Tourism Students // Bulletin of the International University of Tourism and Hospitality. – 2023. – Vol. 4. – №6. – pp. 28–37. DOI: 10.62867/3007-0848.2024-4/6.03.

- 25 Rizakhojayeva G., Ganieva R., Shalabayeva L., Akeshova M. Actual Problems in Teaching Students of Tourist Specialties: Barriers in Reading in a Foreign Language // Theory and Methods of Physical Culture. – 2024. – Vol. 77. - №3. – pp. 140–149. DOI: 10.48114/2306-5540_2024_3_17.

Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор) Ризаходжаева Гүлнара Абдумажитқызы – PhD, қауым.профессор, Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті, Түркістан қ., Қазақстан, e-mail: gulnara.rizahodjaeva@ayu. edu.kz ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-6791-243X	Автор для корреспонденции (первый автор) Ризаходжаева Гулнара Абдумажитқызы – PhD, доцент, Международный ка- захско-турецкий университет име- ни Ходжи Ахмета Ясави, г. Туркестан, Казахстан, e-mail: gulnara.rizahodjaeva@ayu. edu.kz ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-6791-243X	The Author for Correspondence (The First Author) Rizakhojayeva Gulnara Abdumazhitqyzy – PhD, Associate Professor, Khoja Akhmet Yassawi International Kazakh-Turkish University, Turkistan, Kazakhstan, e-mail: gulnara.rizahodjaeva@ayu. edu.kz ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-6791-243X
---	---	--

Date of submission of the article: 22.05.2025

Date accepted for publication: 23.09.2025

¹Уанбаев Е.К.^a, ²Есиркепов Ж.М., ¹Дошыбеков А.Б., ¹Белегова А.А.,
¹Бримкулова А.Д.

¹Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

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

ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ САЛАСЫНДАҒЫ ОРЫС ЖӘНЕ ҚАЗАҚ ТІЛІНДЕГІ ТЕРМИНДЕРДІ МАҒЫНАСЫНА СӘЙКЕС ҚОЛДАНУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Уанбаев Еркін Кинаятович, Есиркепов Жандос Мергенбайұлы, Дошыбеков Айдын Багдатович, Белегова Алия Аканбаевна, Бримкулова Асем Дулатовна

Дене мәдениеті және спорт саласындағы орыс және қазақ тіліндегі терминдерді мағынасына сәйкес қолдану ерекшеліктері

Аңдатпа. Мақалада дене мәдениеті және спорт саласында қолданылып жүрген негізгі терминдер, оларды орыс және қазақ тілінде мағынасына сәйкес қолдану керектігі туралы жазылған. Авторлар дене мәдениеті және спорт саласында мамандарды даярлау, білім мен ғылымды дамыту үдерісі кездерінде мемлекеттік тілдегі негізгі терминдерді дұрыс, орыс және қазақ тілінде мағынасына сәйкес қолдану ерекшеліктері туралы құнды пікірлер білдіреді. Мақала барысында қазақ тіліндегі терминдердің мемлекеттік тілде мамандар дайындау барысында пайда болуы, алғашқы шығарылған оқу құралдары, оқулықтар, терминдер туралы жазылған мақалалар туралы баяндалады. Мектептің дене тәрбиесі сабағын сыныптар бойынша жүргізуге қажетті әдістемелік оқу құралдары, оларды шығарған авторлар, осы оқу құралдарының баспадан жарық көрген жылдары туралы мәліметтер беріледі. 2012 жылдан бастап терминдерді дұрыс қолдану туралы жасалған шаралар, және олардың сөздіктерде, «Дене шынықтыру және спорт туралы» Заңының баптарында қолданылғаны туралы сыни баға берілді. Қорытындылай келе, дене шынықтыру мен спорттың теориясы мен тәжірибесінде терминдерді қолдануды жетілдіру жолдары ұсынылды.

Түйін сөздер: спорт терминологиясы, дене мәдениеті, терминологиялық сәйкестік, дене тәрбиесі, қазақ-орысша аударма.

Уанбаев Еркін Кинаятович, Есиркепов Жандос Мергенбайұлы, Дошыбеков Айдын Багдатович, Белегова Алия Аканбаевна, Бримкулова Асем Дулатовна

Особенности применения терминов на русском и казахском языках в области физической культуры и спорта в соответствии с их значением

Аннотация. В статье рассматриваются особенности применения основных терминов в области физической культуры и спорта на русском и казахском языках с учётом их смыслового соответствия. Авторы акцентируют внимание на корректности использования терминов в образовательном процессе и при подготовке специалистов в сфере физической культуры и спорта, а также в научных исследованиях. Освещается происхождение и становление терминов на казахском языке, приводятся сведения о первых учебных пособиях, учебниках и научных публикациях, посвящённых данной проблематике. Даны примеры методических материалов, применяемых при организации школьных уроков физического воспитания, с указанием их авторов и годов издания. Рассмотрены меры, предпринятые с 2012 года для упорядочения терминологии, и дана критическая оценка современного состояния её применения в словарях и в Законе «О физической культуре и спорте». В завершение предложены пути совершенствования использования терминов в теории и практике физической культуры и спорта.

Ключевые слова: спортивная терминология, физическая культура, терминологическое соответствие, физическое воспитание, казахско-русский перевод.

Uanbaev Yerkin Kinayatovich, Yessirkepov Zhandos Mergenbayuly, Doshymbekov Aydyn Bagdatovich, Belegova Aliya Akanbaevna, Brimkulov Asem Dulatovna

Features of the application of terms in Russian and Kazakh languages in the field of physical education and sports in accordance with their meaning

Abstract. The article examines the peculiarities of using key terms in the field of physical culture and sports in Russian and Kazakh, taking into account their semantic correspondence. The authors emphasize the importance of correct terminology usage in the training of specialists, in the educational process, and in scientific research. The origin and development of terms in the Kazakh language are highlighted, with references to the first textbooks, manuals, and scholarly publications addressing this issue. Examples of methodological materials used in school physical education classes are provided, indicating their authors and years of publication. Measures undertaken since 2012 to regulate terminology are discussed, and a critical assessment is given of its application in dictionaries and in the Law "On Physical Culture and Sports". Finally, proposals are made for improving the consistent use of terminology in the theory and practice of physical culture and sports.

Key words: sports terminology, physical culture, terminological consistency, physical education, Kazakh-Russian translation.

Кіріспе. Еліміз тәуелсіздік алғаннан кейінгі жылдары ұлттық құндылықтарымызды, дінімізді, тілімізді, салт-дәстүріміз бен әдет-ғұрыптарымызды қайта саралап, жан-жақты зерттеуге ерекше көңіл бөлінуде. Осы кең көлемді мәдени бағыттардың ішіндегі аса маңыздысы - тіл мәселесі. Әсіресе, дене тәрбиесі мен спорт саласындағы мамандарды даярлау мен білім беру үдерісінде мемлекеттік тілдің, негізгі ұғымдар мен терминдердің қолданысы өзекті мәселелердің бірі ретінде алға шығып отыр.

1988 жылға дейін дене тәрбиесі және спорт саласы бойынша кәсіби білім беру негізінен орыс тілінде жүргізіліп келді. Тек 1988 жылдан бастап қана Алматы қаласындағы Қазақ спорт және туризм академиясында, Абай атындағы Қазақ Ұлттық педагогикалық университетінде, әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық университетінде, сондай-ақ еліміздің түрлі облыс орталықтарындағы колледждер мен жоғары оқу орындарында қазақ тілінде оқытатын топтар ашылып, кәсіби мамандар даярлана бастады. Жоғары оқу орындарының оқытушылары мен ғалымдары қазақ тілінің ерекшеліктерін ескере отырып, ұлттық менталитетке жақын терминдер мен ұғымдарды қалыптастырып, оқу үдерісінде белсенді қолдана бастады.

Жоғары оқу орындарында мамандарды даярлаудағы басты нысан - болашақ маман болып табылатын студент, магистрант және докторант. Бұл үдерісте негізгі нәтижелер осы білім алушылардың меңгерген білім деңгейі арқылы бағаланады. Ал, олардың кәсіби білімін қалыптастыратын негізгі құрал - ғылыми тіл, ұғымдар мен арнайы терминдер. Дәл осы терминдерді қолдану арқылы біз дене мәдениеті мен спорт саласының әлемдік, Азия құрлығы мен ұлттық кеңістіктегі орнын анықтап, кәсіби

білімімізді, біліктілігімізді көрсетеміз, ғылыми жетістіктерімізді жариялаймыз.

Ғылыми диссертациялар, оқулықтар, оқу құралдары мен мақалалар жазу барысында осы терминдерді кеңінен қолданамыз. Жазу үдерісінде шетел және орыс тіліндегі материалдарды аударып, сілтеме жасай отырып пайдаланамыз. Мұндай жағдайда орыс және қазақ тілдеріндегі терминдердің мағыналық сәйкестігі аса маңызды. Егер терминдер арасындағы аударма дәлдігі бұзылса, мәтіннің мазмұны бұрмаланып, ғылыми ой толық түсініксіз күйге түседі.

Дене мәдениеті мен спорт саласы бойынша терминологияда орыс тіліндегі «Физическая культура» термині республиканың барлық орта мектептері мен оқу орындарында «Дене шынықтыру» деп қолданылуы өте өзекті мәселелердің қатарында. Сонымен қатар, жоғары оқу орындарындағы «Физическая культура и спорт» білім беру бағдарламасы да «Дене шынықтыру және спорт» деп қолданылып келеді. Алайда, мұндай аударма ғылымилық жағынан дәл емес және ұғымдық тұрғыдан сәйкессіздік тудырады [1].

Бүгінгі таңда біз «дене шынықтыру» ұғымын жиі қолдана отырып, шын мәнінде «дене мәдениеті» немесе «дене тәрбиесі» ұғымдарын алмастырып отырмыз. Бұл жағдай орыс тіліндегі терминдер өз мағынасында дұрыс қолданылып отырғанымен, қазақ тілінде дәл баламасы таңдалмағандықтан, кәсіби тұрғыдан түсініксіздікке алып келуде. Егер осы түйткілді мәселені дер кезінде реттемесек, болашақ ұрпақ алдында ыңғайсыз жағдайға қаламыз. Олар осынша көп ғылыми және әдістемелік жұмыстар істегенде негізгі терминдерді неге дұрыстап алмағаныңдар деген кінә қояды. Өкінішке қарай, қазіргі уақытта көптеген оқулықтар мен

ғылыми материалдар орыс тілінен қазақ тіліне дәл аударылмағандықтан, терминологиялық мағынасы бұрмаланып, пайдаланушы материалдың бастапқы (орысша) нұсқасына жүгінбей оны толық ұғына алмайтындай жағдайға жетіп отырмыз. Бұл - нақты шешімін таппай жүрген маңызды ғылыми-әдістемелік мәселе деп санаймыз. Сондықтан жоғары оқу орындарындағы «Дене шынықтыру және спорт» БББ-ның атауын «Дене мәдениеті және спорт» деп, ал республика мектептеріндегі «Дене шынықтыру» пәнінің қазақша атауын «Дене тәрбиесі», орысша атауын «Физическое воспитание» деп өзгерту бүгінгі күннің ең өзекті мәселесі деп санаймыз. Біз ұсынған мәселелер республика бойынша қолдау тауып, барлық өңірде қолданысқа енгізілсе, Жаңа Қазақстан жағдайында дене мәдениеті және спорт саласындағы ғылыми-әдістемелік бағыттағы жаңашылдық деп тануға толық негіз бар.

Зерттеудің мақсаты. Мақалада дене мәдениеті және спорт саласындағы мамандарды даярлау, білім мен ғылымды дамыту үдерісінде мемлекеттік тілде қолданылатын негізгі терминдерді анықтау, олардың қазақ және орыс тіліндегі мағына сәйкестігін зерттеу, сондай-ақ дұрыс әрі түсінікті қолдану ерекшеліктерін көрсету.

Зерттеудің міндеттері:

Дене мәдениеті және спорт саласында қолданылатын негізгі терминдерді анықтап, олардың қазақ және орыс тілдеріндегі мағыналық сәйкестігін зерттеу және қазіргі қолданыс аясын саралау;

Елімізде дене мәдениеті мен спорт саласына бағытталған терминологиялық сөздіктерді, теориялық және әдістемелік оқу құралдары мен оқулықтарды ғылыми қауымға таныстыру;

Мамандар даярлау мен ғылыми-білім беру үдерісінде мемлекеттік тілдегі терминдерді дұрыс қолдану, олардың ерекшеліктері туралы ұсыныстар әзірлеп, оларды тиісті мекемелерге (мысалы, Республикалық оқу-әдістемелік кеңес, бейінді министрліктер) ұсыну.

Әдістер мен материалдар. Зерттеу жұмысы келесі әдістерге негізделді: ғылыми әдебиеттер мен мақалаларды, ресми құжаттарды оқу және талдау; сұхбат, әңгіме жүргізу; педагогикалық және терминологиялық талдау жасау; оқу үдерісіндегі құжаттарды саралап, нәтижелерді математикалық өңдеу.

1988 жылдан бастап еліміздің жоғары оқу орындарында қазақ тілінде оқытатын топтар ашылып, сабақтар мемлекеттік тілде жүргізіле бастады. Ал, 1992 жылдан бастап дене мәдениеті мен

спорт саласына қатысты алғашқы қазақ тіліндегі оқу құралдары жарық көрді. Осы саладағы отандық ғалымдар Б.Қ. Қаражанов, Р.Р. Аманбаев, З. Есмағанбетов, Т.Ш. Қуаныш, Е.К. Уанбаев, Ф.Ж. Уанбаева, Ә.К. Әбділлаев, Е.К. Сейсенбеков, Т.А. Ботағариев, А.Ж. Сейсенбердиева, Ж.М. Есіркепов сынды авторлар мемлекеттік тілде «Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі» пәні бойынша оқулықтар мен оқу құралдарын дайындап, баспадан шығарды. Бұл оқу-әдістемелік еңбектерді ЖОО-да оқу үдерісінде пайдаланылып келеді. Е.К. Уанбаевтың «Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі» атты 2006, 2009, 2010, 2014 жылдары шығарылған оқу құралы 2019 жылы Алматы қаласының «ССК» баспасынан, 2022 жылы «Үш Қиян» баспасынан оқулық ретінде басылып шықты [2].

Соңғы жылдары жарық көрген еңбектердің қатарында Н.С. Бекнұрманов, Ж.М. Есіркепов, Н.Т. Бегалин сынды авторлардың оқу құралдары бар [3-5]. Бұл еңбектермен Ұлттық кітапхана қорында танысу барысында олардың терминология мәселесіне жеткілікті көңіл бөлмегендігі байқалды. Атап айтқанда, бұл оқу құралдарында «дене мәдениеті» ұғымы нақты көрсетілмеген және оның бөлімдеріне жүйелі түрде тоқталынбаған. Ж.М. Есіркепов пен Н.С. Бектұрманов өз еңбектерінде Е.К. Уанбаевтың қазақ тіліндегі оқулықтарына сілтеме жасағанымен, Н.Т. Бегалиннің еңбегінде бірде-бір мемлекеттік тілдегі дереккөз көрсетілмеген. Бұл оқырмандар арасында соңғы 32 жылда қазақ тілінде ешбір оқу құралы жарық көрмеген деген жаңсақ түсінік қалыптастыруы мүмкін.

Сонымен қатар, Н.Т. Бегалиннің еңбегінде орыс тіліндегі «физическое» сөзі тікелей аударылмай, «физикалық жаттығулар», «физикалық сапа», «физикалық тәрбие» секілді тіркестер күйінде пайдаланылған. Бұл аударма қазақ тілі табиғатына сай келмей, ғылыми стиль талаптарына қайшы келеді [5, б. 187].

Аталған бағытта жүйелі жұмыс жүргізіп келе жатқан ғалымдардың бірі - Е.К. Уанбаев. Ол спорттағы терминология мәселесіне қатысты бірқатар ғылыми мақалалар жариялаған. Оның еңбектері «Егемен Қазақстан», «Қазақ спорты» секілді республикалық басылымдарда, сондай-ақ ҚР Ғылым және жоғары білім министрлігі Ғылым комитетінің ұсынылған басылымдарына кіретін ғылыми журналдарда, атап айтқанда, Қазақ спорт және туризм академиясының «Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі», Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университетінің «Хабаршы»

журналдарында жарық көрген. Сонымен қатар, оның ғылыми мақалалары халықаралық және республикалық деңгейдегі ғылыми-тәжірибелік конференциялар жинақтарында да кеңінен жарияланды.

Сонымен қатар, осы мәселе бойынша 2025 жылы сәуір айында Шымкент қаласындағы Ө. Жәнібеков атындағы Оңтүстік Қазақстан педагогикалық университетінде «Дене мәдениеті және спорт теориясы мен әдістемесі» пәні бойынша өткен XVII республикалық пәндік олимпиада аясында еліміздің 22 ЖОО-нан келген 22 (қазақ тобы), 15 (орыс тобы) команда жетекшілері (профессор-оқытушылар) қатысқан семинарда сұхбаттасу, әңгімелесу, пікір алмасу жүргізу барысында біз көтерген мәселені толық қуаттап, қолдау білдірді.

Қазіргі таңда республика бойынша 35 тен астам ЖОО-да «Дене мәдениеті және спорт» БББ-сы бойынша мамандар даярланады. Осы ЖОО-ның жетекші мамандарынан (кафедра меңгерушілері, БББ-сын үйлестірушілер, білікті профессор-оқытушылар) әлеуметтік желі (вацап) негізінде 125 профессор-оқытушы қатысқан онлайн сауалнама жүргізілді. Сауалнама тақырыбы: «Дене шынықтыру және спорт» БББ-ның атауын «Дене мәдениеті және спорт» деп, ал республика мектептеріндегі «Дене шынықтыру» пәнінің қазақша атауын «Дене тәрбиесі», орысша атауын «Физическое воспитание» деп өзгеруге қалай қарайсыз? «Қолдаймын», «Қарсымын», «Өз ұсынысыңыз». Сауалнама нәтижесін талдау барысында 113 (90,4 %) оқытушы толық қолдайтындықтарын білдірсе, 4 (3,2 %) оқытушы қарсылықтарын білдірді. Ал, 8 (6,4 %) оқытушы бұл мәселені республикалық деңгейдегі ҚР ҒЖБ министрлігіндегі дене мәдениеті мен спорт саласына жауапты мамандардың және республикадағы жетекші ғалымдар мен білікті профессор-оқытушылардың қатысуымен офлайн форматта жан-жақты талқылап, бір шешімге келуді ұсынды.

Нәтижелер. Дене мәдениеті және спорт саласындағы қазіргі ғылыми-теориялық білімдердің негізі көбіне орыс тіліндегі еңбектер арқылы қалыптасты. Бұл бағыттағы алғашқы ірі ғылыми негіз П.Ф. Лесгафттың есімімен тығыз байланысты. XIX ғасырдың соңында орыс тілінде енгізілген «Физическая культура» терминінің авторы, әрі дене мәдениеті жүйесінің ғылыми тұжырымдамасын алғаш ұсынған тұлға ретінде ол тарихта белгілі. П.Ф. Лесгафт (1827-1909) - дәрігер, анатом және педагог - 1874-1876 жылдары Еуропаның көптеген қалаларында тәжірибелік іс-

сапарда болып, дене мәдениеті мен спорт жүйесі мен білікті мамандар даярлау ісін зерттеген. Оның еңбектерінде пайдаланылған «культура» термині латынның «cultura» - тәрбиелеу, білім беру, дамыту, құрмет көрсету деген мағыналарынан шыққан [2, б. 262].

Қазіргі уақытта да біз дене мәдениеті мен спорт саласына қатысты негізгі оқу материалдарын - оқулықтар, диссертациялар, ғылыми мақалалар - орыс тілінен алып, оларды қазақ тіліне аударып пайдаланамыз. Алайда, аударма барысында терминологиялық сәйкессіздік кеңінен таралған. Атап айтқанда, «физическая культура» термині көп жағдайда дұрыс аударылмай, «дене шынықтыру» деп қолданылып жүр. Сол сияқты «физическое воспитание» термині де тікелей баламасы «дене тәрбиесі» емес, қайтадан «дене шынықтыру» деп беріледі. Бұл сәйкессіздік тек кәсіби аудармаларда ғана емес, интернеттегі автоматтандырылған аударма жүйелерінде де кең таралып кеткен.

Негізінде, «дене мәдениеті» ұғымы - кең ауқымды және құрылымдық тұрғыдан бес негізгі бөлімнен тұрады:

Спорт.

Базалық (негізгі) дене мәдениеті.

Сауықтыру дене мәдениеті.

Қолданбалы дене мәдениеті.

Жекебасылық дене мәдениеті.

Мектепке дейінгі мекемелерде, жалпы білім беретін мектептерде, колледждер мен жоғары оқу орындарында өткізілетін дене шынықтыру пәндері осы базалық дене мәдениетінің құрамына кіреді [6].

Алайда, тәжірибеде осы құрылым ескерілмей, терминологиялық ауытқулар орын алуда. Мысалы, Қазақстанның жетекші жоғары оқу орындарының бірінің мемлекеттік аттестациялық комиссиясына ұсынылған «Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі» пәні бойынша мемлекеттік емтихан бағдарламасында «Дене шынықтырудың бөлімдері» деген сұрақ көрсетілген. Бұл - әдіснамалық тұрғыдан қате, себебі нақты дұрыс нұсқасы: «Дене мәдениетінің бөлімдері» болуы тиіс. Себебі, дене шынықтыру тек базалық бөлімге жатады, ал қалған төрт бөлім - спорт, сауықтыру, қолданбалы және жекебасылық дене мәдениеті - дене шынықтырудан жоғары тұратын дербес бағыттар.

Қазіргі таңда көптеген оқу орындарында оқу пәнінің атауы да бұрмаланып беріліп жүр: ғылыми тұрғыдан бекітілген «Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі» атауы орнына «Дене шынықтырудың теориясы мен әдістемесі» деген тіркестер жиі кездеседі. Павлодар қаласындағы Ө. Марғұлан атындағы

университеттің жетекші ғалымдарының тәжірибесімен жасалып, республиканың көптеген жоғары оқу орындарының «Дене шынықтыру және спорт» (IP) білім беру бағдарламасына енгізіп жатқан пәндер «Дене шынықтыру оқыту әдістемесі», «Адам мен дене шынықтыру жаттығуларының функционалды анатомиясы», «Дене шынықтыру жаттығуларының қолданбалы физиологиясы», «Адам қозғалысы мен дене шынықтыру жаттығуларының биомеханикасы», «Дене шынықтыруда және спортта физикалық дамудың функционалды дайындығының мониторингі», «Дене шынықтыру және спортпен айналысу процесінде бақылау және өзін-өзі бақылау», «Дене шынықтыру мен спорт психологиясы», «Дене шынықтырудың балама түрлері», «Дене шынықтыруда және спортта қолданбалы зерттеу» - деп көрсетіледі. Мұндай ауытқулар студенттердің тақырыпты дұрыс түсінуіне кедергі келтіріп, мемлекеттік емтихандарда нақты әрі ғылыми негізделген жауап беруге қиындық туғызады.

Талқылау. «Дене шынықтыру» сөзі терминологиялық тұрғыдан дұрыс таңдалмаған. Бұл сөзді естігенде көпшілігіміздің көз алдымызға денесі шыныққан, бұлшық еттері дамыған адамдар елестейді. Алайда, «шынықтыру» сөзінің мағынасы дене қасиеттерін дамыту, қозғалысқа үйрету деген ұғымдарды қамтымайды. Шынықтыру сөзі тек денені шынықтыру, күш, төзімділік сияқты дене қуаты қасиеттерін арттырумен ғана байланысты болады, бұл терминнің мағынасында дене жаттығуларын үйрету, жетілдіру элементтері жоқ.

Кәсіби мамандар дене тәрбиесі сабақтарында оқушыларға спорт түрлері бойынша гимнастика, шаңғы дайындығы, жеңіл атлетика, спорт ойындарының негізгі жаттығуларының техникасын үйрету, жетілдіру, сондай-ақ, дене қасиеттерін дамыту жұмыстарымен айналысады. Мысалы, жылдамдықты дамытуда спортшының кеңістікте жылдам қозғалу қабілеті түсіндіріледі, оның түрлері мен даму әдістері мен амалдары туралы оқушыларға түсінік беріледі, содан кейін бұл жаттығулар педагогикалық әдістермен орындалады.

Енді осы терминді орыс тіліне қайта аударсақ «дене шынықтыру - закаливание тело» деп аударылады. Біз оқушының денесін тәрбиелейміз және шынықтырамыз, осы екі терминді қатар қойғанда тәрбиелеу термині дұрыс. Осының бәрін терең зерттегеннен кейін, бізге мектептегі дене шынықтыру пәнін «дене тәрбиесі» деп атауымыз терминологиялық тұрғыдан дұрыс болады.

Орыс тілінде де мектептің дене тәрбиесі сабағы «физическая культура» - деп, мектеп сабағының мәртебесін көтеру үшін ғана аталған болу керек деп, ойлаймыз. Өйткені, профессор Л.П. Матвеевтің «Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі» - атты 1976 жылы шыққан оқулығының 264-ші бетінде «Дене мәдениеті» терминінің басқа да тар мағынасы бар. «Дене мәдениеті» терминін жеке мағынада қолдана отырып, терминдердің шатастырмау үшін «жеке дене тәрбиесі», мектептегі дене тәрбиесі және т.б. сын есімді пайдалануға болады», - деп, атап өтеді [7, б. 264]. Біз өз ана тіліміздегі терминдерді (ұғымдарды) күнделікті оқу үдерісінде шатастырмай, дұрыс әрі түсінікті түрде қолдану үшін ресей ғалымдары ұсынған дене мәдениетінің «кең» мағынасы немесе дене мәдениетінің «тар» мағынасы деп бөлмей-ақ, мектептегі дене тәрбиесі сабағын қазақша «дене тәрбиесі», орысша «физическое воспитание» - деп атауды құзырлы ведомоства тарапынан міндеттеу керек.

Кенес Одағы кезеңінде жоғары оқу орындарында дене тәрбиесі мамандарын даярлайтын факультеттер орыс тілінде «Физическое воспитание» деп аталды. Мысалы, Өскемен педагогикалық институтында дене тәрбиесі факультеті «Физическое воспитание» -деп аталды, ал Е.К. Уанбаевтың 1976 жылы алған дипломында «Учитель физического воспитания» деген біліктілік көрсетілген. Алматы дене мәдениеті институтында, сондай-ақ, төрт республиканың (Қазақ КСР, Қырғыз КСР, Тәжік КСР, Өзбек КСР) жоғары оқу орындарының оқытушылары бес жылда бір рет екі айлық білім жоғарылату курстарынан өтетін еді. Бұл курстарды аяқтағаннан кейін алынған куәлікте мамандық «физическое воспитание» - деп көрсетілген [8, б. 262].

Осы «Физическое» деген термин қазақша физикалық деп аударылып кейінгі жылдары көп қолданылып кетті. Физика пәнінің анықтамасында физикалық деген ұғым көзге көрінетін жанды, жансыз заттарды анықтайды, ол заттардың көлемі, түрі, сипаты болуы керек. Қолмен ұстағанда қатты, жұмсақ болуға тиісті [9, б. 4]. Енді «физикалық» терминін орыстар адамның, жануарлардың дене күшін анықтау түрінде қолданады. Ал, бізде «физикалық» деген сөздің орнына қазақтың «дене» деген сөзі бұрыннан қолданылып келеді. Сонда қазақ лингвист, филолог ғалымдары, жазушылар өткен 20 ғасырдың басынан бастап «дене» деп, орыс ғалымдарына қарағанда жақын, қолдануға түсінікті термин тапқан. Қазіргі кезде «Физическая культура» деген сөзді қолданбай «Телесная культура» деп атауды ұсынған орыс ғалымдары да шыға бастады.

Неге біз қазақ даналары ұсынған өте дұрыс әрі тиімді «Дене» терминін қолданбай «Физикалық» деп ада-сып бара жатырмыз? Ол дұрыс емес.

Осы терминдер мәселесін терең зерттеп жүрген ғалым Е.Қ. Уанбаев одан да жақын термин кіргізді, ол термин - «Дене қуаты қасиеті». Оқулықтардағы «Физическая качества» термині - бес түрлі «қасиетті» - күш, төзімділік, жылдамдық, икемділік, ептілік сияқты қасиеттерді білдіреді. Осы бес дене қасиеті адам қимыл-қозғалыс жасағанда, түрлі жаттығу түрлеріне қатысқанда көрініс береді. Профессор Е.Қ. Уанбаев осы бес түрлі дененің қимыл мүмкіндігін көрсететін сөзге терең зерттеулер жүргізу нәтижесінде балама сөз тапты. Өйткені, «дене сапасы», «дене қабілеті», «дене қасиеті» деп алсақ, адам денесінде дене тәрбиесі мен спорт саласына қатысы жоқ басқа да жалпы қасиеттер (адамгершілік, еңбексүйгіштік және т.б.) бар. Сондықтан дене тәрбиесі мен спорт саласына бағытталған дене қасиеттерін анықтайтын термин іздегенде ол «куат» деген сөзді қолданысқа енгізді. Қазақта «күшті» екен, «куатты» екен деген адамға рух беретін сөз бар. Жазушылар шығармаларында «Палуандардың қуаты бойына сыймай, тасып тұр екен» - деп жазады. Ал, «күш» деген сөз бір күшті дегенмен шектеліп тұрса, «куат» деген сөз, бес бірдей дене қуаты қасиетін білдіріп тұрады. Зерттеу нәтижесінде «дене қуаты қасиеті» - деген термин, ұғым қолданысқа енгізілді [10, б. 21].

Қазақстан Республикасында дене мәдениеті және спорт саласындағы терминологияны дұрыс жолға қою үшін көптеген жұмыстар атқарылды. 2012 жылдың 25 сәуірінде Қақтың спорт және туризм академиясы жанындағы Республикалық оқу-әдістемелік кеңестің терминология комиссиясы (төрағасы Е.Қ. Уанбаев, хатшысы А.Б. Дошыбеков) дене мәдениеті және спорт саласындағы негізгі терминдерді пәндік Олимпиадаға жиналған Республиканың теоретик ғалымдарымен бірлесе отырып талқылап, олардың қолданылу ерекшеліктерін анықтап, хаттама жазып, бекітті. Талқылау жиынына Қазақстанға белгілі Е.А. Алимханов, Т.А. Ботағариев, Ә.К. Әбділлаев, Т.А. Киспаев, Б.О. Ерментаева сияқты ғалымдар мен жетекші мамандар қатысып, «Дене мәдениеті», «Дене қасиеті», «Дене тәрбиесі амалдары» сияқты терминдерінің дұрыс қолданылуы туралы шешім қабылданды. Сондай-ақ ЖОО-дағы мамандық атауы «Дене мәдениеті және спорт» - деп аталуы керек деген қаулы қабылданды.

2019 жылы дене мәдениеті және спорттың теориялық негіздері кафедрасының меңгерушісі А. Дошыбековтың зерттеу жұмыстарынан кейін Қақтың спорт және туризм академиясының

президенті К.К. Закирьянов еліміздің 31 жоғары оқу орнының ректорларына, сондай-ақ Білім және ғылым министрі К.Н. Шамшидиноваға жазған хатында «Дене шынықтыру және спорт» мамандығын «Дене мәдениеті және спорт» деп өзгерту туралы ұсыныс жасады [11, б. 3].

2024 жылы 24 сәуірде Алматы қаласындағы Қақтың спорт және туризм академиясында өткізілген «Дене мәдениеті, спорт, туризм, білім және ғылымды дамытудың басым ғылыми-педагогикалық бағыттары» атты ІІ Халықаралық форум аясында «Дене мәдениеті және спорт саласында мамандар даярлау, білім мен ғылымды дамыту үдерісінде мемлекеттік тілдегі терминдерді дұрыс қолдану ерекшеліктері» тақырыбында Е.К. Уанбаевтың ұйымдастыруымен дөңгелек үстел өткізілді. Дөңгелек үстелге Түркия, Өзбекстан, Қырғызстан және Қақстанның әртүрлі қалаларынан келген жоғары оқу орындарының профессор-оқытушылары, Алматы қаласының білім басқармасының дене шынықтыру және спорт оқу-тәжірибе орталығының басшылары, мектеп директорлары, сондай-ақ Қақ спорт және туризм академиясының оқытушылары қатысты. Қақстанның Алматы, Ақтөбе, Қарағанды, Қостанай, Өскемен, Семей, Астана, Қызылорда, Тараз, Орал қалаларынан 8 педагогика ғылымдарының докторы, 16 педагогика ғылымдарының кандидаттары, 5 PhD докторлары, профессорлар мен қауымдастырылған профессорлар қатысып, өз пікірлерін білдірді.

Дөңгелек үстел отырысында екі маңызды мәселе талқыланды:

Жоғары оқу орындарындағы «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы атауын «Дене мәдениеті және спорт» деп өзгерту.

Республика мектептеріндегі «Дене шынықтыру» пәнінің қазақша атауын «Дене тәрбиесі», орысша атауын «Физическое воспитание» деп өзгерту ұсынылды. Бұл ұсыныстар Қақтың спорт және туризм академиясы жанындағы Республикалық оқу-әдістемелік кеңеске жолданды.

Қазіргі уақытта еліміздің мектептеріндегі «Дене шынықтыру» пәні өткен ғасырдың соңында және осы ғасырдың басында «Дене тәрбиесі» деп аталған болатын. 1993 жылы 9 наурызда Қақстан Республикасының Білім министрі Ш.Ш. Шаяхметовтың №92 бұйрығымен «Жалпы білім беретін мектеп оқушыларының дене тәрбиесі ережесі» бекітілді. Төмендегі 1-кестеде 1984-2012 жылдары шығарылған оқу құралдарының атауларында Қақстандық ғалымдар С. Қасымбекова, С. Тайжанов, Б. Төтенаев, М. Тұрыскелдина, Ю. Тлеуғалиевтер «Дене тәрбиесі» деп атағанын көруге болады. Ал, кейінгі жылдары

Білім және ғылым министрлігіндегі шенеуніктер ғылыми негіздемесіз, дәлелсіз түрде мектептегі пән

атауын «Дене шынықтыру» деп өзгерткен [12]. Бұл жағдайдың себебі түсініксіз.

1 кесте – «Дене тәрбиесі» атауымен баспадан 1984-2012 жылдары басылып шығарылған әдістемелік оқу құралдары

№ р/с	Авторлар	Атауы	Шыққан жылы	Сынып
1	Қасымбекова С.І. Тайжанов С.	Дене тәрбиесі 4 оқу құралы	2000 ж.	6, 7, 8, 9
2	Қасымбекова С.І.	Дене тәрбиесі-3 оқу құралы	2012 ж.	5, 8, 6
3	Төтенаев Б.	Дене тәрбиесі 5 оқу құралы	1988, 1994, 2000- 2012 жж.	1-4, 4,10
4	Тұрыскелдина М.Т.	Дене тәрбиесі 3 оқу құралы	1984, 2002, 2003 жж.	1, 2, 3
5	Тлеугалиев Ю.Г.	ДТ 12 жылдық мектеп - 3 оқу құралы	2003 ж.	1, 2, 7

Кестеде көрсетілгендей, С.І. Қасымбекова мен С. Тайжанов бірлесіп 4 оқу құралын, С.І. Қасымбекова жеке өзі 3 оқу құралын, Б. Төтенаев 5 оқу құралын, М.Т. Тұрыскелдина 3 оқу құралын, Ю.Г. Тлеугалиев 3 оқу құралын жариялаған. Барлығы 1988-2012 жылдар аралығында «Дене

тәрбиесі» атауымен 18 оқу құралы баспадан шықты. Сонымен қатар, 1991 жылдан бастап Қазақстан Республикасында дене тәрбиесі және спорт саласындағы қазақша-орысша және орысша-қазақша терминологиялық сөздіктер шығарыла бастады. Ол сөздіктер 2-кестеде көрсетіледі.

2 кесте – 1991 жылдан бастап Қазақстан Республикасының баспаларынан басылып шығарылған қазақша-орысша, орысша-қазақша дене тәрбиесі және спорт саласының терминологиялық сөздіктері

№	Авторлар	Атауы	Шығу мәліметтері
1	Қаражанов Бектілеу	«Дене мәдениеті және спорт ілімі орысша-қазақша терминологиялық сөздігі»	Алма-Ата, 1991.
2	Салалық ғылыми терминологиялық сөздіктер бас редакциясы	Қазақша-орысша, орысша-қазақша терминологиялық сөздік. Дене тәрбиесі және спорт. 31 том.	Алматы, «Рауан» баспасы. 2000. - 273 б.
3	Жолымбетов О.Ш., Құлназаров А.К.	Спорт терминдерінің түсіндірме сөздігі	Алматы, «Сөздік-словарь» баспасы. 2009. - 480 б.
4	Жалпы редакциясын басқарған М.Б.Қасымбеков	Қазақша-орысша, орысша-қазақша терминологиялық сөздік. Дене тәрбиесі және спорт. 30 том.	Алматы, «ҚАЗАқпарат» баспасы. 2014. - 464 б.
5	Шиндин Н.И., Егізбаев Ж.Ә.	Қазақша-орысша, орысша-қазақша сөздік. Жалпы қолданылатын спорттық терминдер бойынша.	Қорқыт Ата атындағы ҚМУ ақпарат-есептеу орталығы, 1999. - 108 б.
6	Төтенайдың Базарбегі	Спорт атауларының орысша - қазақша сөздігі.	Алматы: «Ана тілі», 1994. - 128 б.

№228-V 3 шілде 2014 Қазақстан Республикасының дене шынықтыру және спорт Заңының 9 ба-

бында «Мектепке дейінгі балалар мекемелеріндегі, жалпы білім беретін мектептердегі және басқа оқу

орындарындағы дене тәрбиесі» - деп, жазылған. Орысша тексінде «Физическое воспитание в детских дошкольных учреждениях, общеобразовательных школах и других учебных заведениях» - деп, көрсетілген [13].

Б. Төтенайдың «Спорт атауларының орысша - қазақша сөздігі» атты еңбегінде де «физическая культура» - «дене мәдениеті», «физическое воспитание» - «дене тәрбиесі» деп тайға таңба басқандай етіп көрсетілген [14]. Ал, 2014 жылы Қазақстан Үкіметінің Республикалық терминологиялық комиссиясы бекіткен қазақша-орысша және орысша-қазақша терминологиялық сөздіктің 30-томының 341-бетінде «дене қуаты» термині «мощь физическая» ретінде, 442-бетінде «физическая культура» - «дене мәдениеті», «физическое воспитание» - «дене тәрбиесі», «физическая закалка» - «дене шынықтыру» деп көрсетілген. Бұл сөздікті баспадан шығару жұмысында Қазақ спорт және туризм академиясының жетекші ғалымдары, профессорлары Д.К. Нұрмұханбетова, Р.Б. Лесбекова, Б.Г. Есжан, Т. Рақышев және басқалары үлкен еңбек сіңірген [15, б. 442].

Алайда, 2014 жылы қабылданған осы екі нормалық құжаттағы терминдерді негізге алып, жұмыс жасап жатқан министрліктер, университеттер, мектептер және басқа да білім беру мекемелері жоқ. Соның салдарынан, орыс тіліндегі материалдардың қазақ тіліне дұрыс аударылмауы жағдайы туындайды. Бұл өз кезегінде, баспа бетінен шыққан мақалалар, оқу құралдары, диссертациялардың түсініксіз болуына әкеледі. Осы мәтіндерді оқыған кезде, көбінесе, олардың мән-мағынасын түсінбей, тек орыс тіліндегі нұсқасын оқып, ғана ұғатын жағдайға жеттік. Бұл мәселеде түйін болып тұрғаны, мектептердегі «Физическая культура» терминінің «Дене шынықтыру» - деп, ал ЖОО-лардағы білім беру бағдарламаларындағы «Физическая культура и спорт» атауының «Дене шынықтыру және спорт» - деп дұрыс аударылмауында жатыр. Бұл жағдай, өз кезегінде, көптеген дене тәрбиесі мамандарының, сондай-ақ оқытушылар мен студенттердің осы терминдерді дұрыс түсінбеуіне және оларды орыс және қазақ тілдерінде сәйкес аудармай адасуына әкеліп отыр.

Қорытынды. «Сөз түзелді, сен де түзел», - деген дана қазақтың қанатты сөзі бар. Бұл сөздің мәні, тіл мен терминологияның дұрыстығы, сондай-ақ ғылым мен білім саласында дұрыс ұғымдарды

қолданудың маңыздылығын айқындайды. Терминдерді зерттеу және барысында алдымызға қойылған міндеттер орындалды. Атап айтқанда:

1. Дене мәдениеті және спорт саласында қолданылатын негізгі терминдер анықталып, олардың қазақ және орыс тілдеріндегі мағыналық сәйкестігі зерттелді, қазіргі қолданыс аясы сараланды.

2. Еліміздегі дене мәдениеті мен спорт саласына бағытталған терминологиялық сөздіктер, теориялық және әдістемелік оқу құралдары мен оқулықтар анықталды, оқырмандарға, ғылыми қауымға таныстырылды.

3. Осы ғылыми зерттеу нәтижелері (ғылыми әдебиеттер мен мақалаларды, ресми құжаттарды оқу және талдау; сұхбат, әңгіме жүргізу, педагогикалық және терминологиялық талдау жасау) негізінде дене мәдениеті және спорт саласында жоғары білікті мамандар даярлау, білім мен ғылымды дамыту мақсатындағы ұғымдар, терминдер нақтыланды.

Осы бағыттағы атқарылған жұмыстарды іске асыру мақсатында келесі мәселелерді жүзеге асыруды ұсынамыз:

1. 2014 жылы Қазақстан Үкіметінің Республикалық терминологиялық комиссиясы бекіткен қазақша-орысша және орысша-қазақша терминологиялық сөздіктегі негізгі: «дене қуаты» - «мощь физическая», «физическая культура» - «дене мәдениеті», «физическое воспитание» - «дене тәрбиесі», «физическая закалка» - «дене шынықтыру», «физическая качество» - «дене қасиеті» атты терминдерді барлық оқу-әдістемелік жұмыстарда толық дұрыс қолдану.

2. Жоғары оқу орындарындағы «Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасының атауын «Дене мәдениеті және спорт», - деп өзгерту. Осы мәселе туралы биылғы 2025 жылғы 24 маусымда Қазақ Спорт және туризм академиясы жанындағы Республикалық оқу-әдістемелік кеңес отырысында, күн тәртібіне енгізілген терминдер мәселесі туралы профессор Е.К. Уанбаевтың жоғары оқу орындарындағы «Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасының атауын «Дене мәдениеті және спорт», Республика мектептеріндегі «Дене шынықтыру» сабағының атауын қазақ тілінде «Дене тәрбиесі», орыс тілінде «Физическое воспитание» - деп өзгерту туралы жасаған ұсынысын хаттамалық шешім бойынша күзіретті органдарға жеткізу.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Уанбаев Е.К. Дене мәдениеті мен спорт саласындағы негізгі терминдердің мемлекеттік тілдегі ұғымдары // Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. - 2006. - №2. - Б. 77-81.

- 2 Уанбаев Е.К. Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі: оқулық. - Алматы: «Үш Қиян» баспасы, 2022. - 368 б.
- 3 Бекнұрманов Н.С. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі: оқу құралы. - Тараз: Дулати университеті, 2022. - 111 б.
- 4 Есіркепов Ж.М. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі: оқу құралы. - Алматы: «Адал кітап», 2022. - 289 б.
- 5 Бегалин М.Т. Дене тәрбиесі мен спорт теориясы және әдістемесі: оқу құралы. - Петропавл: СҚУ баспасы, 2021. - 289 б.
- 6 Ескалиев М.З., Утегенов Е.К., Зауренбеков Б.З., Пресняков И.Н. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі: оқу-әдістемелік құрал. - Алматы: ҚазСТА, 2017. - 223 б.
- 7 Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания: учебник. - Москва: «Физкультура и спорт», 1976. - 560 с.
- 8 Уанбаев Е.К. Дене мәдениеті және спорт саласындағы мемлекеттік тілдегі терминдерді қолдану ерекшеліктері // Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ «Жаршы». - 2017. - №5. - Б. 262-266.
- 9 Уанбаев Е.К. Дұрысы дене тәрбиесі // Егемен Қазақстан газеті. - 2019. - №39.
- 10 Уанбаев Е.К. Дене мәдениеті және спорт саласында мамандар даярлау, білім мен ғылымды дамыту үдерісі кездерінде мемлекеттік тілдегі терминдерді дұрыс қолдану ерекшеліктері / Халық. ғыл. конф. «Дене шынықтыру, спорт, туризм және білім беру тәжірибесінің өзекті мәселелері»: мат. - Алматы, 2024. - Б. 21-36.
- 11 Уанбаев Е.К. «Дене шынықтыру» ұғымы дұрыс қолданыста емес // Қазақ спорты газеті. - 2019. - №8 (2503).
- 12 Есіркепов Ж.М., Уанбаев Е.К., Омаров Б.С., Құрманбаев Б.И., Шегенбаев Н.Б. Мектептегі «Дене тәрбиесі» оқулықтары мен жаңартылған оқу бағдарламаларын жетілдіру мүмкіндіктер // Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. – 2025. - №1(79). - Б. 14-25. DOI: 10.48114/2306-5540_2025_1_14.
- 13 Қазақстан Республикасының Заңы 2014 жылғы 3 шілдедегі № 228-V ҚРЗ «Дене шынықтыру және спорт туралы» (2024.20.08. берілген өзгерістер мен толықтырулармен). https://online.zakon.kz/Document/?doc_id=31575883#activate_doc=2 (қолданылған күні: 20.10.2024).
- 14 Төтенай В. Спорт атауларының орысша - қазақша сөздігі. - Алматы: «Ана тілі», 1994. - 128 б.
- 15 Қасымбеков М.Б. Қазақша-орысша, орысша-қазақша терминологиялық сөздік. Қазақстан Үкіметінің Республикалық терминологиялық комиссиясы бекіткен. 30-шы том. Дене тәрбиесі және спорт. - Алматы: ҚАЗАқпарат, 2014. - 464 б.

