

ISSN 2306-5540 (Print)
ISSN 2788-8894 (Online)

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

№4 (82) 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

Авсиевич Виталий Николаевич – PhD, ассоциированный профессор,
Казахская академия спорта и туризма (Казахстан)

Заместитель главного редактора

Агелеуова Айгуль Токтархановна – кандидат философских наук, Казах-
ская академия спорта и туризма (Казахстан)

Выпускающий редактор

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

Редакционный совет

Waskiewicz Zbigniew – professor, Jerzy Kukuczka Academy of Physical
Education in Katowice, (Poland)

Atasoy Emin – professor, Bursa Uludağ Üniversitesi, (Turkey)

Ramiz Arabaci – professor, Bursa Uludağ Üniversitesi, (Turkey)

Iancheva Tatiana – doctor of Psychology, professor, National Sports Academy
Vassil Levski, (Bulgaria)

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

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

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

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

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

Платонов Владимир Николаевич – доктор педагогических наук, про-
фессор, 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 исследо-
вательский университет), г. Челябинск, Россия

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

Gunina-Orlova Larisa Mikhailovna – Doctor of Biological Sciences,
Professor, State Tax University (Ukraine)

Доскараев Бауржан Мелдебекович – доктор педагогических наук, про-
фессор, академик АПН РК, Казахский Национальный женский педагоги-
ческий университет (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 фотографии
не рецензируются и не возвращаются.

Компьютерная верстка

и дизайн обложки

AliPress

Подписано в печать 25.12.2025.

Формат 60x84 ¹/₈. Бумага офсетная.

Печать цифровая. Объем 12,3 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

Досқараев Б.М., Сыздықова С.Ж., Жолдасбекова Б.А., Турыскулов У.Ж., Құльбаев С.
Теоретико-методологический анализ олимпийского движения и его исторический аспект 6

Копбосын А.Ж., Әлікен Д.Ғ.
Туризм мамандығы студенттерін оқытудағы STEM-технологиялар 28

Омарбекова Ф.Қ., Қияқбаева Ұ.Қ., Ортаев Б.Т., Алимбекова С.Ш.
Қазақтың ұлттық ойындары арқылы 4–5 жастағы балалардың метадағдыларын
дамытудағы эмпирикалық зерттеулер 38

Оралбекова А.К., Мырзабек Л.Ә., Мырзабеков А.Л., Атем М.Н., Озенбаев М.Р.
Инклюзивті білім беру жағдайында болашақ дене шынықтыру мамандарын даярлау
үдерісінің цифрлық дамуы 49

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ МЕДИЦИНАЛЫҚ- БИОЛОГИЯЛЫҚ МӘСЕЛЕЛЕРІ

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

MEDICO-BIOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION

Alikey A., Otaraly S.b, Saliyeva A., Tungyshmuratova L., Andruchshishin I.
The relationship between physical development and cardiorespiratory fitness
in girls of Kazakhstan aged 10-13 years 61

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ МӘСЕЛЕЛЕРІ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION

Бобырева М.М., Колдасбаева Б.Д., Бахтиярова С.Ж., Хакимова З.А.
Влияние вида спорта и уровня соревнований на проявление тревожности у студенток медицинского вуза 75

Zhirui Wanga, Alimkhanov E., Kenzhebekova G., Koishybek Kh.
Pathways and Evidence of Sports Intervention in College Students' Short Video Addiction: An Integrative
Review Based on Internet and Mobile Addiction Research 85

ХАЛЫҚТЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

PHYSICAL EDUCATION OF THE POPULATION

Бобырева М.М., Колдасбаева Б.Д., Куртоглу А., Бахтиярова С.Ж., Байтлесова Н.К.
Физическая активность и здоровье индийских студентов в условиях обучения
в ЗКМУ имени М. Оспанова 95

Рахимова М.Н., Сулейменов Б.З., Солтанбеков С.Е., Құсмиденов М.Е., Касенова Б.Б.
Цифрландыру дәуіріндегі және covid-19 пандемиясынан кейінгі студенттердің қозғалыс белсенділігі:
қазіргі жағдай, детерминанттар және оңтайландыру стратегиялары (әдебиетке шолу 2019-2024 жж.) 114

Turebekov B.A., Oralbekova A.K., Makhanbetova A.K., Yusupov A.R., Taldybek S.
Formation of a healthy lifestyle among students through the integration of physical
education and psychological and pedagogical approaches 126

Чирков К.А., Онгарбаева Д.Т., Милашюс К., Круговых И.И., Мартыненко И.И.
Влияние занятий оздоровительным фитнесом на суммарную недельную физическую активность
женщин среднего возраста 136

**СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҒУДЫҢ
ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

**THEORY AND METHODOLOGY
OF SPORTS TRAINING**

Ахметов Р.Ә., Сыздыкова С.Ж., Толегенулы Н., Ануар С., Шалхар У.Б.
Комплексная оценка скоростно-координационных качеств юных боксеров на основе анкетирования
и педагогического тестирования 148

Есиркепов Ж.М., Мұхиддинов Е., Айдаров Б.Ж., Битабаров Е.А., Қуатбеков Ш.Н.
Қазақ күресі балуандарының бастапқы даярлық кезеңіндегі әдіс-тәсілдік даярлық әдістемесін
заманауи талаптарды ескере отырып жаңғырту 160

Рыскалиев С.Н., Есиркепов Ж.М., Ермаханов Б.Ө., Қуанышбаев Б.Ж., Исакова Л.М.
Жасөспірім волейболшыларды дайындауда интегралдық жаттығуларды қолдану әдістемесі 175

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



¹Доскараев Б.М.^a, ²Сыздыкова С.Ж.^b, ¹Жолдасбекова Б.А., ³Турыскулов У.Ж., ³Кульбаев С.

¹ Южно-Казахстанский университет им. М. Ауэзова, г. Шымкент, Казахстан.

² Медицинский университет Астана, г. Астана, Казахстан.