References

- 1 Uanbaev E.K. Dene мәдениеті мен спорт саласындағы негізгі терминдердің мемлекеттік тілдегі ұғымдары // Dene тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. - 2006. - №2. - Б. 77-81.
- 2 Uanbaev E.K. Dene мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі: оқулық. - Алматы: «Ysh Kijan» baspasy, 2022. - 368 b.
- 3 Beknұrmanov N.S. Dene тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі: оқу құралы. - Taraz: Dulati universiteti, 2022. - 111 b.
- 4 Esirkepov Zh.M. Dene тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі: оқу құралы. - Almaty: «Adal kitap», 2022. - 289 b.
- 5 Begalin M.T. Dene тәрбиесі мен спорт теориясы және әдістемесі: оқу құралы. - Petropavl: SҚU baspasy, 2021. - 289 b.
- 6 Eskaliev M.Z., Utegenov E.K., Zaurenbekov B.Z., Presnjakov I.N. Dene тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі: оқу-әдістемелік құрал. - Almaty: KazSTA, 2017. - 223 b.
- 7 Matveev L.P. Teorija i metodika fizicheskoe vospitanija: uchebnik. - Moskva: «Fizkul'tura i sport», 1976. - 560 s.
- 8 Uanbaev E.K. Dene мәдениеті және спорт саласындағы мемлекеттік тілдегі терминдерді қолдану ерекшеліктері // L.N.Gumilev atyndary EҰУ «Zharshy». - 2017. - №5. - B. 262-266.
- 9 Uanbaev E.K. Dұrısıy dene тәрбиесі // Egemen Қазақстан gazetі. - 2019. - №39.
- 10 Uanbaev E.K. Dene мәдениеті және спорт саласында мамандар даярлау, bilim men ғылымды damytu үderisi kezderinde мемлекеттік тілдегі терминдерді дұрыс қолдану ерекшеліктері / Halyқ. ғыл. конф. «Dene shynyktyru, sport, turizm және bilim беру tәzhiribesінің өзекті мәселелері»: mat. - Almaty, 2024. - B. 21-36.
- 11 Uanbaev E.K. «Dene shynyktyru» ұғымы dұrısıy qoldanysta emes // Қазақ sporty gazetі. - 2019. - №8 (2503).
- 12 Esirkepov Zh.M., Uanbaev E.K., Omarov B.S., Qұrmanbaev B.I., Shegenbaev N.B. Mekteptegі «Dene тәрбиесі» оқулықтары мен жаңартылған оқу бағдарламаларын zhetildiru мүмкіндіктер // Dene тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. – 2025. - №1(79). - B. 14-25. DOI: 10.48114/2306-5540_2025_1_14.
- 13 Қазақстан Республикасының Заңы 2014 жылғы 3 шілдедегі № 228-V ҚРЗ «Dene shynyktyru және спорт turaly» (2024.20.08. берілген өзгерістер мен толықтырулармен). https://online.zakon.kz/Document/?doc_id=31575883#activate_doc=2 (қолданылған күні: 20.10.2024).
- 14 Tөtenaj V. Sport атауларының орысша - қазақша сөздігі. - Almaty: «Ана тілі», 1994. - 128 b.
- 15 Qasymbekov M.B. Қазақша-orysssha, orysssha-қазақша terminologijalyқ sөzdіk. Qazaqstan Ykіmetінің Respublikalyқ terminologijalyқ komissijasy bekіtken. 30-shy tom. Dene тәрбиесі және спорт. - Almaty: QAZAқparat, 2014. - 464 b.

Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)	Автор для корреспонденции (первый автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
Уанбаев Еркін Кинаятovich - педагогика ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессор, ҚР педагогикалық ғылымдар Академиясының академигі, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан, e-mail: uanerken@mail.ru ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-1997-6973	Уанбаев Еркін Кинаятovich - кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор, академик Академии педагогических наук Республики Казахстан, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан, e-mail: uanerken@mail.ru ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-1997-6973	Uanbaev Erkin Kinayatovich - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of the Republic of Kazakhstan, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan, e-mail: uanerken@mail.ru ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-1997-6973

Мақала түскен күні: 30.04.2025

Мақала басылымға қабылданған күні: 02.09.2025

ХАЛЫҚТЫҢ
ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
НАСЕЛЕНИЯ

PHYSICAL EDUCATION
OF THE POPULATION



¹Ермаханов Б.Ө.^a,  ²Есиркепов Ж.М., ³Дошыбеков А.Б., ¹Данияров Т.А.

¹Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті,
Түркістан қ., Қазақстан

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

³Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫНДА ҰЛТТЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІН ДАМУ АРҚЫЛЫ СТУДЕНТТЕРДІ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫНА БАУЛУ ЖОЛДАРЫ (СТУДЕНТТІК ЛИГА МЕН ЖАЗҒЫ УНИВЕРСИАДА АЯСЫНДА)

Ермаханов Бағлан Өмірзақұлы, Есиркепов Жандос Мергенбайұлы, Дошыбеков Айдын
Бағдатович, Данияров Талгат Абубакирович

Жоғары оқу орындарында ұлттық спорт түрлерін дамыту арқылы студенттерді салауатты өмір салтына баулу жолдары (студенттік лига мен жазғы универсиада аясында)

Аңдатпа. Мақалада студент жастарды салауатты өмір салтына баулу мүмкіндіктері қазақ халқының мәдени дәстүрінің маңызды бөлігі болып табылатын ұлттық ойындарды дамыту арқылы қарастырылады. Зерттеудің мақсаты – «Асық ату» және «Бестас» ұлттық ойындары арқылы студенттердің салауатты өмір салтын қалыптастырудың ғылыми негіздемесін жасап, олардың жоғары оқу орындарының оқу процесіне, Студенттік лига мен Жазғы Универсиадаға енгізудің тиімді жолдарын анықтау. 2025 жылы Түркістан қаласында Халықаралық туризм және қонақжайлылық университетінде өткен XIII Жазғы Универсиада аясында ұлттық ойындар бойынша жарыстар мен спорттық үйірмелер ұйымдастырылып, студенттерге сауалнама жүргізілді. Алынған нәтижелер ғылыми-теориялық тұрғыдан талданды. Зерттеу нәтижелері «Асық ату» мен «Бестас» ойындары студенттердің ептілігін, шапшаңдығын, төзімділігін, дәлдігін, қашықтықты нақты бағалау қабілетін және көру-қимыл координациясын дамытуға ықпал ететінін көрсетті. Жүргізілген талдау негізінде ұлттық ойындарды жоғары білім беру жүйесіне енгізудің педагогикалық мүмкіндіктері мен тиімді формалары айқындалды, бұл студенттерді салауатты өмір салтына баулудың практикалық мүмкіндіктерін ашады.

Түйін сөздер: ұлттық спорт, салауатты өмір салты, асық ату, бестас, студенттік лига, универсиада.

Ермаханов Бағлан Омирзакулы, Есиркепов Жандос Мергенбайұлы, Дошыбеков Айдын
Бағдатович, Данияров Талгат Абубакирович

Пути приобщения студентов к здоровому образу жизни через развитие национальных видов спорта в высших учебных заведениях (в рамках Студенческой лиги и летней Универсиады)

Аннотация. В статье рассматриваются возможности приобщения студенческой молодежи к здоровому образу жизни через развитие национальных игр, являющихся важной частью казахской культурной традиции. Цель исследования заключается в научном обосновании и апробации национальных игр «Асық ату» и «Бестас» как средства формирования здорового образа жизни студентов вузов, а также в определении эффективных способов их интеграции в учебный процесс, Студенческую лигу и летнюю Универсиаду. В рамках XIII летней Универсиады, проведенной в 2025 году в городе Туркестан Международным университетом туризма и гостеприимства, были организованы соревнования и спортивные кружки по национальным играм, а также проведено анкетирование студентов. Полученные результаты подвергнуты научно-теоретическому анализу. Исследование показало, что игры «Асық ату» и «Бестас» способствуют развитию у студентов ловкости, быстроты, выносливости, меткости, способности точно оценивать расстояние и формировать зрительно-двигательную координацию. На основе анализа определены педагогические возможности и эффективные формы внедрения национальных игр в систему высшего образования, что открывает перспективы их практического использования для приобщения студентов к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: национальный спорт, здоровый образ жизни, асық ату, бестас, студенческая лига, универсиада.

Yermakhanov Baglan, Yessirkepov Zhandos, Doshybekov Aydin, Daniarov Talgat

Ways of promoting healthy lifestyles through the development of national sports in higher education institutions (within the framework of the Student League and the Summer Universiade)

Abstract. The article examines the opportunities for promoting healthy lifestyles among university students through the development of national games, which represent an important element of Kazakh cultural tradition. The purpose of the study is to provide a scientific rationale and approbation of the national games Asyk Atu and Bestas as a means of fostering a healthy lifestyle among students, as well as to identify effective ways of integrating them into the educational process, the Student League, and the Summer Universiade. Within the framework of the XIII Summer Universiade, held in 2025 in Turkistan at the International University of Tourism and Hospitality, competitions and student clubs dedicated to national games were organized, and a survey was conducted among participants. The collected data were subjected to scientific and theoretical analysis. The findings demonstrated that Asyk Atu and Bestas contribute to the development of students' agility, speed, endurance, accuracy, ability to estimate distances, and visual-motor coordination. Based on the analysis, pedagogical opportunities and effective forms of integrating national games into the higher education system were identified, which highlights their potential for practical use in fostering healthy lifestyles among students.

Key words: national sports, healthy lifestyle, Asyk Atu, Bestas, student league, universiade.

Кіріспе. Қайсібір халықтың болмасын, өзгелерден ерекшеленіп тұратын, қанында бар ұлттық салт-дәстүрі, мәдениеті баршылық. Қазақ халқы үшін соның ең асылы, ардақтысы да өзгелерден ерекше, ұлттық ойындары екендігі ақиқат. Сондықтан ҚР Үкіметі спорттың қазіргі олимпиадалық түрлерімен бірге ұлттық спорт түрлеріне де айырқша көңіл бөліп, бүкілхалықтық сипат алуына барынша жағдай жасауда. Ұлттық спорт пен ойындардың ерекшелігі, олар - әлемдік мәдениет пен өркениетке қосқан әр халықтың өзіндік үлесі болып табылады. Қазіргі Олимпиада ойындарының бағдарламасына еніп, спорт әлеміне таралған ойындардың барлығы бастауын бір ұлттың ұлттық спортынан алғаны белгілі. Қазақтың ұлттық спорты мен ойындарының бүгінгі ақуалын саралап, оның болашақ биіктеріне бастайтын бағыттарды анықтау - біздің азаматтық парызымыз. Сан ғасырдан бері атадан балаға мирас болып келе жатқан төл өнерімізді жас ұрпақтың санасына сіңіру, тәрбие құралы ретінде қолдану, жаңа заманға бейімдеп, жастар арасында дәріптеу өте өзекті мәселелердің бірі. Қазіргі таңдағы ақпараттық технологиялардың ағымына еріп, смартфонға тәуелді болған жастардың санасын сергітіп, ой-өрісін дамытып, қоршаған ортамен қарым-қатынасын арттыруда ұлттық ойындардың алатын орнын дөп басқан Мемлекет басшысы Қ.К. Тоқаев: «Елімізде ұлттық спорт түрлері арқылы ойы ұшқыр, жүрегі түкті, рухы мықты жастарды тәрбиелеу өте маңызды» - деп, ұлттық ойындардың жастар тәрбиесіндегі құндылығын ерекше атап өтеді [1].

Отандық ғалымдардың арасында ұлттық ойындарды зерттеп, дамытуға үлес қосқан ғалымдар өте көп. Солардың ішінде М. Тәнекеев, Б. Төтенаев, Е. Сағындықов, Ә. Бүркітбаев,

Е. Әлімханов, Е. Мұхиддинов, М. Болғамбаев, Қ. Байдосов, Ж. Егізбайұлы сынды ғалымдардың еңбектерінде біздің зерттеу жұмысымызға қатысты ғылыми негіздемелермен тұжырымдалған мәліметтерді ерекше атап өтуге болады. М. Тәнекеев - асық ойындарын балаға ерте бастан үйретіп, оған машықтандыру адамның дене қасиеттерін дамытатындығына назар аударады [2, б. 102]. Б. Төтенаев – асық ойындары балаларды ептілік пен алғырлыққа тәрбиелеп, мергендікке баулитындығын зерттеу еңбегінде арқау етеді [3, б. 23]. Ал, Е. Сағындықов «Бестас» ойыны арқылы кішілер үлкендерді құрметтеуді үйреніп, көз бұлшықеттерін шынықтырып, ептілік пен жылдамдықты үйлестіре отырып саусақ қимылдарын арттыруға дәнекер болатындығын атап өтеді [4, б. 54]. Профессор К. Закирьянов «Ұлттық спорт пен ойындардың бүгінгісі мен болашағы» атты республикалық конференцияның құттықтау сөзінде «Ұлттық ойындар бұқаралық спортты дамытуда негізгі орын алуы тиіс» - деп, бұл бағытта шешімін табуы қажет көптеген жұмыстардың тәжірибелік тұрғыдан талқыланып, терең зерттелуі керектігіне назар аударады [5, б. 3]. Ж. Егізбайұлы ұлттық спорт түрлері мен ойындарын тек дала жағдайында ғана емес, спорт залына бейімдеп өткізудің жаңа әдістерін жасап, оқу үдерісіне ендіру бағытындағы тың ұсыныстарымен бөліседі [6, б. 15]. Е. Алимханов ұлттық ойындар арқылы жастарды тәрбиелеп, денсаулықты жетілдіріп, салауатты өмір салтын ұстануға бейімдеуге болатындығын талдап, көрсетеді [7, б. 52]. Қазіргі заманауи ақпараттық технологиялар ел экономикасын дамытуда орасан зор әлеуетке ие болғанымен, қоғамда тірек-қимыл аппараты әлсіз, ой-өрісінің дамуында ауытқуы бар жастардың көрсеткіші жыл сайын артып

келеді. Жастайынан смартфонға үңілу, күнделікті тұрмыста ұялы телефонды шектен тыс пайдалану жастардың қимыл белсенділігін төмендететінін, көру қабілеттерін нашарлататынын ғалымдар тарапынан зерттеліп, нақты дәлелдер келтіріп сан мәрте жазылып, айтылып жатса да қазіргі жастарды виртуальды әлемнен ажырата алмайтындығымыз ақиқат. Сондықтан бұл мәселенің орнын алмастыратын, жастарды түрлі тәсілдермен қызықтыратын амалдардың бірі - барлық білім беру мекемелеріне арналған «Ұлттық ойындар» бағдарламасын жасап, тәжірибеге ендіру. Қазіргі таңда қазақ күресі мен тоғызқұмалақ ойыны әлемдік деңгейде танылып, түрлі республикалық және халықаралық деңгейдегі жарыстар өткізіліп, мектеп лигасы мен студенттік лига, жазғы Универсиада бағдарламасына енгізіліп, танымалдылығы артып келеді. Сонымен қатар, оқу орындарында спорттық үйірмелер өткізіліп, жастардың қазақ күресі мен тоғызқұмалақпен жүйелі түрде шұғылдануына мүмкіндіктер жан-жақты қарастырылған. Ал, ұлттық спорт түрлерінің ішінде ешқандай құрал-жабдықты қажет етпейтін, мергендікті, дәлдікті, ептілікті, шалт қимылды, ара-қашықтықты бағдарлауды дамытатын асық ату мен бестас ойындарынан ЖОО-да спорт үйірмелерін өткізіп, ұйымдастыру жұмыстары бүгінгі күнге дейін назарға алынбай келеді. Сондықтан аталған ұлттық ойындарды жастар арасында кеңінен насихаттау, танымалдылығын арттыру кезек күттірмейтін көкейтесті мәселе ретінде қарастырып отырмыз. Бұл зерттеру жұмысымыздың өзектілігін айқындайды.

Зерттеудің мақсаты – ұлттық ойындар («Асық ату», «Бестас») арқылы студенттердің салауатты өмір салтын қалыптастырудың ғылыми негіздемесін жасап, оларды жоғары оқу орындарының оқу процесіне, Студенттік лига мен Жазғы Универсиадаға енгізудің тиімді жолдарын айқындау.

Зерттеу міндеттері:

1. Жастарды тәрбиелеу мен дамытуда ұлттық ойындарды пайдалану мәселелері бойынша ғылыми әдебиеттер мен педагогикалық тәжірибеге талдау жасау.

2. «Асық ату» мен «Бестас» ойындарының студенттердің дене және психофизиологиялық қасиеттерін қалыптастырудағы педагогикалық мүмкіндіктерін анықтау.

3. Ұлттық ойындарды жоғары оқу орындарының оқу процесіне, сондай-ақ Студенттік лига мен Жазғы Универсиада бағдарламаларына енгізудің нысандарын әзірлеу және сынақтан өткізу.

4. Ұлттық ойындарға студенттердің қатысуының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыруға ықпалын бағалау.

5. Студенттердің салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін ұлттық ойындарды жоғары білім беру жүйесінде пайдалануға қатысты практикалық ұсыныстар әзірлеу.

Әдістер мен материалдар. Зерттеу барысында төрт негізгі әдіс қолданылды:

1. Ғылыми әдебиеттерді талдау. Ұлттық ойындардың тәрбиелік және дене дамытушылық мүмкіндіктерін айқындау үшін отандық және шетелдік ғалымдардың еңбектеріне шолу жасалды.

2. Сауалнама әдісі. XIII жазғы Универсиада аясында (10.05.2025–13.06.2025, Түркістан қ., ХТМУ базасында) студенттер мен командалар өкілдері арасында сауалнама жүргізілді. Зерттеуге 79 ЖОО-ның 2035 студенті (оның ішінде 863 ер және 1172 қыз) және командалардың 52 өкілі қатысты.

3. Статистикалық талдау. Жиналған деректер пайыздық көрсеткіштер негізінде сандық тұрғыдан өңделіп, нәтижелер диаграммалар мен кестелер арқылы ұсынылды.

4. Салыстырмалы әдіс. Ұлттық мектеп лигасы, студенттік лига және Универсиада шеңберіндегі тәжірибелер салыстырылып, ұлттық ойындарды оқу-тәрбие процесіне енгізудегі сабақтастық деңгейі анықталды.

Бұл әдістерді кешенді қолдану зерттеудің теориялық және практикалық тұрғыдан негізділігін қамтамасыз етті.

Нәтижелер. Зерттеу жұмысы барысында М. Тәнекеевтің «Бәйгеден Олимпиадаға дейін», Е. Әлімхановтың «Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері» монографияларының, Қ.Қ. Құланов пен А.Т. Ахановтың «Ұлттық спорт түрлерінің әдістемесі», Е. Мұхиддинов пен К.Н. Жанғанатованың «Асық - қазақ халқының ұлттық ойыны», Ж.С. Сабыржанов пен Е.Н. Нарымбетовтың «Асық және Бестас ойыны ережесі» және т.б. ғалымдардың оқу және оқу-әдістемелік құралдарындағы материалдардың құндылығына, ғылыми-теориялық маңыздылығына талдау жасадық [8-12].

Е. Алимхановтың монографиялық еңбегінде бір ғана асық ату ойынында 30-дан астам қимыл-қозғалыс әрекеттері, ойлау мен есептеудің сан алуан түрлерінің қарастырылғанына назар аудардық [9, б. 156]. Ғалым асық атуды далада күнделікті уақыт өткізу мен қызық қуу үшін емес, баланың ойлау, дәлдік, тез шешім қабылдау қабілеттерін дамытатын, жылдамдық,

ептілік, мергендік дене қасиеттерін жетілдіріп, достық қарым-қатынасты нығайтатын үлкен тәрбие құралы екендігін атап өтеді. Ал, қыз балалар ойнайтын «Бестас» ойыны арқылы ептілік, дәлдік, шыдамдылық қасиеттерін жетілдіріп, математикалық амалдарды үйреніп, ойын барысында көзді үнемі жоғары-төмен қимылдату арқылы көз бұлшық еттерін дамытуға таптырмас құрал екендігіне ғылыми-теориялық тұрғыдан негіздеме береді. Ғалымдардың еңбектерін терең зерттеу нәтижесінде асық ату ойыны барысында балалар бір-бірімен достасып, сыйласып, құрметтеп, ұйымшылдыққа, тәртіпті болуға ұмтылып, әртүрлі қашықтықтан нысананы көздеп мергендікке тәрбиеленіп, қолдың епті болуына, ара-қашықтықты дәл бағамдауға машықтанатынына көз жеткіздік. Бұл жөнінде профессор Қ. Салғараұлының «Асық ойынын әлемдік деңгейге шығару керек. Түркі халқының барлығы асық ойнай алады. Тек ойын ережелерін жетілдіру қажет» - деген ұстанымы өзектілігін жоймайды [13, б. 144]. Ғалым асық ату ойынын тек түркі халықтарымен шектеліп қалмауына назар аударып, оның бала тәрбиесіндегі орнын жан-жақты насихаттап, әлемнің барлық елдеріне таратуға үндейді. Ал, К. Абишов бестас пен асық ойыны - қазақ балаларының ең сүйіп ойнайтын ойыны болғандығын айта келіп, бұл ойындар балалардың дәлдік, мергендік қабілеттерін дамытып, көз бен саусақ бұлшықеттерінің қимылын жетілдіретін, өзара қарым-қатынасты нығайтатын, достыққа баулитын, жастардың төзімді, епті, жылдам болып өсулеріне ең қажетті ойын түрлері екендігін атап өтеді [14, б. 43]. Сондықтан «Асық ату» мен «Бестас» ойындары жыл мезгілін тандап, арнайы орын талғамайтын, үй жағдайында да далада (тегіс алаңда) да өткізуге ыңғайлы, өте қарапайым ойын ережелерімен ерекшеленетіндіктен білім беру мекемелерінің барлығының оқу үдерісіне енгізуге мүмкіндік мол. Бұл бір жағынан білім ордаларында тәрбиелік міндеттерді шешуге, екінші жағынан жастарды әлеуметтік желілер мен смартфоннан бір мезгіл болса да ажыратып, ақыл-ойы мен мінез-құлқын ұлттық құндылықтар негізінде дамытуға, ой-санасына ұлттық тәрбиені сіңіруге септігін тигізеді.

Асық ату спортының негізін қалаушы Ж. Сабыржанов еліміздің әр аймағындағы 200-ден астам асық ойындарының түрлерін жинақтап, оларды ұлттық спорт түріне айналдырып, ұқсас ойындарды біріктеріп, әрқайсының ережелерін жасап, «Асық ату - барлық ұлттық спорт түрлерінің бастауы» - деген ғылыми негіздеме береді [15, б. 14]. Осындай көп жылдық

ғылыми негізде жүргізілген жүйелі жұмыстың негізінде «Асық ату» мен «Бестас» ойындарынан жыл сайын жастар мен жасөспірімдер, кіші жасөспірімдер, ересектер мен ардагерлер арасында ел чемпионаттары мен Кубогы өткізіліп келеді. Одан басқа елімізде «Асық ату» мен «Бестас» ойындары төрт жылда бір рет өтетін «Халық ойындары» мен «Ақ бидай» спартакиадасының бағдарламасына және оқушылар арасында Ұлттық мектеп лигасы бағдарламасына енгізіліп, бүкілхалықтық сипат алуына ауқымды жұмыстар жүргізіліп, республикалық және халықаралық деңгейдегі турнирлер дәстүрлі түрде өткізіліп келеді. Алдағы уақытта аталған ойындарды ЖОО-ның оқу үдерісіне енгізіп, студент жастар арасында өткізуге қол жеткізсек, білім алушыларды салауатты өмір салтына баулып, ұлттық спорт түрлерінің бұқаралық сипат алуына сүбелі үлес қосатын боламыз.

Сонымен қатар, 2022 жылы «Асық ату» мен «Бестас» ойындарынан қазақ спортының тарихында тұңғыш рет Румынияның Констанца қаласында Әлем кубогының, сол жылы Астанада Азия чемпионатының өткізілуі, 2024 жылы әлем чемпионаты мен Астанада өткен Дүниежүзілік көшпенділер ойындарының бағдарламасына еніп, әлемдік деңгейдегі жарыстардың өтуі, 2017 жылы 4-9 желтоқсанда Корея Республикасының Чеджу қаласында Үкіметаралық материалдық емес мәдени мұраны қорғау комитетінің 12-ші сессиясына Асық ату ойыны ЮНЕСКО-ның материалдық емес мәдени мұра ретінде ЮНЕСКО-ның қорғау тізіміне енгізілуі, 2018 жылы 18 мамырда Асық ойыны ұлттық спорт түрі ретінде ҚР Ұлттық Олимпиада комитеті тарапынан мойындалуы, 2018 жылы 02 қазанда Асық ату түрі Республикалық федерациясы аккредиттеуден сәтті өтіп, 2021 жылдың маусым айынан бастап Әділет министрлігінде бірыңғай спорттық классификация бекітіліп, қазіргі таңда асық атудан Қазақстан Республикасының спорт шебері атағы берілуі бір жылдық емес, бірнеше жылдық табанды еңбектің, көптеген ғылыми негіздемелер мен зерттеулердің нәтижесінде жүзеге асырылып келе жатқандығына толық негіз бола алады. Бұл ұлттық спорт түрлерін өз елімізде ғана емес, алыс-жақын шет елдерде де кеңінен танытуға, әлем жастарының қазақтың ұлттық спорт түрлерін танып, қызығушылықтарын арттырып, жүйелі түрде шұғылданыуына, салауатты өмір салтын ұстануына, денесін шынықтырып, дене қасиеттері мен тұлғалық қабілеттерін дамытуға ерекше ықпал етеді.

Біз «Асық ату» мен «Бестас» ойынының маңыздылығына, жастар арасында танымалдылығын арттыруға, ұлттық спорт түрлерін

дамытудың маңыздылығына тоқталып, ұлттық спорт түрлерін дамытуға барынша үлес қосу мақсатында 2022-2023 оқу жылының 1-академиялық кезеңінде Халықаралық туризм және меймандостық университетінің (ХТМУ) 1-курс студенттеріне дене тәрбиесі сабағында «Бестас» ойынын өткіздік. «Бестас» ойыны бойынша көзілдірік киетін 15 қыз балаға тәжірибе жүргізілді. Оларға ойынға көзілдірікті шешіп қатысу ұсынылды. Ойын барысында көзді жоғары-төмен үнемі қимылдату көз бұлшық еттерін жаттықтыруға оң нәтиже бергендігін атап өтеміз. Ал, университетте ашылған студенттік клуб жоспарына «Асық ату» ойыны енгізіліп, ерлер арасында арнайы спорт үйірмесі жүргізілді. Спорт

үйірмесіне жазылуға, арнайы ереже бойынша асық ойнауға қызығушылық білдірген студент жастардың көптігі біздің бастаманың дұрыс әрі өзекті екендігін көрсетті. Осы оң нәтижені ескеріп, 2023-2024 және 2024-2025 оқу жылдарында ЖОО-на берілген академиялық еркіндік аясында дене тәрбиесі пәнінің жұмыс жоспарына оқу бөлімінің келісімімен «Бестас» пен «Асық» ойындары енгізілді [16, б. 108].

Талқылау. ХТМУ-нің базасында өткен XIII жазғы Универсиада бағдарламасына ұлттық спорт түрлерінен тоғызқұмалақ және қазақ күресі енгізіліп, көптеген ЖОО-ның командалары қатысты (1-кесте). Бұл ұлттық спорт түрлері Студенттік лига бағдарламасында да қамтылған.

1 кесте – ХТМУ-де өткен XIII жазғы Универсиадаға тоғызқұмалақ және қазақ күресі түрлері бойынша қатысқан ЖОО-ры туралы мәлімет

№	Спорт түрлері	Қатысқан командалар саны	Қатысушылар саны		Барлығы
			ерлер	әйелдер	
1	Тоғызқұмалақ	32	82	76	158
2	Қазақ күресі	37	147	112	259
Ескерту: дереккөз XIII жазғы Универсиаданың қорытынды хаттамасы					

Кестеде көрсетілгендей аталған екі ұлттық спорт түрінен XIII жазғы Универсиадаға 417 студент қатысқан. Бұл жалпы Универсиада бағдарламасындағы 17 спорт түрлеріне қатысқан 79 ЖОО-ры бойынша 3285 студенттің 12,7 %-ын ғана құрайды. Алдағы уақытта өтетін республикалық маңызы бар іс-шараның (жазғы Универсиаданың) бағдарламасына «Асық ату» мен «Бестас» ойындарын қосатын болсақ, ұлттық спорт түрлерімен шұғылданатын білім алушылардың саны едәуір артып, республиканың барлық ЖОО-да тоғызқұмалақ пен қазақ күресінен басқа да ұлттық спорт түрлерінің қарқынды дамуына жол ашылатындығына толық негіз бар.

Жоғарыда атап өткеніміздей, «Асық ату» мен «Бестас» ойындарынан түрлі деңгейдегі жарыстар өткізілсе де, мектеп пен ЖОО-ры арасындағы өзара сабақтастық үзіліп қалғанын атап өтеміз. «Асық ату» мен «Бестас» ойындары Ұлттық мектеп лигасы бағдарламасына енгізілгенімен студенттік лига мен жазғы универсиаданың бағдарламасында

қарастырылмаған. Осы олқылықтың орнын толтырып, мәселеге шынайы көзқараспен қарауымыз қажет. Себебі, мектеп қабырғасынан бастап «Асық ату» мен «Бестас» ойындарының элементтерін, әдіс-тәсілдерін терең меңгеріп келген оқушы, жоғары оқу орнына келгеннен кейін ары қарай білікті жаттықтырушылардың қолдауымен техникалық-тактикалық, психикалық даярлықтарын жетілдіріп, халықаралық деңгейдегі жарыстарға қатысып, спорттық шеберліктерін шыңдауы тиіс. Бұл тұрғыда ЖОО-дағы спорт үйірмелерінің алатын орны өте зор. Мұны біз 2025 жылы Халықаралық туризм және меймандостық университетінің базасында өткен XIII жазғы Универсиада шеңберінде қатысушы команда студенттеріне сауалнама жүргізу барысында анықтадық. Сауалнамаға 2035 студент (1172 ер бала, 863 қыз бала) қатысты. ЖОО-нан келген 52 команда өкілдерінен де сауалнама алынып, сұхбаттасу жүргізілді. Студенттерге қойылған сауалнама сұрақтары мен нәтижелері 2-кестеде беріледі.

2 кесте - «Асық ату» мен «Бестас» ойындарын ЖОО-ның оқу-тәрбие үдерісіне енгізу бағытында студент жастардан алынған сауалнама нәтижелері. n = 2035

№	Сұрақтар	Саны	Ерлер			Қыздар		
			ия (%)	жоқ (%)	білмеймін (%)	ия (%)	жоқ (%)	білмеймін (%)
1	«Асық ату» мен «Бестас» ойындары туралы естігенсіз бе?	1172	1125 96,0 %	35 3,0 %	12 1,0 %	-	-	-
		863	-	-	-	753 87,2 %	85 9,8 %	25 3,0
2	«Асық ату» мен «Бестас» ойындарын ЖОО-да спорт үйірмесі ретінде өткізілгенін қалайсыз ба?	1172	1130 96,4 %	23 2,0 %	12 1,6 %	-	-	-
		863	-	-	-	769 89,0 %	82 9,7 %	12 1,3 %
3	«Асық ату» ойынын Студенттік лига мен жазғы Универсиаданың бағдарламасына енгізген дұрыс деп санайсыз ба? (ерлер)	1172	1142 97,4 %	11 1,0 %	19 1,6 %	-	-	-
4	«Бестас» ойынын Студенттік лига мен жазғы Универсиаданың бағдарламасына енгізген дұрыс деп санайсыз ба? (қыздар)	863	-	-	-	786 91,0 %	9 1,0 %	68 8,0 %
5	Ұлттық спорт түрлерінің (ойындарының) салауатты өмір салтын ұстануға әсері бар деп ойлайсыз ба?	1172	1165 99,4 %	-	7 0,6 %	-	-	-
		863	-	-	-	843 97,6 %	-	20 2,4 %

Сауалнама нәтижелерін талдай келе, студент жастар арасында ұлттық спорт түрлерін, оның ішінде «Асық ату» мен «Бестас» ойындары танымал екендігіне көз жеткізуімізге болады. Ерлер арасында жүргізілген сауалнама нәтижелерінде барлық сұрақтар бойынша 95 %-дан жоғары, ал қыз балалар арасында 90 % деңгейінде көрсеткіш көрсетуі ұлттық спорт түрлерінің елімізде қарқынды дамып келе жатқандығын аңғаруымызға болады. Сонымен қатар, студент жастар 2024 жылы Астана қаласында өткен Дүниежүзілік көшпенділер ойындарының оң әсер еткендігін атап өтеді. Сауалнамаға өзге ұлт өкілдерінің ішінде 26 орыс, 15 өзбек, 6 түрік ұлтының өкілдері де қатысып, ұлттық спорт түрлерінің елімізде дамуына үлес қосуға дайын екендіктерін, «Асық ату» мен «Бестас» ойындарын мектеп қабырғасында ойнағандарын, аталған ойындарды студенттік лига мен жазғы универсиада бағдарламасына

ендіріп, жарыстар өткізу студент жастар үшін тың бастама мен мотивация болатындығын атап өтті. Бұл өзге ұлт өкілдерінің арасында да ұлттық спорт түрлерінің танымалдылығы артып келе жатқандығын көрсетеді.

Студент жастар - қоғамның үлкен қозғаушы күші екендігін ескерсек, салауатты өмір салты дағдыларына баулып, ұлттық спорт түрлерін кеңінен насихаттап, «Асық ату» мен «Бестас» ойындарын ЖОО-ның дене тәрбиесі пәні бойынша оқу үдерісіне енгізу, спорт үйірмелерін ұйымдастыру бағытында бағдарлама жасап, тәжірибе жүзінде іске асыруымыз қажет.

Бұл бағытта ХІІІ жазғы Универсиада шеңберінде республиканың әр өңірінен келген ЖОО-ның 52 команда өкілдерімен (дене тәрбиесі оқытушылары) сауалнама жүргізгенімізде, 95% команда өкілдері ұлттық спорт түрлерін дамытуды қолдайтындықтарын, мектеп оқушылары арасында

өтетін Ұлттық мектеп лигасы бағдарламасына «Асық ату» мен «Бестас» ойындары енгізілгендіктен, «Студенттік лига» мен жазғы универсиада бағдарламасына да енгенін қажет деп санайтындықтарын білдірді. Сонымен қатар, «Асық ату» мен «Бестас» ойындары арасында ересектер мен ардагерлер спортшылар арасында

да республикалық чемпионаттар мен турнирлер өтетінін ескеріп, ЖОО-ның оқытушы-профессорлар құрамы да студент жастармен бірге дайындалып, аталған турнирлер мен чемпионаттарға қатысуына мүмкіндік туатындығын атап өтті. ЖОО-ның команда өкілдерінен алынған сауалнама нәтижелері 3-кестеде беріледі.

3 кесте - XIII жазғы Универсиада аясында республиканың әр өңірінен келген ЖОО-ның команда өкілдерінен алынған сауалнама нәтижелері

№	Сұрақтар	Саны	Ерлер		
			ия (%)	жоқ (%)	білмеймін (%)
1	Ұлттық спорт түрлерінің студенттік лига мен жазғы универсиада бағдарламасына енгенін қолдайсыз ба?	52	100 %	-	-
2	«Асық ату» мен «Бестас» ойындарын ЖОО-да спорт үйірмесі ретінде өткізу қажет пе?	52	100 %	-	-
3	Ұлттық спорт түрлері арқылы салауатты өмір салтын қалыптастыру мүмкін бе?	52	100 %	-	-
4	ЖОО арасында республикалық деңгейде ұлттық спорт түрлерінен жарыстар өткізу қажет деп санайсыз ба?	52	49 94,2 %	3 5,8 %	-

Сондай-ақ, көптеген дене тәрбиесі мамандары «Асық ату» мен «Бестас» ойындары ешқандай құрал-жабдықтар мен арнайы жабдықталған спорт залын қажет етпейтіндігін, мектеп қабырғасынан аталған ойындардың әдіс-тәсілдерін жақсы меңгеріп келген оқушылармен жұмыс жасау және олардың техникалық-тактикалық және психикалық дайындықтарын дамыту оңайға түсетіндігін, басқа спорт түрлеріндегідей үлкен қаржылық шығынды талап етпейтіндігін басты назарға алып, ұлттық ойындар арқылы тұтас ұлтты тәрбиелеуге болатындығына тұщымды жауаптар алынды. Ал, ЖОО арасында тек қана ұлттық спорт түрлерінен республикалық деңгейде (тоғызқұмалақ, қазақ күресі, асық ату, бес тас және садақ ату) жарыстар өткізуді 94,2 % оқытушылар қолдайтынын, 5,8 % оқытушы әзірге қажеттілігі жоқ, ол үшін ЖОО-да спорт үйірмелері жұмыс жасап, командалар жасақталып, білікті жаттықтырушылармен қамтамасыз етіліп, бір жолға қойылуы керек деген жауаптар алынды.

Ұлттық спортты ұлықтап, жастар арасында танымалдылығын арттыру, жан-жақты насихаттау жұмысында еліміздегі ЖОО-ның үлкен әлеуетке ие екендігін ескерсек, алдағы уақытта «Тоғызқұмалақ» пен «Қазақ күресі» секілді «Асық

ату» мен «Бестас» ойындарын Студенттік лига мен жазғы Универсиада бағдарламасына енгізуге барлық мүмкіндікті қарастыруымыз керек. Бұл ата-бабадан ұмытылмай бізге жеткен ұлттық спорт түрлерінің жылдан-жылға жаңғырып, ережелері жаңарып, әлемдік деңгейде жарыстар өткізіліп, танымалдылығы артып келе жатқан кезеңде өз елімізде өтетін барлық деңгейдегі жарыс түрлерінде ұлттық ойындарымызға шектеу болмауы керек. Мемлекет басшысы 14.03.2025 жылы Ұлттық құрылтайдың IV отырысында: «Ұлттық спорт - мәдени бірегейлігіміздің ажырамас бөлігі және ұлт саулығын тәрбиелеудегі маңызды құралы» - деген сөзі осындай ұлттық құндылықтарымыздың қадірін бағалап, Тәуелсіз еліміздің жетістіктерін еселеп, ұлттық спорт түрлерінің дамуын жаңа кезеңге шығару мүмкіндігі туып отырғанда барлық мүмкіндіктерді пайдаланып, ұлттық спорт түрлері мен ойындарын дамыту, жаңғырту жұмыстары күн тәртібінен түспейтін өзекті мәселелердің қатарында болуы тиіс деп санаймыз.

Қорытынды. Біз көтерген мәселе ЖОО-ның оқу үдерісінде ұлттық спорт түрлерін батыл енгізудің маңыздылығын айқындайды. Жоғары оқу орындарында ұлттық спорт түрлерін дамыту

арқылы студенттерді салауатты өмір салтына баулу жолдарына бағытталған алдымызға қойылған міндеттер толықтай орындалды. Атап айтқанда:

1. «Асық ату» және «Бестас» ойындарының студент жастардың дене қасиеттері мен толғалық қабілеттерін дамытудағы алатын орнына және XIII жазғы Универсиадаға қатысушы студенттер мен команда өкілдерінен алынған сауалнама нәтижелеріне ғылыми-теориялық талдау жүргізу нәтижесінде, келешекте республиканың барлық ЖОО-да аталған спорт түрлерінің танымалдылығын арттыру мақсатында арнайы ұлттық спорт түрлерін қамтитын бағдарлама дайындап, оқу-тәрбие үдерісіне енгізу бағытында жүйелі жұмыстар жүргізу қажеттілігі айқындалды.

2. «Асық ату» және «Бестас» ойындарын дамыту бағытында атқарылған бірнеше жылдық табанды еңбектің, көптеген ғылыми негіздемелер мен зерттеулердің нәтижесінде тек өз елімізде ғана емес, алыс-жақын шет елдерде де кеңінен танытуға, әлем жастарының ұлттық спорт түрлерімен шұғылдануына ықпал етіп, салауатты өмір салтын ұстануына, денесін шынықтырып, дене қасиеттерін дамытуға мүмкіндік туды. Аталған ойындарды оқушылар арасында өтетін Ұлттық мектеп лигасы бағдарламасына енгізіп қоймай, ЖОО-ның оқу үдерісіне де енгізіп, студент жастар арасында өткізуге қол жеткізсек, білім алушыларды салауатты өмір салтына баулып, ұлттық спорт түрлерінің бүкілхалықтық сипат алуына үлес қосатындығы нақтыланды.

3. Халықаралық туризм және меймандостық университетінде жүргізілген тәжірибені республиканың барлық ЖОО-на таратып, «Асық ату» және «Бестас» ойындарын оқу үдерісіне енгізіп, спорт үйірмелерін өткізу бағытында жұмыстар жүргізу ұсынылды. Бұл өз кезегінде студент жастар арасында ұлттық спорт түрлерін кеңінен насихаттауға, қызығушылықтарын арттырып, ұлттық тәрбиемен сусындап, ұлттық құндылықтарды бойларына сіңіруде таптырмас тәрбие құралы бола алады.

4. Оқушылар «Асық ату» мен «Бестас» ойындарын мектеп қабырғасында ойнап, түрлі деңгейдегі жарыстарға қатысып, жоғары жетістіктерге жетіп, ЖОО-да білімдерін жалғастырып, спорттық шеберліктерін шыңдайтын, мектепте үйренген әдіс-тәсілдерді жетілдіретін уақытта үзіліп

қалатындығын, мектеп пен ЖОО-ның арасында өзара байланыстың сақталмауына байланысты, жазғы универсиада аясында мыңдаған студенттер мен ЖОО-ның оқытушыларынан алынған сауалнама нәтижелерінің жоғары пайыздық көрсеткіштеріне сәйкес, алдағы уақытта студенттік лига мен жазғы универсиада бағдарламасына «Асық ату» мен «Бестас» ойындарын енгізу қажеттілігіне көз жеткізілді.

Осы бағыттағы атқарылған жұмыстарды іске асыру мақсатында келесі мәселелерді жүзеге асыруды ұсынамыз:

– барлық білім беру мекемелеріне арналған «Ұлттық ойындар» бағдарламасын жасап, тәжірибеге ендіру;

– «Асық ату» және «Бестас» ойындарын ЖОО-да спорттық үйірме түрінде өткізу. Бұл үшін барлық ЖОО-да аталған спорт түрлерін жетік меңгерген оқытушы-жаттықтырушылармен қамтамасыз ету (білікті мамандар тарапынан семинарлар, біліктілік арттыру курстарын ұйымдастыру);

– «Асық ату» және «Бестас» ойындарының студенттік лига мен жазғы универсиада бағдарламасына ендіру бағытында ҚР ҒЖБ министрлігіне және универсиаданы ұйымдастырып, өткізетін жауапты ЖОО-на ұсыныс даярлау.

Сан алуан қимыл-қозғалысты, көз бен қолдың өзара байланысын, адамды сабырлыққа үндеп, сұрмергендік қырын анықтайтын ұлттық тағылым мен тәлімге бай қазақтың «Асық ату» және «Бестас» сияқты ұлттық спорт түрлеріне шынайы қолдау көрсету, балабақшадан бастап, мектеп, колледж, ЖОО-на арналған ережесіне сай дамыту, түрлі деңгейдегі жарыстар өткізу арқылы халықтар арасында насихаттап, халықаралық деңгейдегі танымалдылығын арттыруға үлес қосу баршамыздың азаматтық парызымыз деп санаймыз. Біз Жаңа Қазақстанның өскелең жастарды ұлттық құндылықтар, ұлттық мәдениет, ұлттық өнер, ұлттық ойындар негізінде тәрбиелеп, ақыл-ойы мен сана сезіміне ұлттық тәрбиенің нәрін сіңіріп қана тәуелсіз Қазақ елінің нағыз шынайы патриоттарын тәрбиелеп шығарамыз.

Қаржыландыру туралы ақпарат. Мақала Қазақстан Республикасы Ғылым және жоғары білім министрлігінің жеке тіркеу номері: АР19676522 жобасы аясында орындалды.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Президент Қасым-Жомарт Тоқаев «Алтын тұғыр» ұлттық сыйлығын алған үздіктерді құттықтады. https://el.kz/prezident-qasym-zhomart-toqae-v-altyn-tugyr-ulattyq-syylygyn-algan-uzdikterdi-quttyqtady_101097/ (қолданылған күні: 21.12.2023).

- 2 Таникеев М. Мир народного спорта. Монография. - Алматы: Санат, 1998. - 228 с.
- 3 Төтенаев Б. Қазақтың ұлттық ойындары: оқу құралы - Алматы: Балауса, 2013. - 96 б.
- 4 Сағындықов Е. Қазақтың ұлттық ойындары: оқу құралы. - Алматы: Атамұра, 1991. - 176 б.
- 5 Закирьянов К.К. Ұлттық спорт - ұлт мәдениетінің мәйегі / Халық. ғыл. конф. «Ұлттық спорт пен ойындардың бүгінгісі мен болашағы»: мат. - Алматы, 2010. - Б. 3-4.
- 6 Егізбаев Ж. Ұлттық ұстынды жоғары ұстайық / Республикалық ғылыми-тәжірибелік конф. «Жоғары оқу орындары мен колледж, мектептерде дене тәрбиесі құралдары арқылы жастардың рухани интеллектуалдық деңгейін қалыптастыру жолдары»: мат. - Қызылорда, 2022. - Б. 16-19.
- 7 Алимханов Е., Мадиева Г.Б. Қазақтың дәстүрлі ойындары мен спортының даму кезеңдері және қазіргі қоғамдағы орны / XXVIII Халық. ғыл. конф. «Олимпиадалық спорт және барлығына арналған спорт»: мат. - Алматы, 2024. - Б. 51-55.
- 8 Таникеев М. Бәйгеден Олимпиадаға дейін. Монография. - Алматы: Қазақстан, 1983. - 208 б.
- 9 Алимханов Е. Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері. Монография. - Алматы: Қазақ университеті, 2018. - 250 б.
- 10 Құланов Қ.Қ., Аханов А.Т. Ұлттық спорт түрлерінің әдістемесі: оқу-әдістемелік құралы. - Алматы: Эверо, 2022. - 96 б.
- 11 Мұхиддинов Е., Жанғанатова К.Н. Асық - қазақ халқының ұлттық ойыны: оқу құралы. - Алматы: Кемел Кітап, 2024. - 205 б.
- 12 Сабыржанов Ж.С., Нарымбетов Е.Н. Асық және Бестас ойыны ережесі: оқу-әдістемелік құралы. - Алматы, 2022. - 123 б.
- 13 Салғараұлы Қ. Торғай тарландары. Энциклопедия. 1 т. - Астана, 2009. - 143 б.
- 14 Абишев К. Қазақтың ұлттық ойындары: оқу құралы. - Алматы: Нұр-Принт, 2014. - 142 б.
- 15 Сабыржанов Ж. Ұлт спортын ұлықтау - елдік парыз! // Спорт жұлдыздары. - 2025. - №3(120). - Б. 14-15.
- 16 Рыскалиев С.Н., Есиркепов Ж.М., Ермаханов Б.Ө., Айдаров Б.Ж., Аbugалиев Б.Н. Қазақстанда этносportтың дамуы, оның әлеуметтік-мәдени тұрғысынан қарастырылуы // Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. - 2025. - №1(79). - Б. 101-112. DOI: 10.48114/2306-5540_2025_1_101.