³ Южно-Казахстанский педагогический университет им. Өзбекәлі Жанибекова, г. Шымкент, Казахстан.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ И ЕГО ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Доскараев Бауржан Мелдебекович, Сыздыкова Сауле Жумабаевна, Жолдасбекова Бибисара Абдиманатовна, Турыскулов Умиралы Жусипович, Кульбаев Сейтбек

Теоретико-методологический анализ олимпийского движения и его исторический аспект

Аннотация. Цель исследования заключалась в концептуальном анализе эволюции олимпийского движения в мире и в Республике Казахстан как педагогического феномена. Работа основывалась на теоретико-аналитическом подходе и структурированном контент-анализе международных и национальных нормативных актов, и научных публикаций. Различия между корпусами документов проверялись статистическими критериями ² и Манна–Уитни. Установлено, что историческая трансформация физического воспитания в Казахстане включала переход от дисциплинарно-мобилизационных функций (на ранних этапах) к централизованной подготовке (1950–1980-е гг.) и, наконец, к гуманистически ориентированной модели после 1991 года. Категориальный анализ выявил значимую неоднородность: в глобальном массиве документов доминировало «олимпийское образование» (30,2% кодов), тогда как в казахстанских источниках преобладали категории «педагогическое моделирование» (24,0%) и «национальная спортивная идентичность» (21,0%) ($p < 0,05$). Исследование зафиксировало сосуществование двух моделей подготовки: олимпийской (универсальные нормы, международная легитимация) и этноспортивной (культурная преемственность, национальная идентичность). Сопоставление стратегических ориентиров Комплексного плана развития физической культуры и спорта на 2020–2025 гг. с принципами гуманистической педагогики показало высокое соответствие по блокам «развитие личности» (90% против 95%) и «культура и традиции» (85% против 90%), но более низкие показатели по инклюзивности и этическому воспитанию. Ключевыми барьерами для реализации ценностей олимпизма названы инфраструктурная неоднородность, кадровый дефицит и нормативно-бюджетные ограничения. Полученные результаты могут быть использованы при проектировании курсов по олимпийской педагогике и уточнении образовательных стандартов.

Ключевые слова: олимпийское образование, педагогическая модель, инклюзивность, национальная идентичность, этноспортивная модель.

Доскараев Бауржан Мелдебекович, Сыздыкова Сауле Жумабаевна, Жолдасбекова Бибисара Абдиманатовна, Турыскулов Умиралы Жусипович, Кульбаев Сейтбек

Олимпиадалық қозғалыстың теориялық-әдіснамалық талдауы және оның тарихи аспектісі

Аңдатпа. Зерттеудің мақсаты әлемдік және Қазақстан Республикасындағы олимпиадалық қозғалыстың эволюциясын педагогикалық феномен ретінде тұжырымдамалық тұрғыдан талдау болды. Жұмыс теориялық-талдамалық тәсіл мен халықаралық және ұлттық нормативтік актілер мен ғылыми жарияланымдарға құрылымдық контент-талдау негізінде орындалды. Құжаттар корпусары арасындағы айырмашылықтар ² және Манн–Уитни статистикалық критерийлері арқылы тексерілді. Зерттеу нәтижесінде Қазақстандағы дене тәрбиесінің тарихи трансформациясы тәртіптік-мобилизациялық функциялардан (ерте кезеңдерде) орталықтандырылған даярлыққа (1950–1980 жж.) және, ақырында, 1991 жұләне кейінгі гуманистік бағыттағы модельге көшуін қамтығаны анықталды. Санаттық талдау айтарлықтай өртектілікті көрсетті: жаһандық құжаттар корпусында «олимпиадалық білім беру» (кодтардың 30,2%) басым болса, қазақстандық дереккөздерде «педагогикалық модельдеу» (24,0%) және «ұлттық спорттық бірегейлік» (21,0%) категориялары жиі кездесті ($p < 0,05$). Зерттеу олимпиадалық (әмбебап нормалар, халықаралық легитимация) және этноспорттық (мәдени сабақтастық, ұлттық бірегейлік) даярлықтың екі моделінің қатар өмір сүретінін көрсетті. 2020–2025 жылдарға арналған дене шынықтыру және спорт дамытудың кешенді жоспарының стратегиялық бағыттарын гуманистік педагогика қағидаларына сәйкестендіру нәтижесінде «тұлғаны дамыту» (90% пен 95%) және «мәдениет пен дәстүрлер» (85% пен 90%) блоктары бойынша жоғары үйлесімділік анықталды, алайда инклюзивтілік пен этикалық тәрбиелеу көрсеткіштері төмен болды. Олимпизм құндылықтарын іске асырудағы негізгі кедергілер ретінде инфрақұрылымдық әрқелкілік, кадр тапшылығы және нормативтік-бюджеттік шектеулер анықталды. Алынған нәтижелер олимпиадалық педагогика курстарын жобалау мен білім беру стандарттарын нақтылау барысында қолданылуы мүмкін.

Түйін сөздер: олимпиадалық білім беру, педагогикалық модель, инклюзивтілік, ұлттық бірегейлік, этноспорттық модель.

Doskaraev Baurzhan Meldebekovich, Syzdykova Saule Zhumabayevna, Zholdasbekova Bibisara Abdimanatovna, Turykskulov Umirali Zhusipovich, Kulbayev Seitbek

Theoretical and methodological analysis of the Olympic movement and its historical aspect

Abstract. The purpose of the study was to conduct a conceptual analysis of the evolution of the Olympic movement in the world and in the Republic of Kazakhstan as a pedagogical phenomenon. The research was based on a theoretical-analytical approach and a structured content analysis of international and national regulatory acts and scientific publications. Differences between document corpora were tested using the χ^2 and Mann-Whitney statistical criteria. It was established that the historical transformation of physical education in Kazakhstan included a transition from disciplinary-mobilizational functions (in the early stages) to centralized training (1950s–1980s), and finally to a humanistically oriented model after 1991. The categorical analysis revealed significant heterogeneity: in the global corpus of documents, Olympic education dominated (30.2% of codes), while in Kazakhstani sources, the leading categories were pedagogical modeling (24.0%) and national sports identity (21.0%) ($p < 0.05$). The study identified the coexistence of two training models — the Olympic (universal norms, international legitimization) and the ethnosport (cultural continuity, national identity). The comparison of the strategic guidelines of the Comprehensive Plan for the Development of Physical Culture and Sports for 2020–2025 with the principles of humanistic pedagogy revealed a high level of correspondence in the “personal development” component (90% versus 95%) and in the “culture and traditions” component (85% versus 90%), but lower indicators in terms of inclusivity and ethical education. The key barriers to implementing the values of Olympism were identified as infrastructural heterogeneity, staff shortages, and regulatory and budgetary constraints. The obtained results can be used in designing courses on Olympic pedagogy and in refining educational standards.