References

- 1 Prezident Qasym-Zhomart Toqayev «Altyn tıyr» ılttyq syjlyғыn alfan ызdikterdi qıttıqtady. https://el.kz/prezident-qasym-zhomart-toqayev-altyn-tugyr-ulttyq-sylygyn-algan-uzdikterdi-quttyqtady_101097/ (qoldanyлan kыni: 21.12.2023).
- 2 Tanikeev M. Mir narodnogo sporta. Monografiya. - Almaty: Sanat, 1998. - 228 s.
- 3 Töteneev B. Qazaqtyn ılttyq oıyndary: oqu quraly - Almaty: Balausa, 2013. - 96 b.
- 4 Saғыndıkov E. Qazaqtyn ılttyq oıyndary: oqu quraly. - Almaty: Atamұra, 1991. - 176 b.
- 5 Zakir'janov K.K. Ұlttyq sport - ылт мәдениетінің мәјегі / Halыq. ғыl. konf. «Ұlttyq sport pen oıyndardyn ығыngisi men bolashaғы»: mat. - Almaty, 2010. - B. 3-4.
- 6 Egizbaev Zh. Ұlttyq ыstyndy zhoғary ыstajyq / Respublikalyk ғыlymi-tәzhiribelik konf. «Zhoғary oqu oryndary men kolledzh, mektepterde дене tәrbiesi quraldary arkyly zhashardyn ruhani intellektualdyk deңgeijn kalypastyru zholdary»: mat. - Kyzylorda, 2022. - B. 16-19.
- 7 Alimhanov E., Madiyeva G.B. Qazaqtyn dәstırlı oıyndary men sportynyn damu kezeңderi zhәne qazirgi qoғamday orny / HHVIII Halыq. ғыl. kong. «Olimpiadalыq sport zhәne barlyғыna arналған sport»: mat. - Almaty, 2024. - B. 51-55.
- 8 Tanikeev M. Bәйgeden Olimpiadaға deјin. Monografiya. - Almaty: Qazaqstan, 1983. - 208 b.
- 9 Alimhanov E. Qazaqtyn ılttyq halыq oıyndary men sportynyn teoriyalыk zhәne pedagogikalыk negizderi. Monografiya. - Almaty: Qazaq universiteti, 2018. - 250 b.
- 10 Qulanov Q.Q., Ahanov A.T. Ұlttyq sport tyrleriniң әdistemesi: oqu-әdistemelik quraly. - Almaty: Jevero, 2022. - 96 b.
- 11 Mұhiddinov E., Zhanғанatova K.N. Aсыq - qazaq halkynyn ılttyq oıyny: oqu quraly. - Almaty: Kemel Kitap, 2024. - 205 b.
- 12 Sabyrzhанov Zh.S., Narymbetov E.N. Aсыq zhәne Bestas oıyny erezhesi: oqu-әdistemelik quraly. - Almaty, 2022. - 123 b.
- 13 Salғarayly Q. Torғaj tarlandary. Jenciklopediya. 1 t. - Astana, 2009. - 143 b.
- 14 Abishev K. Qazaqtyn ılttyq oıyndary: oqu quraly. - Almaty: Nұr-Print, 2014. - 142 b.
- 15 Sabyrzhанov Zh. Ұlt sportyn ыlyқтаu - eldik paryz! // Sport zhыzdyzday. - 2025. - №3(120). - B. 14-15.
- 16 Ryskaliev S.N., Esirkepov Zh.M., Ermahanov B.Ө., Ajdarov B.Zh., Abugaliev B.N. Qazaqstanda jetnosportyn damuy, onyn әleumettik-mәdeni тұrғыsynan қarastyrylyu // Dene tәrbiesiniң teoriyasy men әdistemesi. - 2025. - №1(79). - B. 101-112. DOI: 10.48114/2306-5540_2025_1_101.

Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор) Ермаханов Бағлан Өмірзақұлы – PhD, қауымдастырылған профессор, Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті, Түркістан қ., Қазақстан, e-mail: baglan0989@gmail.com, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-1203-2280	Автор для корреспонденции (первый автор) Ермаханов Бағлан Омирзақұлы – PhD, ассоциированный профессор, Международный казахско-турецкий университет имени Ходжи Ахмеда Ясави, г. Туркестан, Казахстан, e-mail: baglan0989@gmail.com, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-1203-2280	The Author for Correspondence (The First Author) Baglan Yermakhanov – PhD, Associate Professor, Khoja Akhmet Yassawi International Kazakh- Turkish University, Turkistan, Kazakhstan, e-mail: baglan0989@gmail.com, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-1203-2280
--	--	---

Мақала түскен күні: 28.07.2025

Мақала басылымға қабылданған күні: 10.09.2025

¹Копжанов Г.Б.^а, ²Ермаханов Б.Ө., ³Искакова Л.М., ⁴Бахтиярова С.Ж.,
²Қуанышбаев Б.Ж.

¹Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

²Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті, Түркістан қ., Қазақстан

³SDU University, Қаскелең қ., Қазақстан

⁴М. Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан университеті, Орал қ., Қазақстан

ЖОО СТУДЕНТТЕРІНІҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ: ДҮНИЕЖҮЗІЛІК ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ ҰЙЫМЫ WHOQOL-BREF (KAZ) ШКАЛАСЫ КӨРСЕТКІШТЕРІН ТАЛДАУ

Копжанов Галымжан Балыкбаевич, Ермаханов Бағлан Өмірзақұлы, Искакова Ляйла Маратовна, Бахтиярова Саягул Жаксыбаевна, Қуанышбаев Бахытжан Жанадилович

ЖОО студенттерінің салауатты өмір салтын қалыптастыру: Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы WHOQOL-BREF (Kaz) шкаласы көрсеткіштерін талдау

Андатпа. Мақалада студенттердің салауатты өмір салтын қалыптастыру ерекшеліктері Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының WHOQOL-BREF (KAZ) шкаласы негізінде талданды. Бұл құрал өмір сапасын кешенді бағалауға мүмкіндік береді: денсаулық жағдайын, дене белсенділігін, психологиялық тұрақтылықты, әлеуметтік қатынастарды және қоршаған ортаны. Аталған көрсеткіштер студенттердің өз денсаулығына көзқарасын, өзін-өзі сақтау дағдыларын және салауатты өмір салтын қалыптастыру деңгейін сипаттайды. ЖОО-дағы оқу кезеңі олардың болашақ кәсіби және әлеуметтік бейімделуіне айтарлықтай әсер ететін шешуші кезең болып табылады. Осы уақытта қалыптасқан пайдалы әдеттер (спортпен шұғылданду, дұрыс тамақтану, зиянды әдеттерден бас тарту, эмоционалдық тұрақтылықты дамыту) өмір бойына сақталуы мүмкін. Талдау нәтижелері студенттердің өмір сапасын арттыруда психологиялық тұрақтылық пен әлеуметтік қолдаудың маңызы зор екенін көрсетті, сонымен қатар олардың дене белсенділігі мен тамақтану мәдениетінің жеткіліксіздігі анықталды. Алынған деректер университеттік білім беру жүйесінде студенттердің физикалық, психологиялық және әлеуметтік әлауқатын нығайтуға бағытталған бағдарламалар мен іс-шараларды әзірлеуге теориялық және практикалық негіз бола алады.

Түйін сөздер: WHOQOL-BREF (өмір сапасының шкаласы), өмір сапасы, дене белсенділігі, психологиялық тұрақтылық, әлеуметтік орта, салауатты өмір салты.

Копжанов Галымжан Балыкбаевич, Ермаханов Бағлан Омирзакулы, Искакова Ляйла Маратовна, Бахтиярова Саягул Жаксыбаевна, Қуанышбаев Бахытжан Жанадилович

Формирование здорового образа жизни студентов вуза: анализ показателей шкалы Всемирной организации здравоохранения WHOQOL-BREF (Kaz)

Аннотация. В статье рассматриваются особенности формирования здорового образа жизни студентов вузов на основе анализа данных шкалы Всемирной организации здравоохранения WHOQOL-BREF (KAZ). Данный инструмент позволяет комплексно оценивать качество жизни, включая состояние здоровья, уровень физической активности, психологическую устойчивость, социальные отношения и условия среды. Эти показатели отражают отношение студентов к собственному здоровью, их навыки самосохранения и уровень сформированности здорового образа жизни. Период обучения в вузе является ключевым этапом, когда образ жизни оказывает значительное влияние на дальнейшую профессиональную и социальную адаптацию. Полезные привычки, выработанные в студенчестве (занятия спортом, рациональное питание, отказ от вредных привычек, развитие эмоциональной стабильности), могут сохраняться на протяжении всей жизни. Результаты анализа показали, что психологическая устойчивость и социальная поддержка являются важными факторами повышения качества жизни студентов, несмотря на недостаточный уровень физической активности и несформированную культуру питания. Полученные данные могут служить теоретической и практической основой для разработки программ и мероприятий, направленных на укрепление физического, психологического и социального благополучия студентов в системе университетского образования.

Ключевые слова: WHOQOL-BREF (шкала качества жизни), качество жизни, физическая активность, психологическая устойчивость, социальная среда, здоровый образ жизни.

Kopzhanov Galymzhan, Yermakhanov Baglan, Iskakova Lyaila, Bakhtiyarova Sayagul, Kuanyshbayev Bakhytzhon

Formation of a healthy lifestyle among university students: analysis of the World Health Organization WHOQOL-BREF (Kaz) indicators

Abstract. The article examines the features of healthy lifestyle formation among university students based on the analysis of data from the World Health Organization's WHOQOL-BREF (KAZ) scale. This instrument provides a comprehensive assessment of quality of life, including health status, physical activity, psychological resilience, social relationships, and environmental conditions. These indicators reflect students' attitudes toward their own health, self-preservation skills, and the level of healthy lifestyle development. The university period is a crucial stage that significantly influences students' future professional and social adaptation. Healthy habits formed during this time – such as regular physical activity, balanced nutrition, avoidance of harmful behaviors, and emotional stability – may be maintained throughout life. The analysis revealed that psychological resilience and social support are key factors in improving students' quality of life, despite low levels of physical activity and insufficiently developed nutrition culture. The findings can serve as a theoretical and practical basis for designing programs and initiatives aimed at strengthening the physical, psychological, and social well-being of students within the university education system.

Key words: WHOQOL-BREF (quality of life scale), quality of life, physical activity, psychological resilience, social environment, healthy lifestyle.

Кіріспе. Қазіргі таңда қоғамның әлеуметтік-экономикалық дамуы, жастардың денсаулығы мен өмір сапасының жоғары болуы мемлекет үшін стратегиялық маңызды міндеттердің бірі болып отыр. Әсіресе жоғары оқу орындары – болашақ мамандарды дайындайтын, олардың өмірлік құндылықтары мен мәдениетін қалыптастыратын басты әлеуметтік институттардың бірі. Университет қабырғасында алған білім ғана емес, сонымен бірге салауатты өмір салты да студенттердің тұлғалық дамуына, кәсіби әлеуетін арттыруға және әлеуметтік бейімделуіне тікелей әсер етеді [1]. Салауатты өмір салты (СӨС) – адамның денсаулығын сақтау мен нығайтуға бағытталған жүріс-тұрыс үлгісі. Оның құрамдас бөліктеріне дұрыс тамақтану, тұрақты дене белсенділігі, зиянды әдеттерден арылу, психологиялық тұрақтылықты дамыту, әлеуметтік қарым-қатынастарды оңтайлы қалыптастыру жатады. Жастар кезеңі – адам өмірінде маңызды кезең, себебі дәл осы шақта өмірлік әдеттер орнығып, болашақ өмір салтының негіздері қаланады. - жоғарғы оқу орны студенттері арасында салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселелері. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы ұсынған WHOQOL-BREF сауалнамасы (KAZ нұсқасы) (қысқартылған өмір сапасын бағалау шкаласы) ЖОО білімгерлерінің салауатты өмір салтын ұстануы, дене, психологиялық, әлеуметтік және қоршаған орта факторлары негізінде өмір сапасын кешенді бағалауға мүмкіндік береді [2]. Бұл шкала арқылы студенттердің өмір салты мен денсаулығына қатысты субъективті қабылдауларын анықтау, олардың әл-ауқат деңгейіне әсер ететін негізгі факторларды айқындау, оларды ғылыми

тұрғыда түсіндіру мүмкіндігі артады. WHOQOL-BREF зерттеулері көрсеткендей, жастардың өмір сапасы көбіне әлеуметтік қолдау, дене белсенділігі, эмоционалдық тепе-теңдік және тұрмыс жағдайына байланысты болады. Жоғары оқу орындарында салауатты өмір салтын қалыптастыру тек студенттердің жеке денсаулығын нығайтып қана қоймай, олардың оқу үлгерімін жақсартуға, кәсіби дайындық сапасын арттыруға, қоғамда белсенді әрі жауапты азамат болып қалыптасуына ықпал етеді. Университеттік ортадағы спорттық инфрақұрылым, денсаулыққа қатысты білім беру бағдарламалары, мәдени-бұқаралық іс-шаралар, психологиялық қолдау қызметтері жастардың өмір салтын дұрыс бағытта дамытуға жағдай жасайды. Зерттеу жұмысының нәтижелері еліміздегі студент жастардың салауатты өмір салтын ұстануына байланысты тәжірибелік материалдарды кеңейтіп, жастардың денсаулығы мен білім беру деңгейі мемлекет тарапынан жүзеге асырылатын бағдарламаларды толықтырып, жетілдіруге ғылыми негіз бола алады.

Зерттеудің өзектілігі – жоғары оқу орны студенттерінің салауатты өмір салтын ұстану деңгейін объективті бағалау, олардың өмір сапасына әсер ететін факторларды айқындау және осы мәліметтер негізінде білім беру жүйесінде денсаулықты нығайтуға бағытталған тиімді іс-шараларды ұйымдастыру қажеттілігімен түсіндіріледі [3].

Зерттеудің мақсаты – ЖОО студенттерінің өмір сапасын WHOQOL-BREF сауалнамасы негізінде бағалау, оған ықпал ете алатын негізгі факторларды анықтау.

Зерттеу міндеттері:

1) Студенттердің өмір сүру сапасын дене, психологиялық, әлеуметтік, қоршаған орта домендері бойынша бағалау.

2) Өмір сүру сапасына әсер ететін салауатты өмір салтының негізгі факторларын талдау.

WHOQOL-BREF шкаласы студенттердің дене және психологиялық саулығын ғана емес, сонымен қатар олардың әлеуметтік қарым-қатынастарын, оқу және тұрмыс жағдайына қанағаттану деңгейін талдау арқылы болашақта қолдануға болатын ғылыми негізделген ұсыныстар әзірлеуге мүмкіндік береді. Сондықтан жоғары оқу орны студенттердің өмір сапасын зерттеу нәтижелері еліміздің білім беру саясаты мен жастар денсаулығын қорғау стратегиясын жетілдіруге, студенттер арасында салауатты өмір салтын кеңінен насихаттауға және олардың әлеуетін жан-жақты дамытуға маңызды үлес қоса алады.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселесі әлемдік ғылымда да, қазақстандық зерттеулерде де ерекше маңызға ие болып отыр. Денсаулық – тек медициналық категория ғана емес, ол әлеуметтік, психологиялық және мәдени факторлармен тығыз байланысты күрделі ұғым ретінде қарастырылады [4]. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы денсаулықты «аурудың немесе әлсіздіктің болмауы ғана емес, толық дене, психикалық және әлеуметтік игіліктің күйі» деп анықтайды. Осыдан келіп, жастардың өмір салтын, олардың күнделікті жүріс-тұрысын зерттеу мәселесі өзектілігін арттырады. Ғылыми еңбектерде салауатты өмір салтының негізгі компоненттері кеңінен сипатталған. Көптеген шетелдік зерттеушілердің еңбектерінде жастардың денсаулыққа қатысты мінез-құлқы әлеуметтік орта мен өзіндік мотивацияға тікелей байланысты екендігі айқындалған. А.Бандураның әлеуметтік-танымдық теориясында денсаулыққа қатысты жүріс-тұрыс өзін-өзі тиімді басқару, үлгі алу және әлеуметтік қолдаудың ықпалымен қалыптасатыны дәлелденген. WHOQOL-BREF сауалнамасы көптеген елдерде тұрғындардың өмір сапасын бағалау үшін қолданылып келеді [5]. Оның басты артықшылығы – адамның субъективті қабылдауларына сүйене отырып, тәннің саулығы, психологиялық жағдай, әлеуметтік қатынастар және қоршаған орта сияқты өлшемдерді кешенді түрде қамтуы. Мысалы, ДДСҰ ұсынған халықаралық зерттеулерде студенттердің өмір сапасына әсер ететін факторлардың ішінде психологиялық тұрақтылық пен әлеуметтік қарым-қатынастардың маңызы ерекше екендігі көрсетілген. Қазақстандық зерт-

теулерде де жастардың денсаулығы мен өмір салты мәселесіне назар аударылуда. Әлеуметтік медицина саласындағы еңбектерде студенттердің салауатты өмір салтын ұстану деңгейі олардың әлеуметтік жағдайына, оқу жүктемесіне, спорттық инфрақұрылымға қолжетімділігіне және жеке мотивациясына байланысты екендігі атап өтіледі. Кейбір зерттеулер жастар арасында дене белсенділігінің төмендігі, дұрыс тамақтану мәдениетінің жеткілікті деңгейде қалыптаспағаны, зиянды әдеттердің таралуы сияқты мәселелерді айқындаған. Бұл деректер жастардың өмір сапасын көтеру үшін университеттік деңгейде жүйелі бағдарламаларды қажет ететінін дәлелдейді. Психологиялық тұрғыдан алғанда, студенттердің өмір сапасы олардың эмоциялық тұрақтылығы мен стресс жағдайларын еңсере алу қабілетіне байланысты. Депрессия мен мазасыздық деңгейінің жоғары болуы жастардың жалпы өмір сапасына кері әсер ететіні туралы ғылыми дәлелдер жеткілікті [6]. Әсіресе, оқу процесіндегі жүктеме, емтихандық стресс және әлеуметтік бейімделу қиындықтары студенттердің психологиялық денсаулығына ықпал ететін негізгі факторлар болып саналады. Әлеуметтік қатынастарға байланысты жүргізілген зерттеулер студенттердің отбасынан, достарынан және оқу орнындағы әріптестерінен алатын қолдау деңгейі олардың өмір сапасын айтарлықтай арттыратынын көрсетеді. Қоғамдық іс-шараларға қатысу, студенттік ұйымдарға мүше болу, волонтерлік қызмет атқару жастардың өзін-өзі бағалауына және өмірден қанағаттану деңгейіне оң ықпал етеді. Қоршаған ортаның әсерін қарастырған еңбектерде студенттердің тұратын жері, оқу орындарының инфрақұрылымы, спорттық және мәдени нысандардың қолжетімділігі, экологиялық жағдай сияқты факторлар да маңызды рөл атқаратыны дәлелденген. Бұл тұрғыдан алғанда, университеттерде салауатты өмір салтын қолдайтын ортаны құру (спорт кешендері, психологиялық көмек орталықтары, мәдени іс-шаралар ұйымдастыру) жастардың өмір сапасын жақсартуға тікелей ықпал етеді. Жалпы алғанда, әдебиеттерді талдау студенттердің салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселесінің көпқырлы екенін және оған дене, психологиялық, әлеуметтік әрі экологиялық факторлардың кешенді түрде әсер ететінін айқындады [7]. WHOQOL-BREF шкаласын пайдалану осы факторларды жүйелі түрде талдауға және студенттердің өмір сапасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

Әдістер мен материалдар. Бұл зерттеу жұмысы жоғары оқу орны студенттердің салау-

атты өмір салтын қалыптастыру ерекшеліктерін анықтау мақсатында жүргізілді. Зерттеу барысында негізгі өлшем құралы ретінде Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының өмір сапасын бағалауға арналған қысқартылған сауалнамасы – WHOQOL-BREF (KAZ нұсқасы) пайдаланылды. Аталған сауалнама студенттердің өмір сапасын төрт негізгі домен бойынша кешенді түрде бағалауға мүмкіндік береді: дененің саулығы, психологиялық жағдай, әлеуметтік қатынастар және қоршаған орта [8]. Сонымен қатар, жалпы өмір сапасы мен денсаулыққа қанағаттану деңгейі қосымша көрсеткіштер ретінде қарастырылды. Зерттеу нысаны ретінде 18–23 жас аралығындағы жоғары оқу орнының әртүрлі факультеттерінде оқитын студенттер тобы алынды. Зерттеуге ерікті түрде қатысу қағидасы сақталды, барлық қатысушыларға зерттеудің мақсаты мен нәтижелерін пайдалану шарттары түсіндірілді. Зерттеуге жалпы саны 200-ге жуық студент қамтылды, олардың ішінде ер және әйел жыныс өкілдері тең дәрежеде іріктелді. Іріктеу барысында кездейсоқ таңдау әдісі қолданылып, қатысушылардың жыныстық, жас ерекшелігі және оқу бағыты бойынша әртүрлі топтардан болуы қамтамасыз етілді. WHOQOL-BREF сауалнамасы 26 сұрақтан тұрады. Әр сұрақ Лайкерт шкаласы бойынша (1–5 балл аралығында) бағаланады, мұнда жоғары балл жақсырақ өмір сапасын білдіреді. Сауалнама нәтижелері ДДСҰ ұсынған әдістемелік нұсқаулыққа сәйкес өңделді: алдымен алынған мәліметтер кодталып, әр домен бойынша орташа көрсеткіштер есептелді [9]. Алынған деректер студенттердің өмір салтына, денсаулығына және әлеуметтік жағдайына байла-

нысты талданды. Зерттеу барысында деректерді жинақтау, өңдеу және талдау үшін статистикалық әдістер қолданылды. Сауалнама нәтижелерін сандық тұрғыдан өңдеу үшін Microsoft Excel және SPSS бағдарламалары пайдаланылды. Орташа арифметикалық көрсеткіштер, стандарттық ауытқулар, пайыздық үлестер есептеліп, көрсеткіштердің айырмашылықтарын бағалау үшін t-критерий, χ^2 -критерий және корреляциялық талдау жүргізілді. Бұл әдістер студенттердің өмір сапасының әртүрлі фактор-ларға тәуелділігін айқындауға мүмкіндік берді. Сонымен қатар, зерттеу барысында студенттердің өмір салтына қатысты қосымша деректер жинақталды. Арнайы әзірленген қосымша сауалнамада студенттердің дене белсенділігі деңгейі, тамақтану ерекшеліктері, зиянды әдеттердің болуы, ұйқы режимі, бос уақытты өткізу тәсілдері туралы сұрақтар қамтылды. Бұл мәліметтер WHOQOL-BREF нәтижелерін толықтыруға және алынған қорытындылардың нақтылығын арттыруға бағытталды. Зерттеудің этикалық қырына ерекше назар аударылды. Барлық қатысушылардың жеке мәліметтері құпия сақталды, нәтижелер тек ғылыми мақсатта пайдаланылды. Студенттердің ерікті қатысуы қамтамасыз етіліп, кез келген уақытта зерттеуге қатысудан бас тарту құқығы сақталды [10]. Жалпы алғанда, осы әдістемелік тәсілдер жоғары оқу орны студенттерінің салауатты өмір салтын қалыптастыру деңгейін жан-жақты бағалауға мүмкіндік берді. Алынған деректер студенттердің өмір сапасына әсер ететін негізгі факторларды анықтап, білім беру ұйымдарында денсаулыққа бағытталған бағдарламаларды әзірлеу үшін ғылыми негіз болып табылады.

1 кесте - Студенттердің WHOQOL-BREF көрсеткіштері

Домендер	Көрсеткіштердің орташа мәні	Стандарттық ауытқу	Минимум	Максимум
Дененің саулығы	3.8	0.7	2.1	4.9
Психологиялық жағдай	3.6	0.8	1.9	4.8
Әлеуметтік қатынастар	3.9	0.6	2.3	4.7
Қоршаған орта	3.7	0.7	2.0	4.6
Жалпы өмір сапасы	3.8	0.7	2.2	4.9

1-ші кестеде жоғары оқу орны студенттерінің өмір сапасын бағалау мақсатында қолданылған WHOQOL-BREF сауалнамасының нәтижелері жинақталған. Кестеде көрсетілген мәліметтер

төрт негізгі домен бойынша және жалпы өмір сапасы көрсеткіші негізінде берілген: дененің саулығы, психологиялық жағдай, әлеуметтік қатынастар және қоршаған орта [11]. Әрбір до-

мен студенттердің өмір сапасының белгілі бір қыры мен олардың денсаулығына байланысты субъективті қабылдауын сипаттайды. Дененің саулығы домені студенттердің жалпы дене белсенділігі деңгейін, энергия қорын, ұйқы сапасын және күнделікті тұрмыстық міндеттерді орындау мүмкіндіктерін сипаттайды. Кестеде бұл көрсеткіштің орташа мәні 3.8 болып анықталды, бұл студенттердің көпшілігінің дене жағдайын қанағаттанарлық деп бағалағанын көрсетеді. Стандарттық ауытқу 0.7-ге тең, яғни студенттердің арасында белгілі бір айырмашылық бар, алайда ол аса үлкен емес. Минималды мән 2.1, ал максималды 4.9, бұл студенттердің бір бөлігі дене жағдайын төмен бағаласа да, басым көпшілігі ортадан жоғары деңгейде екенін айғақтайды. Психологиялық жағдай домені эмоционалдық тұрақтылық, көңіл-күй, өз-өзіне қанағаттану және өмірлік мотивация сияқты аспектілерді қамтиды. Бұл көрсеткіштің орташа мәні 3.6, стандарттық ауытқуы 0.8 болып тіркелген. Бұл студенттердің психологиялық жағдайы біршама тұрақсыз екенін және кейбірінде күйзеліс пен стресс деңгейінің жоғары болатынын білдіреді [12]. Минималды мән 1.9 болса, максималды көрсеткіш 4.8-ге жеткен, яғни бірқатар студенттер өз психологиялық жағдайын өте төмен бағалағанымен, басқалары жоғары деңгейде қабылдаған. Әлеуметтік қатынастар домені студенттердің достарымен, отбасымен, оқытушылармен және құрдастарымен қарым-қатынас сапасын сипаттайды. Орташа мән 3.9-ға тең болып, басқа домендермен салыстырғанда ең жоғары көрсеткіштердің бірі болды. Бұл студенттердің көпшілігі әлеуметтік қолдауға ие екенін және олардың қарым-қатынас дағдылары қалыптасқанын көрсетеді. Стандарттық ауытқу 0.6 болғандықтан, бұл саладағы айырмашылық

деңгейі шамалы. Минималды мән 2.3 болса, максималды 4.7-ге тең, яғни кейбір студенттердің әлеуметтік байланысы жеткіліксіз болғанымен, басым бөлігі бұл көрсеткішті жоғары бағалаған. Қоршаған орта домені студенттердің тұрмыс жағдайына, оқу орнының инфрақұрылымына, спорттық және мәдени нысандардың қолжетімділігіне, сондай-ақ экологиялық факторларға қанағаттану деңгейін сипаттайды. Орташа мән 3.7 болып анықталды, стандарттық ауытқу 0.7-ге тең. Бұл студенттердің қоршаған ортаға қанағаттануы біркелкі емес екенін, кейбір жағдайларда тұрмыс немесе инфрақұрылым мәселелері олардың өмір сапасына әсер ететінін байқатады. Минималды көрсеткіш 2.0 болса, максималды 4.6 деңгейінде тіркелген. Жалпы өмір сапасы көрсеткіші барлық домендердің нәтижелерін біріктіріп, студенттердің өз өміріне және денсаулығына деген жалпы қанағаттану деңгейін көрсетеді [13]. Бұл көрсеткіштің орташа мәні 3.8, стандарттық ауытқуы 0.7 болды. Нәтижелер студенттердің көпшілігінің өмір сапасын ортадан жоғары деңгейде бағалағанын көрсетсе де, белгілі бір бөлігі төмен деңгейдегі қанағаттануды білдірген. Осы кестенің нәтижелерін талдау негізінде студенттердің өмір сапасы ең жоғары деңгейде әлеуметтік қатынастарда көрініс тапқанын, ал ең әлсіз тұстары психологиялық тұрақтылықта байқалғанын айтуға болады. Бұл мәліметтер университеттік деңгейде психологиялық қолдау бағдарламаларын күшейтудің, студенттерді стрессті басқару әдістеріне үйретудің және спорттық-бұқаралық іс-шараларды дамытудың өзектілігін айқындайды. Сонымен бірге, әлеуметтік қолдау тетіктерін сақтау және дамыту студенттердің өмір сапасын арттырудың маңызды бағыты болып табылады.

2 кесте - Студенттердің өмір салтына қатысты қосымша деректер

Өмір салты көрсеткіштері	Иә (%)	Жоқ (%)
Тұрақты спортпен шұғылданады	42	58
Күніне кемінде 3 рет дұрыс тамақтанады	37	63
Зиянды әдеттерден (шылым, алкоголь) бас тартқан	55	45
Ұйқы режимі тұрақты (7-8 сағат)	48	52
Бос уақытын мәдени-спорттық іс-шараларға арнайды	44	56

2-ші кестеде жоғары оқу орны студенттерінің өмір салтына қатысты қосымша деректері

жинақталған. Кестеде көрсетілген мәліметтер студенттердің спортпен шұғылдануы, дұрыс

тамақтану дағдылары, зиянды әдеттерден арылуы, ұйқы режимін сақтау және бос уақытты тиімді пайдалану сияқты негізгі көрсеткіштерді қамтиды [14]. Бұл деректер студенттердің салауатты өмір салтына бейімділігін және олардың күнделікті жүріс-тұрыс ерекшеліктерін сипаттайды. Бірінші көрсеткіш – тұрақты спортпен шұғылдану деңгейі. Зерттеу нәтижесінде студенттердің тек 42 %-ы спортпен жүйелі түрде айналысатынын, ал 58%-ының спортты күнделікті өмір салтына енгізбегенін көрсетті. Бұл мәлімет жастардың дене белсенділігінің төмен деңгейде қалып отырғанын және университет деңгейінде спорттық іс-шаралар мен инфрақұрылымды дамыту қажеттігін білдіреді. Екінші көрсеткіш – дұрыс тамақтану дағдылары. Студенттердің 37 %-ы күніне кемінде үш рет дұрыс тамақтанатынын айтса, 63 %-ы бұл талапты орындамайтынын көрсетті. Бұл студенттердің басым бөлігінде тамақтану мәдениеті жеткілікті деңгейде қалыптаспағанын, ал дұрыс тамақтанудың жетіспеуі олардың жалпы денсаулығы мен оқу үлгеріміне кері әсер етуі мүмкін екенін айғақтайды. Үшінші көрсеткіш зиянды әдеттерден бас тарту деңгейіне қатысты. Студенттердің 55 %-ы шылым шегу, алкоголь қолдану сияқты зиянды әдеттерден бас тартқанын мәлімдеді. Дегенмен, қалған 45%-ында әлі де осындай әдеттердің сақталуы олардың денсаулық мәдениеті әлі де толық деңгейде қалыптаспағанын көрсетеді. Бұл фактор студент жастардың денсаулыққа қатысты санасын арттыру бағытында қосымша профилактикалық жұмыстардың қажеттілігін айқындайды. Төртінші көрсеткіш – ұйқы режимі. Студенттердің 48 %-ы тәулігіне 7–8 сағат тұрақты ұйықтайтынын, ал 52 %-ының ұйқы тәртібі тұрақсыз екенін көрсетті [15]. Бұл оқу жүктемесі, әлеуметтік факторлар немесе жеке өмір салтына байланысты болуы мүмкін. Ұйқының жеткіліксіздігі студенттердің психологиялық жағдайына, оқу үлгеріміне және жалпы денсаулығына кері ықпал ететіні белгілі. Бесінші көрсеткіш студенттердің бос уақытын өткізу ерекшеліктеріне қатысты. Қатысушылардың 44 %-ы бос уақытын мәдени және спорттық іс-шараларға арнайтынын айтса, 56 %-ы мұндай іс-шараларға сирек қатысады немесе мүлде қатыспайды. Бұл жастардың белсенді әлеуметтік өмірге араласу деңгейі төмен екенін көрсетеді, ал мұндай іс-шараларға қатысу олардың әлеуметтік байланыстарын нығайтып, психологиялық тұрақтылығын арттыруға мүмкіндік берер еді. Жалпы алғанда, кестедегі нәтижелер студенттердің өмір салты әртүрлі деңгейде қалыптасқанын көрсетеді. Студенттердің бір бөлігі салауатты өмір

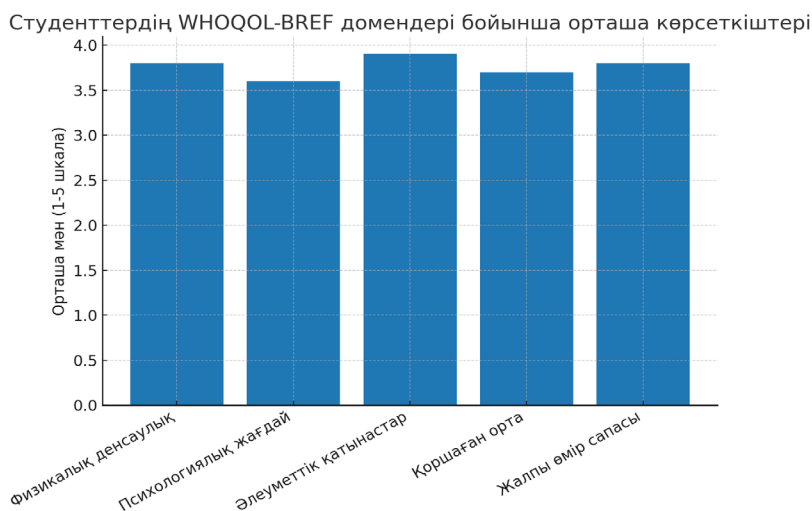
салтының маңызды қағидаларын ұстанса, басым көпшілігі спортпен жүйелі түрде айналыспайды, дұрыс тамақтану режимін сақтамайды және бос уақытын тиімді пайдалана бермейді [16]. Бұл университеттерде студенттерге арналған спорттық-бұқаралық жұмыстарды күшейту, денсаулық мәдениетін насихаттау, психологиялық қолдау қызметтерін жетілдіру және мәдени-әлеуметтік іс-шараларды ұйымдастырудың өзектілігін айқындайды.

Нәтижелер. Зерттеу нәтижелері жоғары оқу орны студенттерінің өмір сапасы мен салауатты өмір салтын ұстану деңгейінің әртүрлілігін айқын көрсетті. WHOQOL-BREF сауалнамасының төрт негізгі домені бойынша алынған мәліметтер студенттердің өмір салтының қыр-сырын жан-жақты сипаттап берді. Дененің саулығы доменінің орташа көрсеткіші 3.8 деңгейінде қалыптасты [17]. Бұл студенттердің көпшілігі өзінің дене жағдайын қанағаттанарлық деп бағалайтынын білдіргенімен, стандарттық ауытқудың 0.7 болуы студенттердің арасында айтарлықтай айырмашылық бар екенін байқатты. Кейбір респонденттерде дене белсенділігінің жеткіліксіздігі немесе денсаулыққа байланысты проблемалардың кездесетіні анықталды. Психологиялық жағдай доменінде орташа көрсеткіш 3.6 болып шықты. Бұл студенттердің психологиялық саулығы тұрақсыз екенін, әсіресе оқу процесіндегі стресс пен эмоционалдық жүктеменің олардың өмір сапасына әсер ететінін көрсетті. Кейбір студенттердің бұл домен бойынша төмен мән беруі олардың күйзеліске бейімділігін немесе мотивацияның жеткіліксіздігін айқындайды. Бұл көрсеткіш жоғары оқу орындарында психологиялық қолдау қызметтерін дамыту қажеттігін дәлелдейді. Әлеуметтік қатынастар доменінің көрсеткіші ең жоғары – 3.9 болып тіркелді. Бұл студенттердің басым көпшілігі әлеуметтік қолдауға ие екенін, отбасымен, достарымен және оқу орнындағы құрдастарымен байланыстары жақсы екенін көрсетті. Әлеуметтік қатынастардың өмір сапасына ықпалы зор екені белгілі, себебі бұл фактор психологиялық тұрақтылыққа, мотивацияға және жалпы өмірге қанағаттану деңгейіне тікелей әсер етеді. Дегенмен, төмен мәндер берген студенттердің бар болуы олардың әлеуметтік оқшаулану проблемасына ұшырауы мүмкін екенін байқатты. Қоршаған орта доменінде орташа көрсеткіш 3.7 деңгейінде қалыптасты [18]. Бұл студенттердің оқу орнының инфрақұрылымына, спорттық және мәдени нысандарға қанағаттану деңгейінің әртүрлі екенін көрсетті. Кейбір студенттер университеттің жағдайын қолайлы деп

бағаласа, басқалары тұрмыс немесе инфрақұрылым мәселелеріне байланысты төмен қанағаттану білдірген. Бұл деректер білім беру мекемелерінде студенттердің өмір сүру жағдайын жақсартуға бағытталған жұмыстарды күшейту қажеттігін дәлелдейді. Жалпы өмір сапасы көрсеткіші 3.8 болып шықты. Бұл студенттердің басым көпшілігі өзінің өміріне және денсаулығына ортадан жоғары деңгейде қанағаттанатынын білдіреді. Дегенмен, бірқатар студенттердің төмен көрсеткіш беруі олардың салауатты өмір салтын ұстанудағы әлсіз тұстарын көрсетіп отыр. Қосымша сауалнама нәтижелері студенттердің өмір салтына қатысты бірқатар проблемаларды анықтады. Зерттеу барысында студенттердің тек 42 %-ы ғана тұрақты түрде спортпен айналысатынын, ал 58 %-ының дене белсенділігін жеткілікті деңгейде сақтамайтынын белгілі болды. Дұрыс тамақтану дағдысын 37 % ғана орындаса, 63 %-ы бұл қағиданы сақтамайтынын көрсетті. Бұл фактор жастардың денсаулығына кері әсер етуі мүмкін. Сонымен қатар, 55 % студент зиянды әдеттерден арылғанын айтса, қалған 45 %-ында бұл әдеттердің сақталуы жастар арасында профилактикалық жұмыстардың жеткіліксіздігін дәлелдейді. Ұйқы режимін сақтау

деңгейі де орташа нәтижелер көрсетті: 48 % студент 7–8 сағат тұрақты ұйықтайтынын айтса, 52 %-ының ұйқысы тұрақсыз екені анықталды. Бұл оқу жүктемесі мен жеке өмір салтына байланысты болуы мүмкін [19]. Ал бос уақытты тиімді пайдалану тұрғысынан 44 % студент мәдени және спорттық іс-шараларға қатысатынын көрсетсе, 56 % бұл шараларға сирек қатысады. Жалпы алғанда, алынған нәтижелер студенттердің өмір сапасы ең жоғары деңгейде әлеуметтік қолдау мен қарым-қатынаста көрінетінін, ал ең әлсіз тұсы психологиялық тұрақтылық пен дене белсенділігі екенін көрсетті.

Талқылау. Бұл зерттеу жоғары оқу орындарында студенттердің салауатты өмір салтын қалыптастыруға бағытталған жүйелі бағдарламалар қажет екенін айқындайды. Университеттерде спорттық инфрақұрылымды дамыту, дұрыс тамақтануды насихаттау, психологиялық көмек орталықтарын ұйымдастыру және мәдени-бұқаралық шараларды жандандыру студенттердің өмір сапасын арттыруға ықпал етеді. Сонымен бірге, мемлекеттік деңгейде жастар саясаты шеңберінде денсаулықты сақтау мен нығайтуға арналған жобаларды іске асырудың маңыздылығы байқалды.



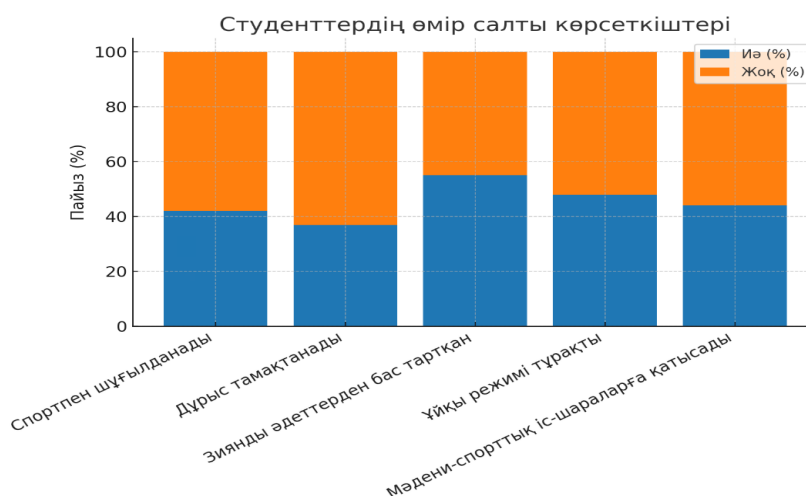
1 сурет - Студенттердің WHOQOL-BREF домендері бойынша орташа көрсеткіштері

1-ші суретте студенттердің WHOQOL-BREF сауалнамасы негізінде анықталған өмір сапасының негізгі домендері бойынша орташа көрсеткіштері көрсетілген. Бұл диаграмма студенттердің дене, психологиялық, әлеуметтік және қоршаған орта жағдайына

қатысты субъективті қабылдауларын көрнекі түрде бейнелейді. Дененің саулығы көрсеткіші орташа есеппен 3.8 деңгейінде қалыптасты [20]. Бұл студенттердің көпшілігінің өзінің жалпы дене жағдайына, белсенділігіне, энергиясына және күнделікті іс-әрекеттерді орын-

дау қабілетіне қанағаттанатынын білдіреді. Дегенмен, бұл көрсеткіштің идеалды деңгейге жетпеуі студенттердің бір бөлігінің дене белсенділігін жеткілікті деңгейде сақтамағанын көрсетеді. Психологиялық жағдай доменінің орташа көрсеткіші 3.6 болды, яғни басқа көрсеткіштерге қарағанда төмендеу деңгейде тіркелді. Бұл студенттердің эмоционалдық тұрақтылығында, көңіл-күйінде және мотивациясында белгілі бір қиындықтар бар екенін байқатады. Оқу процесіндегі стресс, емтихандық жүктеме және әлеуметтік бейімделу факторлары олардың психологиялық жағдайына ықпал ететіні анық. Әлеуметтік қатынастар доменінің орташа көрсеткіші ең жоғары деңгейде – 3.9 болып тіркелді. Бұл студенттердің басым көпшілігінің әлеуметтік қолдауға ие екенін, отбасымен, достарымен және оқу орнындағы құрбыларымен байланыстарының жақсы екенін көрсетеді. Бұл көрсеткіш студенттердің өмір сапасының ең мықты жағы болып саналады, өйткені әлеуметтік қолдау эмоционалдық тепе-теңдікті сақтауға және өмірге қанағаттану деңгейін арттыруға ықпал етеді.

Қоршаған орта доменінің көрсеткіші орта есеппен 3.7 деңгейінде болды. Бұл студенттердің тұрмыс жағдайы, оқу орнының инфрақұрылымы, спорттық және мәдени нысандардың қолжетімділігі, сондай-ақ экологиялық факторларға қанағаттану деңгейінің орташа екенін көрсетті. Кейбір студенттердің бұл көрсеткішті төмен бағалауы олардың тұрмыс-тіршілігі мен оқу ортасындағы қолайсыздықтармен байланысты болуы мүмкін. Жалпы өмір сапасы көрсеткіші 3.8 деңгейінде анықталды. Бұл студенттердің көпшілігі өз өміріне және денсаулығына қанағаттанғанымен, бәрінде бірдей жоғары деңгейде емес екенін білдіреді. Жалпылай алғанда, диаграмма студенттердің өмір сапасы көрсеткіштерінің біршама тұрақты екенін, ең жоғары деңгейдің әлеуметтік қатынастарда байқалғанын, ал ең әлсіз тұстың психологиялық тұрақтылықта екенін анық көрсетті. Бұл мәліметтер университеттік деңгейде психологиялық қолдау қызметтерін жетілдіру, спорттық белсенділікті арттыру және студенттердің өмір сапасын жақсартуға бағытталған шараларды қолға алудың маңыздылығын айқындайды.



2 сурет - Студенттердің өмір салты көрсеткіштері

2-ші суретте студенттердің өмір салтына қатысты негізгі көрсеткіштері пайыздық үлесте берілген. Бұл мәліметтер студенттердің спортпен шұғылдануы, дұрыс тамақтану дағдылары, зиянды әдеттерден арылуы, ұйқы режимін сақтау және бос уақытын тиімді пайдалану сияқты маңызды аспектілерін сипаттайды. Диаграмма мәліметтері бойынша, студенттердің тек 42 %-ы ғана тұрақты түрде спортпен шұғылданатынын, ал 58 %-ы бұл әдетті қалыптастырмағанын көрсетті.

Бұл жастар арасында дене белсенділігінің жеткіліксіз деңгейде екенін байқатады. Дене шынықтырумен айналысудың төмендігі олардың денсаулығына және жалпы өмір сапасына кері әсер етуі мүмкін. Дұрыс тамақтану дағдылары да жеткілікті деңгейде қалыптаспағаны анықталды: студенттердің тек 37 %-ы күніне кемінде үш рет дұрыс тамақтанады, ал 63 %-ы бұл талапты сақтамайды. Бұл көрсеткіш дұрыс тамақтанудың мәдениеті мен оның денсаулық үшін маңыздылығы

туралы білімнің жеткіліксіздігін білдіреді. Зиянды әдеттерге келсек, студенттердің 55 %-ы шылым шегу, алкоголь тұтыну сияқты зиянды әрекеттерден бас тартқанын айтқанымен, қалған 45 %-ының бұл әдеттерден толық арылмағаны байқалды. Бұл фактор жастар арасында профилактикалық және ағартушылық жұмыстарды күшейту қажеттілігін айқындайды. Ұйқы режимін сақтау бойынша нәтижелер де орташа деңгейде: студенттердің 48 %-ы ғана тәулігіне 7–8 сағат тұрақты ұйықтайды, ал 52 %-ының ұйқысы тұрақсыз екені анықталды. Бұл оқу жүктемесі, әлеуметтік белсенділік және өмір салтына байланысты болуы мүмкін. Ұйқының жеткіліксіздігі студенттердің психологиялық жағдайына, оқу үлгеріміне және жалпы денсаулығына кері әсер ететіні белгілі. Бос уақытты тиімді пайдалану тұрғысынан алғанда, студенттердің 44 %-ы ғана мәдени және спорттық іс-шараларға белсене қатысатынын айтса, 56 %-ы бұл шараларға сирек немесе мүлде қатыспайтынын көрсеткен. Бұл жастардың әлеуметтік белсенділігі жеткіліксіз екенін және олардың әлеуметтену мүмкіндіктерін толық пайдаланбай отырғанын білдіреді. Жалпылай алғанда, диаграмма студенттердің өмір салты біркелкі қалыптаспағанын және көптеген бағыттарда жетілдіруді қажет ететінін көрсетті. Негізгі әлсіз тұстар – спортпен жүйелі айналыспау, дұрыс тамақтанудың сақталмауы және мәдени-спорттық іс-шараларға қатысудың төмендігі. Бұл мәліметтер жоғары оқу орындарында студенттер арасында денсаулықты нығайтуға бағытталған іс-шараларды ұйымдастырудың, спорттық инфрақұрылымды дамытудың және салауатты өмір салтын насихаттаудың қажеттілігін дәлелдейді.

Қорытынды. Жүргізілген зерттеу нәтижелері жоғары оқу орны студенттерінің салауатты өмір салтын ұстану деңгейі әрқелкі екенін, олардың өмір сапасы белгілі бір факторларға тәуелді түрде қалыптасатынын айқын көрсетті. WHOQOL-BREF сауалнамасының нәтижелері бойынша студенттердің дененің саулығы орташа деңгейде бағаланды, бұл олардың күнделікті өмірде белсенділік танытатынын, бірақ барлығы бірдей жүйелі түрде спортпен шұғылданбайтынын білдіреді. Психологиялық жағдай доменінде көрсеткіштердің төменірек болуы студенттердің эмоционалдық тұрақтылығында қиындықтардың бар екенін, стрессті еңсеру қабілетінің жеткілікті деңгейде дамымағанын көрсетті. Әлеуметтік қатынастар доменінің ең жоғары мән алуы студенттердің өз ортасында қолдау табатынын және қарым-қатынас дағдылары жақсы дамығанын айқындады. Қоршаған ортаға қатысты орта-

ша көрсеткіштердің болуы студенттердің оқу орнындағы инфрақұрылымға, тұрмыс жағдайына және мәдени-спорттық мүмкіндіктерге қатысты қанағаттану деңгейінің әртүрлі екенін байқатты. Жалпы өмір сапасы бойынша орташа мәннің 3.8 деңгейінде тіркелуі студенттердің басым көпшілігінің өз өміріне қанағаттанатынын, бірақ бұл көрсеткішті арттыру үшін қосымша шаралардың қажетті екенін дәлелдейді. Қосымша сауалнама нәтижелері студенттердің өмір салтында бірқатар мәселелердің бар екенін нақтылап берді. Студенттердің басым көпшілігі спортпен жүйелі түрде айналыспайды, дұрыс тамақтану мәдениеті төмен деңгейде, ұйқы режимі тұрақсыз, ал бос уақытын тиімді пайдалану мүмкіндіктерін толық қолданбай отыр. Бұл жағдай олардың дене және психологиялық денсаулығына, оқу үлгеріміне және жалпы өмір сапасына кері әсер етуі ықтимал. Сонымен қатар, зиянды әдеттердің едәуір бөлігінде әлі де сақталуы жастар арасында профилактикалық шараларды күшейтудің маңыздылығын көрсетеді. Жалпы алғанда, зерттеу студенттердің өмір сапасын арттыру және салауатты өмір салтын қалыптастыру университеттік деңгейде кешенді тәсілді қажет ететінін дәлелдейді. Бұл бағытта университеттер спорттық инфрақұрылымды дамытуға, мәдени-бұқаралық шараларды жүйелі түрде ұйымдастыруға, психологиялық қолдау қызметтерін жетілдіруге ерекше назар аударуы тиіс. Сонымен қатар, дұрыс тамақтану мәдениетін насихаттау, студенттердің ұйқы және демалыс режимін қалыптастыруға жағдай жасау, зиянды әдеттердің алдын алу бойынша тәрбиелік жұмыстар жүргізу маңызды. Зерттеу нәтижелері жастардың өмір сапасын жақсарту тек жеке деңгейдегі әдеттерді өзгертумен шектелмей, сонымен бірге білім беру ортасында қолайлы жағдай жасауды, денсаулықты қорғауға бағытталған мемлекеттік бағдарламалар мен жастар саясатын тиімді іске асыруды қажет ететінін көрсетті. Университеттік деңгейде студенттердің салауатты өмір салтын қолдау бойынша атқарылатын жұмыстар олардың дене және психологиялық денсаулығын нығайтуға, әлеуметтік белсенділігін арттыруға және болашақ кәсіби өмірге жан-жақты даяр болуына ықпал етеді.