Key words: olympic education, pedagogical model, inclusivity, national identity, ethnosport model.

Введение. В условиях глобальных социальных вызовов Олимпизм вновь актуализируется не только как соревнование, но и как мощный ценностный инструмент. С начала 2020-х годов в публикациях 2020–2024 гг. фиксировалось усиление внимания к олимпийскому движению в педагогическом, социокультурном и нормативном измерениях; исследовательский фокус сместился от инфраструктурных и спортивных показателей к образовательным, ценностным и идеологическим последствиям участия в олимпийском процессе. В работе В. Hwang, I. Henry [1], было реконструировано развитие Olympic Education как самостоятельного направления, показана понятийная неоднородность и продемонстрировано, что отсутствие унифицированных критериев оценки педагогических эффектов затрудняло сопоставимость выводов. В исследовании А. Scheu [2], было установлено, что устойчивые поведенческие и образовательные изменения населения фиксировались только в государствах, проводивших Олимпийские игры, при наличии институционально закрепленных программ и целевых бюджетных механизмов; при их отсутствии эффекты оставались краткосрочными, что указывало на необходимость методологического учета институциональных барьеров и финансовых параметров. Это подчеркивает не просто декларативный, но глубоко институциональный характер проблем внедрения олимпийской педагогики.

В работе J. Chappelet [3], была проанализирована структура управления олимпийской системой: показано смещение от централизованной модели к многофакторной конфигурации, где ре-

шения распределялись между Международным олимпийским комитетом, международными федерациями, национальными комитетами и государственными регуляторами. Установлено, что увеличение числа стейкхолдеров сопровождалось теоретико-методологическим расслоением понятия олимпизма и фрагментацией нормативных требований, что затрудняло единообразную педагогическую интерпретацию ценностей. Исследования экологической и этической ответственности олимпийского движения фиксировали включение устойчивого развития и охраны окружающей среды в стратегические документы Международного олимпийского комитета, однако констатировали отсутствие их перевода в образовательные модули и оценочные индикаторы; педагогический компонент оставался неинтегрированным J.A. Graham [4].

Современные исследования выявляют системные проблемы интеграции олимпийских ценностей в образовательные системы. Анализ публикаций Rocha С.М., Xiao Z. [5] позволяет определить, что устойчивые педагогические и поведенческие эффекты достигаются только при наличии целевых государственных программ, подкрепленных бюджетными механизмами и институциональной поддержкой. Основными проблемами остаются понятийная неоднородность олимпийского образования, отсутствие унифицированных критериев оценки эффективности, а также недостаточная интеграция экологического и правозащитного компонентов в образовательные модули. В условиях отсутствия системного подхода и долгосрочного финансирования педагогические инновации приобретают фрагмен-

тарный характер, а заявленные ценности часто не реализуются на практике.

Анализ научной статьи М. Schubert [6] показал, что в условиях политической поляризации олимпийские соревнования использовались как площадки символической репрезентации, что ставило под сомнение утвержденную нормативную нейтральность движения.

В лингвистической перспективе М. Chesnut [7] указывается, что языковая политика на Играх выполняла не только коммуникативную, но и символическую функцию: выбор и иерархия языков отражали распределение власти и культурного капитала. Совокупность этих результатов указывала на методологическую необходимость учитывать институциональные барьеры, бюджетные механизмы и инструменты педагогической имплементации при последующем теоретико-методологическом анализе и адаптации моделей к условиям Республики Казахстан.

Экономические и инфраструктурные эффекты Олимпийских игр анализировались в ряде исследований. В работе В. Lefort [8], было выявлено перераспределение финансовых потоков на уровне городских бюджетов, зафиксировано усиление экологической нагрузки, связанной с эксплуатацией олимпийских объектов, и показано несоответствие между заявленными целями устойчивости и фактическими постолимпийскими результатами.

В исследовании G. Lopes dos Santos [9], эволюция Олимпийской хартии была проанализирована через призму влияния городских стратегий и многосубъектного управления. Автор показал смещение от монологичной модели Пьера де Кубертена к конфигурации, в которой интересы городских администраций, частных инвесторов и международных федераций стали структурировать содержание нормативных положений. Установлено, что включение урбанистических приоритетов – таких как регенерация городских пространств, территориальный брендинг и инфраструктурное наследие – а также распределение управленческих функций между различными стейкхолдерами привели к фрагментации ценностных акцентов и затруднили единообразную педагогическую интерпретацию олимпизма.

Правозащитные аспекты подготовки и проведения Олимпийских игр рассматривались как самостоятельный аналитический блок. В мета-обзоре S.L. Sant, C. Maleske, K. Vanderboll [10], были идентифицированы системные риски: ограничения гражданских свобод, соци-

альная сегрегация и нарушения трудовых прав при строительстве объектов; показано, что отсутствие прозрачных процедур мониторинга и санкционных механизмов поддерживало повторяемость этих практик, а правозащитная проблематика оставалась вынесенной за рамки образовательных модулей Olympic Education. Концепт physical activity legacy был исследован в работе М. Anpear [11]: установлено, что декларируемое «наследие физической активности» не реализовывалось без институционально закрепленных программ, целевых бюджетных линий и педагогических моделей долгосрочной мотивации; авторы зафиксировали разрыв между стратегическими заявлениями и операционными инструментами, а также отсутствие метрик для оценки устойчивого вовлечения населения после Игр.