Қаржыландыру туралы ақпарат. Мақала ҚР ҒЖБМ «Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы шкаласы WHOQOL-BREF (KAZ) көрсеткіштерін талдау негізінде жоғары оқу орны білімгерлерінің салауатты өмір салтын қалыптастыру» (жеке тіркеу номері: AP19676522) тақырыбындағы гранттық қаржыландыру жобасын жүзеге асыру аясында орындалды.

Әдебиеттер тізімі

- 1 WHOQOL-BREF: introduction, administration, scoring and generic version of the assessment: field trial version, December 1996. <https://www.who.int/publications/i/item/WHOQOL-BREF> (қолданылған күні: 2.08.2025).
- 2 Skevington S.M., Lotfy M., O'Connell K.A. The World Health Organization's WHOQOL-BREF quality of life assessment: Psychometric properties and results of the international field trial. A Report from the WHOQOL Group // *Quality of Life Research*. - 2004. - Vol. 13. - №2. - pp. 299-310. DOI: 10.1023/B:QURE.0000018486.91360.00.
- 3 The WHOQOL Group. Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF Quality of Life Assessment // *Psychological Medicine*. - 1998. - Vol. 28. - №3. - pp. 551-558. DOI: 10.1017/s0033291798006667.
- 4 Беккер Г. Поведение человека: экономический подход. - М.: ГУ ВШЭ, 2003. - 152 с.
- 5 Бандура А. Теория социального научения. - СПб.: Евразия, 2000. - 36 с.
- 6 Rosenstock I.M. The Health Belief Model and preventive health behavior. - Washington: Health Education Monographs, 1974. - pp. 354-386.
- 7 Назарова И.Б. Качество жизни и здоровье молодежи: социологический анализ. - М.: Наука, 2019. - 10 с.
- 8 Сейтқасымов Р. Дене тәрбиесі және салауатты өмір салты негіздері. - Алматы: Қазақ университеті, 2017. - 20 с.
- 9 Жұмабекова А., Әбілдаев Ж. Жастардың салауатты өмір салтын қалыптастырудағы әлеуметтік факторлар // ҚР БҒМ Хабаршысы. - 2021. - №2. - Б. 39.
- 10 Каримова Г. Университет студенттерінің денсаулығы мен салауатты өмір салтын қалыптастыру // Қазақстан жоғары мектебі. - 2020. - №2. - Б. 11-13.
- 11 Diener E., Suh E., Lucas R., Smith H. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*. - 1999. - Vol. 125. - №2. - pp. 276-279. DOI: 10.1037/0033-2909.125.2.276
- 12 Deci E., Ryan R. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // *American Psychologist*. - 2000. - №55(1). - pp. 68-70. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.68
- 13 Павлова И.В. Психологические факторы формирования здорового образа жизни студентов // *Вестник психологии и педагогики*. - 2018. - №3. - С. 23-27.
- 14 Сатиева Ш.С. Қазіргі студент жастарды психологиялық сүйемелдеу қажеттілігі мәселелері аңдатпа // *Вестник КазНПУ им. Абая. Серия Психология*. - 2022. - №7. - С. 33-35.
- 15 Marmot M., Wilkinson R. Social determinants of health. - Oxford: Oxford University Press, 2005. - 376 p.
- 16 Sarafino E.P. Health Psychology: Biopsychosocial Interactions. - New York: John Wiley & Sons, 2012. - 528 p.
- 17 Абишев Ж.Б., Сейлханова Ж.А. Оқушыларды денсаулық мәдениетін қалыптастыруға даярлау // *In The World Of Science and Education*. - 2024. - №20. - Б. 16-19.
- 18 Global recommendations on physical activity for health. - Geneva: WHO, 2010. - 58 p. ISBN 978-92-4-159997-9.
- 19 Health at a Glance: OECD Indicators - Paris: OECD Publishing. - 2021. - pp. 142-145. DOI: 10.1787/ae3016b9.
- 20 Қазақстан Республикасының денсаулық сақтау саласын дамытудың 2016-2020 жылдарға арналған «Денсаулық» мемлекеттік бағдарламасы. https://gkb7.kz/docs/memleketik_bagdarlama_0.pdf (қолданылған күні: 3.08.2025).

References

- 1 WHOQOL-BREF: introduction, administration, scoring and generic version of the assessment: field trial version, December 1996. <https://www.who.int/publications/i/item/WHOQOL-BREF> (қолданылған күні: 2.08.2025).
- 2 Skevington S.M., Lotfy M., O'Connell K.A. The World Health Organization's WHOQOL-BREF quality of life assessment: Psychometric properties and results of the international field trial. A Report from the WHOQOL Group // *Quality of Life Research*. - 2004. - Vol. 13. - №2. - pp. 299-310. DOI: 10.1023/B:QURE.0000018486.91360.00.
- 3 The WHOQOL Group. Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF Quality of Life Assessment // *Psychological Medicine*. - 1998. - Vol. 28. - №3. - pp. 551-558. DOI: 10.1017/s0033291798006667.
- 4 Bekker G. Povedenie cheloveka: jekonomicheskij podhod. - M.: GU VShJe, 2003. - 152 c.
- 5 Bandura A. Teorija social'nogo naucheniya. - SPb.: Evrazija, 2000. - 36 s.
- 6 Rosenstock I.M. The Health Belief Model and preventive health behavior. - Washington: Health Education Monographs, 1974. - pp. 354-386.
- 7 Nazarova I.B. Kachestvo zhizni i zdorov'e molodezhi: sociologicheskij analiz. - M.: Nauka, 2019. - 10 s.
- 8 Sejtqasymov R. Dene tarbiesi zhane salauatty omir salty negizderi. - Almaty: Kazak universiteti, 2017. - 20 s.
- 9 Zhymabekova A., Abildaev Zh. Zhastardyn salauatty omir saltyn kalypbastyrudary aleumettik faktorlar // ҚР БҒМ Хабаршысы. - 2021. - №2. - Б. 39.
- 10 Karimova G. Universitet studentteriniń densaulıǵy men salauatty omir saltyn kalypbastyrıu// Kazakstan zhorary mektebi. - 2020. - №2. - Б. 11-13.
- 11 Diener E., Suh E., Lucas R., Smith H. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*. - 1999. - Vol. 125. - №2. - pp. 276-279. DOI: 10.1037/0033-2909.125.2.276
- 12 Deci E., Ryan R. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // *American Psychologist*. - 2000. - №55(1). - pp. 68-70. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.68
- 13 Pavlova I.V. Psihologicheskie faktory formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studentov // *Vestnik psihologii i pedagogiki*. - 2018. - №3. - С. 23-27.
- 14 Satieva Sh.S. Qazirgi student zhastardy psihologijalyk syjemeldeu qazhettiligi maseleleri andatpa // *Vestnik KazNPU im. Abaja. Serija Psihologija*. - 2022. - №7. - С. 33-35.
- 15 Marmot M., Wilkinson R. Social determinants of health. - Oxford: Oxford University Press, 2005. - 376 p.
- 16 Sarafino E.P. Health Psychology: Biopsychosocial Interactions. - New York: John Wiley & Sons, 2012. - 528 p.
- 17 Abishev Zh.B., Sejlhanova Zh.A. Okushylardy densaulıq madenietin kalypbastyrıra dajarlau // *In The World Of Science and Education*. - 2024. - №20. - Б. 16-19.

- 18 Global recommendations on physical activity for health. – Geneva: WHO, 2010. – 58 p. ISBN 978-92-4-159997-9.
- 19 Health at a Glance: OECD Indicators – Paris: OECD Publishing. – 2021. – pp. 142-145. DOI 10.1787/ae3016b9.
- 20 Қазақстан Республикасының денсаулық сақтау саласын дамытудың 2016-2020 жылдарға арналған «Денсаулық» мемлекеттік бағдарламасы. https://gkb7.kz/docs/memlekettik_bagdarlama_0.pdf (қолданылған күні: 3.08.2025).

Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор) Копжанов Галымжан Балыкбаевич – дене шынықтыру және спорт саласының докторанты, Қазақ спорт және туризм академиясының аға оқытушысы, Алматы, Қазақстан, e-mail: garlik.82@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-5128-3184	Автор для корреспонденции (первый автор) Копжанов Галымжан Балыкбаевич – докторант в области физической культуры и спорта, старший преподаватель, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан, e-mail: garlik.82@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-5128-3184	The Author for Correspondence (The First Author) Kopzhanov Galymzhan – senior lecturer, doctoral student, Kazakh Academy of sport and tourism, Almaty, Kazakhstan, e-mail: garlik.82@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-5128-3184
---	---	--

Мақала түскен күні: 27.08.2025

Мақала басылымға қабылданған күні: 19.09.2025

¹Мухамбет Ж.С.^a,  ¹Шунько А.В., ²Мырзабосынов Е.К., ¹Куангалиева Т.К.,
¹Касенов Х.Н.

¹Академия физической культуры и массового спорта, г. Астана, Казахстан

²Министерство туризма и спорта Республики Казахстан, г. Астана, Казахстан

ОПЫТ И ПРАКТИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ МАССОВЫМ СПОРТОМ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ СРЕДНЕГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Мухамбет Жасын Серикбайұлы, Шунько Андрей Васильевич, Мырзабосынов Ербол Куантаевич, Куангалиева Турсынзада Куангалиевна, Касенов Ханат Нурбикович

Опыт и практика организации занятий массовым спортом для населения среднего и пожилого возраста

Аннотация. В статье представлен обзор методологии и организации занятий массовым спортом для населения среднего и пожилого возраста в зарубежных странах. Проанализированы действующие программы вовлечения населения в спорт и физическую активность, в том числе успешные психолого-педагогические условия их реализации. На основе сравнительного анализа мирового и казахстанского опыта показана необходимость учета индивидуальных данных и состояния здоровья занимающихся, строгой дозировки физических нагрузок, а также физиологических изменений, характерных для данной возрастной категории. В результате исследования выявлены ключевые педагогические условия – методики вовлечения и организации тренировочного процесса, а также психологические факторы, включая мотивацию, социальную поддержку, влияние на психоэмоциональное состояние. Отмечена важность переподготовки и обучения инструкторов и специалистов, координирующих работу в этом направлении и обеспечивающих устойчивое участие населения в массовом спорте.

Ключевые слова: массовый спорт, физическая активность, здоровье населения, люди среднего и пожилого возраста, психолого-педагогические условия.

Мұхамбет Жасын Серікбайұлы, Шунько Андрей Васильевич, Мырзабосынов Ербол Куантаевич, Куангалиева Турсынзада Куангалиевна, Касенов Ханат Нурбикович

Орта және егде жастағы халық үшін бұқаралық спортпен айналысуды ұйымдастыру тәжірибесі мен практикасы

Аңдатпа. Мақалада шетелдік тәжірибе негізінде орта және егде жастағы халықты бұқаралық спортқа тартуды ұйымдастырудың әдістемесі мен ерекшеліктеріне шолу жасалған. Халықты спортқа және дене белсенділігіне қатыстыруға бағытталған қолданыстағы бағдарламалар, сондай-ақ оларды іске асырудағы тиімді психологиялық-педагогикалық шарттар талданды. Әлемдік және қазақстандық тәжірибені салыстырмалы талдау нәтижесінде қатысушылардың жеке ерекшеліктерін, денсаулық жағдайын ескеру, физикалық жүктемені қатаң мөлшерлеу және жас топтарына тән физиологиялық өзгерістерді назарға алу қажеттілігі айқындалды. Зерттеу барысында негізгі педагогикалық шарттар – тарту әдістері мен жаттығу процесін ұйымдастыру, сондай-ақ мотивация, әлеуметтік қолдау, психоэмоционалдық жағдайға ықпал ету сияқты психологиялық факторлар анықталды. Сонымен қатар, халықтың бұқаралық спортқа тұрақты қатысуын қамтамасыз ету үшін осы бағыттағы жұмысты үйлестіретін инструкторлар мен мамандарды қайта даярлау мен оқытудың маңызы атап өтілді.

Түйін сөздер: бұқаралық спорт, дене белсенділігі, халықтың денсаулығы, орта және егде жастағы адамдар, психологиялық-педагогикалық шарттар.

Mukhambet Zhassyn Serikbayuli, Shunko Andrey Vasil'evich, Myrzabossynov Yerbol Kuantayevich, Kuangaliyeva Tursynzada Kuangaliyevna, Kassenov Khanat Nurbikovich

Experience and practice of organizing mass sports for the middle-aged and elderly population

Abstract. The article provides an overview of methodologies and approaches to organizing mass sports activities for middle-aged and elderly populations in foreign countries. Existing programs for engaging people in sports and physical activity are analyzed, with a particular focus on successful psychological and pedagogical conditions in practice. Based on a comparative analysis of international and Kazakhstani experience, the study highlights the importance of considering individual characteristics, health status, strict regulation of physical loads, and age-related physiological changes typical of these groups.

The findings identified key pedagogical conditions — methods of involvement and training organization — as well as psychological factors such as motivation, social support, and the impact on emotional well-being. The study also emphasizes the need for retraining and education of instructors and specialists who coordinate activities in this field and ensure sustainable participation of the population in mass sports.

Key words: mass sport, physical activity, public health, middle-aged and elderly people, psychological and pedagogical conditions.

Введение. В условиях демографического старения населения проблема поддержания высокого качества жизни лиц среднего и пожилого возраста приобретает особую социальную и медицинскую значимость. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, к 2050 году число людей старше 60 лет превысит два миллиарда, что делает актуальным поиск эффективных стратегий активного долголетия [1]. Одним из ключевых факторов, способствующих сохранению физического и психического здоровья, является регулярная физическая активность. Массовый спорт в этом контексте выступает не только как средство профилактики сердечно-сосудистых, метаболических и опорно-двигательных заболеваний, но и как важный ресурс социальной интеграции, снижения одиночества и повышения самооценки [2].

Однако вовлечение взрослых в систематические занятия спортом сталкивается с рядом барьеров: физиологические изменения, страх травм, низкая мотивация, отсутствие привычки к активности, а также недостаток адаптированных программ и методологии. Как показывают исследования, успех физкультурных инициатив для взрослых напрямую зависит от учёта возрастной психологии и создания специальных педагогических условий [3]. Особую роль играют индивидуализация нагрузки, поддерживающая атмосфера, позитивная обратная связь и формирование групповой сплочённости. Мы считаем, что изучение существующего мирового опыта организации занятий массовыми видами спорта для выбранной категории граждан **актуально**, в то же время выявление и адаптация наиболее эффективных педагогических и психологических условий поможет обеспечить комплексное воздействие на занимающихся.

Целью исследования является выявление и анализ опыта и практики организации занятий массовым спортом для населения среднего и пожилого возраста с акцентом на педагогические и психологические условия, обеспечивающие их устойчивое вовлечение и повышение качества жизни.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научной литературы и международного опыта, посвященного развитию

организации занятий массовым спортом для населения среднего и пожилого возраста.

2. Сравнить опыт разных стран и определить особенности организации массового спорта.

3. Выявить наиболее эффективные подходы к вовлечению населения среднего и пожилого возраста в систематические занятия массовыми видами спорта.

Материалы и методы. Исследование основано на теоретико-методологическом анализе и обобщении мировой практики организации занятий массовыми видами спорта. В контексте занятий массовым спортом для населения среднего и пожилого возраста были изучены отечественный опыт и практика ряда зарубежных стран: России, США, Японии, Аргентины, Тайваня, Индии и Китая.

В качестве методов исследования применялись следующие:

1. Анализ научной литературы. Использовался метод narrative review. Поиск научных статей проводился в международных реферативных и библиографических базах данных Scopus, Web of Science, РИНЦ, а также в журналах, входящих в список, рекомендованный КОКСНВО МНВО РК, с использованием сервиса Google Академия. Вводимые поисковые запросы соответствовали теме исследования. Ранжирование публикаций осуществлялось по уровню цитируемости. Всего было проанализировано 89 научных работ, из которых 27 признаны соответствующими по тематике и качеству. Критерии отбора включали: соответствие предмету исследования (массовая физическая культура и спорт для лиц среднего и пожилого возраста), наличие корректного эксперимента (применение более двух методов исследования, достаточная выборка, обоснованность методики).

2. Сравнительно-сопоставительный метод. Применение данного метода было обусловлено необходимостью выявления общих закономерностей и специфических особенностей в реализации физкультурно-оздоровительных программ. Он позволил определить факторы, влияющие на их эффективность. Сопоставлялись: общие тенденции и организационные модели; целевые ориентиры программ (оздоровительные, профилактические,

социально-интеграционные); формы занятий (индивидуальные, групповые, смешанные); характер и дозировка физических упражнений; роль и доступность спортивной инфраструктуры; степень доступности программ для населения.

Результаты. Опыт организации массовых занятий физической культурой для населения среднего и пожилого возраста демонстрирует важность научно обоснованного подхода, ориентированного на возрастные особенности развития кинезиологического потенциала. В рамках онто-кинезиологической концепции В.К. Бальсевича, рассматривающей физическую активность как социально-биологический феномен, был проведён педагогический эксперимент с участием 24 женщин 55–59 лет, разделённых на контрольную и экспериментальную группы. В контрольной группе проводились занятия по низкоинтенсивной аэробике (пилатес, ритмическая гимнастика), в то время как экспериментальная группа занималась по методике, основанной на принципах оздоровительной тренировки, адаптации к мышечным нагрузкам и поэтапного усложнения упражнений. Программа включала три формы активности: утреннюю гимнастику, самостоятельные силовые упражнения и организованные групповые занятия. Нагрузка увеличивалась каждые четыре недели: от ходьбы средним темпом и упражнений на осанку – к чередованию бега и ходьбы, приседаниям, отжиманиям и подъёмам туловища. Особое внимание уделялось психоэмоциональному состоянию: в занятия включались игровые и соревновательные элементы, а также формы взаимодействия, способствующие повышению мотивации. Уже через два месяца участники экспериментальной группы показали значительное улучшение функциональных показателей, освоили бег на 2000 м без учёта времени и повысили общую физическую работоспособность. В контрольной группе улучшения ограничились субъективным самочувствием и гибкостью. Полученные результаты подтверждают, что эффективная организация массового спорта для старшего возраста должна опираться на дифференцированные, адаптивные программы, сочетающие физическую нагрузку, когнитивное осмысление её эффектов и социальную вовлечённость, что способствует не только укреплению здоровья, но и сохранению двигательной, интеллектуальной и социальной активности в пожилом возрасте [4].

В то же время в среднем и пожилом возрасте происходят значительные возрастные изменения – снижение функций сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем, нару-

шения обмена веществ, что делает физическую активность особенно важной для профилактики хронических заболеваний и поддержания трудоспособности. Эффективные занятия должны носить систематический, оздоровительный и профилактический характер с учётом индивидуальных, функциональных и возрастных особенностей. Особое значение имеет дифференцированный подход, разработка специализированных образовательных программ и подготовка квалифицированных педагогических кадров. Важным стимулом участия является формирование мотивации, включая профессионально-прикладную направленность физической подготовки. Однако доступность массового спорта для пожилых ограничена из-за коммерциализации услуг, высокой стоимости занятий и недостатка информационного сопровождения. Несмотря на появление экспериментальных площадок в рамках государственных программ, система остаётся слабо развитой. Для устойчивого вовлечения населения в физическую культуру необходима комплексная государственная поддержка, включающая создание доступной инфраструктуры, подготовку кадров и формирование среды, способствующей активному и здоровому долголетию [5].

Организация физической рекреации для лиц пожилого возраста рассматривается как важная педагогическая и социальная задача, обусловленная демографическими изменениями и увеличением продолжительности жизни. Эмпирическое исследование, проведенное в нескольких регионах России (Москва, Санкт-Петербург, Грозный, Воронеж, Тамбов) среди 592 респондентов в возрасте 55–75 лет, выявило высокую мотивацию данной категории населения к включению в систему физической активности: 96 % опрошенных отметили необходимость регулярных физических нагрузок, при этом 51 % уже занимаются теми или иными формами оздоровительной физической культуры. Основными мотивами выступают укрепление здоровья (94 %), расширение социальных контактов (71 %) и сохранение физической формы (63 %). Анализ предпочтений показал, что наиболее востребованными формами рекреационной деятельности являются фитнес (56 %) и танцы (51 %), причем предпочтение отдается групповым формам занятий, способствующим социальной интеграции. Учитывая гендерные различия, фитнес оказался более равномерно востребованным среди мужчин и женщин, в то время как танцы предпочитают в большей степени женщины. Исследование подчеркивает необходимость создания педагогических условий для эффективной

организации массовой физической активности, включая организационные (формирование групп здоровья, консультационное сопровождение), просветительские (лекции и беседы о здоровом образе жизни) и оздоровительно-рекреационные (проведение совместных оздоровительных мероприятий) компоненты. Занятия должны предусматривать умеренную физическую нагрузку, обеспечивать положительный эмоциональный фон и учитывать индивидуальные особенности здоровья [6].

Организация физкультурно-рекреационной деятельности для людей пожилого возраста рассматривается как важное направление системы образования лиц третьего возраста, направленное на поддержание активного долголетия, укрепление физического, психологического и социального здоровья, а также на обеспечение интеграции данной категории населения в образовательное и социокультурное пространство. В современной практике наблюдается дефицит кадров, компетентных одновременно в области физкультурно-оздоровительных технологий и геронтологии. Эффективная организация оздоровительных мероприятий требует решения комплекса взаимосвязанных задач - образовательной, оздоровительной и досуговой, что предполагает не только владение методиками физического воспитания, но и глубокое понимание возрастных особенностей пожилых людей. Специалисты должны обладать геронтологической компетентностью, включающей знания в области возрастной психологии, физиологии, социологии и педагогики третьего возраста, а также уметь выявлять потребности целевой аудитории, разрабатывать адаптированные программы, мотивировать участников и организовывать двигательно-рекреационные мероприятия. Существующие образовательные стандарты в области физической культуры недостаточно ориентированы на работу со старшими возрастными группами, что обуславливает необходимость модернизации содержания подготовки кадров. Целесообразным представляется дополнение программ подготовки бакалавров по направлению «Физическая культура» профилем «Геронтология» или организация программ профессиональной переподготовки и повышения квалификации. Такой подход позволит сформировать кадровый ресурс, способный системно обеспечивать физкультурно-оздоровительное направление геронтообразования [7].

Опыт организации оздоровительных мероприятий для населения среднего и пожилого возраста, основанный на программе Школы здоровья, демонстрирует высокую эффективность комплексного подхода, сочетающего физические упражнения,

дыхательные практики, элементы психорегуляции и коррекцию образа жизни. Применение авторской методики естественного оздоровления в условиях выездных школ показало значительное улучшение самочувствия и настроения у 80–90 % участников с различными хроническими заболеваниями, включая сердечно-сосудистые, респираторные и эндокринные патологии. У лиц среднего возраста отмечалась нормализация артериального давления в 90 % случаев, снижение частоты сердечных сокращений в покое с 72,3 до 63,2 уд/мин и уменьшение частоты дыхания с 16,2 до 9,6 циклов в минуту, что свидетельствует о положительных физиологических сдвигах в системах организма. Внедрение базового курса йоги, включающего дыхательные техники (в том числе Сударшан Крия), асаны и релаксацию, оказалось эффективным и для женщин 60–70 лет: за 10 дней пребывания в Школе здоровья частота пульса снизилась с 74,0 до 67,5 уд/мин, частота дыхания — с 17,4 до 13,2 в минуту, экскурсия грудной клетки увеличилась на 1,4 см, а избыточная масса тела уменьшилась в среднем на 3,9 кг. В течение шести месяцев самостоятельных занятий сохранялись достигнутые показатели, отмечалось дальнейшее снижение частоты дыхания до 10,1 в минуту и рост экскурсии грудной клетки до 9,8 см, а заболеваемость острыми респираторными инфекциями сократилась почти втрое. Полученные данные подтверждают, что регулярные занятия по адаптированным программам физической активности способствуют улучшению функционального состояния, повышению устойчивости к стрессу и инфекциям, а также снижению уровня нетрудоспособности, что делает их важным элементом массовой профилактики и реабилитации в среднем и пожилом возрасте [8].

Иные эмпирические данные, полученные в ходе анкетирования лиц в возрасте 60–75 лет, подтверждают высокую востребованность оздоровительной физической культуры: 71,3 % респондентов выразили желание участвовать в таких занятиях, мотивируя это необходимостью укрепления здоровья, организации полезного досуга и расширения социальных контактов. При этом 72,4 % опрошенных предпочитают групповые формы занятий, что связано с важностью коммуникативного компонента, однако значительная часть (27,6 %) отмечает необходимость учета индивидуальных особенностей состояния здоровья, что подчеркивает потребность в дифференциации содержания, объема и интенсивности нагрузок. Востребованными видами активности являются оздоровительная ходьба (включая скандинавскую), аквааэробика, танцы, фитнес по индивидуальным

программам и восточные оздоровительные системы. У 94,7 % участников выявлена нехватка знаний по самостоятельному подбору адекватных двигательных режимов, что обуславливает потребность в консультационной и просветительской поддержке. Эффективная организация занятий включает как групповые формы (дифференцированные по интересам, уровню подготовки и состоянию здоровья), так и индивидуальные консультации, задания и занятия [9]. Комплексное применение гимнастических, легкоатлетических, лечебных упражнений, элементов подвижных игр и танцевальной подготовки, адаптированных к возрастным и индивидуальным особенностям, способствует повышению мотивации, улучшению физического состояния и качества жизни, что делает индивидуально-дифференцированную модель ключевой в практике массового спорта для среднего и пожилого населения [10].

В условиях демографического старения населения особую актуальность приобретает организация массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий для лиц среднего и пожилого возраста. Анализ текущей ситуации показывает, что, несмотря на рост числа спортивных объектов и реализацию государственных программ в области физической культуры, уровень вовлечённости пожилых людей в регулярные занятия остаётся низким: лишь 25 % граждан старше 60 лет систематически занимаются физической культурой. При этом значительная часть пожилых людей ведёт малоподвижный образ жизни, что способствует прогрессированию хронических заболеваний, снижению функциональных возможностей организма и ухудшению качества жизни. Исследования подтверждают, что участники, регулярно занимающиеся в группах оздоровительной физической культуры, оценивают своё здоровье значительно выше, а доля сохраняющих трудоспособность среди них достигает 24,8 % против 2,5 % в контрольной группе. Таким образом, создание специализированных групп с учётом состояния здоровья, возрастных патологий и индивидуальных особенностей, а также формирование мотивации и семейных традиций физической активности являются ключевыми условиями эффективной профилактики преждевременного старения и повышения качества жизни пожилого населения [11].

Опыт организации массовых занятий физической культурой для населения среднего и пожилого возраста свидетельствует о высокой значимости междисциплинарного и межведомственного подхода в создании эффективных моделей оздоровительной деятельности. Эффективность мероприя-

тий повышается при групповом формате занятий, способствующем социализации, снижению уровня одиночества и профилактике депрессивных состояний. Перспективным направлением является интеграция программ, подобных комплексу «Готов к труду и обороне», с обязательным медицинским контролем и использованием цифровых технологий для самоконтроля. Для повышения доступности физической активности необходима государственная поддержка, включая создание специализированных центров и компенсацию затрат. Успешная реализация концепции активного долголетия возможна только при системной подготовке кадров и комплексном включении физической культуры в стратегии сохранения здоровья населения [12].

Опыт организации Байкальской летней школы «Серебряный возраст» демонстрирует эффективность применения комплексных здоровьесберегающих технологий в социально-культурной работе с людьми пожилого возраста. Программа, реализованная в условиях природной среды озера Байкал, включала оздоровительные практики, физические упражнения, телесно-ориентированные тренировки, основанные на восточных традициях, а также спортивные соревнования, такие как «Весёлые старты», что способствовало повышению физической активности участников и формированию положительного эмоционального настроя [13].

Исследование, включавшее мониторинг 175 человек в возрасте 58–76 лет, выявило, что систематические групповые занятия физическими упражнениями способствуют не только укреплению физического здоровья, но и положительным изменениям в психоэмоциональной и социальной сферах. У участников, регулярно занимающихся физкультурой, зафиксировано достоверное повышение аэробной производительности, улучшение показателей выносливости (PWC140), снижение уровня ситуативной тревожности и исчезновение признаков депрессии. Особую эффективность показала дидактическая модель, включающая социально-психологическое, интеллектуальное и двигательное направления воспитания, что способствовало формированию устойчивой мотивации к здоровому образу жизни. Через 8 месяцев занятий наблюдался рост доли лиц с адекватной самооценкой с 25 % до 58 %, а также увеличение числа людей с высоким уровнем комфорта и полной адаптацией к социальной среде. Значимым результатом стало изменение ценностных ориентаций: для активно занимающихся первостепенное значение приобрели здоровье, позитивный настрой и социальные связи, в то время как у не-

активных - материальное благополучие и семейные отношения. Таким образом, организованные формы физической активности, основанные на индивидуальном подходе и включающие элементы рефлексии и коммуникации, оказались эффективным средством комплексной поддержки пожилых людей, способствуя их социальной интеграции и улучшению общего состояния здоровья [14].

Исследования, проведённые на основе деятельности ассоциации «Здоровый образ жизни» в Республике Мордовия, показали, что регулярные физические нагрузки – три раза в неделю по 1,5 часа – способствуют улучшению самочувствия, настроения и общей активности пожилых людей. У 100 % участников, систематически занимающихся на протяжении 7 лет, отмечалось бодрое настроение и высокий уровень субъективного благополучия, в то время как в контрольной группе (занимающейся менее года) такие показатели наблюдались лишь у 60 %. Физиометрические данные свидетельствуют о более низком приросте частоты сердечных сокращений после нагрузки и лучшем восстановлении кардиореспираторной системы у опытных участников. Также зафиксировано сохранение функциональной активности центральной нервной системы, о чём свидетельствуют показатели простой зрительно-моторной реакции, а также улучшенная гибкость позвоночника и крупных суставов [15].

Установлено, что физическая активность способствует активизации когнитивных процессов, улучшению эмоционального фона и укреплению мотивации к саморазвитию. Вместе с тем, несмотря на признанную значимость спорта для пожилых, доля систематически занимающихся граждан старшего возраста остается низкой – около 15 %, что обуславливает необходимость разработки целевых программ. Для эффективной реализации таких программ требуется создание специализированных технологий, учитывающих возрастные, физиологические и психологические особенности данной категории населения. Перспективным направлением является интеграция физкультурно-спортивных мероприятий с реабилитационными и социальными службами, разработка диагностических инструментов оценки жизнестойкости и внедрение индивидуализированных карт сопровождения, позволяющих комплексно воздействовать на физическое и психическое здоровье, способствуя устойчивой социальной адаптации и повышению качества жизни [16].

В условиях глубоких социально-экономических трансформаций, затрагивающих приоритеты и качество жизни пожилых людей, особую значи-

мость приобретает образовательное пространство фитнес-клубов как ресурс поддержки их саморазвития и самореализации. Фитнес-клуб рассматривается не только как центр физического здоровья, но и как культурно-просветительская организация, способная обеспечить социокультурное развитие личности через специально организованную учебно-воспитательную деятельность. Эффективность такой модели обусловлена внедрением индивидуального подхода при проектировании фитнес-технологий и образовательных программ, ориентированных на особенности старения, ценностные ориентации и жизненный опыт пожилых участников [17].

Опыт организации массового спорта для населения среднего и пожилого возраста в Республике Казахстан демонстрирует устойчивый прогресс в развитии спортивной инфраструктуры и повышении доступности физкультурно-оздоровительных мероприятий. В рамках реализации Комплексного плана на 2020–2025 годы осуществлялось системное расширение сети спортивных объектов, включая плоскостные сооружения, физкультурно-оздоровительные комплексы, уличные тренажёрные площадки и комплексы «Воркаут», что способствовало приближению спортивных возможностей к месту жительства граждан. К примеру, по итогам 2021 года количество спортивных сооружений в стране достигло 42 521 единицы (на 1 169 больше, чем в 2020 году). Особое внимание уделяется использованию спортивных залов общеобразовательных школ и других учреждений для занятий населения, включая лиц среднего и пожилого возраста. Анализ показывает прямую зависимость между уровнем обеспеченности инфраструктурой и ростом числа занимающихся. Важными факторами повышения мотивации выступают психологический комфорт на занятиях, квалификация инструкторов и адаптация программ к физическим возможностям участников. Эффективность оздоровительных практик усиливается за счет использования уличных тренажеров, игровых площадок и рекреационных зон, особенно в крупных городах. Перспективным направлением остается дальнейшее развитие доступной инфраструктуры, вовлечение объектов различной формы собственности, а также активное продвижение физической активности как важнейшего ресурса активного долголетия [18].

В городе Алматы реализована комплексная программа активного долголетия, направленная на улучшение качества жизни населения пожилого возраста через организацию массовых оздоровительных и социокультурных мероприятий. В

рамках деятельности Центра активного долголетия (ЦАД) за первые шесть месяцев 2018 года было охвачено 9 139 пенсионеров, которым предоставлялись многопрофильные услуги, включая адаптивную лечебную физическую культуру, скандинавскую ходьбу, лечебную йогу, хореографию и айкуне. Наибольшей популярностью пользовались групповые занятия, особенно скандинавская ходьба (871 участник) и лечебная йога (715 участников), что объясняется их доступностью, низкой травмоопасностью и возможностью социального взаимодействия. Программа учитывала возрастные особенности и потребности пожилых людей, включая преодоление социальной изоляции, психологической адаптации к пенсионному статусу и поддержания физической активности. Оценка эффективности показала, что 80 % участников отметили улучшение психоэмоционального состояния и социальную реинтеграцию, 76 % – увеличение подвижности, 68 % – улучшение общего состояния здоровья. Высокая посещаемость ЦАД (120–150 человек ежедневно при расчетной нагрузке 75 человек) и формирование очереди на 2019 год свидетельствуют о значительной востребованности подобных программ. Полученные результаты подтверждают, что систематические занятия адаптивными видами физической активности в групповом формате способствуют не только укреплению здоровья, но и повышению уровня социальной вовлеченности, что делает их важным элементом политики поддержки лиц среднего и пожилого возраста [19].

В исследовании Н.Ж. Ferreira, D. Kirk, A.J. Drigo анализируются педагогические практики специалистов по физическому воспитанию и здоровью в рамках программ массового спорта для взрослых и пожилых людей в условиях общинных центров Бразилии. Основное внимание уделено подходам, способствующим не только физической активности, но и более широкому процессу промоции здоровья. В отличие от биомедицинской модели, ориентированной преимущественно на профилактику заболеваний, выявленные практики демонстрируют переход к подходу, акцентирующему внимание на факторах, способствующих сохранению и укреплению здоровья. Профессионалы продемонстрировали целостное понимание здоровья, рассматривая участников как личностей, чьи физические, эмоциональные, социальные и когнитивные аспекты жизни взаимосвязаны. Ключевыми элементами педагогической практики стали установление доверительных, заботливых отношений, в которых специалист выступает в роли ресурса здоровья, а также создание условий

для развития дополнительных ресурсов – таких как физическая подготовка, социальные связи, навыки общения и эмоциональной регуляции [20].

В контексте организации массовых физкультурных мероприятий для населения среднего и пожилого возраста особое значение приобретает учет характеристик городской среды, способствующих повышению физической активности. Исследование, проведенное в Тайбэе, выявило положительную ассоциацию между объективно измеренной доступностью тротуаров и ежедневным количеством шагов у пожилых людей ($\beta = 0,165$; $p = 0,043$), что подчеркивает важность инфраструктурных решений в планировании оздоровительных программ. В ходе анализа, основанного на данных геоинформационных систем и показаниях акселерометров, не было выявлено значимых связей между другими параметрами комфортной среды – плотностью населения, транспортной доступностью, уличной связностью и доступом к общественному транспорту – и различными показателями физической активности, включая время, проведенное в умеренной и высокой нагрузке, а также общее количество физической активности. Таким образом, наличие безопасных и удобных пешеходных маршрутов может служить ключевым фактором, способствующим повседневной двигательной активности пожилых людей. Полученные данные указывают на необходимость проектирования городской среды с учетом потребностей возрастного населения, включая обеспечение непрерывности и качества тротуарной инфраструктуры. Однако ввиду поперечного дизайна исследования установить причинно-следственные связи не представляется возможным, что требует проведения дальнейших продольных исследований. Тем не менее, результаты подтверждают важность включения элементов благоустроенной городской среды в стратегии популяционного профилактического оздоровления [21].

В рамках исследования R. Dostálová, C. Stillman, K.I. Erickson, P. Slepíčka, J. Mudrák, включавшего 204 пожилых участников в возрасте от 60 до 89 лет, была выявлена значимая взаимосвязь между уровнем физической активности, субъективным восприятием состояния здоровья и когнитивными функциями. Установлено, что более высокий уровень физической активности ассоциирован с лучшим самочувствием и повышенной оценкой собственного здоровья. При этом показано, что данная связь опосредована когнитивной функцией, в частности скоростью обработки информации. Анализ с использованием метода посредничества (PROCESS) продемонстрировал,

что скорость обработки информации полностью объясняет связь между физической активностью и субъективным восприятием здоровья, что указывает на роль базовых когнитивных процессов в формировании субъективной оценки здоровья. Также было установлено, что физическая активность положительно коррелирует с показателями скорости обработки информации, но не с другими когнитивными функциями, такими как внимание и визуально-пространственная память. В свою очередь, субъективное восприятие здоровья оказалось связано со всеми изученными когнитивными доменами. Полученные данные подтверждают важность включения физической активности в программы оздоровления для среднего и пожилого возраста, поскольку её эффекты могут проявляться не только на физиологическом, но и на когнитивно-психологическом уровне, способствуя улучшению самочувствия через повышение когнитивной эффективности. Результаты подчёркивают необходимость разработки комплексных программ, интегрирующих физические нагрузки и когнитивные тренировки [22].

Анализ систематического обзора P.A. Valdés-Badilla, C. Gutiérrez-García, M. Pérez-Gutiérrez, R. Vargas-Vitoria, A. López-Fuenzalida, посвященного государственному опыту реализации программ физической активности для независимых пожилых людей, демонстрирует их положительное влияние на ключевые аспекты здоровья и качества жизни данной категории населения. В исследование вошли пять работ, охватывающих 2545 участников в среднем возрасте 71,1 года, реализованных в США, Японии, Бразилии и Аргентине при поддержке различных уровней государственной власти. Программы, как правило, включали многокомпонентные тренировки, сочетающие упражнения на укрепление мышц, растяжку, ходьбу, баланс и аэробную нагрузку, что соответствует рекомендациям ВОЗ. Были зафиксированы статистически значимые улучшения в таких показателях, как риск падений, способность к выполнению повседневных активностей, уровень физической активности, артериальное давление, частота сердечных сокращений в покое, уровень глюкозы, триглицеридов и холестерина, а также восприятие качества жизни. Отмечено снижение индекса массы тела, однако значимых изменений в проценте жировой массы тела выявлено не было. Несмотря на положительные результаты, в обзоре подчеркивается нехватка строго оцененных исследований, так как многие программы не включают контрольные группы или подвергаются оценке с использованием методов, не прошедших научную экспертизу. Выводом яв-

ляется то, что многокомпонентные программы физической активности, спланированные и контролируемые специалистами, являются эффективным инструментом для содействия здоровому старению, и государствам необходимо уделять больше внимания не только внедрению, но и научной оценке и распространению результатов таких инициатив [23].

В условиях демографического старения населения всё более актуальной становится проблема поддержания активного и здорового образа жизни среди взрослых и пожилых людей, что напрямую связано с необходимостью адаптации образовательных и тренировочных практик к их возрастным особенностям. Эмпирические исследования в области обучения взрослых показывают, что, несмотря на снижение темпов усвоения новой информации и ослабление кратковременной памяти, пожилые участники способны эффективно осваивать новые навыки при условии учёта их индивидуальных и профессиональных особенностей. Ключевыми факторами успешного обучения являются связь нового материала с предыдущим опытом, расширение временных рамок занятий, а также поэтапное закрепление знаний [24]. Особую значимость приобретает создание поддерживающей образовательной среды, включающей предварительную оценку уровня подготовки, опору на реальную профессиональную деятельность и посттренировочное сопровождение. Анализ практик показывает, что возраст сам по себе не является препятствием для обучения, однако на доступ к образовательным программам сильнее влияют стаж работы, профессия и организационная среда. В частности, работники с высокой выслугой лет и низким статусом чаще испытывают недостаток поддержки со стороны руководства и ощущают отсутствие стимулов к обучению. Эти выводы подчёркивают необходимость перехода от однородных форматов к дифференцированным, гибким моделям обучения, учитывающим разнообразие потребностей, мотивации и жизненного опыта пожилых участников. Такой подход способствует не только повышению квалификации, но и укреплению профессиональной идентичности, а также формированию межпоколенческих образовательных пространств [25].

Помимо педагогического значения участия населения среднего и пожилого возраста в массовом спорте – формирования личностных качеств, самодисциплины, полезных привычек и навыков управления сложными двигательными действиями – занятия физической активностью оказывают и выраженный психологический эффект.

Они способствуют снижению уровня депрессии и стресса, повышают общую удовлетворённость жизнью и укрепляют чувство уверенности в себе [26, 27].

Обсуждение. Полученные в ходе анализа данные свидетельствуют о том, что эффективная организация массового спорта и физической куль-

туры для населения среднего и пожилого возраста требует не просто воспроизведения стандартных тренировочных программ, а создания специальной педагогической, психологической и инфраструктурной среды, адаптированной к возрастным и индивидуальным особенностям участников (рисунк 1).



Рисунок 1 – Факторы, влияющие на формирование устойчивого вовлечения в занятия физической культурой в старшем и пожилом возрасте

Одним из ключевых факторов успешного вовлечения пожилых людей в систематическую физическую активность является дифференцированный и индивидуализированный подход. Как показывают исследования, включая педагогический эксперимент с женщинами 55–59 лет [4, с.4], программы, построенные с учётом поэтапного наращивания нагрузки и адаптации к функциональным возможностям, демонстрируют значительно более высокую эффективность по сравнению с низкоинтенсивными, неструктурированными занятиями. Это подтверждается и другими данными: 72,4 % респондентов в возрасте 60–75 лет предпочитают групповые формы, но при этом 27,6 % отмечают необходимость учёта индивидуальных особенностей здоровья [9, с. 92]. Таким образом, идеальная модель - это гибридная система, сочетающая групповую мотивацию и поддержку с индивидуальным подбором нагрузки и сопровождением.

Особую значимость приобретает комплексность оздоровительных программ. Эффективность повышается, когда физическая активность дополняется элементами психорегуляции, дыхательных практик, коррекции образа жизни и просветительской работы. Примеры Школы здоровья и Байкальской летней школы «Серебряный возраст»

показывают, что интеграция йоги, дыхательных техник (включая Сударшан Крия), релаксации и образовательных лекций приводит к устойчивым положительным изменениям не только в физиологических показателях (снижение пульса, дыхания, улучшение осанки), но и в психоэмоциональной сфере [8, с. 50; 13, с. 97]. Такой междисциплинарный подход соответствует современным представлениям о здоровье как многомерном феномене, включающем физическое, когнитивное, эмоциональное и социальное благополучие.

Не менее важным фактором является социальная составляющая. Групповые занятия способствуют снижению уровня одиночества, повышению самооценки и формированию чувства принадлежности. Участники ценят возможность общения, поддержки и совместной деятельности. Это особенно актуально в контексте пенсионного статуса, когда происходит утрата профессиональной идентичности и социальных связей. Как показали исследования, регулярные занятия в группах сопровождаются ростом доли лиц с адекватной самооценкой (с 25 % до 58 %) и полной адаптацией к социальной среде [14, с. 52]. Таким образом, массовый спорт для пожилых – это не только профилактика заболеваний, но и мощный социальный инструмент интеграции и самореализации.

Однако реализация этих подходов невозможна без квалифицированных специалистов, обладающих геронтологической компетентностью. Современные педагоги по физической культуре зачастую не подготовлены к работе со старшими возрастными группами. Как отмечается в ряде исследований, необходимы специалисты, способные не только подбирать упражнения, но и понимать возрастную психологию, выстраивать доверительные отношения, мотивировать и адаптировать коммуникацию [7, с. 70; 20, с. 218]. Это требует модернизации образовательных программ и внедрения профилей, связанных с геронтологией и адаптивной физической культурой.

Не стоит недооценивать и роль городской среды и инфраструктуры. Исследование в Тайбэе наглядно показало, что наличие удобных и безопасных тротуаров напрямую связано с увеличением количества шагов у пожилых людей [21, с. 94]. Аналогично, в Казахстане рост числа спортивных объектов (более 42 тыс.) сопровождается ростом доли населения, вовлечённого в физическую культуру - до 34,3 % [18, с. 92]. Эти данные подтверждают, что доступность и комфорт городской среды являются важными предпосылками для повседневной физической активности.

Наконец, ключевым условием устойчивости всех этих инициатив является государственная поддержка. Без системной политики, финансирования, информационного сопровождения и интеграции с системами здравоохранения и социальной защиты, даже самые эффективные локальные программы остаются экспериментальными. Опыт государственных программ в США, Японии, Бразилии и Аргентине показывает, что многокомпонентные тренировки под контролем специалистов приводят к улучшению артериального давления, уровня глюкозы, риска падений и качества жизни [23, с. 270]. Однако многие из этих программ страдают от отсутствия контрольных групп и научной оценки, что указывает на необходимость не только реализации, но и мониторинга и научного сопровождения.

Заключение. На основе анализа научной литературы и проведенного сравнительного изучения опыта таких стран, как Россия, США, Япония, Аргентина, Тайвань, Индия и Китай, выделяются ключевые особенности организации занятий массовым спортом и физической культурой для взрослых и пожилых людей, направленные на повышение эффективности, доступности и устойчивости их участия. Во-первых, важнейшим условием успешной организации является дифференцированный и индивидуализированный под-

ход, учитывающий возрастные, физиологические и психологические особенности, а также состояние здоровья участников. Программы должны быть адаптированы по интенсивности, объёму и содержанию, с поэтапным наращиванием нагрузки.