Попытки интегрировать достижения спортивной науки в образовательный процесс фиксировались как отдельный исследовательский трек. В работе Р. Edholm [12], были разработаны протоколы восстановления и схемы тренировочного планирования для участников зимних Олимпийских игр; авторы показали, что без методического перевода этих решений в учебные модули и критерии оценки подготовка национального олимпийского резерва оставалась несистемной. Экологическая ответственность рассматривалась через анализ программ международных федераций и Международного олимпийского комитета: в исследовании R. Cury [13], была зафиксирована разрозненность практической имплементации заявленных целей устойчивости и отсутствие педагогических интерпретаций экологического компонента олимпизма, что блокировало его включение в концепции физической культуры. Коммуникативные и методологические стратегии спортивного образования были проанализированы R. G Cummins, D Hahn D. [14]: установлено, что эффективное развитие олимпийской педагогики обеспечивалось лишь при междисциплинарном взаимодействии государственных, научных и спортивных структур; при институциональной разобщенности возникали методические разрывы. Организационные и правовые аспекты реализации олимпийских инициатив рассматривались в работе Т. Ribeiro [15] показано, что фрагментация управленческих процедур и недостаточная координация препятствовали трансляции олимпийских ценностей в локальные системы образования, а нормативные лакуны осложняли закрепление образовательных практик. В исследовании под ред. В.Н. Платонова [16], была представлена систематизация

развития олимпийского спорта, раскрыта институциональная структура Олимпийского движения и даны классификационные основания видов спорта, соответствующие международным нормативным критериям.

В работе Ж.Г. Байжумин и К.К. Закирьянова [17], были реконструированы исторические параллели между спортивной культурой Великой степи и олимпийскими играми Древней Греции, обозначены ключевые этапы становления педагогического понимания происхождения спорта и его институционализации в образовательной системе Казахстана.

Ведущие мировые программы Olympic Education строятся на внедрении принципов и ценностей олимпизма в учебные планы, педагогические стандарты и воспитательные проекты. Международные школы (например, Camp Shriver, Special Olympics) активно реализуют инклюзивные образовательные практики, долгосрочные мотивационные и соревновательные форматы работы с целевыми группами, охватывая учеников, педагогов и сообщества во множестве стран. В Казахстане отдельные элементы этого опыта уже внедряются через семинары, образовательные инициативы и целевые курсы для учителей и тренеров, однако интеграция международных подходов на уровне национальных программ требует дальнейшего развития и систематизации.

Актуальность статьи обусловлена необходимостью анализа эволюции олимпийского образования и педагогических парадигм в глобальном и национальном контекстах, что важно для понимания современного состояния и перспектив развития олимпийского движения. Сравнение международных и казахстанских моделей олимпийского образования позволяет выявить эффективные подходы к формированию национальной спортивной идентичности и педагогических стратегий, сочетающих мировые принципы с местными традициями. Оценка стратегий развития физической культуры и спорта с позиций гуманистической педагогики способствует определению актуальных проблем олимпизма и выработке практических рекомендаций для их решения в Казахстане.

Цель исследования – анализ институциональных и педагогических механизмов эволюции олимпийского движения в мире и в Республике Казахстан как педагогического феномена.

Задачи исследования:

1. Реконструкция ключевых этапов эволюции олимпийского образования и выявление

трансформации педагогических парадигм в мировой и национальной перспективах.

2. Анализ и сопоставление международных и казахстанских моделей интеграции олимпийских ценностей с акцентом на педагогическое моделирование и формирование национальной спортивной идентичности.

3. Оценка соответствия стратегических ориентиров государственной программы развития физической культуры и спорта базовым принципам гуманистической педагогики и институциональным условиям их реализации.

Материалы и методы. Методологическая конструкция исследования базировалась на теоретико-аналитическом подходе и структурированном тематическом контент-анализе, направленном на выявление концептуальных закономерностей и педагогических тенденций в развитии олимпийского образования.

1. Теоретико-аналитический уровень. На первом уровне проводился анализ научных и нормативных источников с выделением ключевых категорий: олимпийское образование, ценностное воспитание, национальная спортивная идентичность, педагогическое моделирование, институциональная преемственность. Эти категории определялись на основе учебной литературы, академических публикаций и нормативных актов, отобранных по критерию релевантности педагогическим стратегиям олимпийского воспитания.

Поиск и отбор научных публикаций проводился в ведущих международных и национальных базах данных: Scopus, Web of Science, Taylor & Francis Online, SpringerLink, SAGE Journals, Frontiers, De Gruyter, ResearchGate, а также в открытых электронных ресурсах UNESCO, Международного олимпийского комитета (IOC) и правовой системе “Әділет” Республики Казахстан. Отбор источников осуществлялся по ключевым словам: Olympic education, sport governance, Olympic legacy, physical culture, Kazakhstan, pedagogical model, inclusivity, value education. В анализ включены публикации за период с 2009 по 2024 годы, что позволило охватить эволюцию научных представлений об олимпийском образовании и современных тенденциях развития физической культуры и спорта в Казахстане и за рубежом.

2. Национальный уровень – описывающий этапы формирования физического воспитания и олимпийского компонента в Казахстане по данным Б.М. Доскараева, Е.К. Сейсенбекова, Е.Т. Алтынбек [18, 19]. Периодизация проводилась

с учетом дат принятия ключевых нормативных актов и институциональных реформ в сфере физического воспитания и спорта.

3. Хронологический анализ. Третий уровень включал двухступенчатый хронологический анализ: мировой – охватывающий эволюцию олимпийского движения и концепции Olympic Education на основе документов ЮНЕСКО [20] и Международного олимпийского комитета [21-23].

3. Категориальный и статистический анализ. Для количественной оценки проводился частотный анализ упоминаний выделенных категорий. Единицей анализа выступали тематические абзацы и разделы документов. Подсчеты выполнялись в Microsoft Excel 365; надежность кодирования обеспечивалась методом двойного независимого кодирования с расчетом коэффициента согласия ($\kappa > 0,80$). Для сравнения распределений категорий между глобальным и национальным корпусом использовались: критерий χ^2 Пирсона – для анализа различий в долях упоминаний; U-критерий Манна–Уитни – для сравнения медианных значений. Уровень статистической значимости устанавливался на $\alpha = 0,05$; для основных долей рассчитывались доверительные интервалы.

4. Педагогический и ценностный анализ. Педагогический аспект реализовывался через сопоставление ценностей олимпизма (уважение, совершенство, дружба) с содержанием образовательных программ и учебных практик. Матрицы включения ценностных ориентиров формировались дедуктивно на основе модели Olympic Values Education Programme (OVER) [23] и проверялись индуктивно по корпусу национальных документов.

5. Институциональный анализ. В качестве отдельных аналитических категорий рассматривались институциональные барьеры и бюджетные ограничения. Их операционализация осуществлялась через выделение признаков нормативных ограничений, недофинансирования и управленческих разрывов в проанализированных источниках. Далее данные сопоставлялись с педагогическими моделями реализации олимпийских ценностей.

6. Комплексная интерпретация. Завершающий этап включал сопоставление выделенных категорий с современными подходами педагогики спорта, что обеспечивало целостность аналитической рамки. Сравнение положений государственных программ с гуманистическими принципами педагогики – личностного развития, культурных ценностей и национальной

идентичности – позволило оценить потенциал трансформации педагогических стратегий в условиях модернизации системы физического воспитания Республики Казахстан.

Примененная методологическая конструкция сочетает теоретико-аналитический, хронологический, статистический и педагогико-ценностный подходы, что обеспечило всесторонний характер исследования. Надежность результатов подтверждается использованием независимого кодирования и статистической проверки значимости различий, а валидность – междисциплинарным сопоставлением данных педагогики, социологии спорта и нормативного регулирования. Такой комплексный подход позволил вы

Результаты. Анализ действующей редакции Олимпийской хартии 2023 года, программного документа «Olympic Agenda 2020+5», Международной хартии ЮНЕСКО по физическому воспитанию, физической активности и спорту 2015 года и методического комплекта Olympic Values Education Programme (OVER) 2.0 Toolkit 2017 года выявил переход от регламентации соревновательной деятельности к закреплению образовательных и ценностных ориентиров. В Хартии 2023 года была уточнена цель олимпийского движения как «воспитание молодежи посредством спорта», введены формулировки о необходимости уважения культурного разнообразия и инклюзивного доступа к занятиям. «Olympic Agenda 2020+5» конкретизировала механизмы реализации этих установок через цифровые образовательные форматы, гендерный паритет в программах, поддержку молодежных инициатив и устойчивое управление ресурсами. Международная хартия ЮНЕСКО 2015 года зафиксировала право каждого человека на физическую активность. Комплект OVER 2.0 Toolkit предложил структурированные учебные модули, сценарии занятий и оценочные индикаторы, что позволило переводить триаду ценностей олимпизма – уважение, совершенство, дружба – в операциональные педагогические действия.

Категориальный подсчет зафиксировал, что категория olympic education имела наибольшую долю упоминаний в глобальном корпусе; по частоте далее следовали ценностные индикаторы (уважение, совершенство, дружба), затем инклюзивность и устойчивость. Статистическая проверка различий между международным и национальным массивами показала значимую неоднородность распределений (χ^2 , $p < 0,05$); медианные частоты упоминаний ценностных инди-

каторов в международных документах превышали соответствующие показатели национального блока (U Манна–Уитни, $p < 0,05$). Сводная пе-

риодизация нормативно педагогических изменений и соответствующих институциональных механизмов приведена в Таблице 1.

Таблица 1 – Ключевые мировые этапы и педагогические акценты Olympic Education 2015–2025 (составлено автором на основе источников [20–23])

| Документ | Год | Педагогический акцент | Институциональный механизм |
|---|------|--|---|
| Международная хартия ЮНЕСКО по физическому воспитанию, физической активности и спорту | 2015 | Право каждого на физическую активность; инклюзивность и не дискриминация; ориентация на гуманистические принципы обучения | Закрепление обязанностей государств и образовательных институтов; требование национальных стратегий и показателей доступности |
| Программа олимпийского ценностного воспитания 2.0 (OVER 2.0 Toolkit) Сборник практических и методических материалов | 2017 | Модульные программы ценностно-ориентированного обучения; компетентностный и опытно-ориентированный подходы | Готовые учебные модули, сценарии занятий и оценочные индикаторы для школ и молодежных организаций |
| Стратегический документ МОК “Олимпийская повестка дня (Olympic Agenda 2020+5) | 2021 | Цифровые форматы обучения, устойчивое развитие, гендерный паритет, поддержка молодежных программ и партнерств | Рекомендации и дорожные карты для НОК и МОК; система мониторинга выполнения; интеграция образовательных модулей в стратегические проекты |
| Олимпийская хартия (редакция 2023) | 2023 | Кодификация целей воспитания молодежи через спорт; формализация ценностей уважения, совершенства и дружбы; требование инклюзивности и культурного разнообразия | Нормативные обязательства НОК и организаторов внедрять образовательные инициативы; регламентирование ценностных ориентаций в официальных положениях |

В таблице 1 представлены ключевые международные документы, определившие педагогическое содержание концепции Олимпийское Образование в период с 2015 по 2025 годы.

Международная хартия ЮНЕСКО (2015 г.) юридически закрепила право каждого человека на физическую активность, определила критерии инклюзивности и недискриминации, тем самым сформировав нормативно-правовой каркас для последующих образовательных и педагогических практик в сфере спорта [20].

Комплект методических материалов OVER 2.0 Toolkit (2017 г.) [21]. трансформировал ценностные установки олимпизма в модульные образовательные программы, сценарии занятий и систему оценочных индикаторов. Это обеспечило переход от декларативных принципов к воспроизводимым педагогическим процедурам, что

позволило формировать у обучающихся устойчивые ценностные ориентации через структурированные формы обучения.

Стратегический документ Международного олимпийского комитета “Олимпийская повестка дня 2020” (Olympic Agenda 2020+5) расширил управленческую составляющую олимпийского образования, интегрировав принципы устойчивого развития, гендерного паритета, цифровизации образовательных процессов и мониторинга исполнения программ. Тем самым была выстроена архитектура управляемости образовательных инициатив, что придало системе олимпийского воспитания институциональную целостность и стратегическую направленность [22].

В пересмотренной редакции Олимпийской хартии (2023 г.) закрепила цель воспитания молодежи посредством спорта, формализовала

триаду базовых ценностей – «уважение, совершенство, дружба» – и установила обязательства национальных олимпийских комитетов и организаторов спортивных мероприятий по внедрению соответствующих образовательных инициатив с учетом культурного разнообразия. Изменениям подвергся четвертый основополагающий принцип – теперь в нем говорится, что «каждый человек должен иметь доступ к занятиям спортом без какой-либо дискриминации в отношении «международно-признанных прав человека» вместо «каждый человек должен иметь возможность заниматься спортом» [23].