Во-вторых, высокую значимость имеет комплексность и междисциплинарность оздоровительных программ. Эффективные модели включают не только физические упражнения (ходьба, силовые тренировки, растяжка, баланс), но и элементы психорегуляции, дыхательных практик (например, йога, Сударшан Крия), коррекции образа жизни и просветительские компоненты.

В-третьих, групповая форма занятий оказывается более предпочтительной и мотивирующей, поскольку способствует социальной интеграции, снижению одиночества и формированию поддержки. Участники ценят возможность общения, совместной деятельности и командного взаимодействия.

В-четвёртых, важную роль играет квалификация педагогов: необходимы специалисты с геронтологической компетентностью, владеющие методиками адаптивной физической культуры, возрастной психологией и способные выстраивать доверительные отношения с участниками.

В-пятых, доступная и благоустроенная инфраструктура (спортивные площадки, тренажёры, безопасные пешеходные зоны) напрямую влияет на вовлечённость. Особенно значимо приближение объектов к месту жительства.

Сравнительный анализ показал, что во всех странах приоритетом является профилактика заболеваний, социальная интеграция и адаптивные программы для пожилых. Эффективность организации массового спорта определяется сочетанием универсальных педагогических принципов и специфики социально-культурной среды каждой страны.

Наконец, государственная поддержка и системная политика в области активного долголетия - ключ к устойчивому развитию массового спорта для пожилых. Это включает финансирование, подготовку кадров, информационное сопровождение и интеграцию программ со здравоохранением и социальными службами.

Таким образом, эффективная организация занятий для среднего и пожилого возраста требует сочетания адаптированных программ, профессионального сопровождения, социальной вовлечённости и поддержки на институциональном уровне.

Информация о финансировании. Статья выполнена в рамках проекта программно-целевого финансирования по научным, научно-техническим

программам на 2025-2027 годы Министерства науки и высшего образования Республики Казахстан (ИРН BR28713049) «Улучшение качества жизни

населения среднего и пожилого возраста через продвижение массового спорта с использованием технологий искусственного интеллекта».

Список литературы

- 1 Рекомендации по физической активности и малоподвижному образу жизни. – Текст: электронный // Всемирная организация здравоохранения. - URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> (дата обращения: 16.08.2025).
- 2 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Советский спорт, 2020. – 528 с.
- 3 Змановская Е.В. Психология физической культуры и спорта: учебное пособие. – М.: Академия, 2021. – 304 с.
- 4 Лубышева Л.И., Назаренко Л.Д. Физическая активность людей старшего и пожилого возраста в контексте онтокинезиологической концепции В.К. Бальсевича // Теория и практика физической культуры. - 2020. - №8. – С. 3-5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-aktivnost-lyudey-starshego-i-pozhilogo-vozrasta-v-kontekste-ontokineziologicheskoy-kontseptsii-v-k-balsevicha> (дата обращения: 16.08.2025).
- 5 Борщевский А.А. Педагогические проблемы физической культуры людей среднего, старшего и пожилого возраста // Вестник ТГПУ. - 2005. - №5. – С. 52-62. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-problemy-fizicheskoy-kultury-lyudey-srednego-starshego-i-pozhilogo-vozrasta> (дата обращения: 16.08.2025).
- 6 Курилович Н.В., Мамадиев А.Х. Организация физической рекреации для лиц пожилого возраста как педагогическая проблема // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – №2. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=28643> (дата обращения: 16.08.2025).
- 7 Мосина О.А., Хазова С.А., Килимник А.А. Организационно-педагогическое обеспечение физкультурно-оздоровительного направления геронтообразования // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2019. - №2. – С. 68-73. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsionno-pedagogicheskoe-obespechenie-fizkulturno-ozdorovitel'nogo-napravleniya-gerontoobrazovaniya> (дата обращения: 16.08.2025).
- 8 Кряжев В.Д. Новые физкультурно-оздоровительные технологии Школы здоровья для лиц пожилого возраста // Вестник спортивной науки. - 2012. - №2. – С. 49-52. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/novye-fizkulturno-ozdorovitelnye-tehnologii-shkoly-zdorovya-dlya-lits-pozhilogo-vozrasta> (дата обращения: 16.08.2025).
- 9 Хазова С.А., Манакова Я.А., Ногинов М.П. Индивидуально-дифференцированное содержание занятий оздоровительной физической культурой с людьми пожилого возраста // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. - 2021. - №1(273). – С. 89-97. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/individualno-differentsirovannoe-soderzhanie-zanyatiy-ozdorovitel'noy-fizicheskoy-kulturoy-s-lyudmi-pozhilogo-vozrasta> (дата обращения: 16.08.2025).
- 10 Мамедова Н.А. Специфика организации физической культуры и спорта людей пожилого возраста // Педагогический вестник. - 2019. - №8. – С. 50-53. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-organizatsii-fizicheskoy-kultury-i-sporta-lyudey-pozhilogo-vozrasta> (дата обращения: 16.08.2025).
- 11 Красилов О.В., Разницын В.Р. О необходимости повышения интереса к занятиям физической культурой у людей пожилого возраста // Психология и педагогика служебной деятельности. - 2024. - №3. – С. 146-150. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-neobhodimosti-povysheniya-interesa-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-u-lyudey-pozhilogo-vozrasta> (дата обращения: 16.08.2025).
- 12 Мосина О.А., Матайс М.И. Возможности формирования здорового образа жизни людей пожилого возраста педагогическими средствами. Вестник Северо-Кавказского федерального университета. – 2025. - №2(107). - С. 224-232. DOI: 10.37493/2307-907X.2025.2.21.
- 13 Рямова К.А., Розенфельд А.С. Ценностный потенциал физической культуры в развитии физических и нравственных качеств пожилых людей // Образование и наука. - 2008. - №7. – С. 94-102. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsennostnyy-potentsial-fizicheskoy-kultury-v-razvitiy-fizicheskikh-i-nravstvennykh-kachestv-pozhilyh-lyudey> (дата обращения: 16.08.2025).
- 14 Белавкина М.В., Лысенко А.В., Лысенко Д.С., Федорев В.Н. Медицинские и психолого-педагогические аспекты организации физической культуры людей среднего и пожилого возраста // Медицина: теория и практика. - 2022. - №4. – С. 52-62. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/meditsinskie-i-psihologo-pedagogicheskie-aspekty-organizatsii-fizicheskoy-kultury-lyudey-srednego-i-pozhilogo-vozrasta> (дата обращения: 16.08.2025).
- 15 Татарова С.П., Затеева Н.А. Здоровьесберегающие технологии в социально-культурной работе с людьми пожилого возраста // Педагогический ИМИДЖ. - 2019. - №1(42). – С. 79-90. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberegayushchie-tehnologii-v-sotsialno-kulturnoy-rabote-s-lyudmi-pozhilogo-vozrasta> (дата обращения: 16.08.2025).
- 16 Власова В.П., Майдокина Л.Г., Лезина Е.Г. Психофизиологические показатели людей пожилого возраста, занимающихся адаптивной физической культурой // Вестник спортивной науки. - 2019. - №1. – С. 67-70. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihofiziologicheskie-pokazateli-lyudey-pozhilogo-vozrasta-zanimayushchih-sya-adaptivnoy-fizicheskoy-kulturoy> (дата обращения: 16.08.2025).
- 17 Пронина А.Н., Будякова Т.П. Развитие жизнестойкости у лиц пенсионного и предпенсионного возраста средствами физической культуры и спорта // Психология образования в поликультурном пространстве. – 2021. – №2(54). – С. 25-34. DOI: 10.24888/2073-8439-2021-54-2-25-34.
- 18 Тен А.В., Зауренбеков Б.З., Байтасов Е.К. Перспективы и возможности развития физической культуры и массового спорта в Республике Казахстан // Теория и методика физической культуры. – 2022. – №4(70). – С. 89-99. DOI:10.48114/2306-5540_2022_4_89.
- 19 Аканова А., Ешманова А.К., Карибаева Д.О. Медико-социальные аспекты политики поддержки пожилого человека в городе Алматы // Фармация Казахстана. – 2019. – №5. – С. 40-46.

- 20 Ferreira H.J., Kirk D., Drigo A.J. Pedagogical practices in health promotion: health-related bodily practices for adults and older people // *Physical Education and Sport Pedagogy*. – 2020. – Vol. 26. - Iss. 2. – pp. 210–224. DOI: 10.1080/17408989.2020.1800620.
- 21 Chen B.I., Hsueh M.C., Rutherford R., Park J.H., Liao Y. The associations between neighborhood walkability attributes and objectively measured physical activity in older adults // *Public Library of Science ONE*. – 2019. – Vol. 14. - Iss. 9. DOI: 10.1371/journal.pone.0222268.
- 22 Dostálová R., Stillman C., Erickson K. I., Slepíčka P., Mudrák J. The relationship between physical activity, self-perceived health, and cognitive function in older adults // *Brain Sciences*. – 2021. – Vol. 11. - Iss. 4. - pp. 492. DOI: 10.3390/brainsci11040492.
- 23 Valdés-Badilla P.A., Gutiérrez-García C., Pérez-Gutiérrez M., Vargas-Vitoria R., López-Fuenzalida A. Effects of physical activity governmental programs on health status in independent older adults: a systematic review // *Journal of Aging and Physical Activity*. – 2019. – Vol. 27. Iss. 2. – pp. 265–275. DOI: 10.1123/japa.2017-0396.
- 24 Nyman S.R., Barker A., Haines T., Horton Kh., Musselwhite Ch., Peeters G., Victor Ch., Wolff J.K. The Palgrave Handbook of Ageing and Physical Activity Promotion. - Cham: Palgrave Macmillan, - 2018. – 758 p. DOI: 10.1007/978-3-319-71291-8_33.
- 25 Puech F. Older adults and training: Educational characteristics and pedagogical issues // *Ricerche di Pedagogia e Didattica. Journal of Theories and Research in Education*. - 2023. – Vol. 18. - Iss. 2. – pp. 151–167. DOI: 10.6092/issn.1970-2221/15784.
- 26 Eime R.M., Young J.A., Harvey J.T., Charity M.J., Payne W.R. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: informing development of a conceptual model of health through sport // *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*. – 2013. – Iss. 10. – pp.135. DOI: 10.1186/1479-5868-10-135.
- 27 Hoekman R., Scheerder J. Sport policy practice and outcome: theoretical and empirical approaches // *European Journal for Sport and Society*. - 2021. – Vol. 18. - Iss. 2. – pp. 103–113. DOI:10.1080/16138171.2021.1926772.

References

- 1 Rekomendacii po fizicheskoj aktivnosti i malopodvizhnomu obrazu zhizni. – Tekst: jelektronnyj // Vsemirnaja organizacija zdorovoohraneniya. - URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> (data obrashheniya: 16.08.2025).
- 2 Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoj kul'tury: uchebnik. – M.: Sovetskij sport, 2020. – 528 s.
- 3 Zmanovskaja E.V. Psihologija fizicheskoj kul'tury i sporta: uchebnoe posobie. – M.: Akademija, 2021. – 304 s.
- 4 Lubyshva L.I., Nazarenko L.D. Fizicheskaja aktivnost' ljudej starshogo i pozhilogo vozrasta v kontekste ontokineziologicheskoy koncepcii V.K. Bal'sevicha // *Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury*. - 2020. - №8. – S. 3-5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-aktivnost-lyudej-starshogo-i-pozhilogo-vozrasta-v-kontekste-ontokineziologicheskoy-kontseptsii-v-kbalsevicha> (data obrashheniya: 16.08.2025).
- 5 Borshhevskij A.A. Pedagogicheskie problemy fizicheskoj kul'tury ljudej srednego, starshogo i pozhilogo vozrasta // *Vestnik TGPU*. - 2005. - №5. – S. 52-62. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-problemy-fizicheskoy-kul'tury-lyudej-srednego-starshogo-i-pozhilogo-vozrasta> (data obrashheniya: 16.08.2025).
- 6 Kurilovich N.V., Mamadiev A.H. Organizacija fizicheskoj rekreacii dlja lic pozhilogo vozrasta kak pedagogicheskaja problema // *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya*. – 2019. – №2. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=28643> (data obrashheniya: 16.08.2025).
- 7 Mosina O.A., Hazova S.A., Kilimnik A.A. Organizacionno-pedagogicheskoe obespechenie fizkul'turno-ozdorovitel'nogo napravleniya gerontoobrazovaniya // *Fizicheskaja kul'tura, sport - nauka i praktika*. - 2019. - №2. – S. 68-73. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsionno-pedagogicheskoe-obespechenie-fizkulturno-ozdorovitel'nogo-napravleniya-gerontoobrazovaniya> (data obrashheniya: 16.08.2025).
- 8 Krjazhev V.D. Novye fizkul'turno-ozdorovitel'nye tehnologii Shkoly zdorov'ja dlja lic pozhilogo vozrasta // *Vestnik sportivnoj nauki*. - 2012. - №2. – S. 49-52. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/novye-fizkulturno-ozdorovitelnye-tehnologii-shkoly-zdorovya-dlja-lits-pozhilogo-vozrasta> (data obrashheniya: 16.08.2025).
- 9 Hazova S.A., Manakova Ja.A., Noginov M.P. Individual'no-differencirovannoe sodержanie zanjatij ozdorovitel'noj fizicheskoj kul'turoj s ljud'mi pozhilogo vozrasta // *Vestnik Adygejskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 3: Pedagogika i psihologija*. - 2021. - №1(273). – S. 89-97. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/individualno-differentsirovannoe-soderzhanie-zanyatiy-ozdorovitelnoj-fizicheskoy-kul'turoj-s-lyudmi-pozhilogo-vozrasta> (data obrashheniya: 16.08.2025).
- 10 Mamedova N.A. Specifika organizacii fizicheskoj kul'tury i sporta ljudej pozhilogo vozrasta // *Pedagogicheskij vestnik*. - 2019. - №8. – S. 50-53. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-organizatsii-fizicheskoy-kul'tury-i-sporta-lyudej-pozhilogo-vozrasta> (data obrashheniya: 16.08.2025).
- 11 Krasilov O.V., Raznicyn V.R. O neobходимости povыsheniya interesa k zanjatijam fizicheskoj kul'turoj u ljudej pozhilogo vozrasta // *Psihologija i pedagogika sluzhebnoj dejatel'nosti*. - 2024. - №3. – S. 146-150. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-neobhodimosti-povysheniya-interesa-k-zanyatijam-fizicheskoy-kul'turoj-u-lyudej-pozhilogo-vozrasta> (data obrashheniya: 16.08.2025).
- 12 Mosina O.A., Matajs M.I. Vozmozhnosti formirovaniya zdorovogo obraza zhizni ljudej pozhilogo vozrasta pedagogicheskimi sredstvami. *Vestnik Severo-Kavkazskogo federal'nogo universiteta*. – 2025. - №2(107). - S. 224-232. DOI: 10.37493/2307-907X.2025.2.21.
- 13 Rjamova K.A., Rozenfel'd A.S. Cennostnyj potencial fizicheskoj kul'tury v razvitii fizicheskikh i nraствennykh kachestv pozhihlyh ljudej // *Obrazovanie i nauka*. - 2008. - №7. – S. 94-102. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsennostnyy-potentsial-fizicheskoy-kul'tury-v-razvitii-fizicheskikh-i-nraствennykh-kachestv-pozhihlyh-lyu-dej> (data obrashheniya: 16.08.2025).
- 14 Belavkina M.V., Lysenko A.V., Lysenko D.S., Fedorec V.N. Medicinskie i psihologo-pedagogicheskie aspekty organizacii fizicheskoj kul'tury ljudej srednego i pozhilogo vozrasta // *Medicina: teoriya i praktika*. - 2022. - №4. – S. 52-62. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/meditsinskie-i-psihologo-pedagogicheskie-aspekty-organizatsii-fizicheskoy-kul'tury-lyudej-srednego-i-pozhilogo-vozrasta> (data obrashheniya: 16.08.2025).
- 15 Tatarova S.P., Zateeva N.A. Zdorov'esberegajushhie tehnologii v social'no-kul'turnoj rabote s ljud'mi pozhilogo vozrasta // *Pedagogicheskij IMIDZh*. - 2019. - №1(42). – S. 79-90. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberegajushhie-tehnologii-v-socialno-kulturnoj-rabote-s-ljudmi-pozhilogo-vozrasta>

- tehnologii-v-sotsialno-kulturnoy-rabote-s-lyudmi-pozhilogo-vozrasta (data obrashheniya: 16.08.2025).
- 16 Vlasova V.P., Majdokina L.G., Lezina E.G. Psihofiziologicheskie pokazateli ljudej pozhilogo vozrasta, zanimajushhihsja adaptivnoj fizicheskoj kul'turoj // Vestnik sportivnoj nauki. - 2019. - №1. - S. 67-70. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihofiziologicheskie-pokazateli-lyudej-pozhilogo-vozrasta-zanimayushhihsya-adaptivnoj-fizicheskoj-kul'turoj> (data obrashheniya: 16.08.2025).
 - 17 Pronina A.N., Budjakova T.P. Razvitie zhiznestojkosti u lic pensionnogo i predpensionnogo vozrasta sredstvami fizicheskoj kul'tury i sporta // Psihologija obrazovaniya v polikul'turnom prostranstve. - 2021. - №2(54). - S. 25-34. DOI: 10.24888/2073-8439-2021-54-2-25-34.
 - 18 Ten A.V., Zaurenbekov B.Z., Bajtasov E.K. Perspektivy i vozmozhnosti razvitiya fizicheskoj kul'tury i massovogo sporta v Respublike Kazahstan // Teoriya i metodika fizicheskoj kul'tury. - 2022. - №4(70). - S. 89-99. DOI:10.48114/2306-5540_2022_4_89.
 - 19 Akanova A., Eshmanova A.K., Karibaeva D.O. Mediko-social'nye aspekty politiki podderzhki pozhilogo cheloveka v gorode Almaty // Farmacija Kazahstana. - 2019. - №5. - S. 40-46.
 - 20 Ferreira H.J., Kirk D., Drigo A.J. Pedagogical practices in health promotion: health-related bodily practices for adults and older people // Physical Education and Sport Pedagogy. - 2020. - Vol. 26. - Iss. 2. - pp. 210-224. DOI: 10.1080/17408989.2020.1800620.
 - 21 Chen B.I., Hsueh M.C., Rutherford R., Park J.H., Liao Y. The associations between neighborhood walkability attributes and objectively measured physical activity in older adults // Public Library of Science ONE. - 2019. - Vol. 14. - Iss. 9. DOI: 10.1371/journal.pone.022268.
 - 22 Dostálová R., Stillman C., Erickson K. I., Slepíčka P., Mudrák J. The relationship between physical activity, self-perceived health, and cognitive function in older adults // Brain Sciences. - 2021. - Vol. 11. - Iss. 4. - pp. 492. DOI: 10.3390/brainsci11040492.
 - 23 Valdés-Badilla P.A., Gutiérrez-García C., Pérez-Gutiérrez M., Vargas-Vitoria R., López-Fuenzalida A. Effects of physical activity governmental programs on health status in independent older adults: a systematic review // Journal of Aging and Physical Activity. - 2019. - Vol. 27. Iss. 2. - pp. 265-275. DOI: 10.1123/japa.2017-0396.
 - 24 Nyman S.R., Barker A., Haines T., Horton Kh., Musselwhite Ch., Peeters G., Victor Ch., Wolff J.K. The Palgrave Handbook of Ageing and Physical Activity Promotion. - Cham: Palgrave Macmillan, - 2018. - 758 p. DOI: 10.1007/978-3-319-71291-8_33.
 - 25 Puech F. Older adults and training: Educational characteristics and pedagogical issues // Ricerche di Pedagogia e Didattica. Journal of Theories and Research in Education. - 2023. - Vol. 18. - Iss. 2. - pp. 151-167. DOI: 10.6092/issn.1970-2221/15784.
 - 26 Eime R.M., Young J.A., Harvey J.T., Charity M.J., Payne W.R. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: informing development of a conceptual model of health through sport // The international journal of behavioral nutrition and physical activity. - 2013. - Iss. 10. - pp.135. DOI: 10.1186/1479-5868-10-135.
 - 27 Hoekman R., Scheerder J. Sport policy practice and outcome: theoretical and empirical approaches // European Journal for Sport and Society. - 2021. - Vol. 18. - Iss. 2. - pp. 103-113. DOI:10.1080/16138171.2021.1926772.

Хат-хабарларга арналған автор (бірінші автор)	Автор для корреспонденции (первый автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
Мұхамбет Жасын Серікбайұлы - PhD, жаттықтырушылар шеберлік академиясының жетекшісі, спорттық білім беру және коучинг департаментінің қауымдастырылған профессор, Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясы, Астана қ., Қазақстан, e-mail: zhas_ski@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-7435-9022	Мухамбет Жасын Серикбайұлы – PhD, руководитель академии тренерского мастерства, ассоциированный профессор департамента спортивного образования и коучинга, Академия физической культуры и массового спорта, г. Астана, Казахстан, e-mail: zhas_ski@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-7435-9022	Mukhambet Zhassyn Serikbayuli – PhD, associate professor, head of the academy of coaching excellence, Academy of physical education and mass sports, Astana, Kazakhstan, e-mail: zhas_ski@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-7435-9022

Дата поступления статьи: 22.08.2025
Дата принятия к публикации: 13.09.2025

Светличная Н.К. 

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
Узбекистан, г. Чирчик

МЕТОДОЛОГИЯ ПРОГРАММИРОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИЕЙ

Светличная Наилья Камилевна

Методология программирования занятий адаптивной двигательной рекреацией

Аннотация. В статье представлена методология программирования занятий по адаптивной физической рекреации для лиц с ограниченными интеллектуальными возможностями с учётом их возрастных и психофизических особенностей. Обоснован выбор компонентов программы общей продолжительностью 260 часов в год, включающей кардиотренировки, корректирующую гимнастику, workout, стретчинг, боулинг, а также теоретические и вариативные занятия. По каждому виду активности разработаны рекомендации по периодичности и условиям применения с учётом последовательности, влияния на организм, времени года и погодных факторов. Представлены результаты исследования, подтверждающие эффективность комплексного подхода: уровень физической подготовленности участников повысился в среднем на 18,8 % (гибкость - на 21,9 %, координация движений - на 115,6 %, сила - на 12,5 %, выносливость - на 25,2 %). Сделан вывод о целесообразности внедрения предложенной программы в систему адаптивной физической культуры с целью повышения физической кондиции, мотивации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: адаптивная физическая рекреация, программирование занятий, интеллектуальные нарушения, физическая активность, комплексный подход.

Светличная Наилья Камилевна

Адаптивті қозғалыс рекреациясы сабақтарын бағдарламалау әдістемесі

Аңдатпа. Мақалада зияткерлік мүмкіндіктері шектеулі адамдарға арналған бейімделген дене рекреациясы сабақтарын бағдарламалау әдістемесі жас ерекшеліктері мен психофизикалық факторларды ескере отырып ұсынылған. Жылына 260 сағатқа есептелген бағдарлама құрамына кардиожаттығулар, түзету гимнастикасы, workout, стретчинг, боулинг, сондай-ақ теориялық және вариативті сабақтар енгізілді. Әрбір жаттығу түріне қатысты қолдану жиілігі, ағзаға әсері, жыл мезгілдері мен ауа райы жағдайлары бойынша ұсынымдар әзірленді. Зерттеу нәтижелері кешенді тәсілдің тиімділігін көрсетті: қатысушылардың дене дайындығы орта есеппен 18,8 %-ға артты (икемділік - 21,9 %, қимыл-қозғалыс үйлесімділігі - 115,6 %, күш - 12,5 %, төзімділік - 25,2 %). Ұсынылған бағдарламаны бейімделген дене мәдениеті жүйесіне енгізу, физикалық жағдайды жақсартуға, мотивацияны арттыруға және әлеуметтік интеграцияға ықпал ететіні анықталды.

Түйін сөздер: бейімделетін физикалық рекреация, сабақтарды бағдарламалау, интеллектуалды бұзылулар, физикалық белсенділік, кешенді тәсіл.

Svetlichnaya Nailiya Kamilevna

Methodology of programming adaptive physical recreation activities

Abstract. The article presents a methodology for programming adaptive physical recreation sessions for individuals with intellectual disabilities, taking into account their age-specific and psychophysical characteristics. The program, designed for a total of 260 hours per year, includes cardio training, corrective gymnastics, workout, stretching, bowling, as well as theoretical and elective classes. For each type of activity, recommendations were developed regarding frequency, sequence, physiological impact, seasonal factors, and weather conditions. The research results demonstrated the effectiveness of the comprehensive approach: participants' physical fitness improved on average by 18.8 % (flexibility - by 21.9 %, coordination - by 115.6 %, strength - by 12.5 %, endurance - by 25.2 %). It is concluded that the proposed program is effective for implementation within the system of adaptive physical culture, contributing to improved physical condition, increased motivation, and enhanced social integration of individuals with disabilities.

Key words: adaptive physical recreation, training programming, intellectual disabilities, physical activity, integrated approach.

Введение. В настоящее время вопросы социальной интеграции лиц с инвалидностью в Республике Узбекистан становятся всё более актуальными и общественно-значимыми. Современное общество ориентируется на развитие принципов равенства, недискриминации и инклюзии, в том числе в сфере физической культуры и спорта. В республике активно реализуются реформы в области физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной политики, что стимулирует развитие комплексных моделей помощи лицам с инвалидностью, в том числе с использованием различных направлений и средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. Государственная программа развития физической культуры и спорта включает положения о расширении возможностей для участия в физкультурно-спортивной жизни страны лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Учитывая, что лиц с инвалидностью в стране насчитывается около 1,1 млн. человек, в том числе около 173 тыс. детей, реализация программы предполагает создание специализированной и доступной инфраструктуры, подготовку кадров, разработку методик адаптивных занятий. Особое внимание уделяется организации инклюзивных секций и внедрению фитнес-технологий, что позволит не только повысить уровень физической активности лиц с инвалидностью, но и будет способствовать их социальной интеграции.

Адаптивная двигательная (физическая) рекреация является важным направлением адаптивной физической культуры, ориентированным на восстановление и укрепление здоровья, рассматривается как важный компонент комплексной реабилитации и социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. Она сочетает физическую активность, психоэмоциональную разгрузку и формирование навыков самостоятельной организации досуга. Инклюзивный системный подход, характеризующийся активным сотрудничеством между учителями, административным персоналом и образовательным сообществом, необходим для создания устойчивой и благоприятной среды обучения, а также адаптация правил игры, использование специализированного оборудования и внедрение целевых изменений дает высокую эффективность в повышении инклюзивности. Особое значение адаптивная рекреация приобретает при работе с лицами с интеллектуальными нарушениями, для которых характерны трудности социальной интеграции и снижение показателей физического и психического здоровья. Восприятие учителями физической культуры включения учеников с осо-

быми образовательными потребностями играет важную роль в планировании занятий. Средства адаптивной двигательной рекреации оказывают положительное влияние на состояние психического здоровья занимающихся, включая снижение стресса и повышение самооценки [1-5].

Адаптивная двигательная рекреация представляет собой систему специально организованных двигательных действий, направленных на восстановление и поддержание физического и психического здоровья лиц с ограниченными возможностями [6-9].

В отличие от традиционной физической активности, адаптивная двигательная рекреация учитывает индивидуальные потребности, функциональные ограничения и социальный контекст [10, 11]. В специальной научно-методической литературе выделяют несколько ключевых компонентов воздействия рекреации, охватывающих физический, психофизиологический, когнитивный, эмоциональный и социальный уровни.

1. Физический компонент. Адаптивная физическая рекреация способствует развитию и поддержанию двигательных качеств (гибкости, силы, координации, выносливости). В исследованиях показано, что регулярные занятия снижают риск гипокинезии, вторичных осложнений и способствуют нормализации массы тела. Особое значение имеет профилактика контрактур и деформаций у лиц с двигательными нарушениями. Восстановление базовых двигательных навыков также повышает степень самостоятельности в повседневной жизни.

2. Психофизиологический компонент. Регулярная двигательная активность улучшает функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Отмечается стабилизация артериального давления, улучшение вариабельности сердечного ритма, повышение толерантности к физическим нагрузкам. Влияние адаптивной двигательной рекреации проявляется и в улучшении нейромышечной проводимости, сенсомоторной интеграции и регуляции тонуса.

3. Когнитивный компонент. Занятия адаптивной двигательной рекреацией положительно влияют на когнитивные функции: внимание, память, скорость переработки информации. При вовлечении в подвижные и игровые формы рекреации формируются новые модели поведения, укрепляются навыки планирования и принятия решений. Особенно актуально это для лиц с интеллектуальными нарушениями, у которых физическая активность стимулирует процессы нейропластичности и способствует развитию учебной мотивации.

4. Эмоционально-психологический компонент. Адаптивная двигательная рекреация выполняет функцию эмоциональной разгрузки и коррекции психоэмоционального состояния. Участие в рекреационных программах снижает уровень тревожности и депрессивных проявлений, формирует позитивное отношение к собственным возможностям. Через двигательные упражнения повышается уровень эндорфинов, что напрямую связано с ощущением радости и удовлетворения.

5. Социальный компонент. Одним из ведущих результатов адаптивной двигательной рекреации является социализация. Занятия в группах формируют коммуникативные навыки, способствуют расширению социальных контактов и интеграции в общество. Важным является формирование позитивного опыта взаимодействия с окружающими, снижение чувства изоляции и повышение социальной активности.

6. Рекреационно-культурный компонент. Адаптивная двигательная рекреация включает использование традиционных и инновационных форм досуга (игры, танцы, элементы видов адаптивного спорта), что обеспечивает развитие культурной идентичности и участие в социокультурных практиках. Этот компонент расширяет пространство свободного времени и формирует ценностное отношение к активному образу жизни.

Методология программирования занятий предполагает научно обоснованное распределение видов двигательной активности, их интенсивности, объема и чередования. Это обеспечивает не только оздоровительный эффект, но и повышение мотивации участников к регулярным занятиям. Важно учитывать возрастные особенности, функциональные возможности и состояние здоровья испытуемых при планировании программ.

Цель исследования заключалась в разработке и апробации методологии программирования занятий по адаптивной физической рекреации для лиц с ограниченными интеллектуальными возможностями.

Для достижения поставленной цели были определены следующие **задачи**:

- обосновать выбор содержания годовой программы адаптивной рекреации;
- разработать структуру и алгоритм распределения нагрузок в рамках годичной программы адаптивной двигательной рекреации;
- провести оценку эффективности программы по физическим, психоэмоциональным и социальным показателям.

Материалы и методы. В ходе реализации цели исследования были использованы следующие

методы: теоретический анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование уровня физической и функциональной подготовленности, анкетирование участников исследования, статистическая обработка данных. Все исследования были проведены с согласия участников и их родителей (или законных представителей).

Объектом исследования выступали лица с ограниченными интеллектуальными возможностями и инвалидностью в возрасте от 14 до 24 лет. В исследовании приняли участие 52 человека (по 26 юношей и девушек). Занятия проводились в групповой форме 2–3 раза в неделю, продолжительность одного занятия составляла 45–60 минут. Реализация рекреационной программы осуществлялась в течение года в рамках программы «Здоровый атлет» Специальной Олимпиады Узбекистана, что обеспечило интеграцию двигательных упражнений с профилактическими и оздоровительными мероприятиями. В процессе её выполнения участники регулярно посещали занятия, проходили мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности, получали консультации специалистов, а также участвовали в спортивно-рекреационных мероприятиях различной направленности.

Результаты. Обоснованием выбора компонентов программы адаптивной двигательной рекреации послужили возрастные и психофизические особенности лиц с ограниченными интеллектуальными возможностями здоровья.

Программа рассчитана на 260 часов в течение года и включает: кардиотренировки (в том числе терренкур), корригирующую гимнастику, workout, стретчинг, боулинг, а также теоретические, диагностические и вариативные занятия (рисунок 1).

Каждый элемент программы выполняет определенную функцию и направлен на достижение комплексного оздоровительно-реабилитационного эффекта:

- кардиотренировка / терренкур направлена на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение общей выносливости, характеризуется доступностью и безопасностью (ходьба на местности);
- корригирующая гимнастика направлена на коррекцию осанки, развитие мышечного корсета, улучшение координации движений;
- «воркаут» (упражнения на уличных тренажерах) рекомендуется для развития силы, ловкости и координации; кроме того, вариативность упражнений повышает мотивацию;
- стретчинг направлен на улучшение гибкости и подвижности суставов, снижение мышечного напряжения, положительное психоэмоциональное влияние;

- боулинг в игровой форме способствует развитию точности движений, социализации и коммуникативным навыкам;
- тестирования предназначены для осуществления контроля динамики и последующей корректировки программы;
- теоретические занятия направлены на формирование базовых знаний о здоровье, здоровом образе жизни, оздоровлении и самоконтроле;

- вариативные занятия в виде танцев, подвижных игр, элементов из адаптивных видов спорта и т.п., рекомендуются включать в программу поддержания интереса и адаптации к индивидуальным предпочтениям.

По каждому из составляющих программы были составлены рекомендации по периодичности применения с учетом последовательности, влияния на организм, сезона, погодных условий и других факторов (таблица 1).



Рисунок 1 - Распределение компонентов программы, % (составлено авторами)

Таблица 1 - Структура годовой программы адаптивной рекреации

№	Вид занятий	Количество часов	Периодичность
1	Кардиотренировка / терренкур	90	2-3 раза в неделю
2	Корректирующая гимнастика	42	1-2 раза в неделю
3	Воркаут	42	1-2 раза в неделю
4	Стретчинг	42	1-2 раза в неделю
5	Боулинг	14	1-2 раза в месяц
6	Тестирования	3	Каждые 4-6 месяцев
7	Теория	5	1 раз в 2-3 месяца
8	Вариативные занятия	22	1-2 раза в месяц
	Итого	260	

Программирование занятий адаптивной двигательной рекреации представлено на схеме и отражает логическую структуру программирования, включающую последовательные и взаимос-

вязанные этапы (рисунок 2). Центральным звеном выступает планирование годового цикла, которое определяет организацию занятий и обеспечивает их целенаправленное проведение. Организа-

ция занятий включает усвоение теоретических знаний, развитие мотивации и социализации, а также повышение уровня физической и двигательной подготовленности. Важными элементами программы являются контроль и коррекция, тестирование и мониторинг, которые позволяют

получать объективные данные о ходе процесса и результатах. Эти данные поступают в систему обратной связи и адаптации, что обеспечивает своевременное внесение изменений в организацию занятий и делает процесс программирования гибким и циклическим.

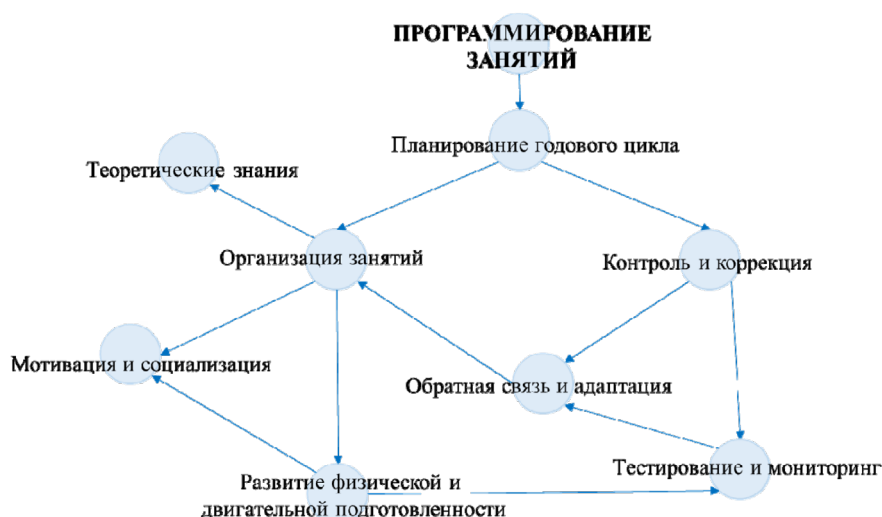


Рисунок 2 - Схема методологии программирования занятий (составлено авторами)

В ходе реализации программы в экспериментальной группе отмечена динамика положительных изменений. Так, по результатам тестирования 10 показателей запатентованного метода определения уровня физической и функциональной подготовленности (патент UZ IAP 07017, [9]) выявлено улучшение уровня подготовленности в среднем на 18,8 % (гибкость – 21,9 %; координация движений – 115,6 %; сила – 12,5 %; выносливость – 25,2 %).

Обсуждение. Полученные результаты подтверждают эффективность комплексного подхода. Наибольший вклад в общую динамику дали аэробные нагрузки (развитие выносливости посредством ходьбы и бега) и коррекционная гимнастика (улучшение координации и осанки). Включение «workout» и стретчинга способствовало развитию силы и гибкости, тогда как игровые и вариативные формы усилили мотивацию и способствовали социальной интеграции.

Субъективное самочувствие по результатам анкетирования и опроса также показало положительную динамику: 73% участников отметили улучшение самочувствия, 68% – повышение уверенности в себе, 54% – расширение круга общения.

Результаты согласуются с современными исследованиями в области адаптивной физической культуры и реабилитации, где подчеркивается роль разнообразия средств и длительности программ (200-300 ч/год) для устойчивого улучшения здоровья [12, 13].

Таким образом, эффективность разработанной программы доказана экспериментальными данными: при систематическом применении годовой программы (≈260 ч/год) отмечается статистически значимое улучшение физических и психосоциальных показателей участников исследования.

Заключение. Программа адаптивной физической рекреации была сформирована на основе комплексного подхода, направленного на кумулятивный оздоровительный и реабилитационный эффект с учетом возрастных и психофизических особенностей лиц с ограниченными интеллектуальными возможностями здоровья. Основанием для выбора упражнений послужила их физиологическая доступность, низкая травмоопасность, положительное влияние на функциональные системы и физические способности организма занимающихся. Игровой компонент программы имел направленность эмоциональной регуляции

и социально-психологической интеграции занимающихся. Разработанная методология обеспечивает комплексное воздействие на физическую, психоэмоциональную и социальную сферы лиц с ограниченными интеллектуальными возможностями здоровья.

Годовая программа в 260 часов отвечает принципам доступности, безопасности и вариативности и показала положительную динамику основных показателей. В ходе реализации программы в экспериментальной группе отмечена динамика положительных изменений, выявлено улучшение уровня подготовленности в среднем

на 18,8 % (гибкость – 21,9 %; координация движений – 115,6 %; сила – 12,5 %; выносливость – 25,2 %). Субъективное самочувствие по результатам анкетирования и опроса также показало положительную динамику: 73 % участников отметили улучшение самочувствия, 68 % – повышение уверенности в себе, 54 % – расширение круга общения.

Рекомендуется внедрение подобной программы в условиях физкультурно-оздоровительных и реабилитационных центров, а также образовательных учреждений с возможностью индивидуальной адаптации.

Список литературы

- 1 Евсеева О.Э., Ладыгина Е.Б., Грачиков А.А., Шелехов А.А., Заходякина К.Ю., Ковалева Ю.А., Матвеева С.С., Уракова Е.А. Основы адаптивной двигательной рекреации: учебное пособие. – Санкт-Петербург: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2022. – 204 с. <https://e.lanbook.com/book/276527>.
- 2 Rakaa O.B., Bassiri M., Lotfi S. Adapted pedagogical strategies in inclusive physical education for students with special educational needs: a systematic review // *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. – 2025. – Vol. 29. – №2. – pp. 67-85. DOI: 10.15561/26649837.2025.0201.
- 3 Yu S., Wang T., Zhong T., Qian Y., Qi J. Barriers and Facilitators of Physical Activity Participation among Children and Adolescents with Intellectual Disabilities: A Scoping Review // *Healthcare*. – 2022. – Vol. 10. – №2. – pp.233. DOI:10.3390/healthcare10020233.
- 4 Ботагариев Т.А., Голикова Е.М., Кубиева С.С., Диярова Э.А., Зулянов М.Н. Особенности технологии адаптивного физического воспитания детей 7-9 лет с расстройством аутистического спектра // *Теория и методика физической культуры*. – 2024. – №3(77). – С. 6-16. – DOI 10.48114/2306-5540_2024_3_6.
- 5 Абенова Н.Р., Аубакирова С.Д. Применение адаптивной физической культуры при работе с детьми с расстройствами аутистического спектра в Казахстане: пилотное исследование // *Теория и методика физической культуры*. – 2025. – №1(79). – С. 44-61. – DOI 10.48114/2306-5540_2025_1_44.
- 6 Светличная Н.К. Методические аспекты программы адаптивной физической рекреации на основе фитнес-технологий // *Адаптивная физическая культура*. – 2023. – Т. 93. – №1. – С. 52-54.
- 7 Pan C.C., Mcnamara S. The Impact of Adapted Physical Education on Physical Fitness of Students with Intellectual Disabilities: A Three-year Study. *International Journal of Disability, Development and Education*. – 2022. – Vol. 69. – №4. – pp. 1257-1272. DOI:10.1080/1034912X.2020.1776851.
- 8 Lindner K.T., Schwab S. Differentiation and individualisation in inclusive education: a systematic review and narrative synthesis // *International Journal of Inclusive Education*. – 2020. – pp. 1-21. <https://doi.org/10.1080/13603116.2020.1813450>.
- 9 Morrison H.J., Gleddie D. Playing on the Same Team: Collaboration between Teachers and Educational Assistants for Inclusive Physical Education // *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. – 2019. – Vol. 90. – №8. – pp. 34-41. <https://doi.org/10.1080/07303084.2019.1644257>.
- 10 Евсеев С.П. Адаптивный спорт: Настольная книга тренера. – Москва: ООО «Принлето», 2021. – 600 с.
- 11 Светличная Н. К. Патент на изобретение №UZ-IAP-07017. Способ оценки уровня физической и функциональной подготовленности человека // *Официальный бюллетень Министерства юстиции РУз*. – 2022. – №8(256). – С.48-49.
- 12 Лигостаева Н.Д., Алексина А.О., Кулешова М.В. Использование искусственного интеллекта в создании персонализированных планов занятий физической культурой и спортом со студентами специальной медицинской группы // *Концепт*. – 2025. – №5. – С. 303-318. <https://doi.org/10.24412/2304-120X-2025-11096>.
- 13 Gofurov S., Khaidarov N. Effectiveness of physical education tools in preventing occupational diseases // *Modern Science and Research*. – 2023. – Vol. 2. – №5. – pp. 157-164. <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/19800>.

References

- 1 Evseeva O.Je., Ladygina E.B., Grachikov A.A., Shelekhov A.A., Zahodjakina K.Ju., Kovaleva Ju.A., Matveeva S.S., Urakova E.A. Osnovy adaptivnoj dvigatel'noj rekreacii: uchebnoe posobie. – Sankt-Peterburg: NGU im. P.F. Lesgafta, 2022. – 204 s. <https://e.lanbook.com/book/276527>.
- 2 Rakaa O.B., Bassiri M., Lotfi S. Adapted pedagogical strategies in inclusive physical education for students with special educational needs: a systematic review // *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. – 2025. – Vol. 29. – №2. – pp. 67-85. DOI: 10.15561/26649837.2025.0201.
- 3 Yu S., Wang T., Zhong T., Qian Y., Qi J. Barriers and Facilitators of Physical Activity Participation among Children and Adolescents with Intellectual Disabilities: A Scoping Review // *Healthcare*. – 2022. – Vol. 10. – №2. – pp.233. DOI:10.3390/healthcare10020233.
- 4 Botagariev T.A., Golikova E.M., Kubieva S.S., Dijarova Э.А., Zuljanov M.N. Osobennosti tehnologii adaptivnogo fizicheskogo

- vospitaniya detej 7-9 let s rasstrojstvom autisticheskogo spektra // Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. – 2024. – №3(77). – S. 6-16. – DOI 10.48114/2306-5540_2024_3_6.
- 5 Abenova N.R., Aubakirova S.D. Primenenie adaptivnoy fizicheskoy kul'tury pri rabote s det'mi s rasstrojstvami autisticheskogo spektra v Kazahstane: pilotnoe issledovanie // Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. – 2025. – №1(79). – S. 44-61. – DOI 10.48114/2306-5540_2025_1_44.
 - 6 Svetlichnaya N.K. Metodicheskie aspekty programmy adaptivnoy fizicheskoy rekreacii na osnove fitnes-tehnologij // Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura. – 2023. – T. 93. - №1. – S. 52-54.
 - 7 Pan C.C., Mcnamara S. The Impact of Adapted Physical Education on Physical Fitness of Students with Intellectual Disabilities: A Three-year Study. International Journal of Disability, Development and Education. – 2022. – Vol. 69. – №4. – pp. 1257-1272. DOI:10.1080/1034912X.2020.1776851.
 - 8 Lindner K.T., Schwab S. Differentiation and individualisation in inclusive education: a systematic review and narrative synthesis // International Journal of Inclusive Education. – 2020. – pp. 1-21. <https://doi.org/10.1080/13603116.2020.1813450>.
 - 9 Morrison H.J., Gledie D. Playing on the Same Team: Collaboration between Teachers and Educational Assistants for Inclusive Physical Education // Journal of Physical Education, Recreation & Dance. – 2019. – Vol. 90. – №8. – pp. 34-41. <https://doi.org/10.1080/07303084.2019.1644257>.
 - 10 Evseev S.P. Adaptivnyj sport: Nastol'naja kniga trenera. – Moskva: OOO "Prinleto", 2021. – 600 s.
 - 11 Svetlichnaya N. K. Patent na izobretenie №UZ-IAP-07017. Sposob ocenki urovnja fizicheskoy i funktsional'noj podgotovlennosti cheloveka // Oficial'nyj bjulleten' Ministerstva justicii RUz. – 2022. – №8(256). – S.48-49.
 - 12 Ligostaeva N.D., Aleksina A.O., Kuleshova M.V. Ispol'zovanie iskusstvennogo intellekta v sozdanii personalizirovannyh planov zanjatij fizicheskoy kul'turoj i sportom so studentami special'noj medicinskoj gruppy // Koncept. – 2025. – №5. – S. 303-318. <https://doi.org/10.24412/2304-120X-2025-11096>.
 - 13 Gofurov S., Khaidarov N. Effectiveness of physical education tools in preventing occupational diseases // Modern Science and Research. – 2023. – Vol. 2. – №5. – pp. 157-164. <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/19800>.

Хат-хабарларга арналган автор (бірінші автор)	Автор для корреспонденции (первый автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
Светличная Наиля Камилевна – доцент, бейімделетін дене тәрбиесі және параспорт кафедрасы профессорының м.а., Ўзбек мемлекеттік дене тәрбиесі және спорт университети, Чирчик, Ўзбекистан, e-mail: svetnailya@gmail.com, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-6764-0577	Светличная Наиля Камилевна – доцент, и.о. профессора кафедры «Адаптивная физическая культура и параспорт», Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г. Чирчик, Узбекистан, e-mail: svetnailya@gmail.com, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-6764-0577	Svetlichnaya Nailya Kamilevna – associate professor, Acting Professor of the Department of Adaptive Physical Education and Para-Sport, Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik, Uzbekistan, e-mail: svetnailya@gmail.com, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-6764-0577

Дата поступления статьи: 18.08.2025

Дата принятия к публикации: 20.09.2025

СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҒУДЫҢ ТЕОРИЯСЫ
МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ
ТРЕНИРОВКИ

THEORY AND METHODOLOGY
OF SPORTS TRAINING



¹Ботагариев Т.А.^a, ¹Марденов К.Ж., ²Макунина О.А., ³Ахметов Н.А.,
⁴Сыздыков А.А.

¹ Актюбинский региональный университет им. К. Жубанова, г. Актобе, Казахстан

² Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

³ НАО «Каспийский университет инжиниринга и технологий имени Ш. Есенова», г. Актау, Казахстан

⁴ НАО «Павлодарский Педагогический университет имени А. Маргулана», г. Павлодар, Казахстан

КОМПОНЕНТЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ БОКСЕРОВ 15-16 ЛЕТ В ДИНАМИКЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА

Ботагариев Тулеген Амиржанович, Марденов Казбек Жанатович, Макунина Ольга Александровна,
Ахметов Нурсапа Абдикеримович, Сыздыков Амангазы Аушахметулы

Компоненты функционального состояния боксеров 15-16 лет в динамике подготовительного периода

Аннотация. В статье представлен анализ компонентов функционального состояния боксеров 15–16 лет в динамике подготовительного периода. Цель исследования заключалась в выявлении психофизиологических особенностей спортсменов и оценке эффективности системы управления функциональным состоянием. В исследовании приняли участие 50 боксеров с опытом занятий 3–5 лет (от I разряда до кандидата в мастера спорта), разделённые на контрольную и экспериментальную группы. Для оценки использовались психофизиологическое тестирование («НС-ПсихоТест»), таблицы Шульте, тесты на память и стрессоустойчивость, динамометрия. Полученные данные подвергались статистической обработке и сравнительному анализу. Результаты показали положительное влияние системы управления функциональным состоянием на развитие внимания, памяти, стрессоустойчивости, нейродинамических характеристик, функциональной устойчивости (ФУС) и силовой выносливости. Установлено, что применение комплексного подхода способствует повышению психофизиологической готовности боксеров в подготовительном периоде.

Ключевые слова: боксеры, функциональное состояние, подготовительный период, психофизиологические показатели, нейродинамика, управление функциональным состоянием.

Ботагариев Тулеген Амиржанович, Марденов Казбек Жанатович, Макунина Ольга Александровна,
Ахметов Нурсапа Абдикеримович, Сыздыков Амангазы Аушахметулы

15–16 жастағы боксшылардың даярлау кезеңіндегі функционалдық жағдай компоненттері

Аңдатпа. Мақалада 15–16 жастағы боксшылардың дайындық кезеңіндегі функционалдық жағдай компоненттері талданады. Зерттеудің мақсаты – спортшылардың психофизиологиялық ерекшеліктерін айқындау және функционалдық жағдайды басқару жүйесінің тиімділігін бағалау. Зерттеуге спорттық тәжірибесі 3–5 жыл болған 50 боксшы (I спорттық разрядтан спорт шеберлігіне кандидатқа дейін) қатысып, олар бақылау және эксперименттік топтарға бөлінді. Бағалау үшін психофизиологиялық тестілеу («НС-ПсихоТест»), Шульте кестелері, есте сақтау және күйзеліске төзімділік тесттері, динамометрия қолданылды. Алынған мәліметтер статистикалық әдістермен өңделіп, салыстырмалы талдау жүргізілді. Нәтижелер функционалдық жағдайды басқару жүйесінің назарды, есте сақтауды, күйзеліске төзімділікті, нейродинамикалық сипаттамаларды, функционалдық тұрақтылықты (ФУС) және күштік төзімділікті дамытуға оң әсерін көрсетті. Жүйелі тәсілді қолдану дайындық кезеңінде боксшылардың психофизиологиялық даярлығын арттыруға мүмкіндік беретіні анықталды.

Түйін сөздер: боксшылар, функционалдық жағдайы, дайындық кезеңі, психофизиологиялық көрсеткіштер, нейродинамика, функционалдық күйді басқару.

Botagariyev Tulegen Amirzhanovich, Mardenov Kazbek Zhanatovich, Makunina Olga Alexandrovna,
Akhetov Nursapa Abdikerimovich, Syzdykov Amangazy Aushakhmetuly

Components of the functional state of boxers aged 15-16 in the dynamics of the preparatory period

Abstract. The article analyzes the components of the functional state of 15–16-year-old boxers during the preparatory period. The aim of the study was to identify the psychophysiological characteristics of athletes and to evaluate the effectiveness of a functional state management system. The study involved 50 boxers with 3–5 years of training experience (from First Category to Candidate Master of Sport, CMS), divided into control and experimental groups. Assessment methods included psychophysiological testing

(NS-PsychoTest), Schulte tables, memory and stress-resistance tests, and dynamometry. The collected data were processed using statistical methods and comparative analysis. The results demonstrated a positive effect of the functional state management system on the development of attention, memory, stress resistance, neurodynamic characteristics, functional stability, and strength endurance. It was concluded that the application of a comprehensive approach enhances the psychophysiological readiness of boxers during the preparatory period.

Key words: boxers, functional state, preparatory period, psychophysiological indicators, neurodynamics, functional state management.

Введение. Функциональное состояние организма спортсмена является ключевым фактором спортивных достижений, профилактики травм и сохранения здоровья. От него во многом зависят конкурентоспособность и продолжительность спортивной карьеры. Одной из основных задач тренера выступает внедрение комплекса мер по регулированию функционального состояния спортсмена, что требует объективных данных о текущем состоянии его функциональных систем.

Анализ научной литературы показал наличие широкого круга исследований, посвящённых изучению функционального состояния боксёров на различных этапах подготовки. Данная проблема носит междисциплинарный характер, объединяя педагогические, психологические и медико-биологические аспекты.

Проблеме управления функциональным состоянием посвящены работы С.А. Чайникова, Н.В. Филатова, Л.Г. Кузьмина, А.С. Шемереко, Р.Х. Аминова, А.А. Афанасьева, О.А. Макуниной, Р.В. Шамсутдинова, И.В. Бещук, М.Ю. Белякова, В.П. Мальцева, А.В. Серебрякова, А.Ф. Гайнуллиной, Э.Ш. Шаяхметовой, Э.Р. Хакимова [1–5]. Несмотря на реализуемые мероприятия, вопросы оптимизации подходов к управлению функциональным состоянием остаются недостаточно изученными.

Цель исследования – проанализировать компоненты функционального состояния боксёров 15-16 лет на протяжении подготовительного периода.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме изучения компонентов функционального состояния организма боксёров 15-16 лет в подготовительном периоде.

2. Выявить особенности психофизиологических характеристик боксёров 15–16 лет в динамике подготовительного периода.

3. Изучить влияние системы управления функциональным состоянием на нейродинамические показатели боксёров 15-16 лет.

Анализ отечественной научно-методической литературы позволил сгруппировать её по

ряду направлений. Исследователи выделяют следующие психофизиологические особенности боксёров юного возраста:

1. Психомоторный аспект. Он основывается на осознании значимости выполнения заданий, их правильности, скорости и оперативности реализации, а также на самооценке собственных мышечно-моторных ощущений [1, с. 136].

2. Приспособляемость. Для спортсменов характерен положительный тип адаптации с доминированием вегетативной нервной системы [2, с. 350].

3. Зрительно-двигательные реакции. Показатели простой и сложной реакций свидетельствуют о высокой подвижности механизмов возбуждения, позволяющей эффективно обрабатывать информацию в условиях временного лимита и изменяющихся ситуаций [6].

4. Факторы успешности. Ключевыми факторами выделяются мобильность нервных процессов в центральной нервной системе, реакция выбора и реактивная тревожность [7].

Исследования динамики функционального состояния юных боксёров выявили:

1. Управление деятельностью сердечно-сосудистой и дыхательной систем осуществляется посредством строгой регламентации аэробных нагрузок [4, с. 540].

2. Воздействие сенсорных раздражителей различной модальности (свет, звук) показало перераспределение уровня работоспособности центральной нервной системы (от нормального до несколько сниженного), зависящее от адаптации организма к тренировочным и психоэмоциональным нагрузкам [5, с. 68].

3. У единоборцев отмечено доминирование зрительного анализатора над проприоцептивной системой, что указывает на повышенную роль зрительной сенсорики [8].

Влияние соревновательного стресса изучалось в разрезе темпераментальных особенностей: сангвиникам рекомендуются вербальные методы, холерикам – релаксационные упражнения и внушение, флегматикам – задания на развитие внимания, меланхоликам – дыхательные упражнения и медитация [9].

Исследования нейродинамических аспектов подготовки юных спортсменов показали:

1. В центральной нервной системе обеспечивается ускоренная обработка поступающей информации; в условиях возрастных изменений активизируются устойчивость, концентрация и распределение внимания [3, с. 402].

2. Для сенсомоторных реакций простого типа более характерны циклические виды спорта с доминированием скорости и выносливости, тогда как для сложных сенсомоторных реакций – ситуационные виды спорта, требующие скоростно-силовых качеств [10].

Анализ зарубежной литературы позволил выявить ряд закономерностей:

1. Высокий уровень достижений в боксе требует развития силы мышц как верхних, так и нижних конечностей [11].

2. X. Chen и соавторы показали, что самоэффективность отрицательно коррелирует с агрессивным поведением и положительно – с самоконтролем, который также обратно связан с агрессией [12].

3. D.C. Wilson и коллеги выявили корреляцию между дальностью броска медбола и результатами прыжка с разворота, спринта на 5–10 м и отжиманий [13].

4. A. Küşlüever и соавторы установили высокую связь между максимальным потреблением кислорода и основным уровнем метаболизма у юных боксёров [14].

5. K.I. Oke и коллеги показали, что сила мышц нижних конечностей связана с функцией лёгких у спортсменов, развивающих силу и выносливость [15].

6. Набор мышечной массы при прямых ударах зависит от цели удара (голова или корпус) и намерения боксера (максимальная сила или скорость). Сила хвата возрастает с возрастом, весом и коррелирует с рейтингом спортсмена [16].

7. O. Sedat и K. Serkan выявили как общую связь спортивных зрительных способностей с результатами в боксе, так и специфическую – между временем реакции, скоростью обработки информации, принятием решений и спортивными результатами [17].

8. S. El-Ashker отметил, что бокс снижает частоту сердечных сокращений в покое и ускоряет восстановление ЧСС после нагрузки [18].

9. R. Santos-Junior и E. Franchini показали, что рост динамической силы и выносливости в контактных видах спорта улучшает способность к повторным боевым действиям [19].

10. L. Del Vecchio сделал вывод, что оптимальные силовые программы боксёров должны

сочетать максимальные силовые тренировки и скоростно-силовые комплексы с использованием плиометрии [20].

Материалы и методы. Исследование проводилось на базе МБУ СШОР г. Челябинска (Российская Федерация). В эксперименте приняли участие 50 боксёров мужского пола в возрасте 15–16 лет со стажем занятий 3–5 лет, имеющие спортивные разряды от первого до кандидата в мастера спорта.

Для чистоты эксперимента все участники были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 25 человек. Группы были сопоставимы по возрастным и антропометрическим показателям, а также по уровню физической подготовленности.

Психофизиологические и медико-биологические исследования проводились в Научно-исследовательском центре спортивной науки Южно-Уральского государственного университета (г. Челябинск). Эксперимент охватывал подготовительный период (4–12 недель), целью которого является формирование базовой физической, технической и психологической готовности к предстоящим соревнованиям. К завершению этого этапа у спортсменов были проведены контрольные испытания и диагностированы медико-биологические и психофизиологические параметры.

Система управления функциональным состоянием интегрировалась в тренировочный процесс и включала:

- выполнение специальных упражнений для развития скорости реакции, концентрации и устойчивости внимания;
- индивидуализацию интенсивности и объёма тренировочной нагрузки на основе текущих данных психофизиологического тестирования для предотвращения переутомления;
- использование дыхательной гимнастики и идеомоторной тренировки для снижения психоэмоционального напряжения и управления предстартовым состоянием.

Оценка функциональной подготовки проводилась по следующим показателям: внимание, память, стрессоустойчивость, нейродинамические характеристики, параметры сенсомоторной реакции простого типа, мощность мышечных усилий, силовая выносливость сгибателей кисти, нейровегетативные показатели, индекс напряжения, параметры регуляторной реактивности.

Диагностика осуществлялась с использованием аппаратно-программного комплекса «НС-ПсихоТест» (ООО «Нейрософт», г. Иваново),

включающего широкий набор методик для оценки функционального состояния [21]. Внимание оценивалось с помощью теста «Таблицы Шульте» [22], память – по результатам тестов на оперативное запоминание, стрессоустойчивость – по специальным диагностическим шкалам, сенсомоторная реакция простого типа (ПЗМР) анализировалась по установленным методикам [23].

Функциональный уровень системы (ФУС) рассматривался как интегральный показатель времени реакции, характеризующий сенсомоторную готовность. Для оценки силы и силовой выносливости сгибателей кисти применялась динамометрия [24].

Все данные подвергались обработке методами описательной статистики.

Результаты. Оценка функционального состояния психофизиологических показателей боксеров 15-16 лет в подготовительном периоде оценивалась с применением АПК «НС-ПсихоТест». Результаты оценки внимания, памяти, показателя стресса представлены в таблице 1. Данные таблицы отражают среднестатистические значения обследований по выборке экспериментальной и контрольной групп в начале подготовительного периода и свидетельствуют об отсутствии достоверных различий между группами. Среднестатистические значения внимания и памяти оказались в диапазоне средних значений. Показатель стресса в выборках характеризовался наличием тенденции к образованию стресса.

Таблица 1 – Показатели психофизиологических характеристик в начале подготовительного периода ($\bar{X} \pm S_x$)

Показатель	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Достоверность различий
Внимание, с	34,21±1,71	35,3±1,2	p≤0,05
Память, балл	8,68±0,57	8,3±0,8	p≤0,05
Показатель стресса, балл	13,26±9,3	14,9±8,4	p≤0,05

Нами проведен индивидуально-типологический подход, подразумевающий анализ и интерпретацию разброса индивидуальных значений.

Распределение боксеров экспериментальной и контрольной групп по уровням психофизиологических компонентов представлено на рисунках 1, 2.

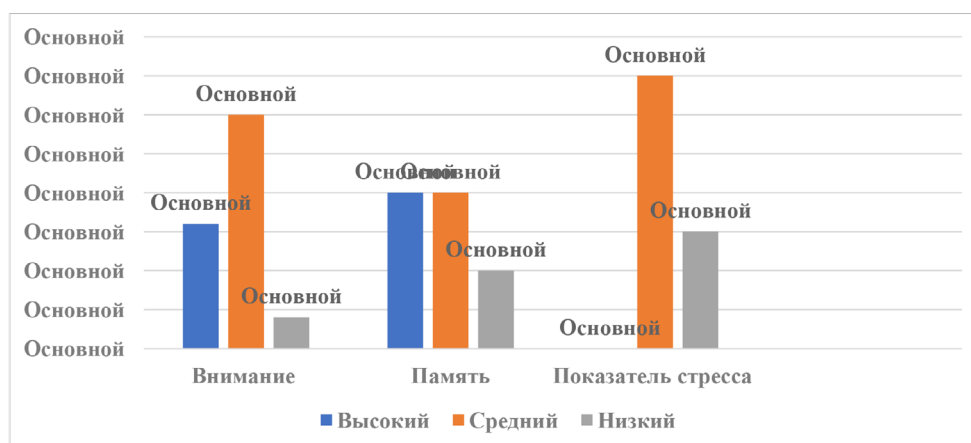


Рисунок 1 – Распределение боксеров экспериментальной группы по уровням психофизиологических компонентов в начале подготовительного периода (%)

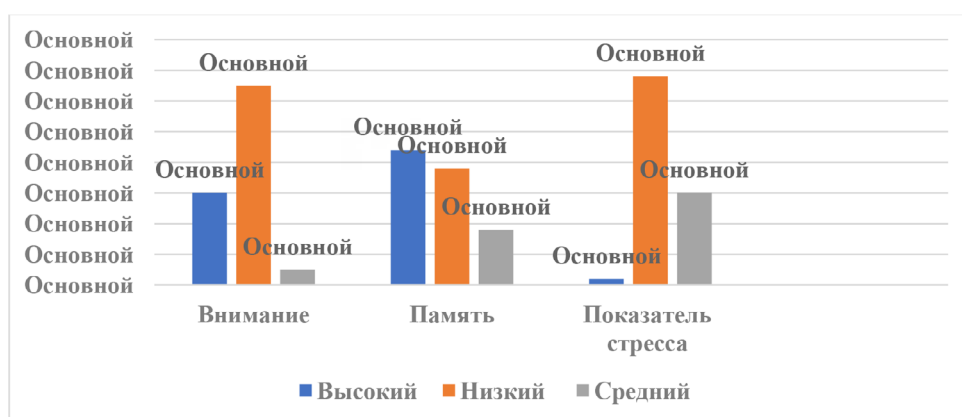


Рисунок 2 – Распределение боксеров контрольной группы по уровням психофизиологических компонентов в начале подготовительного периода (%)

Представленные данные показывают, что в начале подготовительного периода распределение боксёров по уровням анализируемых показателей в контрольной и экспериментальной группах существенно не различалось.

Внимание. Средние значения были зафиксированы у большинства обследуемых – 60–65 % в обеих группах. Высокие показатели внимания имели 30–32 % спортсменов, низкие – 5–8 %.

Память. В контрольной группе высокие значения отмечены у 11 человек (44 %), средние – у 9 (35 %), низкие – у 4 (15 %). В экспериментальной группе высокие показатели памяти имели 10 человек (40 %), средние – также 10 (40 %), низкие – 5 (20 %).

Стресс. В обеих группах 68–70 % обследуемых продемонстрировали средний уровень стрессоустойчивости. В контрольной группе один спортсмен (4 %) был отнесён к высокому уровню стрессового состояния.

Показатели внимания и памяти имеют ключевое значение для технико-тактической подготовки боксёра: высокий уровень этих функций способствует успешному овладению тактическими приёмами, что необходимо учитывать при планировании тренировочного процесса. Показатель стресса отражает психоэмоциональное состояние спортсмена и его устойчивость к нагрузкам, являясь индикатором текущего функционального состояния.

Динамика в конце подготовительного периода. Анализ выявил достоверные различия между группами (таблица 2). В экспериментальной группе показатели внимания, памяти и стрессоустойчивости значительно улучшились по сравнению как с началом периода, так и с контрольной группой: внимание выросло на 31,9 %, память – на 12,9 %, стрессоустойчивость – на 47,2 %. В контрольной группе изменения были менее выраженными: внимание увеличилось на 17,2 %, память – на 2,4 %, стрессоустойчивость – на 11 %.

Таблица 2 – Показатели психофизиологических характеристик в конце подготовительного периода ($\bar{X} \pm S_x$)

Показатель	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Достоверность различий
Внимание, с	23,3±0,7	29,2±1,8	p≥0,05
Память, балл	9,8±0,7	8,5±0,3	p≥0,05
Показатель стресса, балл	7,0±5,0	13,3±9,3	p≥0,05

Отметим, что в экспериментальной группе боксеров с высокими показателями внимания и памяти было больше на 20–25 % по сравнению с группой контроля (рисунки 3, 4).

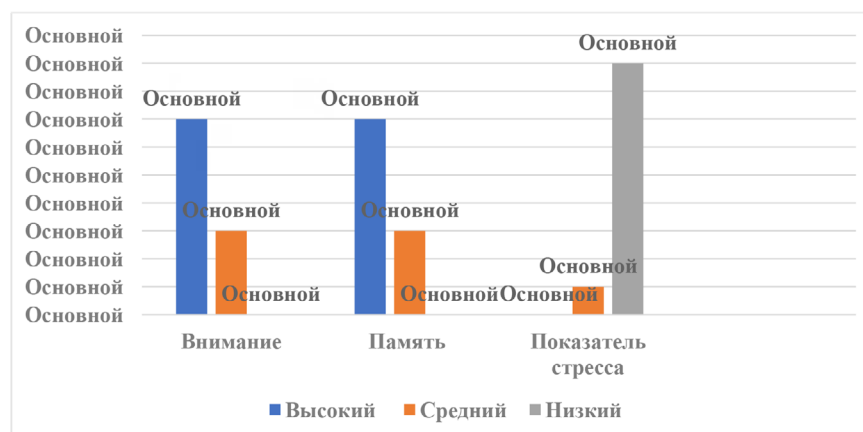


Рисунок 3 – Распределение боксеров экспериментальной группы по уровням психофизиологических компонентов в конце подготовительного периода (%)

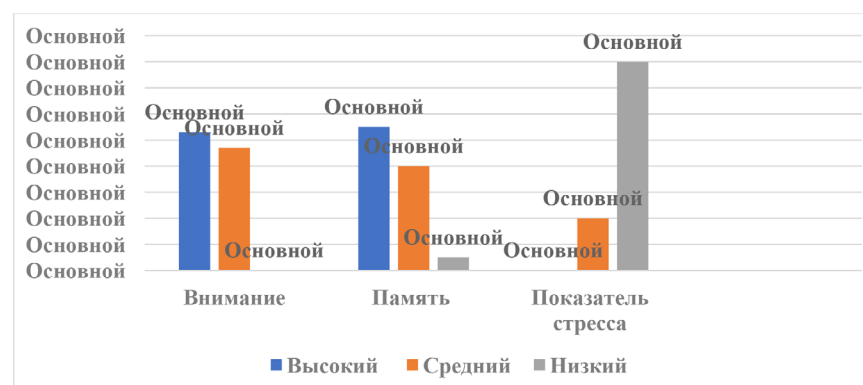


Рисунок 4 – Распределение боксеров контрольной группы по уровням психофизиологических компонентов в конце подготовительного периода (%)

Анализ показателя стресса в динамике подготовительного периода показал положительную тенденцию и не выявил спортсменов, склонных к проявлению стрессового состояния как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Однако в экспериментальной группе количество спортсменов с тенденцией к образованию стресса было ниже на 10 % по сравнению с контрольной группой.

По итогам анализа психофизиологических компонентов в динамике подготовительного периода можно сделать заключение, что учебно-тренировочный процесс способствует положительной динамике этих показателей, но в условиях целенаправленной системы управления функциональным состоянием динамика более выраженная.

Психофизиологические компоненты функционального состояния в экспериментальной группе достоверно улучшились к концу подготовительного периода. Полученные результаты отражают по-

ложительный эффект системы управления функциональным состоянием организма боксеров 15-16 лет.

Нейродинамические показатели отражают скорость возникновения и передачу возбуждения, активность нервных центров, проявление реакций организма по типу «сигнал-ответ», в том числе среднее время зрительно-моторной реакции, максимальную произвольную силу, силовую выносливость. С одной стороны, нейродинамические показатели отражают результат спортивного отбора, с другой - зависят от влияния учебно-тренировочных воздействий, образа жизни спортсмена, состояния его здоровья, биоритмической активности, психоэмоционального состояния и др. (таблица 3).

Анализ среднестатистических значений нейродинамических показателей боксеров экспериментальной и контрольной групп позволяет сделать заключение о том, что показатели обследуемых групп боксеров не имеют достоверных различий.

Среднее время простой зрительно-моторной реакции (мс) в группах находилось в диапазоне средних значений. Функциональный уровень

системы (ФУС) был низким. Максимальная произвольная сила (МПС) и силовая выносливость (СВ) были в диапазоне высоких значений.

Таблица 3 – Показатели нейродинамических характеристик в начале подготовительного периода ($\bar{X} \pm S_x$)

Психофизиологические параметры	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Достоверность различий
Среднее время простой зрительно-моторной реакции (мс)	234,1 $\pm$ 19,7	232,3 $\pm$ 20,1	p $\leq$ 0,05
Функциональный уровень системы (у.е.)	4,3 $\pm$ 0,2	4,2 $\pm$ 0,3	p $\leq$ 0,05
МПС, кг	30,2 $\pm$ 10,5	30,8 $\pm$ 10,6	p $\leq$ 0,05
Силовая выносливость, с	81,8 $\pm$ 32,0	80,9 $\pm$ 31,3	p $\leq$ 0,05

Таким образом, основываясь на результатах текущего контроля в начале подготовительного периода, в план учебно-тренировочного процесса необходимо включить комплекс упражнений на развитие сенсомоторного реагирования. Сенсомоторная реакция является важной составляющей для спортивного результата боксера и определяет такие физические качества, как быстрота, ловкость.

Силовые показатели тестировали для правой и левой руки. Однако вследствие того, что коэффициент асимметрии был невысоким, т.е. значения правой и левой рук достоверно не различались, посчитали допустимым представить средние значения по оценке силовых качеств правой и левой рук. Максимальная произвольная сила и силовая выносливость также являются важными качествами для физической подготовки боксера.

Основываясь на теоретических сведениях, мы понимаем, что силовые показатели зависят также и от уровня возбуждения, которые по итогам диагностики сенсомоторной реакции оказались низкими. Полученные итоги позволяют спроектировать учебно-тренировочный механизм и внедрять задания на совершенствование определенных па-

раметров. Размещение занимающихся обеих групп по степеням элементов нейродинамического типа в начале подготовительного этапа (%) позволяют судить об адекватных итогах в обеих группах (рисунки 5, 6). Повышенные значения ПЗМР были обозначены у 18-20 % боксеров в обеих группах. Усредненные параметры были выявлены у 60-64 % боксеров. Пониженные параметры значения ПЗМР – у 18-20 % испытуемых в начале подготовительного этапа.

Анализ распределения боксеров по уровню ФУС также не имел различий в группах: высокий уровень – у 5-6 %, средний – 43-45 %, высокий – 50-51 %.

Параметры МПС и силовой выносливости у 50-60 % обследуемых были в области высоких значений, у 40-48 % - средних. Низкие значения были только по показателю силовой выносливости – 2-3 %.

Показатели нейродинамических характеристик в конце подготовительного периода (таблица 4) отражают статистические достоверные различия между группами по показателю ПЗМР. Другие анализируемые показатели были выше в экспериментальной группе, но различия были недостоверными.

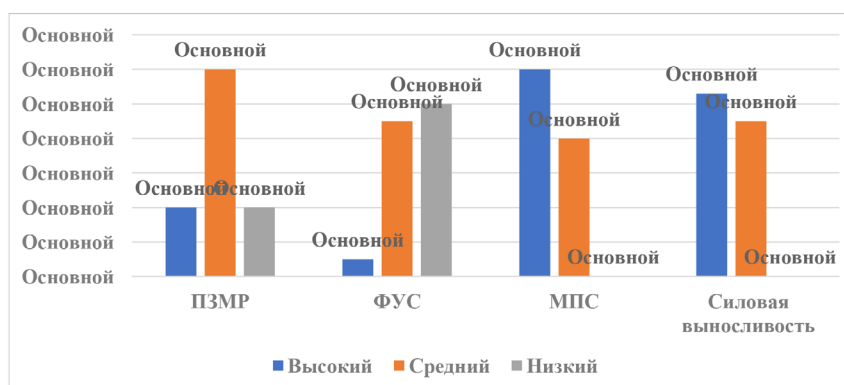


Рисунок 5 – Распределение боксеров экспериментальной группы по уровням нейродинамических компонентов в начале подготовительного периода (%)

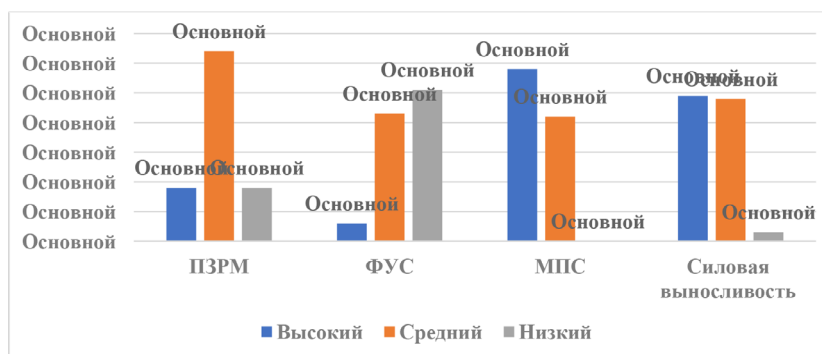


Рисунок 6 – Распределение боксеров контрольной группы по уровням нейродинамических компонентов в начале подготовительного периода (%)

Таблица 4 – Показатели нейродинамических характеристик в конце подготовительного периода ($\bar{X} \pm S_x$)

Психофизиологические параметры	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Достоверность различий
Среднее время простой зрительно-моторной реакции (мс)	215,7±10,0	223,0±11,2	$p \geq 0,05$
Функциональный уровень системы (у.е.)	4,85±0,1	4,57±0,2	$p \leq 0,05$
МПС, кг	33,8±7,4	32,3±11,2	$p \leq 0,05$
Силовая выносливость, с	94,8±26,9	90,5±37,2	$p \leq 0,05$

К концу подготовительного периода все нейродинамические показатели увеличились с разным приростом в экспериментальной и контрольной группах.

Среднестатистический показатель ПЗМР увеличился в экспериментальной группе на 7,9 %, в контрольной – на 4,1 %. ФУС увеличился в ЭГ на 12,8 %, в КГ – на 8,8 %. МПС увеличилась в ЭГ на 11,9 %, в КГ – на 4,9 %. Силовая выносливость увеличилась в ЭГ на 15,9 %, в КГ – на 11,9 %.

Полученные результаты свидетельствуют о более выраженной положительной динамике нейродинамических компонентов в экспериментальной группе, что подтверждает эффективность внедрённой системы управления функциональным состоянием боксёров в подготовительном периоде.

Распределение спортсменов по уровням нейродинамических показателей в конце подготовительного периода показало рост числа боксёров с высокими результатами в обеих группах. При этом в экспериментальной группе отмечено преимущество: количество спортсменов с высокими показателями простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР) превышало контрольную группу на 20 %, с высокими значениями функ-

ционального уровня системы (ФУС) – на 15 %, мощности произвольного сокращения (МПС) – на 5 %, силовой выносливости – на 2 %.

Показатели МПС и силовой выносливости у боксёров контрольной группы не продемонстрировали значимых отличий, что можно объяснить возрастными особенностями юношей 15–16 лет, для которых характерен сенситивный период развития силовых качеств.

В то же время результаты исследования указывают на необходимость целенаправленного планирования развития сенсомоторных реакций у боксёров данного возраста. Динамика нейродинамических показателей подтверждает эффективность комплексного управления функциональным состоянием спортсменов в подготовительном периоде.

Обсуждение. Проведенное исследование было направлено на изучение динамики компонентов функционального состояния боксёров 15-16 лет в течение подготовительного периода. Анализ исходных данных подтвердил репрезентативность выборки и отсутствие достоверных различий между экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группами на начальном этапе эксперимента. Это позволяет утверждать, что

последующие различия в динамике показателей обусловлены именно применением экспериментальной методики.

В результате проведенного эксперимента была выявлена статистически значимая положительная динамика в ЭГ по всем исследуемым компонентам по сравнению с КГ. Улучшение показателей внимания на 31,9 % и памяти на 12,9 % в экспериментальной группе против 17,2 % и 2,4 % в контрольной группе свидетельствует о том, что целенаправленное управление функциональным состоянием боксеров 15-16 лет существенно усиливает положительный эффект стандартного тренировочного процесса. Высокие когнитивные функции критически важны для боксеров, так как обеспечивают быстрое усвоение технико-тактических приемов и их эффективное применение в условиях соревновательного поединка. Увеличение на 20-25 % числа спортсменов с высоким уровнем внимания и памяти в ЭГ прямо указывает на практическую значимость примененного комплексного подхода.

Не менее значимым результатом стало снижение показателя стресса в экспериментальной группе на 47,2 %, что почти в пять раз превышает динамику контрольной группы (11 %). Это указывает на выраженный адаптационный эффект системы оценки и управления функциональным состоянием, позволяющий нивелировать негативное влияние тренировочных нагрузок. Полное отсутствие спортсменов с высоким уровнем стресса в конце подготовительного периода в обеих группах может быть связано с естественной адаптацией, однако меньшее число боксеров с тенденцией к стрессу в экспериментальной группе (на 10 % меньше, чем в контрольной) подтверждает эффективность предложенной методики регулирования психоэмоционального состояния.

В отношении нейродинамических показателей также отмечена более выраженная положительная динамика в экспериментальной группе, хотя статистически значимые различия были установлены только по простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР). Различия в приросте максимальной произвольной силы и силовой выносливости (11,9 % и 15,9 % в ЭГ против 4,9 % и 11,9 % в КГ) можно объяснить возрастными особенностями юношей 15-16 лет, для которых характерен сенситивный период развития силовых качеств. Эти процессы в значительной мере обусловлены естественным ростом и созреванием организма, что снижает заметность эффекта от специализированных тренировочных воздействий в краткосрочной перспективе.

Заключение. Анализ научно-методической литературы позволил выделить следующие ключевые аспекты и выводы по проблеме исследования психофизиологических и нейродинамических особенностей боксеров 15-16 лет в подготовительный период. В литературе присутствуют многочисленные исследования, посвященные проблемам подготовки боксеров молодого возраста, психофизиологическим особенностям, влиянию тренировочных нагрузок на функциональные системы организма юных боксеров. Психофизиологические показатели (внимание, память, стресс) являются важными индикаторами готовности боксеров к тренировочным нагрузкам и соревнованиям. Нейродинамического показателя (простая зрительно-моторная реакция, максимальный уровень силы, силовая выносливость) отражают эффективность тренировочного процесса. Анализ научно-методической литературы подчеркнул необходимость комплексного подхода к управлению функциональным состоянием боксеров в подготовительный период, а также дальнейшего исследования данной проблемы.

Определены особенности психофизиологических характеристик боксеров 15-16 лет в динамике подготовительного периода. А именно, к концу подготовительного периода в экспериментальной группе улучшились показатели внимания (на 31,9 %), памяти (на 12,9 %) и стресса (на 47,2 %).

Выявлено влияние системы управления функциональным состоянием на нейродинамические показатели боксеров 15-16 лет. А именно, увеличились показатели простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР на 7,9 %); функционального уровня системы (ФУС - на 12,8 %); силовой выносливости (на 15,9 %). Полученные результаты свидетельствуют о большой положительной динамике нейродинамических компонентов в конце подготовительного периода.

Результаты исследования показали, что внедрение целенаправленной системы управления функциональным состоянием в подготовительный период тренировочного цикла юных боксеров 15-16 лет приводит к статистически значимому и практически важному улучшению их психофизиологического и нейродинамического статуса, а также существенно усиливает эффективность учебно-тренировочного процесса, способствуя оптимизации функциональной подготовленности спортсменов к соревновательной деятельности.

По итогам соревновательного сезона спортсмены экспериментальной группы продемон-

стрировали успешные результаты на соревнованиях разного уровня. Однако в связи с отменой основных соревнований, полученные результаты отражают не в полной мере эффективность

подготовительного периода. Положительная динамика всех проанализированных показателей компонентов функционального состояния является итогом проведенного исследования.

Список литературы

- 1 Чайников С.А., Филатов Н.В., Кузьмина Л.Г., Шемереко А.С. Психомоторная подготовка боксеров 14-15 лет // Международный научно-исследовательский журнал. – 2021. – №7(109). – С. 135-138. DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2021.109.7.134>.
- 2 Аминов Р.Х., Афанасьев А.А., Макунина О.А., Шамсутдинов Р.В., Бешук И.В. Психофизиологические особенности боксеров юношеского возраста в подготовительный период // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – №4(15). – С. 348-353. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihofiziologicheskie-osobennosti-bokserov-yunosheskogo-vozrasta-v-podgotovitelnyy-period?ysclid=maw286umgk665548806> (дата обращения: 20.05.2025).
- 3 Беляков М.Ю., Мальцев В.П. Структурно-функциональные и нейрофизиологические аспекты обеспечения спортивной деятельности кикбоксеров // Журнал медико-биологических исследований. – 2022. – Т. 10. – №4. – С. 395–404. DOI: 10.37482/2687-1491-Z122.
- 4 Серебряков А.В., Черномоев В.Г. Динамика функционального состояния юношей 15–17 лет, занимающихся боксом // Молодой ученый. – 2020. – №50(340). – С. 539-541. – URL: <https://moluch.ru/archive/340/76384/> (дата обращения: 20.05.2025).
- 5 Гайнуллина А.Ф., Шаяхметова Э.Ш., Хакимов Э.Р. Исследование функционального состояния центральной нервной системы юных боксеров на фоне применения аудиовизуальной стимуляции // Спортивный психолог. – 2017. – №2. – С. 65-69.
- 6 Гронская А.С., Близинок А.А., Малазония И.Г. Психофизиологические критерии тактического мышления квалифицированных боксеров с разным профилем моторной асимметрии // Вестник АГУ. – 2018. – №4(228). – С. 137-141.
- 7 Хасанов А.Т., Шаяхметова Э.Ш., Хакимов Э.Р., Матвеева Л.М., Матвеев С.С. Психофизиологические и психологические качества, определяющие успешность спортивной деятельности юных боксеров // Психология. Психофизиология. – 2019. – Т. 12. – №4. – С. 105-111. DOI: 10.14529/jpps190411.
- 8 Мишулин А.З., Шибкова Д.З. Исследование психофизиологических особенностей адаптации боксеров 13-14 лет к соревновательному стрессу на фоне применения авторской программы // Успехи современного естествознания. – 2014. – №1. – С. 23-26.
- 9 Литманович А.В., Грицько А.И. Показатели функционального состояния юношей 14- 15 лет, занимающихся ММА, на специально-подготовительном этапе подготовительного периода. URL: https://enigmasci.ru/domains_data/files/ROOT_DIRECTORY/POKAZATELI%20FUNKCIONALNOGO%20SOSTOYANIYa%20Yunoshey%201415%20LET,%20ZANIMAYUSHISHSY%20MMA,%20NA%20SPECIALNOPODGOTOVITELNOM%20ETAPE%20PODGOTOVITELNOGO.pdf (дата обращения: 20.05.2025).
- 11 Chaabène H., Tabben M., Mkaouer B., Franchini E., Negra Y., Hammami M., Amara R. S., Chaabène B., Hachana Y. Amateur Boxing: Physical and Physiological Attributes // Sport Medicine Published. – 2014. – Vol. 45. – pp. 337–352. DOI: 10.1007/s40279-014-0274-7.
- 12 Chen X., Zhang G., Yin X., Li Y., Cao G., Gutiérrez-García C., Guo L. The relationship between self-efficacy and aggressive behavior in boxers: The Mediating Role of Self-Control // Frontiers in Psychology. – 2019. – Vol. 10. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.00212.
- 13 Wilson D.C., Ruddock A., Ranchordas M.K., Thompson S.W., Rogerson D. Physical profile of junior and senior amateur boxers // Journal of Physical Education and Sport. – 2020. – Vol. 20. – №6. – pp. 3452-3459. DOI:10.7752/jpes.2020.06466.
- 14 Küşlüever A., Taşbilek Yoncalık M., Fatih Şen H., Nur Şahin I. Examination of physical and physiological parameters of national level boxers at age range of 11–13 // Journal of Education and Learning. – 2019. – Vol. 8. – №5. – pp. 185-192. DOI:10.12731/2218-7405-2013-7-21.
- 15 Oke K.I., Agwubike E.O., Odunuga O.A.C. Relationship between upper and lower extremities muscle strength and pulmonary function in Nigeria male amateur boxers // Serbian Journal of Sports Sciences. – 2013. – Vol. 7. – №2. – pp. 79-84
- 16 Tshibangu A. Boxing practitioners physiology review: 2. Systemic responses and adaptations // Open Journal of Molecular and Integrative Physiology. – 2013. – №13. – pp. 1-67. DOI:10.4236/ojmip.2023.131001.
- 17 Sedat O., Serkan K. The effects of open and closed kinetic chain exercises on visual reaction times and certain motor skills in young male boxers // Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, – 2024. – Vol. 12. – №2. – pp. 373-383.
- 18 El-Ashker S. Effect of boxing exercises on physiological and biochemical responses of Egyptian elite boxers // Journal of Physical Education and Sport. – 2012. – Vol. 12. – №1. – pp. 111-116. DOI:10.7752/jpes.2012.01018.
- 19 Santos-Junior R., Franchini E. Developing strength-endurance for combat sports athletes // Revista de Artes Marciales Asiaticas. – 2021. – Vol. 16. – №1. – pp. 174-191. DOI:10.18002/rama.v16i1s.7010.
- 20 Del Vecchio L. Profiling the physiology of an amateur boxer // Amature boxing – A scientific review. – 2011. – 28 p.
- 21 Алешин И.Н., Аминов Р.Х., Иванов Т.А. Управление в различных структурах спортивной подготовки // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – №59. – С.10-16.
- 22 Методика «Таблицы Шульте» https://ppms22.ru/upload/medialibrary/2e7/knrjcfbjyc0ek8u3gjdvl8auw6wszpt/1.-Vnimanie_Tablitsy-SHulte.pdf (дата обращения 8.06.2025).
- 23 Балберова О.В., Быков Е.В., Чипышев А.В., Сидоркина Е.Г. Параметры функциональной подготовленности, сопряженные с высокой физической работоспособностью у спортсменов циклических видов спорта // Современные вопросы биомедицины. – 2020. – Т. 4(3). – С. 7-16.

- 24 Левшин И.В., Курьянович Е.Н., Трапезников С.А. Коррекция функциональных состояний в спорте // Теория и практика физической культуры. - 2019. - №8. - С. 48-49.

References

- Chajnikov S.A., Filatov N.V., Kuz'mina L.G., Shemereko A.S. Psihomotornaja podgotovka bokserov 14-15 let // Mezhdunarodnyj nauchno-issledovatel'skij zhurnal. - 2021. - №7(109). - S. 135-138. DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2021.109.7.134>.
- Aminov R.H., Afanas'ev A.A., Makunina O.A., Shamsutdinov R.V., Beshhuk I.V. Psihofiziologicheskie osobennosti bokserov junosheskogo vozrasta v podgotovitel'nyj period // Zdorov'e cheloveka, teorija i metodika fizicheskoj kul'tury i sporta. - 2019. - №4(15). - S. 348-353. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihofiziologicheskie-osobennosti-bokserov-yunosheskogo-vozrasta-v-podgotovitelnyj-period?ysclid=maw286umgk665548806> (data obrashhenija: 20.05.2025).
- Beljakov M.Ju., Mal'cev V.P. Strukturno-funkcional'nye i nejrofiziologicheskie aspekty obespechenija sportivnoj dejatel'nosti kibbokserov // Zhurnal mediko-biologicheskikh issledovanij. - 2022. - T. 10. - №4. - S. 395-404. DOI: 10.37482/2687-1491-Z122.
- Serebrjakov A.V., Chernozemov V.G. Dinamika funkcional'nogo sostojanija junoshej 15-17 let, zanimajushhijhsja boksom // Molodoye uchenyj. - 2020. - №50(340). - S. 539-541. - URL: <https://moluch.ru/archive/340/76384/> (data obrashhenija: 20.05.2025).
- Gajnullina A.F., Shajahmetova Je.Sh., Hakimov Je.R. Issledovanie funkcional'nogo sostojanija central'noj nervnoj sistemy junyh bokserov na fone primeneniya audiovizual'noj stimuljacii // Sportivnyj psiholog. - 2017. - №2. - S. 65-69.
- Gronskaja A.S., Bliznjuk A.A., Malazonija I.G. Psihofiziologicheskie kriterii takticheskogo myshlenija kvalificirovannyh bokserov s raznym profilem motornoj asimmetrii // Vestnik AGU. - 2018. - №4(228). - S. 137-141.
- Hasanov A.T., Shajahmetova Je.Sh., Hakimov Je.R., Matveeva L.M., Matveev C.S. Psihofiziologicheskie i psihologicheskie kachestva, opredeljavushhie uspehnost' sportivnoj dejatel'nosti junyh bokserov // Psihologija. Psihofiziologija. - 2019. - T. 12. - №4. - S. 105-111. DOI: 10.14529/jpps190411.
- Minullin A.Z., Shibkova D.Z. Issledovanie psihofiziologicheskikh osobennostej adaptacii bokserov 13-14 let k sovernovatel'nomu stressu na fone primeneniya avtorskoj programmy // Uspehi sovremennogo estestvoznaniya. - 2014. - №1. - S. 23-26.
- Litmanovich A.V., Gric'ko A.I. Pokazateli funkcional'nogo sostojanija junoshej 14-15 let, zanimajushhijhsja MMA, na special'no-podgotovitel'nom jetape podgotovitel'nogo perioda. URL: https://enigmasci.ru/domains_data/files/ROOT_DIRECTORY/POKAZATELI%20FUNKCIONALNOGO%20SOSTOYANIYa%20YUNOSHHEY%201415%20LET,%20ZANIMAYUSHIHSYa%20MMA,%20NA%20SPECIALNOPODGOTOVITELNOM%20ETAPE%20PODGOTOVITELNOGO.pdf (data obrashhenija: 20.05.2025).
- Chaabène H., Tabben M., Mkaouer B., Franchini E., Negra Y., Hammami M., Amara R. S., Chaabène B., Hachana Y. Amateur Boxing: Physical and Physiological Attributes // Sport Medicine Published. - 2014. - Vol. 45. - pp. 337-352. DOI: 10.1007/s40279-014-0274-7.
- Chen X., Zhang G., Yin X., Li Y., Cao G., Gutiérrez-García C., Guo L. The relationship between self-efficacy and aggressive behavior in boxers: The Mediating Role of Self-Control // Frontiers in Psychology. - 2019. - Vol. 10. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.00212.
- Wilson D.C., Ruddock A., Ranchordas M.K., Thompson S.W., Rogerson D. Physical profile of junior and senior amateur boxers // Journal of Physical Education and Sport. - 2020. - Vol. 20. - №6. - pp. 3452-3459. DOI:10.7752/jpes.2020.06466.
- Küslüever A., Taşbilek Yoncalık M., Fatih Şen H., Nur Şahin I. Examination of physical and physiological parameters of national level boxers at age range of 11-13 // Journal of Education and Learning. - 2019. - Vol. 8. - №5. - pp. 185-192. DOI:10-12731/2218-7405-2013-7-21.
- Oke K.I., Agwubike E.O., Odunuga O.A.C. Relationship between upper and lower extremities muscle strength and pulmonary function in Nigeria male amateur boxers // Serbian Journal of Sports Sciences. - 2013. - Vol. 7. - №2. - pp. 79-84.
- Tshibangu A. Boxing practitioners physiology review: 2. Systemic responses and adaptations // Open Journal of Molecular and Integrative Physiology. - 2013. - №13. - pp. 1-67. DOI:10.4236/ojmip.2023.131001.
- Sedat O., Serkan K. The effects of open and closed kinetic chain exercises on visual reaction times and certain motor skills in young male boxers // Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, - 2024. - Vol. 12. - №2. - pp. 373-383.
- El-Ashker S. Effect of boxing exercises on physiological and biochemical responses of Egyptian elite boxers // Journal of Physical Education and Sport. - 2012. - Vol. 12. - №1. - pp. 111-116. DOI:10.7752/jpes.2012.01018.
- Santos-Junior R., Franchini E. Developing strength-endurance for combat sports athletes // Revista de Artes Marciales Asiaticas. - 2021. - Vol. 16. - №1. - pp. 174-191. DOI:10.18002/rama.v16i1s.7010.
- Del Vecchio L. Profiling the physiology of an amateur boxer // Amature boxing – A scientific review. - 2011. - 28 p.
- Aleshin I.N., Aminov R.H., Ivanov T.A. Upravlenie v razlichnyh strukturah sportivnoj podgotovki // Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovanija. - 2018. - №59. - S.10-16.
- Metodika «Tablicy Shul'te» https://ppms22.ru/upload/medialibrary/2e7/krjcfefbjyc0ek8u3gjdvl8auw6wszpt/1.-Vnimanie_Tablitsy-SHulte.pdf (data obrashhenija 8.06.2025).
- Balberova O.V., Bykov E.V., Chipyshev A.V., Sidorkina E.G. Parametry funkcional'noj podgotovlennosti, soprijazhennye s vysokoj fizicheskoj rabotosposobnost'ju u sportsmenov ciklicheskih vidov sporta // Sovremennye voprosy biomeditsiny. - 2020. - T. 4(3). - S. 7-16.
- Levshin I.V., Kur'janovich E.N., Trapeznikov S.A. Korrekciya funkcional'nyh sostojanij v sporte // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. - 2019. - №8. - S. 48-49.