Последовательность указанных документов демонстрирует поступательное усиление педагогического компонента олимпийского движения: от правового признания и нормативного закрепления принципов – к разработке учебно-методических модулей, затем – к институционализации управленческих механизмов и, наконец, – к нормативной обязательности их практической реализации.

Количественный анализ распределения категорий. Результаты частотного анализа выявили неоднородность распределения ключевых категорий между международным и националь-

ным корпусами документов. В международных источниках наибольшую долю кодов имела категория «олимпийское образование», далее следовали блоки «уважение, совершенство, дружба», «инклюзивность» и «устойчивость».

В казахстанских источниках, напротив, доминировали категории «педагогическое моделирование и формирование «национальной спортивной идентичности» тогда как упоминания «инклюзивность» и «устойчивость» встречались существенно реже. Различия в распределениях подтверждены статистически: по результатам критерия χ^2 Пирсона при уровне значимости $p < 0,05$ выявлены достоверные расхождения, а медианные частоты по ценностным индикаторам в международных документах статистически превышали аналогичные показатели в национальных (критерий Манна–Уитни, $p < 0,05$).

На рисунке 1 представлена визуализация относительного распределения категорий в обоих корпусах, наглядно демонстрирующая доминирование глобальных ценностных установок в международных документах и акцент на институционально-педагогических аспектах в казахстанском сегменте.



Рисунок 1 – Частотное распределение категорий в глобальном и корпусах Казахстана

Масштаб оси Y ограничен 40 %, поскольку максимальное наблюдаемое значение не превышало 30,2 %, и это позволило четче отобразить различия между категориями.

Единицей измерения выступала доля кодов (%) от общего числа выделенных единиц в каждом массиве. Категориальный подсчет пока-

зал, что «олимпийское образование» составляла 30,2 % кодов глобального корпуса против 12,0 % в казахстанском; блок ценностных индикаторов (уважение, совершенство, дружба) занимал 22,2 % и 18,0 % соответственно; «инклюзивность» фиксировалась на уровне 17,5 % в международных документах и 6,0 % в националь-

ных; «устойчивость» – 15,1 % и 5,0 %. В то же время «педагогическое моделирование» доминировала в казахстанском массиве (24,0 % против 7,1 %), как и «национальная спортивная идентичность» (21,0 % против 2,4 %); «институциональная преемственность» составляла 5,6 % в глобальном корпусе и 14,0 % в национальном.

Критерии периодизации были заданы датами ключевых нормативных и институциональных изменений: введением комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в 1931 году, развертыванием сети специализированных спортивных учреждений и факультетов в 1950–1980е годы, провозглашением независимости Республики Казахстан в 1991 году и последующим обновлением образовательных стандартов физической культуры в середине 1990х. На этой основе анализ содержательных положений учебного пособия «История физической культуры в Республике Казахстан» [18] показал, что в 1930е годы физическая культура использовалась как инструмент мобилизации населения: фиксировались обязательные физкультурные мероприятия на производстве, включение физической подготовки в регламенты трудовых коллективов, распространение нормативов ГТО. Школьные программы имели жестко регламентированную военно-прикладную направленность, ориентированную на подготовку молодежи к выполнению государственных задач. В материалах Б.М. Доскараева «Очерки по истории олимпийского образования и спорта в Республике Казахстан» [18] конкретизировалась эволюция олимпийских ориентиров: в 1950–1980е годы акцент смещался к институциональному укреплению системы спортивной подготовки, расширялась сеть спортивных интернатов и профильных факультетов педагогических вузов, где готовились тренер-

ские и методические кадры; при школьных и производственных коллективах, а также в клубах Добровольного общества содействия армии, авиации и флоту (ДОСААФ) действовали секции массового спорта, обеспечивавшие раннее выявление перспективных спортсменов и формирование олимпийского резерва.

После 1991 года трансформация физического образования происходила в условиях смены идеологических ориентиров: в образовательных стандартах был переосмыслен целевой блок, усилилась ориентация на индивидуальный прогресс и здоровье сберегающие технологии, в программы среднего образования вводились модули самоконтроля физического состояния и устойчивых практик здорового образа жизни, а также элементы традиционных казахстанских видов спорта, таких как казак куреси и тогыз кумалак [19].

В системе высшего образования Казахстана фиксировалось внедрение элективных курсов по олимпийской педагогике, истории участия страны в Олимпийских играх и этике спортивного поведения. На базе Казахского национального педагогического университета имени Абая разрабатывались дисциплины, направленные на формирование образовательной подготовки спортсменов и осмысление роли спорта в конструировании национальной идентичности. Распространение олимпийских ценностей сопровождалось тематическими мероприятиями (олимпийские недели, лекции спортсменов, выставки), интегрировавшими ценностные компоненты в образовательное пространство. В Таблице 2 представлены этапы эволюции физического воспитания и Олимпийского образования в Казахстане с указанием нормативных маркеров и институциональных изменений.

Таблица 2 – Этапы эволюции физического воспитания и олимпийского образования в Казахстане (составлено автором на основе источников [18, 19])

| Период | Идеологическая направленность | Образовательные практики | Институциональные изменения (нормативные маркеры) | Доминирующие категории (по анализу) |
|-------------|---|--|--|-------------------------------------|
| 1930-е годы | Коллективистская мобилизация, трудовая дисциплина, военно-прикладная подготовка | Обязательная гимнастика на производстве; физкультура в школах; выполнение норм комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | Введение комплекса ГТО (1931); регламентация физической подготовки в трудовых коллективах и школах | Институциональная преемственность |