Хат-хабарларга арналган автор (бірінші автор) Ботагариєв Тулеген Амиржанович – педагогика ғылымдарының докторы, профессор, Қ. Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік университеті, Ақтөбе қаласы, Қазақстан, e-mail: Tulegen_079@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-9099-2060	Автор для корреспонденции (первый автор) Ботагариєв Тулеген Амиржанович – доктор педагогических наук профессор, Актюбинский региональный университет им. К. Жубанова, г. Актөбе, Казахстан, e-mail: Tulegen_079@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-9099-2060	The Author for Correspondence (The First Author) Botagariyev Tulegen Amirzhanovich – doctor of pedagogical sciences, professor, K. Zhubanov Aktobe Regional University, Aktobe, Kazakhstan, e-mail: Tulegen_079@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-9099-2060
---	---	---

Дата поступления статьи: 13.06.2025
Дата принятия к публикации: 22.09.2025

¹Тен А.В.^a, ²Шепетюк М.Н., ³Бауржан М.Б., ⁴Мырзабосынов Е.К.,
²Телемгенова А.М

¹Академия физической культуры и массового спорта, г. Астана, Казахстан

²Казахская академия спорта и туризма г. Алматы, Казахстан

³Научно-исследовательский институт медицинской реабилитации и курортологии Министерства здравоохранения Республики Казахстан, г. Астана, Казахстан

⁴Министерство туризма и спорта Республики Казахстан, г. Астана, Казахстан

ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ОЦЕНКА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ СПОРТСМЕНОВ КАЗАХ КУРЕС НА ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Тен Алина Владимировна, Шепетюк Михаил Николаевич, Бауржан Мадина Бауржанқызы, Мырзабосынов Ербол Куантаевич, Телемгенова Айгерим Маратовна

Инструментальная оценка физиологических реакций спортсменов казах курес на тренировочные нагрузки различной направленности

Аннотация. Спортивные тренировки характеризуются реакцией физиологических систем организма на повторяющийся стресс от физической нагрузки, что вызывает постепенные изменения их функциональных характеристик. Адаптационные процессы, лежащие в основе повышения физической работоспособности, развиваются в соответствии с предсказуемой динамикой, характеризуемой системной моделью при условии, что тренировочная нагрузка поддается количественной оценке и известны параметры модели, определяющие взаимосвязь между объемом нагрузки и уровнем функциональной производительности. Применение современных методов контроля позволяет глубже понять, как организм спортсмена реагирует на тренировочные нагрузки различной направленности и адаптируется к ним. В рамках данной научной статьи представлены результаты исследования физиологических реакций квалифицированных спортсменов казах курес на основе регистрации частоты сердечных сокращений и расчете интегрального показателя нагрузки по методике TRIMP, что позволило объективно оценить интенсивность тренировочных воздействий различной направленности. Средние значения интегрального показателя внутренней нагрузки тренировки при совершенствовании технико-тактической подготовки (ТТП) достоверно выше, чем при тренировках по общей и специальной физической подготовке (ОФП/СФП), $p < 0,05$. Показатели энергозатрат в килокалориях также выше в тренировках по ТТП в сравнении с тренировками по ОФП/СФП ($p < 0,001$). Средние значения ЧСС у спортсменов казах курес на тренировках по ТТП и ОФП/СФП составили $117,3 \pm 11,9$ и $126,6 \pm 14,8$ уд./мин соответственно. Несмотря на некоторое превышение показателя во втором случае, статистический анализ ($t = -1,63$; $p = 0,1272$) показал отсутствие достоверных различий.

Ключевые слова: казах курес, мобильные технологии, физиологические реакции, тренировочные нагрузки, интенсивность, индивидуализация тренировочного процесса, тренировочный импульс.

Тен Алина Владимировна, Шепетюк Михаил Николаевич, Бауржан Мадина Бауржанқызы, Мырзабосынов Ербол Куантаевич, Телемгенова Айгерим Маратовна

Қазақ күресі спортшыларының әртүрлі бағыттағы жаттығу жүктемелеріне физиологиялық реакцияларын аспаптық бағалау

Аңдатпа. Спорттық жаттығулар ағзаның физиологиялық жүйелерінің қайталанатын физикалық жүктемеден туындайтын стресс факторына жауап беруімен сипатталады, бұл олардың функционалдық сипаттамаларының біртіндеп өзгеруіне әкеледі. Физикалық жұмыс қабілеттіліктің артуының негізінде жатқан бейімделу үдерістері жүктеменің сандық тұрғыдан бағалануы мүмкін болған жағдайда және жүктеме көлемі мен функционалдық өнімділіктің деңгейі арасындағы өзара байланысты анықтайтын модель параметрлері белгілі болған кезде жүйелік модельмен сипатталатын болжамды динамикаға сәйкес дамиды. Заманауи бақылау әдістерін қолдану спортшы ағзасының әртүрлі бағыттағы жаттығу жүктемелеріне қалай жауап беретінін және оларға қалай бейімделетінін тереңірек түсінуге мүмкіндік береді.

Осы ғылыми мақалада қазақ күресінің білікті спортшыларының физиологиялық реакциялары жүрек соғу жиілігін тіркеу және TRIMP әдістемесі бойынша ішкі жүктеменің интегралды көрсеткішін есептеу негізінде зерттелді. Бұл тәсіл әртүрлі бағыттағы жаттығу ықпалдарының қарқындылығын объективті бағалауға мүмкіндік берді. Зерттеу нәтижелері бойынша техника-тактикалық дайындық (ТТД) жаттығулары кезінде ішкі жүктеменің интегралды көрсеткішінің орташа мәндері жалпы және арнайы дене дайындығы (ЖДД/АДД) жаттығуларына қарағанда айтарлықтай жоғары екені анықталды ($p < 0,05$). Энергия шығынының килокалориядағы көрсеткіштері де ТТД жаттығулары барысында ЖДД/АДД-ға қарағанда жоғары болды ($p < 0,001$). Қазақ күресі спортшыларының жүрек соғу жиілігінің орташа мәндері ТТД жаттығуларында $117,3 \pm 11,9$ соққы/мин, ал ЖДД/АДД жаттығуларында $126,6 \pm 14,8$ соққы/мин құрады. Екінші жағдайда көрсеткіштің біршама жоғары болуына қарамастан, статистикалық талдау ($t = -1,63$; $p = 0,1272$) айырмашылықтың мәнді еместігін көрсетті.

Түйін сөздер: қазақ күресі, мобильді технологиялар, физиологиялық реакциялар, жаттығу жүктемелері, қарқындылық, жаттығу үдерісін жекелендіру, жаттығу импульсі.

Ten Alina Vladimirovna, Shepetyuk Mikhail Nikolaevich, Baurzhan Madina Baurzhankyzy, Myrzabossynov Yerbol Kuantayevich, Telemgenova Aigerim Maratovna

Instrumental assessment of physiological reactions of Qazaq kuresi athletes to various training loads

Abstract. Sports training is characterized by the response of the body's physiological systems to repetitive stress induced by physical exertion, which leads to gradual changes in their functional characteristics. The adaptive processes underlying the improvement of physical performance develop in accordance with a predictable dynamic described by a systemic model, provided that the training load can be quantitatively assessed and the model parameters defining the relationship between training volume and the achieved level of functional performance are known. The application of modern monitoring methods allows for a deeper understanding of how the athlete's body responds to training loads of various orientations and adapts to them. This article presents the results of a study on the physiological responses of qualified Qazaq kuresi wrestlers based on heart rate monitoring and the calculation of the integral training load index using the TRIMP method, which enabled an objective assessment of the intensity of training sessions of different orientations. The mean values of the integral indicator of internal training load during technical and tactical training (TTT) were significantly higher than during general and special physical preparation (GPP/SPP) sessions ($p < 0.05$). Energy expenditure values in kilocalories were also higher in TTT sessions compared to GPP/SPP sessions ($p < 0.001$). The mean heart rate values of Qazaq kuresi athletes during TTT and GPP/SPP training sessions were 117.3 ± 11.9 and 126.6 ± 14.8 bpm, respectively. Despite a slight increase in the latter case, statistical analysis ($t = -1.63$; $p = 0.1272$) showed no significant differences.

Key words: Qazaq kuresi, mobile technologies, physiological responses, training loads, intensity, individualization of the training process, training impulse.

Введение. В современных условиях развития национальных видов спорта в Республике Казахстан уделяется особое внимание, активно реализуются проекты по строительству спортивной инфраструктуры, в том числе объектов, предназначенных для занятий национальными видами спорта, что способствует увеличению числа занимающихся различных возрастных групп. Среди национальных видов спорта казах курес является одним из самых популярных как в Республике Казахстан, так и в других странах. В 2018 году в эфиопском городе Аддис-Абеба борьба казах курес на 11-й сессии Межправительственного комитета ЮНЕСКО по охране нематериального культурного наследия была признана нематериальным культурным наследием человечества и включена в репрезентативный список ЮНЕСКО [1]. В настоящее время в различных странах мира проводится более 700 со-

ревнований по казах курес, включая чемпионаты мира, Азии и Европы, а также международные и национальные турниры [2]. В 2024 году казах курес был представлен в программе 5-х Всемирных игр кочевников, прошедших в городе Астана в период с 8 по 13 сентября.

Рост популярности казах курес сопровождается увеличением конкуренции на соревнованиях различного уровня, что обуславливает необходимость внедрения современных методов контроля за состоянием организма спортсменов, особенно в предсоревновательном периоде подготовки. Своевременная и объективная оценка функционально-физического состояния спортсмена при выполнении тренировочных нагрузок различной направленности, объема и интенсивности способствует оптимальному планированию тренировочного процесса и выводу спортсмена на пик спортивной формы к ключевым соревнованиям.

Вместе с тем, следует отметить, что научно-методическое обеспечение тренировочно-соревновательного процесса в казах курес существенно отстает от аналогичных направлений в других видах спортивной борьбы, таких как дзюдо, греко-римская и вольная борьба, самбо. Это подтверждается сравнительно низким количеством научных публикаций, методических разработок и специализированных интернет-ресурсов, посвященных борьбе казах курес. Превалирующее количество работ направлено на изучение процесса технико-тактической подготовки, исследованию психологических и педагогических аспектов подготовки спортсменов, отдельные работы посвящены профессиональной подготовке будущих тренеров по казах курес [3-8].

Тренировочно-соревновательная деятельность в любом виде спорта, особенно на уровне спорта высших достижений, представляет собой сложный и многокомпонентный процесс, требующий учета физических, технико-тактических и психологических факторов при его планировании, организации и управлении, что значимо и для казах курес.

Спортивные тренировки характеризуются тем, что физиологические системы организма реагируют на повторяющийся стресс, вызванный физической нагрузкой, что приводит к постепенным изменениям их функциональных характеристик. Адаптационные процессы, лежащие в основе повышения физической работоспособности, развиваются в соответствии с предсказуемой динамикой, которую можно описать с помощью системной модели, при условии, что тренировочная нагрузка точно поддается количественной оценке, а также известны постоянные параметры модели, определяющие взаимосвязь между объемом нагрузки и достигнутым уровнем функциональной производительности [9]. Сегодня в практике спортивной тренировки в различных видах единоборств, и спорта в целом, применяются различные средства и методы, позволяющие получать обширный объем данных о состоянии спортсмена, физиологическом отклике на тренировочную нагрузку, что дает возможность индивидуализировать тренировочный процесс, своевременно проводить восстановительные мероприятия, повышать спортивный результат [10]. Применение современных методов контроля позволяет глубже понять, как организм спортсмена реагирует на тренировочные нагрузки различной направленности и адаптируется к ним, что в свою очередь определяет актуальность нашего исследования. Значимость из-

учения физиологических реакций у спортсменов казах курес обусловлена специфическими характеристиками данного вида спорта – интенсивностью соревновательных встреч, значительной долей статико-динамических усилий и акцентом на короткие взрывные действия.

Цель исследования – инструментально оценить физиологические реакции спортсменов казах курес на тренировочные нагрузки различной направленности.

Задачи исследования:

- провести мониторинг показателей частоты сердечных сокращений спортсменов казах курес в ходе тренировочного процесса посредством мобильных цифровых технологий;

- оценить физиологические реакции спортсменов казах курес при тренировочных занятиях по физической подготовке и по совершенствованию технико-тактического мастерства.

Материалы и методы. Измерение проводилось в рамках учебно-тренировочного сбора подготовительного этапа национальной сборной команды Республики Казахстан по казах курес в период с 22 июня по 4 июля 2025 года в г. Алматы. Нами осуществлялось научно-методическое сопровождение тренировочной деятельности с использованием мобильного (портативного) комплекса инструментальных средств мониторинга определенных физиологических и функционально-физических показателей спортсменов казах курес. В частности, применялась методика контроля сердечного ритма и физической активности с использованием кардиодатчиков Polar H10 и программного обеспечения Polar Team, а также проводились педагогические наблюдения.

В когорту участников исследования вошли 14 квалифицированных спортсменов казах курес, из них: мастеров спорта международного класса Республики Казахстан по казах курес – 4 человека, мастеров спорта Республики Казахстан по казах курес – 8, кандидатов в мастера спорта Республики Казахстан по казах курес – 2.

Для объективной оценки функционального состояния спортсменов и контроля за уровнем тренировочной нагрузки использовались данные нагрудного кардиодатчика Polar H10 и программы Polar Team, отражающие продолжительность пребывания спортсменов в пяти пульсовых зонах (в соответствии с процентом от расчетной максимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС)). Методика валидирована для применения в спортивной медицине и физиологических исследованиях. Обследуемым спортсменам закрепили пульсометры, которые регистрировали

ЧСС на тренировочных занятиях. Показатели ЧСС выводились на экран и определялась зона интенсивности выполняемых заданий, а также программа Polar Team определяла количество затраченных калорий на выполнение заданий. Все показатели фиксировались и выводились на экран планшета в режиме реального времени, что обеспечивало тренерам возможность оперативно оценить функциональное состояние спортсменов и при необходимости вносить коррективы в содержание тренировочных заданий, регулировать периоды восстановления в ходе тренировочного занятия.

Для количественной оценки внутренней тренировочной нагрузки использовалась расчетная модель TRIMP (Training Impulse/тренировочный импульс) разработанная Э. Банистером [11], основанная на учете средних показателей чистоты сердечных сокращений (ЧСС) за тренировку, пульса покоя (HR_{rest}) и максимального пульса (HR_{max}), а также продолжительности тренировочной сессии (рисунок 1). Для расчетов были взяты данные с одной тренировки по обще-спе-

циальной физической подготовке и одной тренировки по технико-тактической подготовке. Длительность проводимый тренировочных занятий была равной и составляла 120 минут, включая все части занятия: разминку, основную часть и заключительную, включая заминку. Несмотря на то, что учебно-тренировочный сбор проводился в течение 12 дней, выбор одной типичной сессии каждого вида тренировочного занятия обоснован тем, что тренировки были стандартизированы по содержанию и продолжительности, равной 120 минутам, а также отражали обычный тренировочный цикл команды по казах курес в исследуемый период. Расчеты TRIMP производились, согласно формуле, предложенной Э. Банистером, характеристика диапазонов значений TRIMP отражена в таблице 1. Настоящее исследование носит характер апробации методики TRIMP в условиях тренировочного процесса борцов казах курес, что позволяет оценить ее применимость, удобство использования и интерпретацию полученных данных для практики спортивной подготовки.

Таблица 1 – Характеристика диапазонов значений TRIMP по Банистеру [11, с. 59]

TRIMP	Оценка тренировки	Пример тренировки
0–50	Очень лёгкая	Разминка, восстановительная тренировка
50–100	Лёгкая	Невысокая интенсивность, техника, растяжка
100–200	Умеренная нагрузка	СФП средней тяжести, техническая борьба
200–300	Тяжёлая тренировка	Интенсивная СФП, жёсткий спарринг
300–400	Очень тяжёлая	Подводка к соревнованиям, высокие объёмы
>400	Чрезмерная нагрузка	Требуется восстановления, риски перетренировки

Результаты. Физиологическая реакция спортсмена на нагрузки различной направленности является важным критерием для оценки уровня их функциональной готовности и эффективности тренировочного процесса. Научные труды ряда авторов показывают, что частота сердечных сокращений (ЧСС) является чувствительным индикатором уровня нагрузки адаптационных изменений в организме спортсмена [12 - 14].

Проведенные нами измерения и сравнительный анализ физиологических показателей борцов казах курес при выполнении тренировок различной направленности - общефизической/специально-физической подготовки (ОФП/СФП), а также технико-тактической подготовки

(ТТП), позволил выявить следующие результаты, отраженные в таблице 2.

Средние значения TRIMP – интегрального показателя внутренней нагрузки тренировки при совершенствовании технико-тактической подготовки, были выше, чем при тренировках по ОФП/СФП. Это указывает на то, что нагрузка при тренировках по технико-тактической подготовке характеризуется большей суммарной тренировочной нагрузкой и интенсивностью воздействия на организм спортсмена казах курес. Достоверность различия ($p < 0,05$) подтверждает значимость выявленных изменений и отражает различия в физиологическом профиле тренировочных нагрузок различной направленности.

Таблица 2 – Сравнительная характеристика показателей нагрузки и физиологического отклика спортсменов при тренировках различного типа, n=14 (составлено авторами)

Показатель	ОФП/СФП (X±Sx)	ТПП (X±Sx)	t	p	Достоверность
TRIMP	156,9±26,5	187,3 ± 26,2	-2,6	0,0218	p<0,05 (*)
Энергозатратность, ккал	701,9±137,0	1331,5±202,9	-9,62	0	p<0,001 (***)
ЧСС средний, уд/мин	117,3±11,9	126,6±14,8	-1,63	0,1272	недостоверно

Показатели энергозатрат также оказались выше в тренировках по ТПП в сравнении с тренировками по ОФП/СФП ($t = -9,62$; $p < 0,001$), что отражает более высокий уровень метаболических затрат спортсменов по казах курес по сравнению с тренировкой по ОФП/СФП. Средние значения ЧСС у спортсменов казах курес на тренировках по ТПП и ОФП/СФП составили $117,3 \pm 11,9$ и $126,6 \pm 14,8$ уд/мин соответственно. Несмотря на некоторое превышение показателя

во втором случае, статистический анализ ($t = -1,63$; $p = 0,1272$) показал отсутствие достоверных различий, что свидетельствует о схожем уровне физиологической нагрузки на тренировках по технико-тактической подготовке и обще-специальной физической подготовке.

На рисунке 1 представлены индивидуальные значения тренировочного импульса (TRIMP) 14 спортсменов казах курес при выполнении тренировочных занятий по ТПП и ОФП/СФП.

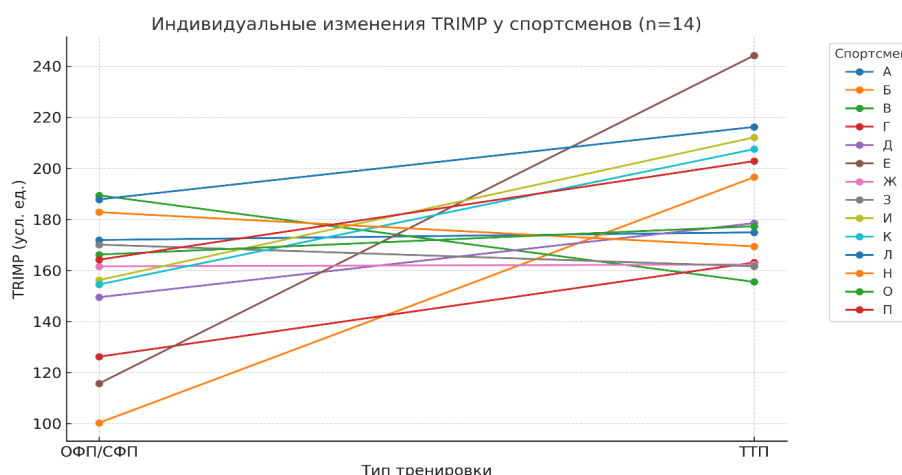


Рисунок 1 – Индивидуальные изменения TRIMP у спортсменов казах курес при тренировках различного типа (составлен авторами)

Проведенный анализ показал выраженную межиндивидуальную вариативность реакций на нагрузки различной направленности, в частности у 10 спортсменов казах курес наблюдалось повышение TRIMP в условиях тренировки по ТПП по сравнению с тренировками по ОФП/СФП, что указывает на более выраженный тренировочный стресс и физиологическую нагрузку данного типа занятий. Вместе с тем у отдельных спортсменов казах курес ($n=4$) зафиксирована обратная тенденция или минимальные различия, что может отражать индивидуальные особен-

ности реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку. Диапазон значений интегрального показателя внутренней нагрузки в тренировках по ОФП/СФП варьировал от ~100 до ~190 усл. ед., характеризующихся как умеренная нагрузка, тогда как при тренировках по ТПП – от ~155 до ~245 усл. ед., доходя до уровня тяжелых тренировок, согласно оценкам диапазонов ТРИМП. Среднее увеличение показателя ТРИМП между двумя типами нагрузок составило в пределах 15-25 %, однако степень выраженности изменений различалась у разных участников выборки. Про-

веденный анализ индивидуальных показателей интенсивности тренировочной нагрузки, ЧСС и энергозатрат при тренировочных занятиях различной направленности выявил выраженные различия, что обладает значимой практической ценностью для оценки эффективности тренировочного процесса и может быть использовано при персонализации тренировочных планов и программ спортсменов в казах курес и других видах спортивной борьбы.

Обсуждение. Проведенное исследование, направленное на инструментальную оценку физиологических реакций квалифицированных спортсменов, казах курес на тренировочные нагрузки различной направленности, позволяет говорить о том, что интенсивность физических нагрузок в условиях, приближенных к соревновательной встрече достоверно выше, чем в тренировочных занятиях по общей и специальной физической подготовке. Тренерам при планировании тренировочного процесса необходимо учитывать данный фактор, что обеспечивает более объективную оценку воздействия запланированных нагрузок на организм каждого спортсмена.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что тренировки, направленные на технико-тактическую подготовку спортсменов казах курес, оказывают более значимое тренировочное воздействие по сравнению с тренировками по ОФП/СФП. Это может быть связано с большей интенсивностью и вариативностью двигательных действий, так как тренировки по ТТП в видах спортивной борьбы и в казах курес в том числе, связаны с отработкой бросковой техники и техники захватов, а также проведением борьбы с частичным и полным сопротивлением. В этой связи на тренировках по ТТП предполагает работу всего мышечного корсета, мышц спины, плечевого пояса и ног, особенно в условиях сопротивления соперника.

Выявленная межиндивидуальная вариативность подтверждает необходимость учета персональных особенностей спортсменов при планировании тренировочного процесса. Для одних спортсменов тренировки по технико-тактической подготовке являются фактором максимального воздействия на функциональное состояние, в то время как для других нагрузка данного типа не превышает или лишь незначительно превышает воздействие тренировок по ОФП/СФП. Такая дифференциация может быть обусловлена как уровнем подготовленности, так и различиями в адаптационных механизмах. Практическая значимость заключается в том, что использова-

ние интегрального показателя TRIMP позволяет объективно оценить индивидуальную нагрузку, в том числе в полевых условиях, сопоставлять разные типы тренировок и корректировать тренировочные планы с учетом персональной реакции спортсмена.

Содержание тренировочного процесса во многом определяется степенью адаптации организма спортсменов к выполняемым тренировочным заданиям. Применение технологии «Полар» для регистрации физиологических реакций на нагрузку обеспечивает получение объективной информации о функциональных возможностях организма и в случае необходимости вносить коррективы в предлагаемые тренировочные нагрузки по интенсивности и объему предлагаемых нагрузок, количеству повторений, интервалов отдыха и т.д. [15]. Индивидуализация дозирования физических нагрузок с учетом регуляторно-адаптивных возможностей организма делает особенно актуальной проблему обеспечения адекватности тренировочных воздействий в условиях тренировочно-соревновательной деятельности.

Использование спортивных нагрузок, их дозирования с учетом регуляторно-адаптивных возможностей организма делает особенно актуальным вопрос об адекватности физических нагрузок в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

Такие результаты можно объяснить более интенсивными действиями в ходе совершенствования технико-тактических действий с участием практически всех групп мышц, в то время как при выполнении заданий по физической подготовке, чаще всего нагружаются определенные группы мышц (верхнего плечевого пояса, мышц туловища, мышц ног и т.д.), что приводит к существенной разнице в расходовании энергии. Учет данных, получаемых в ходе мониторинга интенсивности тренировочной нагрузки и реакции спортсмена на данную нагрузку, позволит тренерам в видах единоборств, в нашем случае в борьбе казах курес, обоснованно планировать содержание тренировочного процесса, особенно в предсоревновательном периоде, когда приоритетным становится контроль массы тела с целью достижения необходимой весовой категории при одновременном сохранении максимального уровня функциональной работоспособности спортсмена в условиях соревновательной нагрузки. Тем не менее, для повышения внешней валидности и снижения влияния случайной вариабельности в дальнейшем целесообразно

включать повторные измерения (несколько занятий каждого типа) и/или увеличение числа наблюдаемых сессий на одного спортсмена.

Заключение. Проведенный мониторинг показателей частоты сердечных сокращений и оценка физиологических реакций спортсменов казах курес в процессе тренировочных занятиях различной направленности, показали, что достоверные изменения наблюдались по интегральным показателям внутренней нагрузки тренировки (TRIMP) и энергозатратности. При этом установлено, что тренировки, направленные на совершенствование технико-тактического мастерства, включающие элементы борьбы с уровнем сопротивления, приближенным к соревновательным условиям, характеризуются более высокой интенсивностью по сравнению с занятиями по физической подготовке. Однако показатели частоты сердечных сокращений в этих условиях не продемонстрировали статистически значимого увеличения.

Анализ физиологических реакций квалифицированных спортсменов казах курес, основанный на регистрации частоты сердечных сокращений и применении методики TRIMP,

свидетельствует о возможности объективной оценки интенсивности тренировочных нагрузок различной направленности. Проведенное исследование продемонстрировало практическую применимость методики TRIMP в тренировочном процессе казах курес, её операционную доступность и удобство интерпретации получаемых результатов для тренерского состава. Такой подход обеспечивает тренеру и специалистам инструмент для количественной характеристики нагрузки, сопоставления различных типов тренировочных воздействий и индивидуализации подготовки не только в казах курес, но и в других видах спортивной борьбы.

Информация о финансировании. Работа выполнена в рамках реализации научного проекта грантового финансирования по научным и (или) научно-техническим проектам на 2023-2025 годы Министерства науки и высшего образования Республики Казахстан (ИРН AP19678269) «Научно-методическое обеспечение тренировочного процесса спортсменов казах курес с применением персонифицированного подхода».

Список литературы

- 1 Шепетюк М.Н., Мырзабосынов Е.К., Тен А.В., Мырзаев М.О., Туебаева Л.Т. Проблемы и перспективы научно-методического обеспечения тренировочного процесса спортсменов казах курес в Казахстане // Теория и методика физической культуры. – 2023. - №4 (74). - С. 138-144.
- 2 20 миллион раз играют казахстанские палуаны на историческом Кубке Азии. https://vesti.kz/kazakh_kures/20-millionov-razyigrayut-kazahstanskije-paluan-yi-318242/ (дата обращения: 15.08.2025).
- 3 Мырзабосынов Е.К. Ұлттық спорт түрі қазақ күресі балуандарының техникалық-тактикалық даярлық ерекшеліктері: PhD философия докт. ... дисс: 6D010800 / Қазақ спорт және туризм академиясы. – Алматы, 2017. - 124 б.
- 4 Bekbosynov D.A., Tazabayeva K.A., Silybaeva B.M., Akzhalov B.T., Amanova A.K. Psychological Aspects of Training Highly Qualified Athletes in Kazakh Kuresi Wrestling // Retos. – 2024. - №52. – pp. 252–260. DOI: 10.47197/RETOS.V52.100508.
- 5 Kusanov N., Botagariyev T., Ryskaliyev S., Doshymbekov A., Syzdykov A., Gabitov A. The influence of information technology on the professional readiness of future trainers in Kazakh kures // Retos. – 2023. – №51. – pp. 365-372. DOI: 10.47197/retos.v51.100350.
- 6 Алимханов Е.А. Қазақ күресі (оқыту, үйрету, жаттықтыру): оқулық. – Алматы: Қазақ университеті, 2020. – 190 б.
- 7 Джекенев П.С., Танаев К.Т., Мейрбеков Т.К. Қазақ күресіндегі оқыту әдістемесінің жалпы негіздері: оқулық. – Алматы: Альманах, 2023. – 220 б.
- 8 Байдосов Қ. Қазақтың ұлттық күресі: әдістемелік-тажырибелік құрал. – Алматы: «Шаңырақ-Медиа», 2023. – 154 б.
- 9 Kontro H., Mastracci A., Cheung S., MacInnis J.M. The three-dimensional impulse-response model: Modeling the training process in accordance with energy system-specific adaptation // arXiv:2503.14841[q-bio.QM]. DOI: 10.48550/arXiv.2503.14841.
- 10 Кулбаев А.Т., Шепетюк М.Н., Тен А.В., Бауржан М.Б., Шепетюк М.Н. Содержание персонифицированного подхода к тренировочно-соревновательной деятельности в казах курес // Теория и методика физической культуры. – 2024. - 78(4). – С. 105–114. DOI: 10.48114/2306-5540_2024_4_105.
- 11 Banister E.W., Calvert T.W., Savage M.V., Bach T. A systems model of training for athletic performance // Australian Journal of Sports Medicine. – 1991. – Vol. 23. - №3. – pp. 57-61.
- 12 Лепав В.Н. Клиническая физиология кровообращения. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 368 с.
- 13 Schneider Ch., Hanakam F., Wiewelhoeve T., Döweling A., Kellmann M., Meyer T., Pfeiffer M., Ferrauti A. Heart Rate Monitoring in Team Sports - A Conceptual Framework for Contextualizing Heart Rate Measures for Training and Recovery Prescription // Frontiers in Physiology. – 2018. – Vol. 9. – pp. 639. DOI <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00639>.
- 14 Dong J.G. The role of heart rate variability in sports physiology // Exp Ther Med. – 2016. – Vol. 11. - №5. – pp. 1531-1536. DOI: <https://www.spandidos-publications.com/10.3892/etm.2016.3104>
- 15 Гречишкина С.С., Шаханова А.В., Силантьев М.Н., Кузьмин А.А. Влияние спортивных нагрузок на кардиореспираторную систему организма студентов // Теория и практика физической культуры. – 2014. - №11. – С.18-20.

References

- 1 Shepetjuk M.N., Myrzabosynov E.K., Ten A.V., Myrzaev M.O., Tuebaeva L.T. Problemy i perspektivy nauchno-metodicheskogo obespecheniya trenirovochnogo processa sportsmenov kazah kures v Kazahstane // Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. – 2023. - №4 (74). - С. 138-144.
- 2 20 millionov razygrajut kazahstanskije paluany na istoricheskom Kubke Azii. https://vesti.kz/kazakh_kures/20-millionov-razyigrayut-kazahstanskije-paluany-318242/ (data obrashheniya: 15.08.2025).
- 3 Myrzabosynov E.K. Ylttyk sport tyri kazak kyresi baluandarynyñ tehnikalyk-taktikalyk dajarlyk erekshelekteri: RhD filosofija dokt. ... diss: 6D010800 / Kazak sport zhane turizm akademijasy. – Almaty, 2017. - 124 b.
- 4 Bekbossynov D.A., Tazabayeva K.A., Silybaeva B.M., Akzhalov B.T., Amanova A.K. Psychological Aspects of Training Highly Qualified Athletes in Kazakh Kuresi Wrestling // Retos. – 2024. - №52. – rr. 252–260. DOI: 10.47197/RETOS.V52.100508.
- 5 Kusanov N., Botagariyev T., Ryskaliyev S., Doshbekov A., Syzdykov A., Gabitov A. The influence of information technology on the professional readiness of future trainers in Kazaksha kures // Retos. - 2023. – №51. – rr. 365-372. DOI:10.47197/retos.v51.100350.
- 6 Alimhanov E.A. Kazak kyresi (okyту, ujretu, zhattyktyru): okulyk. – Almaty: Kazak universiteti, 2020. – 190 b.
- 7 Dzhekenov P.S., Tanaev K.T., Mejrbekeov T.K. Kazak kyresindegi okytu әdistemesiniñ zhalpy negizderi: okulyk. – Almaty: Al'manah#, 2023. – 220 b.
- 8 Bajdosov K. Kazaktyñ ylttyk kyresi: әdistemelik-tazhiribelik kыral. – Almaty: «Shaңyрақ-Media», 2023. – 154 b.
- 9 Kontro H., Mastracci A., Cheung S., MacInnis J.M. The three-dimensional impulse-response model: Modeling the training process in accordance with energy system-specific adaptation // arXiv:2503.14841[q-bio.QM]. DOI: 10.48550/arXiv.2503.14841.
- 10 Kulbaev A.T., Shepetjuk M.N., Ten A.V., Baurzhan M.B., Shepetjuk M.N. Soderzhanie personificirovannogo podhoda k trenirovochno-sorevnovatel'noj dejatel'nosti v kazah kures // Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. – 2024. - 78(4). – S. 105–114. DOI: 10.48114/2306-5540_2024_4_105.
- 11 Banister E.W., Calvert T.W., Savage M.V., Bach T. A systems model of training for athletic performance // Australian Journal of Sports Medicine. – 1991. – Vol. 23. - №3. – pp. 57-61.
- 12 Lepaev V.N. Klinicheskaja fiziologija krovoobrashheniya. – M.: GJeOTAR-Media, 2015. – 368 s.
- 13 Schneider Ch., Hanakam F., Wiewelhove T., Döweling A., Kellmann M., Meyer T., Pfeiffer M., Ferrauti A. Heart Rate Monitoring in Team Sports - A Conceptual Framework for Contextualizing Heart Rate Measures for Training and Recovery Prescription // Frontiers in Physiology. – 2018. – Vol. 9. – pp. 639. DOI <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00639>.
- 14 Dong J.G. The role of heart rate variability in sports physiology // Exp Ther Med. – 2016. – Vol. 11. - №5. - pp. 1531-1536. DOI: <https://www.spandidos-publications.com/10.3892/etm.2016.3104>
- 15 Grechishkina S.S., Shahanova A.V., Silant'ev M.N., Kuz'min A.A. Vlijanie sportivnyh nagruzok na kardiorespiratornuju sistemu organizma studentov // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2014. - №11. – S.18-20.

Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)	Автор для корреспонденции (первый автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
Тен Алина Владимировна – PhD кандидаты, педагогика ғылымдарының магистрі, спорт ғылымы және инновациялар ғылыми- зерттеу институтының директоры, Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясы, Астана қ., Қазақстан, e-mail: alishaten87@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-0995-9966	Тен Алина Владимировна – кандидат PhD, магистр педагогических наук, директор исследовательского института спортивной науки и инноваций, Академия физической культуры и массового спорта, г. Астана, Казахстан, e-mail: alishaten87@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-0995-9966	Ten Alina Vladimirovna – PhD candidate, Master of Pedagogical Sciences, Director of the Research Institute of Sports Science and Innovation, Academy of Physical Education and Mass Sports, Astana, Kazakhstan, e-mail: alishaten87@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-0995-9966

Дата поступления статьи: 24.08.2025

Дата принятия к публикации: 13.09.2025

Сведения об авторах

Акешова Мадина Мурзахановна – PhD, қауымдастырылған профессор, Тіл мектебі, Халықаралық туризм және меймандостық университеті, Түркістан қ., Қазақстан, e-mail: m.akeshova@iuth.edu.kz, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4217-1858>

Акешова Мадина Мурзахановна – PhD, доцент, Языковая школа, Международный университет туризма и гостеприимства, г. Туркестан, Казахстан, e-mail: m.akeshova@iuth.edu.kz, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4217-1858>

Akeshova Madina Murzakhanovna – PhD, associate professor, Language School, International University of Tourism and Hospitality, Turkistan, Kazakhstan, e-mail: m.akeshova@iuth.edu.kz, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4217-1858>

Ахметов Нурсапа Абдикеримович – педагогика ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессор міндетін атқарушы, Ш. Есенов атындағы Каспий технологиялар және инжиниринг университеті, Ақтау қ., Қазақстан, e-mail: nursapa.akhmetov@yu.edu.kz, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9910-607X>

Ахметов Нурсапа Абдикеримович – кандидат педагогических наук, и.о. ассоциированно-го профессора, Каспийский университет технологий и инжиниринга имени Ш. Есенова, г. Ақтау, Казахстан, e-mail: nursapa.akhmetov@yu.edu.kz, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9910-607X>

Akhmetov Nursapa Abdikerimovich – candidate of pedagogical sciences, acting associate professor, Caspian University of Technology and Engineering named after Sh. Yesenova, Aktau, Kazakhstan, e-mail: nursapa.akhmetov@yu.edu.kz, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9910-607X>

Әбдіханова Жадыра Аманбайқызы – педагогика ғылымдарының магистрі, Халықаралық туризм және меймандостық университеті, Түркістан қ., Қазақстан, e-mail: abdikhanovazhadyra@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-4856-5067>

Абдіханова Жадыра Аманбайқызы – магистр педагогических наук, Международный университет туризма и гостеприимства, г. Туркестан, Казахстан, e-mail: abdikhanovazhadyra@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-4856-5067>

Abdikhanova Zhadyra Amanbaiqyzy – Master of pedagogical sciences, International university of Tourism and Hospitality, Turkistan, Kazakhstan, e-mail: abdikhanovazhadyra@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-4856-5067>

Бауржан Мадина Бауржанқызы – PhD, кардиолог, спорт дәрігер, Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің «Курортология және медициналық оңалту ғылыми-зерттеу институты» ШЖҚРМК, Астана қ., Қазақстан, e-mail: madina_baurzhan@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1244-8673>

Бауржан Мадина Бауржанқызы – PhD, кардиолог, спортивный врач, РГППХВ «Научно-исследовательский институт медицинской реабилитации и курортологии» Министерства здравоохранения Республики Казахстан, г. Астана, Казахстан, e-mail: madina_baurzhan@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1244-8673>

Baurzhan Madina Baurzhankyzy – PhD, cardiologist, sports doctor, «Scientific Research Institute of Medical Rehabilitation and Balneology» of the Ministry of Health of the Republic of Kazakhstan, Astana, Kazakhstan, e-mail: madina_baurzhan@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1244-8673>

Бахтиярова Саягул Жаксыбаевна – PhD, Бастапқы әскери дайындық және дене шынықтыру мұғалімдерін дайындау білім беру бағдарламасы, М. Өтемисов атындағы Батыс Қазақстан университеті, Орал қ., Қазақстан, e-mail: sayagul.bakhtiyarova@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4713-9021>

Бахтиярова Саягул Жаксыбаевна – PhD, Образовательная программа по подготовке учителей начальной военной подготовки и физической культуры, НАО «Западно-Казахстанский университет имени М. Утемисова», г. Орал, Казахстан, e-mail: sayagul.bakhtiyarova@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4713-9021>

Bakhtiyarova Sayagul – PhD, Educational program for training teachers of basic military training and physical education, West Kazakhstan University named after M. Utemisov, Oral, Kazakhstan, e-mail: sayagul.bakhtiyarova@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4713-9021>

Белегова Алия Аканбаевна – PhD, қауымдастырылған профессор міндетін атқарушы, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан, e-mail: abelegova@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-5971-8172>

Белегова Алия Аканбаевна – PhD, и.о. ассоциированного профессора, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан, e-mail: abelegova@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-5971-8172>

Belegova Aliya Akanbaevna – PhD, acting associate professor, Kazakh academy of sport and tourism, Almaty, Kazakhstan, e-mail: abelegova@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-5971-8172>

Ботагариев Тулеген Амиржанович – педагогика ғылымдарының докторы, профессор, Қ. Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік университеті, Ақтөбе қ., Қазақстан, e-mail: tulegen_079@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9099-2060>

Ботагариев Тулеген Амиржанович – доктор педагогических наук, профессор, Актюбинский региональный университет имени К. Жубанова, г. Актөбе, Казахстан, e-mail: tulegen_079@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9099-2060>

Botagariyev Tulegen Amirzhanovich – doctor of pedagogical sciences, professor, K. Zhubanov Aktobe Regional University, Aktobe, Kazakhstan, e-mail: tulegen_079@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9099-2060>

Бримкулова Асем Дулатовна – педагогика ғылымдарының магистрі, аға оқытушы, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан, e-mail: paton-cimon@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8139-7382>

Бримкулова Асем Дулатовна – магистр педагогических наук, старший преподаватель, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан, e-mail: paton-cimon@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8139-7382>

Brimkulova Asem Dulatovna – master of pedagogical sciences, senior lecturer, Kazakh academy of sport and tourism, Almaty, Kazakhstan, e-mail: paton-cimon@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8139-7382>

Данияров Талгат Абубакирович – педагогика ғылымдарының кандидаты, Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университетінің профессоры, Түркістан қ., Қазақстан, e-mail: talgat.daniyarov@ayu.edu.kz, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9049-2410>

Данияров Талгат Абубакирович – кандидат педагогических наук, профессор, Международный казахско-турецкий университет имени Ходжи Ахмеда Ясави, г. Туркестан, Казахстан, e-mail: talgat.daniyarov@ayu.edu.kz, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9049-2410>

Daniyarov Talgat – candidate of pedagogical sciences, professor, Khoja Akhmet Yassawi International Kazakh-Turkish University, Turkistan, Kazakhstan, e-mail: talgat.daniyarov@ayu.edu.kz, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9049-2410>

Дошыбеков Айдын Багдатович – PhD, қауымдастырылған профессор, Қазақ спорт және туризм академиясының ғылым және стратегиялық даму жөніндегі проректоры, Алматы, Қазақстан, e-mail: doshybekov@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4284-3722>

Дошыбеков Айдын Багдатович – PhD, ассоциированный профессор, проректор по науке и стратегическому развитию Казахской академии спорта и туризма, Алматы, Казахстан, e-mail: doshybekov@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4284-3722>

Doshybekov Aydin Bagdatovich – PhD, associate professor, Vice-rector for Science and strategic development of the Kazakh academy of sport and tourism, Almaty, Kazakhstan, e-mail: doshybekov@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4284-3722>

Ермаханов Бағлан Өмірзақұлы – PhD, қауымдастырылған профессор, Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті, Түркістан қ., Қазақстан, e-mail: baglan0989@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1203-2280>

Ермаханов Бағлан Омирзақұлы – PhD, ассоциированный профессор, Международный казахско-турецкий университет имени Ходжи Ахмеда Ясави, г. Туркестан, Казахстан, e-mail: baglan0989@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1203-2280>

Yermakhanov Baglan – PhD, associate professor; Khoja Akhmet Yassawi International Kazakh-Turkish University, Turkistan, Kazakhstan, e-mail: baglan0989@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1203-2280>

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

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

Yessirkeпов Zhandos Mergenbayuly – candidate of pedagogical sciences, associate professor, International University of Tourism and Hospitality, Turkistan, Kazakhstan, e-mail: zhandos-1978@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2542-6246>.

Искакова Ляйла Маратовна – PhD, ассистент профессор, SDU University, Қаскелең қ., Қазақстан, e-mail: leila-7777@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1538-1147>

Искакова Ляйла Маратовна – PhD, ассистент профессор, SDU University, г. Каскелен, Казахстан, e-mail: leila-7777@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1538-1147>

Iskakova Lyaila – PhD, assistant professor, SDU University, Kaskelen, Kazakhstan, e-mail: leila-7777@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1538-1147>

Касенов Ханат Нурбикович – PhD, Академиялық қызметтер жөніндегі проректор, Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясы, Астана қ. Қазақстан, e-mail: kh_kassenov@apems.edu.kz, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7555-4919>

Касенов Ханат Нурбикович – PhD, проректор по академической деятельности, Академия физической культуры и массового спорта, г. Астана, Казахстан, e-mail: kh_kassenov@apems.edu.kz, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7555-4919>

Kassenov Khanat Nurbikovich – PhD, vice-rector for academic affairs, Academy of physical education and mass sports, Astana, Kazakhstan, e-mail: kh_kassenov@apems.edu.kz, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7555-4919>

Копжанов Галымжан Балыкбаевич – дене шынықтыру және спорт саласының докторанты, Қазақ спорт және туризм академиясының аға оқытушысы, Алматы қ., Қазақстан, e-mail: garlik.82@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5128-3184>

Копжанов Галымжан Балыкбаевич – докторант в области физической культуры и спорта, старший преподаватель, Казахская Академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан, e-mail: garlik.82@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5128-3184>

Kopzhanov Galymzhan – doctoral student, senior lecturer, Kazakh academy of sport and tourism, Almaty, Kazakhstan, e-mail: garlik.82@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5128-3184>

Куангалиева Турсынзада Куангалиевна – экономика ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессор, ректор, Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясы, Астана қ., Қазақстан, e-mail: t_kuangaliyeva@apems.edu.kz, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2202-3281>

Куангалиева Турсынзада Куангалиевна – кандидат экономических наук, ассоциированный профессор, ректор, Академия физической культуры и массового спорта, г. Астана, Казахстан, e-mail: t_kuangaliyeva@apems.edu.kz, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2202-3281>

Kuangaliyeva Tursynzada Kuangaliyevna – candidate of economical sciences, associate professor, rector, Academy of physical education and mass sports, Astana, Kazakhstan, e-mail: t_kuangaliyeva@apems.edu.kz, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2202-3281>

Куанышбаев Бахытжан Жанадилович – аға оқытушы, Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті, Түркістан қ., Қазақстан, e-mail: bakhytzhan.kuanyshbayev@ayu.edu.kz, ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-0927-098X>

Куанышбаев Бахытжан Жанадилович – старший преподаватель, Международный казахско-турецкий университет имени Ходжи Ахмеда Ясави, г. Туркестан, Казахстан, e-mail: bakhytzhan.kuanyshbayev@ayu.edu.kz, ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-0927-098X>

Kuanyshbayev Bakhytzhan – senior lecturer, Khoja Akhmet Yassawi International Kazakh-Turkish University, Turkistan, Kazakhstan, e-mail: bakhytzhan.kuanyshbayev@ayu.edu.kz, ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-0927-098X>

Мақунина Ольга Александровна – биология ғылымдарының кандидаты, доцент, Оңтүстік Орал мемлекеттік университетінің спорт, туризм және сервис институты, Челябинск қ., Ресей, e-mail: oamakunina@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3448-9428>

Мақунина Ольга Александровна – кандидат биологических наук, доцент, Институт спорта, туризма и сервиса Южно-Уральского государственного университета, г. Челябинск, Россия, e-mail: oamakunina@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3448-9428>

Makunina Olga Alexandrovna – candidate of biological sciences, associate professor, Institute of Sports, Tourism and Service, South Ural State University, Chelyabinsk, Russia, e-mail: oamakunina@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3448-9428>

Марденов Казбек Жанатович – аға оқытушы, Қ. Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік университеті, Ақтөбе қ., Қазақстан, e-mail: mardenov@mail.ru

Марденов Казбек Жанатович – старший преподаватель, Актюбинский региональный университет имени К. Жубанова, г. Актобе, Казахстан, e-mail: mardenov@mail.ru

Mardenov Kazbek Zhanatovich – senior lecturer, K. Zhubanov Aktobe Regional University, Aktobe, Kazakhstan, e-mail: mardenov@mail.ru

Мырзабосынов Ербол Куантаевич – PhD, Қазақстан Республикасы туризм және спорт министрлігі, Астана қ., Қазақстан, e-mail: myrzabossynov@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2724-799X>

Мырзабосынов Ербол Куантаевич – PhD, Министерство туризма и спорта Республики Казахстан, г. Астана, Казахстан, e-mail: myrzabossynov@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2724-799X>

Myrzabossynov Yerbol Kuantaevich – PhD, Ministry of Tourism and Sports of the Republic of Kazakhstan, Astana, Kazakhstan, e-mail: myrzabossynov@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2724-799X>

Мұхамбет Жасын Серікбайұлы – PhD, жаттықтырушылар шеберлік академиясының жетекшісі, спорттық білім беру және коучинг департаментінің қауымдастырылған профессор, Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясы, Астана қ., Қазақстан, e-mail: zhas_ski@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7435-9022>

Мухамбет Жасын Серикбайұлы – PhD, руководитель академии тренерского мастерства, ассоциированный профессор департамента спортивного образования и коучинга, Академия физической культуры и массового спорта, г. Астана, Казахстан, e-mail: zhas_ski@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7435-9022>

Mukhambet Zhassyn Serikbayuli – PhD, associate professor, head of the Academy of coaching excellence, Academy of physical education and mass sports, Astana, Kazakhstan, e-mail: zhas_ski@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7435-9022>

Ризаходжаева Гүлнара Абдумажитқызы – PhD, қауым. профессор, Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті, Түркістан қ., Қазақстан, e-mail: gulnara.rizahodjaeva@ayu.edu.kz, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6791-243X>

Ризаходжаева Гүлнара Абдумажитқызы – PhD, доцент, Международный казахско-турецкий университет имени Ходжи Ахмета Ясави, г. Туркестан, Казахстан, e-mail: gulnara.rizahodjaeva@ayu.edu.kz, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6791-243X>

Rizakhoyayeva Gulnara Abdumazhitqyzy – PhD, associate professor, Khoja Akhmet Yassawi International Kazakh-Turkish University, Turkistan, Kazakhstan, e-mail: gulnara.rizahodjaeva@ayu.edu.kz, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6791-243X>

Светличная Наиля Камилевна – доцент, Бейімделетін дене тәрбиесі және параспорт кафедрасы профессорының м.а, Өзбек мемлекеттік дене тәрбиесі және спорт университеті, Чирчик қ., Өзбекстан, e-mail: svetnailya@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6764-0577>

Светличная Наиля Камилевна – доцент, и.о. профессора кафедры «Адаптивная физическая культура и параспорт», Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г. Чирчик, Узбекистан, e-mail: svetnailya@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6764-0577>

Svetlichnaya Nailya Kamilevna – associate professor, acting professor of the Department of Adaptive Physical Education and Para-Sport, Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik, Uzbekistan, e-mail: svetnailya@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6764-0577>

Сыздықов Амангазы Аушахметұлы – педагогика ғылымдарының кандидаты, А. Марғұлан атындағы Павлодар педагогикалық университеті, Павлодар қ., Қазақстан, e-mail: Syzdykovamangazy54@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-4716-7966>

Сыздықов Амангазы Аушахметұлы – кандидат педагогических наук, Павлодарский педагогический университет имени А. Марғұлана, г. Павлодар, Казахстан, e-mail: Syzdykovamangazy54@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-4716-7966>

Syzdykov Amangazi Aushakhmetuly – candidate of pedagogical sciences, Pavlodar Pedagogical University named after A. Margulan, Pavlodar, Kazakhstan, e-mail: Syzdykovamangazy54@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-4716-7966>

Телемгенова Айгерим Маратовна – педагогика ғылымдарының магистрі, Күрес және ұлттық спорт түрлері кафедрасының аға оқытушысы, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан, e-mail: t.a.m_aiko@inbox.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-5632-0693>

Телемгенова Айгерим Маратовна – магистр педагогических наук, преподаватель кафедры борьбы и национальных видов спорта, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан, e-mail: t.a.m_aiko@inbox.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-5632-0693>

Telemgenova Aigerim Maratovna – master of pedagogical sciences, lecturer at the Department of Wrestling and National Sports, Kazakh academy of sport and tourism, Almaty, Kazakhstan, e-mail: t.a.m_aiko@inbox.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-5632-0693>

Тен Алина Владимировна – PhD кандидаты, педагогика ғылымдарының магистрі, спорт ғылымы және инновациялар ғылыми-зерттеу институтының директоры, Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясы, Астана қ., Қазақстан, e-mail: alishaten87@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0995-9966>

Тен Алина Владимировна – кандидат PhD, магистр педагогических наук, директор исследовательского института спортивной науки и инноваций, Академия физической культуры и массового спорта, г. Астана, Казахстан, e-mail: alishaten87@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0995-9966>

Ten Alina Vladimirovna – PhD candidate, master of pedagogical sciences, director of the Research Institute of Sports Science and Innovation, Academy of Physical Education and Mass Sports, Astana, Kazakhstan, e-mail: alishaten87@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0995-9966>

Уанбаев Еркин Кинайатович – педагогика ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессор, ҚР педагогикалық ғылымдар Академиясының академигі, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан, e-mail: uanerken@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1997-6973>

Уанбаев Еркин Кинайатович – кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор, академик Академии педагогических наук Республики Казахстан, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан, e-mail: uanerken@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1997-6973>

Uanbaev Erkin Kinayatovich – candidate of pedagogical sciences, associate professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of the Republic of Kazakhstan, Kazakh academy of sport and tourism, Almaty, Kazakhstan, e-mail: uanerken@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1997-6973>

Шалабаева Лаура Исмаилбековна – PhD, қауым. профессор, Халықаралық туризм және меймандостық университеті, Түркістан қ., Қазақстан, e-mail: laura.shalabaeva@iuth.edu.kz, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2231-7888>

Шалабаева Лаура Исмаилбековна – PhD, доцент, Международный университет туризма и гостеприимства, г. Туркестан, Казахстан, e-mail: laura.shalabaeva@iuth.edu.kz, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2231-7888>

Shalabayeva Laura Ismailbekovna – PhD, associate professor, International University of Tourism and Hospitality, Turkistan, Kazakhstan, e-mail: laura.shalabaeva@iuth.edu.kz, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2231-7888>

Шепетюк Михаил Николаевич – педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор, Қазақстан Республикасының Еңбек сіңірген жаттықтырушы, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан, e-mail: sport_prorektor@kazast.kz, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6872-3980>

Шепетюк Михаил Николаевич – кандидат педагогических наук, профессор, Заслуженный тренер Республики Казахстан, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан, e-mail: sport_prorektor@kazast.kz, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6872-3980>

Shepetyuk Mikhail Nikolayevich – candidate of pedagogical sciences, professor, Honored Coach of the Republic of Kazakhstan, Kazakh academy of sport and tourism, Almaty, Kazakhstan, e-mail: sport_prorektor@kazast.kz, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6872-3980>

Шунько Андрей Васильевич – педагогика ғылымдарының кандидаты, спорттық білім беру және коучинг департаментінің қауымдастырылған профессор, Дене шынықтыру және бұқаралық

спорт академиясы, Астана қ., Қазақстан, e-mail: chastmira@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3041-5501>

Шулько Андрей Васильевич – кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор департамента спортивного образования и коучинга, Академия физической культуры и массового спорта, г. Астана, Казахстан, e-mail: chastmira@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3041-5501>

Shunko Andrey Vasil'evich – candidate of pedagogical sciences, associate professor of the department of sport education and coaching, Academy of physical education and mass sports, Astana, Kazakhstan, e-mail: chastmira@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3041-5501>

Құрметті авторлар!

«Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі» ғылыми-теориялық журналында мәліметтерді жариялау Open Journal System - ғылыми мақалаларды онлайн-ұсыну және пікір беру жүйесін пайдалану арқылы жүзеге асырылады. Тіркеу немесе авторландыру «Мәліметтерді жіберу» бөлімінде қол жетімді. Журналдың сайты <http://tmfk.kz/>

МАҚАЛАЛАРДЫ РӘСІМДЕУГЕ ҚОЙЫЛАТЫН ТАЛАПТАР

Редакциялық кеңес журналдың ғылыми бағыттары бойынша бұрын жарияланбаған мақалаларды қабылдайды. Мақала электрондық форматта (doc, .docx, .rtf форматта), текжурнал сайтының (Open Journal System) функционалдығымен жүктеу арқылы ұсынылады.

Журналдың пішімі: Microsoft Word (doc). Парақ пішімі: А4. Жоғарғы және төменгі жиегі – 2 см, сол жағы – 3 см, оң жағы – 1 см. Негізгі қаріп: Times New Roman. Негізгі мәтіннің қаріп өлшемі: 12 кегль. Кестелердің, сілтемелердің, сызбалардың, кестелердің, диаграммалар мен суреттердің мәтінде кіші өлшемдегі қаріпті (12 кегль) пайдалануға рұқсат етіледі. Жоларалық интервал: дара. Мәтінді туралау: ені бойынша, сөз тасымалсыз болу тиіс. Азат жол (қызыл жол): 1,0 см.

Мақалада мәтін суреттердің жанына емес, төмен жағына жазылады. Суреттер анық болуы керек, олардағы жазулар оңай оқылуы керек. Суреттер мен кестелерде қол болмауы керек. Суреттер тұтас пішімде болуы тиіс (жекелеген бөліктерді, фигураларды, жазбаларды және т.б. біріктіріп сурет жасауға болмайды). Барлық суреттер мен кестелер нөмірленуі керек. Кестелер мен суреттерді нөмірлеу бөлек жүргізіледі. Мақала мәтінде міндетті түрде кестелерге, суреттерге, графиктерге сілтемелер болуы тиіс. Барлық кестелер мен суреттердің дереккөз сілтемелері көрсетілуі тиіс (егер кесте немесе сурет басқа жерден алынған болса) немесе авторлардың суреті болса, қол қойылуы тиіс. Статистикалық деректерді пайдаланған кезде кестелер мен суреттерде көрсетілуі тиіс - (Авторлар деректер негізінде құрастырған).

Формулаларды жасау үшін тек стандартты Microsoft Office құралдарын пайдаланыңыз.

Мақаланы журналға жариялауға берген кезде төменде көрсетілгендерге жол берілмейді:

- беттерді нөмірлеу;
- мәтінде беттердің алшақтықтарын пайдалану;
- автоматты бет сілтемелерін пайдалану;
- автоматты тасымалдарды пайдалану;
- сирек немесе тығыздалған әріптік аралықты пайдалану;
- мақаланың бөлімдері ішінде қалың қаріппен мәтінді белгілеу.

Әдебиет тізімдерінің сілтемелері тік жақшада рәсімделеді:

Қазақ тілінде - [1]; [1, б. 78]; [189, б. 42-43].

Орыс тілінде - [1]; [1, с.78]; [189, с. 42-43].

Ағылшын тілінде - [1]; [1, б.78]; [189, р. 42-43].

Мақала көлемі – 7 беттен кем болмауы керек.

Мақаланың түпнұсқалығы кем дегенде 60% болуы керек. Түпнұсқалығы 40% және одан жоғары болса, егер мақалада пайдаланылған материал және авторлық қорытындылар толық талданған болса, бір ақпарат көзінен бұрыс және көп көлемде ақпарат алынбаған жағдайда шолу мақалаларына қабылданады.

Мақала келесі ережелерге сәйкес рәсімделуі тиіс: жоғарғы сол жақ бұрышында –FTAMP, бос жолдан кейін, ортасында авторлардың тегі және аты-жөнінің инициалы (5 автордан көп емес), төменірек ЖОО-ның немесе ғылыми мекеменің атауын, мемлекет пен қала атауын жазу керек. Ортасында бос жолдан кейін мақаланың атауы бас әріптермен жазылады. Бос жолдан кейін, парақтың ені бойынша бос жолдан кейін – аңдатпа (100-200 сөз аралаығында) және 5-7 түйін сөздер және бос жолдан кейін, мақаланың мәтіні жазылады. Мақаланың соңында бос жолдан кейін әдебиеттер. Әрі қарай, аударылған әдебиеттер тізімі.

Мақала атауы, авторлардың толық аты-жөні, аңдатпа және түйін сөздер үш тілде (қазақ, орыс, ағылшын) болуы тиіс. Аударма сапалы және мамандар тарапынан орындауы керек. Жеке парақта авторлардың толық аты-жөні, ғылыми (академиялық) дәрежелері мен ғылыми атақтары (бар болса), лауазымы, кафедра, ұйым, қызметтік мекен-жайлары, телефондары және e-mail адресі толық көрсетіледі.

Аңдатпа орыс, қазақ және ағылшын тілдерінде **100-200 сөзден** тұрып, мақаланың мазмұнын көрсету керек, себебі көптеген оқырмандар үшін бұл зерттеу туралы негізгі ақпарат көзі болады.

Барлық қысқартулар мақалада бірінші рет қолданған кезде толық жазылуы керек.

Мақаланың құрылымы: Кіріспе (зерттеудің өзектілігі, мақсаты мен міндеттері); Материалдар мен әдістер, Нәтижелер, Талқылау, Қорытындылар, Қаржыландыру туралы ақпарат (болған жағдайда), Әдебиет тізімі.

Автордың (лардың) аты-жөнін*, мақаланың атауын және «Аңдатпа», «Түйін сөздер», «Кіріспе» (зерттеудің өзектілігі, мақсаты мен міндеттері), «**Әдістер мен материалдар**», «**Нәтижелер**», «**Талқылау**», «**Қорытындылар**», «**Қаржыландыру туралы ақпарат**» «**Әдебиет тізімі**» бөлімдерінің атауларын қалың қаріппен жазып көрсету қажет.

* Хат - хабарға арналған авторды (бірінші авторды) автордың аты-жөнінен кейін латын әрпімен «а» белгілеу қажет, мысалы, 'Құлбаев А.Т.', 'Бектурғанов Ө.Е.

«**Әдістер мен материалдар**» бөлімі мыналарды қамтуы керек:

- зерттеу жүргізу үрдісі;
- үлгі сипаттамасы: эксперимент немесе сауалнама қатысушылардың саны, жынысы, жасы және басқа да сипаттамалары;
- зерттеу барысында қолданылған әдістер мен әдістемелердің сипаттамасы;
- талдау және статистикалық өңдеу әдістері және репродуктивтілікті қамтамасыз етудің басқа тәсілдері.

Сандық деректерді ұсыну кезінде талдау мен статистикалық өңдеудің заманауи әдістерін қолдану қажет

Библиографияда негізгі жұмыстардан және соңғы 5 жылдағы жарияланымдардан басқа, Web of Science, SCOPUS, РГДИ (РИНЦ) базаларына кіретін жоғары дәйексөзді шетелдік және қазақстандық журналдардың мақалаларына сілтемелер болуы тиіс. Авторлар өз еңбектерін 30%-дан аспайтын көлемде дәйексөз ретінде пайдалана алады. Мәтіндері интернет желісінде қолжетімді болса, барлық дереккөздер үшін URL мекенжайын (сілтемені) және жүгіну күнін көрсету ұсынылады.

17. Әдебиеттер тізімін (алфавит бойынша емес) мәтіндегі дереккөздердің аталуына қарай, мақаланың соңында көрсету керек. Қазақ және орыс тілдерінде әдебиеттер тізімі МС7.1-2003 «Библиографиялық жазба. Библиографиялық сипаттама «Құрастырудың жалпы талаптары мен ережелері» талаптарына сәйкес рәсімделеді (Білім және ғылым саласында сапаны қамтамасыз ету комитетінің тізіміне кіретін басылымдарға қойылатын талаптар).

Авторлар библиографиялық мәліметтердің дұрыстығына жауап береді.

Жарияланбаған диссертациялық жұмыстарға сілтеме жасауға жол берілмейді.

Әдебиеттер тізімінде пайдаланылған дереккөздердің дұрыс сипаттамасы келтірілген жарияланым оның авторлары мен олар ұсынатын ұйымдардың ғылыми қызметін бағалау кезінде ескерілетіндігінің кепілі болып табылады.

Әдебиеттер тізімінде кириллицада ұсынылған жұмыстар болған жағдайда, әдебиеттер тізімін екі нұсқада ұсыну қажет:

Біріншісі - түпнұсқада;

Екінші - романизацияланған алфавитпен (транслитерация <http://www.translit.ru>).

Мысалы:

Әдебиет тізімі

1 Сайлау Т.Б. Теория управления тренировочным процессом в спорте / IX Междунар. науч. конф. «Тенденции развития спорта высших достижений»: сб. науч. тр. – М.: ЦНИИС, 2022. – С. 34-37.

References

1 Sajlau T.B. Teorija upravljenja trenirovochnym processom v sporte / IX Mezhdunar. науч. конф. «Tendencii razvitiya sporta vysshih dostizhenij»: sb. науч. tr. – М.: CNIIS, 2022. – S. 34-37.

Ағылшын тіліндегі мақалаларда әдебиеттер тізімі тек ағылшын тілінде ұсынылады, мысалы:

References

1 Arcelli, E., Canova R. Trenirovka v marafonskombege: nauchni podhod [Training in marathon running: a scientific approach]. Moscow, House Terra-Sport Publ. – 2000. – 70 p.

2 Kiryanov M.A., Kalinin I.N., Kharitonova L.G. [Rheographic performance athletes cyclic sports]. Bulletin of the South Ural state University. Ser. Education, Healthcare Service, Physical Education. – 2010. – №24 (200). – pp. 125-128 (in Russ.).

3 Krotee M.L. Management of Physical Education and Sport. McGraw-Hill Humanities / Social Sciences / Languages. – 2006. – 624 p.

Авторлар туралы мәліметтер

Жеке бетте әрбір автор туралы қосымша мәліметтер көрсетіледі: толық аты-жөні қазақ, орыс және ағылшын тілдерінде, ғылыми (академиялық) дәрежелер мен ғылыми атақтары (болған жағдайда), лауазымы, ұйымы, байланыс телефондары, қолданып жүрген e-mail адресі, ORCID цифрлық сәйкестендіргіші URL (сілтеме).

«Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі» журналында мақалаларды жариялау редакциялық жұмыстың келесідей кезеңдерін ескере отырып, ақылы негізде жүзеге асырылады: сыртқы қосарлы жасырын рецензиялау; мақаланы «Антиплагиат» жүйесінде тексеру; техникалық және тілдік редакциялау; беттеу және баспаға дайындау.РИНЦ және Crossref базаларында орналастыру, DOI-идентификаторын беру.

Бір мақаланы жариялау құны:

25 000 теңге - Қазақ спорт және туризм академиясының (ҚазСТА) оқытушылары немесе қызметкерлері болып табылатын авторлар үшін;

30 000 теңге — ҚазСТА-мен үлестес емес авторлар үшін;

тегін — шетелдік авторлар үшін, егер олардың қатарында Қазақстандық авторлар болмаса.

Авторлар құрамында қазақстандық және шетелдік бірлескен авторлар болса, жариялау құны — 30 000 теңге.

Рецензенттерді сыртқы шолуға редакциялық кеңес тағайындайды.

Мақаланы, редакция жариялауға қабылдау туралы хабарлағаннан кейін ғана, төлем төменде көрсетілген банктік деректемелер бойынша жүзеге асырылады (ҚР азаматтары үшін ағымдағы шот ашу қажет):

NAO KAZ AKAD SPORTA I TURIZMA (KAZAST)
ABAY AVENUE, 85, ALMATY, KAZAKHSTAN
Account: KZ 07856000000011507 (KZT);
KZ 578560000004009529 (EURO);
KZ 218560000005479598 (USD);
KZ 5085622203309006737 (RUB)

RNN 600700016358
BIN 010840001890
SWIFT KCJBKZKX
КБе 16 JSC BANKCENTERCREDIT, ALMATY KZ
Branch: SWIFT KCJBKZ1ALM

¹Бахтиярова С.Ж. ²Андрущишин И.Ф.

¹Жәңгір хан атындағы батыс қазақстан аграрлық-техникалық университеті, Орал қ., Қазақстан Республикасы

²Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан Республикасы

ОЛИМПИАДАЛЫҚ БІЛІМ БЕРУ: МАМАНДАР КӨЗҚАРАСЫМЕН

Бахтиярова Саягуль Жақсыбаевна, Андрущишин Иосиф Францевич

Олимпийское образование: взгляд специалистов

Аннотация. 100-200 слов

Ключевые слова: 5-7 слов

Бахтиярова Саягуль Жақсыбаевна, Андрущишин Иосиф Францевич

Олимпиадалық білім беру: мамандар көзқарасымен

Андатпа. 100-200 сөз

Түйін сөздер: 5-7 сөз

Bakhtiyarova Sayagul, Andrusyshyn Iossif

Olympic education: the view of specialists

Abstract. 100-200 words

Key words: 5-7 words

Кіріспе...мақала мәтіні

Әдістер мен материалдар. ...мақала мәтіні

Нәтижелер. ...мақала мәтіні

Талқылау. ...мақала мәтіні

Қорытындылар. ...мақала мәтіні

Қаржыландыру туралы ақпарат ... мақала мәтіні

Әдебиет тізімі

1 Закон Республики Казахстан от 3 июля 2014 года № 228-V «О физической культуре и спорте» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 20.08.2024 г.). https://online.zakon.kz/Document/?doc_id=31576150 (дата обращения 20.10.2024).

2 Андрущишин И.Ф., Бахтиярова С.Ж. Олимпийское образование в подготовке специалистов в области физической культуры // Теория и методика физической культуры. – 2019. - №3 (57). – С.11-15.

3 Сайлау Т.Б. Теория управления тренировочным процессом в спорте / IX Междунар. науч. конф. «Тенденции развития спорта высших достижений»: сб. науч. тр. – М.: ЦНИИС, 2022. – С. 34-37.

4 Аналитический доклад 2012/2018. – Текст: электронный // Комитет по делам спорта и физической культуры Министерства культуры и спорта РК. – URL: <http://sport.gov.kz/ru/> документы/аналитический-доклад-2012/2018-2 (дата обращения: 22.11.2018).

References

1 Zakon Respubliki Kazahstan ot 3 iulja 2014 goda № 228-V «O fizicheskoy kul'ture i sporte» (s izmenenijami i dopolnenijami po sostojaniju na 20.08.2024 g.). https://online.zakon.kz/Document/?doc_id=31576150 (data obrashhenija 20.10.2024).

2 Andrushishin I.F., Bahtijarova S.Zh. Olimpijskoe obrazovanie v podgotovke specialistov v oblasti fizicheskoy kul'tury // Teorija i metodika fizicheskoy kul'tury. – 2019. - №3 (57). – S.11-15.

3 Sajlau T.B. Teorija upravlenija trenirovochnym processom v sporte / IX Mezhdunar. nauch. konf. «Tendencii razvitiya sporta vysshih dostizhenij»: sb. nauch. tr. – M.: CNIIS, 2022. – S. 34-37.

4 Analiticheskij-doklad-2012/2018. – Tekst: jelektronnyj // Komitet po delam sporta i fizicheskoy kul'tury Ministerstva kul'tury i sporta RK. – URL: <http://sport.gov.kz/ru/> dokumenty/analiticheskij-doklad-2012/2018-2 (data obrashhenija: 22.11.2018).

АВТОРЛАР ТУРАЛЫ МӘЛІМЕТТЕР:

Андрущишин Иосиф Францевич – педагогика ғылымдарының докторы, профессор; Қазақ спорт және туризм академиясы; Алматы қ., Қазақстан Республикасы.

Андрущишин Иосиф Францевич – доктор педагогических наук, профессор; Казахская академия спорта и туризма; г. Алматы, Республика Казахстан.

Andrushchishin Iosif Frantsevich – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor; Kazakh Academy of Sport and Tourism; Almaty, Republic of Kazakhstan.

e-mail: ifandru2@mail.ru.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0995-9966>

Пікір берушінің пікіріне сәйкес мақала авторларға қайта өңдеу және түзету үшін қайтарылған жағдайда, мақала 20 жұмыс күні ішінде түзетілген нұсқа түрінде қайтарылуы тиіс. Көрсетілген түзету мерзімнен кеш түскен мақалалар жаңадан түскен мақала ретінде қарастырылады. Редакция қажетті нақтылаулар мен қысқартулар жасау құқығын, сондай-ақ авторларға өз мақалаларын қысқартуды ұсыну құқығын өзіне қалдырады.

Уважаемые авторы!

Публикация материалов в научно-теоретическом журнале «Теория и методика физической культуры» осуществляется с использованием Open Journal System – системы онлайн-подачи и рецензирования научных статей. Регистрация или авторизация доступны в разделе «Отправка материала». Сайт журнала <http://tmfk.kz/>

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СТАТЕЙ

Редакционный совет принимает ранее неопубликованные статьи по научным направлениям журнала. Статья представляется в электронном формате (в форматах .doc, .docx, .rtf) ТОЛЬКО посредством ее загрузки через функционал сайта журнала (Open Journal System).

Формат файла: Microsoft Word (docx). Формат листа: A4. Поля: верхнее и нижнее — 2 см, левое — 3 см, правое — 1 см. Основной шрифт: Times New Roman. Размер шрифта основного текста: 12 пунктов. Допускается использование шрифта меньшего размера (12 пунктов) в тексте таблиц, ссылок, схем, графиков, диаграмм и рисунков. Межстрочный интервал: одинарный. Выравнивание текста: по ширине, без переноса слов. Абзацный отступ (красная строка): 1,0 см.

Рисунки в тексте статьи располагаются без обтекания текстом. Рисунки должны быть четкими, надписи на них — легко читаемыми. Подписи не должны быть частью рисунков или таблиц. Рисунки должны иметь цельный формат (не допустимо составление рисунка из отдельных частей в виде вставок, фигур, надписей и т.д.). Все рисунки и таблицы должны быть пронумерованы. Нумерация таблиц и рисунков ведется отдельно. В тексте статьи обязательно должны содержаться ссылки на таблицы, рисунки, графики. Все таблицы и рисунки должны иметь ссылку на источник (если таблица или рисунок заимствованы) или подписаны «Рисунок/фото автора (-ов)». При использовании статистических данных в таблицах и рисунках должно быть указано - (Составлено автором (-ами) на основе данных...).

Для составления формул использовать только стандартные средства Microsoft Office.

При подаче статьи для публикации в журнал не допускается:

- нумерация страниц;
- использование в тексте разрывов страниц;
- использование автоматических постраничных ссылок;
- использование автоматических переносов;
- использование разреженного или уплотненного межбуквенного интервала;
- выделение текста жирным шрифтом внутри разделов статьи.

Ссылки на литературу оформляются в квадратных скобках:

На казахском языке - [1]; [1, б. 78]; [189, б. 42-43].

На русском языке - [1]; [1, с. 78]; [189, с. 42-43].

На английском языке - [1]; [1, p. 78]; [189, p. 42-43].

Объем статьи – не менее 7 страниц.

Оригинальность статьи должна быть не менее 60%. Для обзорных статей допускается оригинальность в объеме 40% и выше, при наличии в статье полноценного анализа использованного материала и авторских выводов, отсутствии некорректных заимствований, отсутствии заимствований большого объема из одного источника.

Статья должна быть оформлена в строгом соответствии со следующими правилами: в верхнем левом углу – МРНТИ, через пустую строку по центру – фамилия и инициалы автора (-ров) (не более 5 авторов), ниже без пропуска наименование вуза или научного учреждения, город и страна. Через пустую строку по центру прописными буквами – название статьи. Далее через пустую строку по ширине страницы – аннотация (от 100 до 200 слов) и ключевые слова (5-7 слов) и через пустую строку – текст статьи. В конце статьи через пустую строку – «Список литературы». И далее транслитерированный список литературы.

Название статьи, ФИО авторов (полностью), аннотация и ключевые слова должны быть на трех языках (казахский, русский, английский). Перевод должен быть качественным и выполнен специалистами.

Аннотация, объемом **100-200 слов**, на русском, казахском и английском языках, должна отражать содержание статьи, поскольку для большинства читателей она будет главным источником информации о проведенном исследовании.

Все аббревиатуры и сокращения должны быть расшифрованы при первом использовании в статье.

Структура статьи: Введение (актуальность, цель и задачи исследования); Материалы и методы; Результаты; Обсуждение; Заключение; Информация о финансировании (при наличии); Список литературы.

Необходимо выделить жирным шрифтом **ФИО автора (-ров)***, **наименование статьи** и наименования разделов: «**Аннотация**», «**Ключевые слова**», «**Введение**» (актуальность, цель и задачи исследования), «**Материалы и методы**», «**Результаты**», «**Обсуждение**», «**Заключение**», «**Информация о финансировании**», «**Список литературы**».

* Автора для корреспонденции (первого автора) необходимо отметить латинской буквой «а» после инициалов автора, например, ¹Иванов И.И.^а, ²Петров П.П.

Раздел «**Материалы и методы**» должен содержать:

- процедуру проведения исследования;
- описание выборки: число участников эксперимента либо опроса, пол, возраст и другие характеристики;
- примененные в ходе исследования методы и методики с их описанием;
- методы анализа и статистической обработки и другие способы обеспечения воспроизводимости.

При представлении количественных данных необходимо использовать современные методы анализа и статистической обработки.

Библиография должна содержать, помимо основополагающих работ, публикации последних 5 лет, приветствуются ссылки на статьи из высокоцитируемых зарубежных и казахстанских журналов входящих в базы: Web of Science, SCOPUS, РИНЦ. Самоцитирование допустимо в объеме не более 30% источников. Рекомендуется указывать URL (ссылку) и дату обращения для всех источников, тексты которых доступны в сети Интернет.

Список литературы следует составлять по мере упоминания источников в тексте (не по алфавиту) и размещать в конце статьи. Стиль оформления списка литературы на казахском и русском языках согласно ГОСТ 7.1-2003 «Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления» (требование к изданиям, входящих в перечень КОКСОН).

Авторы несут ответственность за верность библиографических данных.

Не допускаются ссылки на неопубликованные диссертационные работы.

Правильное описание используемых источников в списках литературы является залогом того, что цитируемая публикация будет учтена при оценке научной деятельности ее авторов и организаций, которые они представляют.

В случае наличия в списке литературы работ, представленных на кириллице, необходимо представить список литературы в двух вариантах:

первый – в оригинале;

второй – романизированным алфавитом (транслитерация - <http://www.translit.ru>).

Например:

Список литературы

1 Сайлау Т.Б. Теория управления тренировочным процессом в спорте / IX Междунар. науч. конф. «Тенденции развития спорта высших достижений»: сб. науч. тр. – М.: ЦНИИС, 2022. – С. 34-37.

References

1 Sajlau T.B. Teorija upravljenja trenirovochnym processom v sporte / IX Mezhdunar. nauch. konf. «Tendencii razvitiija sporta vysshih dostizhenij»: sb. nauch. tr. – M.: CNIIS, 2022. – S. 34-37.

В статьях на английском языке список литературы представляется только на английском языке, например:

References

1 Arcelli, E., Canova R. Trenirovka v marafonskombege: nauchni podhod [Training in marathon running: a scientific approach]. Moscow, House Terra-Sport Publ. – 2000. – 70 p.

2 Kiryanov M.A., Kalinin I.N., Kharitonova L.G. [Rheographic performance athletes cyclic sports]. Bulletin of the South Ural state University. Ser. Education, Healthcare Service, Physical Education. – 2010. – №24 (200). – pp. 125-128.

3 Krotec M.L. Management of Physical Education and Sport. McGraw-Hill Humanities / Social Sciences / Languages. – 2006. – 624 p.

Сведения об авторах.

На отдельной странице указываются дополнительные сведения о каждом авторе: ФИО полностью на казахском, русском и английском языках*, ученые (академические) степени и ученые звания (при наличии), должность, организация, контактные телефоны, действующий e-mail, URL (ссылку) цифрового идентификатора ORCID.

Публикация статей в журнале «Теория и методика физической культуры» осуществляется на платной основе, с учетом следующих этапов редакционной работы: внешнее двойное слепое рецензирование; проверка статьи в системе «Антиплагиат»; техническое и языковое редактирование; верстка и издательская подготовка, размещение в базах РИНЦ и Crossref, присвоение DOI-идентификатора.

Стоимость публикации одной статьи составляет:

25 000 тенге – для авторов, являющихся преподавателями или сотрудниками Казахской академии спорта и туризма (КазАСТ);

30 000 тенге – для авторов, не аффилированных с КазАСТ;

бесплатно – для зарубежных авторов, при отсутствии соавторов из Казахстана.

В случае смешанного авторского состава (казахстанские и зарубежные соавторы) стоимость публикации составляет 30 000 тенге.

Рецензентов для внешней рецензии назначает Редакционный совет.

Оплата за публикацию статьи осуществляется только после сообщения редакции о принятии к публикации и производится по указанным ниже банковским реквизитам (для граждан РК необходимо открыть текущий счет):

NAO KAZ AKAD SPORTA I TURIZMA (KAZAST)

ABAY AVENUE, 85, ALMATY, KAZAKHSTAN

Account: KZ 07856000000011507 (KZT);

KZ 578560000004009529 (EURO);

KZ 218560000005479598 (USD);

KZ 5085622203309006737 (RUB)

RNN 600700016358

BIN 010840001890

SWIFT KCJBKZKX

КБе 16 JSC BANKCENTERCREDIT, ALMATY KZ

Branch: SWIFT KCJBKZ1ALM

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ СТАТЬИ

МРНТИ 77.01.79

¹Бахтиярова С.Ж.²Андрущишин И.Ф.

¹Западно-Казахстанский аграрно-технический университет им. Жангир хана, г. Уральск, Казахстан

²Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: ВЗГЛЯД СПЕЦИАЛИСТОВ

Бахтиярова Саягуль Жаксыбаевна, Андрущишин Иосиф Францевич

Олимпийское образование: взгляд специалистов

Аннотация. 100-200 слов

Ключевые слова: 5-7 слов

Бахтиярова Саягуль Жаксыбаевна, Андрущишин Иосиф Францевич

Олимпиадалық білім беру: мамандар көзқарасымен

Андатпа. 100-200 сөз

Түйін сөздер: 5-7 сөз

Bakhtiyarova Sayagul, Andrusyshyn Iossif

Olympic education: the view of specialists

Abstract. 100-200 words.

Key words: 5-7 words

Введение....текст статьи

Материалы и методы ...текст статьи

Результаты ...текст статьи

Обсуждение ... текст статьи

Заключение ...текст статьи

Информация о финансировании ... текст

Список литературы

1 Закон Республики Казахстан от 3 июля 2014 года № 228-V «О физической культуре и спорте» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 20.08.2024 г.). https://online.zakon.kz/Document/?doc_id=31576150 (дата обращения 20.10.2024).

2 Андрущишин И.Ф., Бахтиярова С.Ж. Олимпийское образование в подготовке специалистов в области физической культуры // Теория и методика физической культуры. – 2019. - №3 (57). – С. 11-15.

3 Сайлау Т.Б. Теория управления тренировочным процессом в спорте / IX Междунар. науч. конф. «Тенденции развития спорта высших достижений»: сб. науч. тр. – М.: ЦНИИС, 2022. – С. 34-37.

4 Аналитический доклад 2012/2018. – Текст: электронный // Комитет по делам спорта и физической культуры Министерства культуры и спорта РК. – URL: <http://sport.gov.kz/ru/документы/аналитический-доклад-2012/2018-2> (дата обращения: 22.11.2018).

References

1 Zakon Respubliki Kazahstan ot 3 ijulja 2014 goda № 228-V «O fizicheskoy kul'ture i sporte» (s izmenenijami i dopolnenijami po sostojaniju na 20.08.2024 g.). https://online.zakon.kz/Document/?doc_id=31576150 (data obrashhenija 20.10.2024).

2 Andrushhishin I.F., Bahtijarova S.Zh. Olimpijskoe obrazovanie v podgotovke specialistov v oblasti fizicheskoy kul'tury // Teorija i metodika fizicheskoy kul'tury. – 2019. - №3 (57). – S.11-15.

3 Sajlau T.B. Teorija upravlenija trenirovochnym processom v sporte / IX Mezhdunar. nauch. konf. «Tendencii razvitiya sporta vysshih dostizhenij»: sb. nauch. tr. – M.: CNIIS, 2022. – S. 34-37.

4 Analiticheskij-doklad-2012/2018. – Tekst: jelektronnyj // Komitet po delam sporta i fizicheskoy kul'tury Ministerstva kul'tury i sporta RK. – URL: <http://sport.gov.kz/ru/ dokumenty/analiticheskij-doklad-2012/2018-2> (data obrashhenija: 22.11.2018).

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Андрущишин Иосиф Францевич – доктор педагогических наук, профессор; Казахская академия спорта и туризма; г. Алматы, Казахстан.

Андрущишин Иосиф Францевич – педагогика ғылымдарының докторы, профессор; Қазақ спорт және туризм академиясы; Алматы қ., Қазақстан.

Andrushchishin Iosif Frantsevich – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor; Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan.

e-mail: ifandru2@mail.ru.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0995-9966>

*В случае возвращения статьи авторам для переработки и исправления, согласно отзыву рецензента, статья должна быть возвращена в течение **20 рабочих дней** в виде доработанного варианта. Статьи, поступившие с доработки позднее указанного срока, рассматриваются как вновь поступившие. Редакция оставляет за собой право производить необходимые уточнения и сокращения, а также право предложить авторам сократить свою статью.*

Dear Authors!

The publication of materials in the scientific-theoretical journal "Theory and methodology of physical education" is carried out using the Open Journal System - a system of online submission and review of scientific articles. Registration or authorization is available in the section "Submission of Materials". The journal's website <http://tmfk.kz/>.

REQUIREMENTS FOR REGISTRATION OF ARTICLES

The editorial board accepts previously unpublished articles on the scientific areas of the journal. The article is submitted in electronic format (in .doc, .docx, .rtf formats) only by uploading it through the functionality of the journal's website (Open Journal System).

File format: Microsoft Word (doc). Sheet size: A4. Margins: upper and lower - 2 cm, left - 3 cm, right - 1 cm. Body type: Times New Roman. Body text size: 12 pt size. It is allowed to use a smaller size (12 pt size) in the text of tables, links, diagrams, graphs, diagrams, and figures. Line spacing: single. Text justification: breadthwise, without word break. Paragraph indents (red line): 1.0 cm.

Figures in the text of the article are located without text circumfluence. Figures should be clear and legible. Captions should not be part of figures or tables. Figures should have an integral format (it is not permissible to compose a figure from separate parts in the form of inserts, figures, inscriptions, etc.). All figures and tables should be numbered. Tables and figures are numbered separately. The text of the article must contain references to tables, figures, graphs. All tables and figures must have a link to the source (if the table or figure is borrowed) or signed "Figure/photo of the author (s)". When using statistical data, tables and figures should indicate – (Compiled by the author (s) based on data ...).

To compose formulas use only standard Microsoft Office tools.

While submitting an article for publication in the journal, it is not allowed:

- pagination;
- use of page breaks in the text;
- use of automatic paging links;
- using automatic hyphenation;
- using sparse or condensed letter spacing;
- text highlighting in bold type within sections of an article.

References to literature are made in square brackets:

In Kazakh language - [1]; [1, 6. 78]; [189, 6. 42-43].

In Russian language - [1]; [1, c. 78]; [189, c. 42-43].

In English language - [1]; [1, p. 78]; [189, p. 42-43].

The volume of the article – at least 7 pages.

The originality of the article must be at least 60%. If there is a full analysis of the used material and the author's conclusions in the article, the absence of incorrect borrowings, and the absence of large amounts of borrowing from one source, originality in the amount of 40% is allowed for review articles.

The article must be drawn up in strict accordance with the following rules: in the upper left corner - IRSTI, through an empty line in the center - the surname and initials of the authors (no more than 5 authors), academic degree, and academic title (without abbreviations), below without space the name of the university or scientific institution, city, and country. Through an empty line in the center in capital letters - the title of the article. Then, through an empty line across the width of the page - an Abstract (from 100 to 200 words) and keywords (5-7 words) and an empty line - the text of the article. At the end of the article through an empty line - "References". Then a transliterated list of references.

The title of the article, full names of authors, abstract, and keywords should be in three languages (Kazakh, Russian, and English). The translation must be of high quality and performed by specialists. On a separate sheet, the full name, patronymic, and surnames of the authors, academic degrees and academic titles (if any), position, organization, telephones, and e-mail are indicated.

An Abstract, volume 100-200 words in Kazakh, Russian, English languages should reflect the content of the article, as far as it will be the main source of information about the study for most readers.

All abbreviations must be deciphered when it is used in the article for the first.

Structure of the article: Introduction (relevance, purpose and objectives of the study); Materials and methods, Results, Discussion, Conclusions, Funding information (if available), References.

It is necessary to observe in bold **the full name of the author* (s), the title of the articles, and the titles of the sections: "Abstract", "Keywords", "Introduction"** (relevance, purpose, and objectives of the study), **"Materials and methods", "Results", "Discussion", "Conclusions", "Funding information", "References"**.

* The author for correspondence (the first author) should be marked with the Latin letter "a" after the initials of the author, for example, **Ivanov I.I.^a, Petrov P.P.**

Section **"Materials and methods"** should contain:

- Research procedure;
- Sample description: the number of participants in the experiment or survey, gender, age, and other characteristics;
- Methods and techniques used in the course of the research with their description;
- Methods of analysis and statistical processing and other methods of ensuring reproducibility.

The bibliography should contain, in addition to the fundamental works, publications of the last 5 years, references to articles from highly cited foreign and Kazakh journals included in the bases are welcomed: Web of Science, SCOPUS, and RSCI. Self-citation is permissible in the amount of no more than 30% of sources. It is recommended to indicate the URL (link) and the date of reference for all sources, the texts of which are available on the Internet.

The list of references should be compiled as the sources are mentioned in the text (not alphabetically) and drawn up under 7.1-2003 “Bibliographic record. Bibliographic description. General requirements and rules of drawing up “. The authors are responsible for the accuracy of the bibliographic data.

The list of references should be compiled as the sources are mentioned in the text (not alphabetically) and displayed at the end of the article. Style of the references list in Kazakh and Russian languages according to AUSS 7.1-2003 “Bibliographic record. Bibliographic description. General requirements and compilation rules” (the requirement for publications included in the committee for quality assurance in education and science list).

The authors are responsible for the accuracy of the bibliographic data.

Links to unpublished dissertations are not allowed.

A correct description of the used sources in the bibliography is a guarantee that the cited publication will be taken into account when evaluating the scientific activities of authors and the organizations that they represent.

If there are works presented in the Cyrillic alphabet in the list of references, it is necessary to submit the list of references in two versions:

- the first is in the original;
- the second - in a Romanized alphabet (transliteration - <http://www.translit.ru>).

For example:

Список литературы

1 Сайлау Т.Б. Теория управления тренировочным процессом в спорте / IX Междунар. науч. конф. «Тенденции развития спорта высших достижений»: сб. науч. тр. – М.: ЦНИИС, 2022. – С. 34-37.

References

1 Sajlau T.B. Teorija upravljenja trenirovochnym processom v sporte / IX Mezhdunar. nauch. konf. «Tendencii razvitiya sporta vysshih dostizhenij»: sb. nauch. tr. – M.: CNIIS, 2022. – S. 34-37.

In English articles, the bibliography is presented only in English, for example:

References

1 Arcelli, E., Canova R. Trenirovka v marafonskombege: nauchni podhod [Training in marathon running: a scientific approach]. Moscow, House Terra-Sport Publ. – 2000. – 70 p.

2 Kiryanov M.A., Kalinin I.N., Kharitonova L.G. [Rheographic performance athletes cyclic sports]. Bulletin of the South Ural state University. Ser. Education, Healthcare Service, Physical Education. – 2010. – №24 (200). – pp. 125-128 (in Russ.).

3 Krotee M.L. Management of Physical Education and Sport. McGraw-Hill Humanities / Social Sciences / Languages. – 2006. – 624 p.

Information about the authors

On a separate sheet, additional information about each author is indicated: full name in Kazakh, Russian and English, academic degrees and academic titles (if any), position, organization, contact numbers, valid e-mail, URL (link) ORCID digital identifier.

Publication of articles in the journal “Theory and Methodology of Physical Education” is carried out on a paid basis, taking into account the following editorial stages:

- external double-blind peer review;
- plagiarism check using the “Antiplagiat” system;
- technical and language editing;
- layout and publishing preparation.

The publication fee for one article is:

- 25,000 KZT – for authors who are lecturers or staff members of the Kazakh Academy of Sport and Tourism (KazAST);
- 30,000 KZT – for authors not affiliated with KazAST;
- free of charge – for foreign authors, provided there are no co-authors from Kazakhstan.

In the case of a mixed group of authors (Kazakh and foreign co-authors), the publication fee is 30,000 KZT.

Reviewers for external review are appointed by the Editorial Board.

Payment for the publication of an article is carried out only after the editorial board informs about acceptance for publication and is made according to the bank details indicated below (for citizens of the Republic of Kazakhstan, you must open a current account):

NAO KAZ AKAD SPORTA I TURIZMA (KAZAST)
ABAY AVENUE, 85, ALMATY, KAZAKHSTAN
Account: KZ 07856000000011507 (KZT);
KZ 57856000004009529 (EURO);
KZ 21856000005479598 (USD);
KZ 508562203309006737 (RUB)

RNN 600700016358
BIN 010840001890
SWIFT KCJBKZKX
BC 16 JSC BANKCENTERCREDIT, ALMATY KZ
Branch: SWIFT KCJBKZ1ALM

SAMPLE REGISTRATION OF THE ARTICLE

IRSTI 77.01.79

¹Bakhtiyarova S.M.², ²Andrusyshyn I.F.

¹West Kazakhstan agrarian-technical university named after Zhangir khan,
Uralsk, Kazakhstan

²Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

OLYMPIC EDUCATION: THE VIEW OF SPECIALISTS

Bakhtiyarova Sayagul Zhaksybayevna, Andrusyshyn Iossif Francevich

Olympic education: the view of specialists

Abstract. 100-200 words.

Key words: 5-7 words

Бахтиярова Саягуль Жақсыбаевна, Андрущишин Иосиф Францевич

Олимпийское образование: взгляд специалистов

Аннотация. 100-200 слов

Ключевые слова: 5-7 слов

Бахтиярова Саягуль Жақсыбаевна, Андрущишин Иосиф Францевич

Олимпиадалық білім беру: мамандар көзқарасымен

Андатпа. 100-200 сөз

Түйін сөздер: 5-7 сөз

Introduction...the text of an article

Materials and methods. ...the text of an article

Results. ...the text of an article

Discussion. ...the text of an article

Conclusions...the text of an article

Funding information...the text of an article

1 Choutka M. Stadium struktury sportovich vukonu. - Prague, 1970. - pp. 11-57.

2 Krotee M.L. Management of Physical Education and Sport. McGraw-Hill Humanities / Social Sciences / Languages. – 2006. – 624 p.

3 Ciascai O.R. Dezsi Ş. Rus K.A. Cycling Tourism: A Literature Review to Assess Implications, Multiple Impacts, Vulnerabilities, and Future Perspectives // Sustainability. – 2022. - Vol. 14. - Iss. 15. - Art. 8983. DOI: 10.3390/su14158983.

4 Cycling tourism insights. <https://www.visitscotland.org/research-insights/about-our-visitors/interests-activities/cycling-tourism> (дата обращения 20.10.2024).

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

Andrushchishin Iosif Frantsevich – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor; Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan.

e-mail: ifandru2@mail.ru.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0995-9966>.

*In case if the paper is returned to the author for further corrections according to the reviewer's comments it should be reviewed and resubmitted within **20 working days**. The articles resubmitted after the deadline are considered as newly submitted. The Editorial board keeps the right for refinements and reductions. The Editorial board can ask the authors to abbreviate their articles.*