| | | | | |
|------------------|--|---|---|---|
| 1950–1980-е годы | Централизованная спортивная подготовка, ориентированная на международное представительство | Специализированные спортивные школы и интернаты; массовые секции при школах, предприятиях и клубах ДОСААФ (Добровольное общество содействия армии, авиации и флоту) | Создание сети спортивных интернатов и профильных факультетов физической культуры; унификация тренерских программ на уровне союзных ведомств | педагогическое моделирование, институциональная преемственность |
| 1991–2013 гг. | Переосмысление ценностей после обретения суверенитета; поиск национальной идентичности | Авторские программы с компонентами здоровьесберегающих технологий; интеграция традиционных видов спорта (казак куреси, тогыз кумалак) в школьные модули | Создание Национального олимпийского комитета Казахстана (1990); утверждение первых государственных образовательных стандартов по физической культуре | педагогическое моделирование» и институциональная преемственность |
| 2014–2019 гг. | Модернизация и компетентностный подход; институционализация педагогического компонента | Введение элективных курсов по олимпийской педагогике и этике спорта; олимпийские недели и просветительские мероприятия | Закон РК «О физической культуре и спорте» № 307-V ЗРК (03.07.2014); уточнение финансовых и управленческих механизмов | педагогическое моделирование» и институциональная преемственность |
| 2020–2025 гг. | Гуманизация, инклюзивность, устойчивость и ценностно-ориентированное воспитание | Интеграция модулей *OVER*; цифровые форматы обучения; мониторинг ценностных показателей | National Program for the Development of Physical Culture and Sports in the Republic of Kazakhstan for 2020–2025; ежегодные отчеты Министерства культуры и спорта РК | Олимпийское образование Ценностные индикаторы инклюзивность |

В таблице 2 была зафиксирована поэтапная трансформация физического воспитания в Казахстане.

В 1930е годы действовала директивная модель с установкой на коллективистскую дисциплину и военноприкладную подготовку: обязательная производственная гимнастика и нормы комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) обеспечивали институциональную устойчивость за счет жесткой регламентации.

В 1950–1980е годы система приобрела институциональную устойчивость: развивались специализированные школы и интернаты, сеть секций при ДОСААФ, унифицировались тренерские программы; доминировали категории «педагогическое моделирование» и «институциональная преемственность» ориентированные на подготовку спортивного резерва и международное представительство.

В период 1991–2013 гг. фиксировался сдвиг к ценностно ориентированному и культурно специфичному содержанию: авторские програм-

мы включали здоровьесберегающие компоненты и традиционные казахстанские виды спорта (казак куреси, Тогыз кумалак), что усиливало «национальную спортивную идентичность» и «ценностно-ориентированное воспитание».

В 2014–2019 гг. – модернизация и компетентностный подход; институционализация педагогического компонента (введение элективов по олимпийской педагогике, нормативное оформление через закон 2014 года) институционализировали педагогический компонент, усилив педагогическую модель и институциональную преемственность.

В 2020–2025 гг. приоритетом стали гуманизация, инклюзивность и устойчивость: интегрировались модули OVER, применялись цифровые форматы обучения и мониторинг ценностных показателей, что усилило блоки олимпийское образование и инклюзивность в национальном контексте.

Педагогическая реализация ценностей олимпизма в образовательной системе Казахста-

на фиксировалась по корпусу публикаций журнала «Теория и методика физической культуры» за 2024 год. Категориальный подсчет показал доминирование «педагогическое моделирование» (24,0 %) и «национальная спортивная идентичность» (21,0 %) при меньшей представленности инклюзивности (6,0 %) и устойчивости (5,0 %); различия распределений между национальным и международным массивами были статистически значимы (χ^2 , $p < 0,05$; U Манна–Уитни, $p < 0,05$).

В работе Г.С. Ердановой [24], обоснована необходимость внедрения адаптивных программ инклюзивного физического воспитания: ценности равного доступа переводились в конкретные педагогические действия через развитие социальной эмпатии, уважение к индивидуальным

особенностям обучающихся и наставничество, что соответствовало категории «инклюзивность» и блоку ценностных индикаторов. В исследовании Е. Сейсенбекова [25], представлена систематизированная модель интеграции психологической устойчивости и самодисциплины в подготовке самбистов: принципы честного соперничества, этической ответственности и самоорганизации закреплялись в тренировочном процессе и межличностном взаимодействии «тренер—спортсмен», обеспечивая операционализацию ценностных норм через педагогическое моделирование. В Таблице 3 представлены формы педагогической реализации ценностных ориентиров олимпизма, зафиксированные в указанных публикациях.

Таблица 3 – Способы включения олимпийского компонента в педагогические практики (составлено автором на основании источников [24, 25])

| Авторы, год | Фокус публикации | Педагогические механизмы | Тип реализации | Категория → Пример → Частота (%) |
|----------------------|--|--|--|--|
| Г.С. Ерданова (2024) | Инклюзивное физическое воспитание на основе ценностей олимпизма | Формирование эмпатии; уважение к индивидуальным особенностям; наставничество | Адаптивные программы и модули в вузах | инклюзивность → адаптивные модули и тьюторство → 6,0 |
| Е. Сисенбеков (2024) | Психологическая устойчивость и самодисциплина в подготовке самбистов | Освоение принципов честного соперничества; этическое взаимодействие; самоорганизация | Комплексная методика спортивной подготовки | Педагогическое моделирование → встраивание ценностных норм в тренировочный цикл → 24,0 |

Содержательный анализ публикаций журнала «Теория и методика физической культуры» за 2024 год зафиксировал преобладание категорий педагогическое моделирование (24,0 %) и национальная спортивная идентичность (21,0 %) при сравнительно низких показателях инклюзивности (6,0 %) и устойчивости (5,0 %); различия распределений между национальным и международным корпусами были статистически значимы (χ^2 , $p < 0,05$; U Манна–Уитни, $p < 0,05$). В работе Г.С. Ердановой [24], инклюзивное физическое воспитание реализовывалось через формирование эмпатии, уважение к индивидуальным возможностям и наставничество, что отнесено к блоку «инклюзивности» и «ценностных индикаторов». Исследование. Е. К Сейсенбекова и др. [25], представило модель интеграции пси-

хологической устойчивости и самодисциплины в подготовке самбистов; принципы честного соперничества и этической ответственности закреплялись в тренировочном процессе, что соответствовало категории «педагогическое моделирование» и блоку ценностных индикаторов.

Анализ публикаций журнала «Теория и методика физической культуры» за 2024г. выявил два ключевых направления педагогической реализации олимпийских ценностей. В работе Г. Ердановой (2024), обоснована необходимость адаптивных программ инклюзивного физического воспитания: ценности равных возможностей переводились в конкретные действия через развитие эмпатии и уважения к индивидуальным особенностям обучающихся (категория «инклюзивность»; 6,0 % кодов). В исследовании

Е. Сейсенбекова и др. (2024), представлена модель интеграции психологической устойчивости и самодисциплины в подготовке самбистов: принципы честного соперничества и этической ответственности закреплялись в тренировочном процессе и взаимодействиях «тренер—спортсмен» (категория «педагогическое моделиро-

вание»; 24,0 %). Статистическая проверка распределения этих категорий продемонстрировала значимые различия (χ^2 , $p < 0,05$), что указывает на разный характер педагогических механизмов при общей ценностной платформе олимпизма. В Таблице 4 обобщены основные различия и точки соприкосновения указанных моделей.

Таблица 4 – Сравнение олимпийской и этноспортивной модели педагогической подготовки (составлено автором на основе источников [26-31])

| Критерии | Олимпийская модель | Этноспортивная модель | Институциональные опоры / Нормативные источники |
|-------------------------------|---|---|--|
| Ценностная основа | Универсальные ценности: честная игра, уважение, совершенство, дружба | Национальные традиции, уважение к культурному наследию, этническая идентичность | OVER 2.0 Toolkit (2017), Olympic Agenda 2020+5 (2021); Олимпийская хартия (2023), Закон РК «О физической культуре и спорте» (2014) – положения о национальных видах спорта |
| Цели подготовки | Формирование высококонкурентного спортсмена, развитие моральной устойчивости | Сохранение и передача этнокультурных форм физической активности | Национальный стандарт спортивной подготовки РК, государственные образовательные стандарты РК, Концепция развития физической культуры и спорта Республики Казахстан на 2020-2025, 2023 – 2029 годы. |
| Тип спорта | Международные олимпийские виды спорта | Казак кuresi, асык ату, тогыз кумалак и др. | Перечни олимпийских видов спорта МОК; Реестр национальных видов спорта РК, приказы Министерства культуры и спорта |
| Методы воспитания | Состязательность, соблюдение правил, моделирование соревновательных ситуаций | Обрядовые формы, наставничество, межпоколенческая передача практик | Методические рекомендации МОК/OVER; методические письма МОН РК и федераций национальных видов спорта |
| Педагогическая направленность | Гуманистическая, интегрирующая мировые этические нормы | Культурно-патриотическая, укрепляющая этническую самобытность | Международная хартия ЮНЕСКО (2015); национальные концепции патриотического воспитания и культурной политики |
| Институциональное внедрение | Обязательные и элективные курсы по олимпийскому воспитанию в вузах, школьные модули | Факультативы, кружки, фестивали традиционного спорта, тренерские школы | Учебные планы вузов (ОП), Государственная программа 2020–2025; региональные программы поддержки этноспорта |
| Роль в культурной политике | Продвижение Казахстана как спортивной нации на международной арене | Сохранение культурного кода и национального самосознания | Стратегические документы МОК о глобальном представительстве; госпрограммы по сохранению нематериального культурного наследия РК |

Анализ данных, представленных в таблице 4, зафиксировал различия в ценностных основаниях, целях подготовки и педагогических механизмах двух параллельно функционировавших моделей. Олимпийская модель опиралась на универсальные этические нормы и стандартизированные регламенты тренировочного процесса, акцентировала индивидуальные спортивные

достижения и международную легитимацию результатов. Этноспортивная модель строилась на культурной преемственности, межпоколенческой передаче практик и включении традиционных видов спорта, что обеспечивало сохранение этнической идентичности и локальную социализацию. Статистическая проверка распределения приоритетов по ключевым критериям зафиксиро-

ровала значимые различия по блокам национальной спортивной идентичности и педагогическое моделирование (χ^2 , $p < 0,05$), при этом совпадения наблюдались в ценностной ориентации и социальной функции спорта. Таким образом, первая модель демонстрировала потенциал формирования спортивной элиты, вторая – культурной устойчивости и воспитания через спорт; их сосуществование отражало двуединый вектор государственной политики: внешнюю интеграцию и внутреннюю культурную консолидацию.

Категориальный анализ теоретического и прикладного материала показал, что современная казахстанская педагогическая парадигма физического воспитания опиралась на совокупность понятий, объединявших общегуманистические и культурно-специфические приоритеты. Категории «дисциплина», «ценностно-нравственное развитие», «гражданственность» репрезентировались в учебных программах и научных публикациях как структурные элемен-

ты воспитательного процесса: дисциплина трактовалась не только как соблюдение правил, но и как компонент самоорганизации и внутренней регуляции, связанный с тренировочным циклом и спортивной этикой; ценностно-нравственное развитие соотносилось с принципами честности, уважения и ответственности; гражданственность выражалась в формировании готовности к социально значимому участию через спортивные практики. Национальная идентичность закреплялась через популяризацию традиционных видов спорта и этнокультурных символов в образовательной среде, что усиливало блок национальной спортивной идентичности. Мотивация рассматривалась как внутренняя целеустремленность и стремление к самореализации, поддерживаемые механизмами поощрения и моделированием успешных образцов поведения. На рисунке 2 представлено распределение выявленных педагогических категорий в контексте олимпийского движения.



Рисунок 2 – Педагогические категории в контексте олимпийского движения

Анализ данных, представленных на Рисунке 1, позволяет определить иерархию педагогических категорий, обладающих наибольшей значимостью в контексте олимпийского воспитания в образовательной системе Казахстана. Наивысший уровень значимости зафиксирован у категории «дисциплина» (90 %), что свидетельствует о ее фундаментальной роли в формировании устойчивых моделей поведения, организованности и ответственности учащихся. Дисциплина в данном контексте трактуется не только как ком-

понент спортивной подготовки, но и как важнейший механизм социализации. Вторую позицию занимает «ценностно-нравственное развитие» (85 %), отражающее приоритет этической направленности образовательных программ. Данная категория охватывает такие ключевые принципы, как честность, уважение, справедливость и солидарность – ценности, лежащие в основе олимпийской идеологии.

Категория «национальная идентичность» (80 %) указывает на значимость этнокультур-

ного компонента в процессе воспитания. Через обращение к традиционным видам спорта и элементам национальной культуры обеспечивается интеграция олимпийских ценностей в систему культурной самореализации обучающихся. Наряду с этим, категории «мотивация» (75 %) и «гражданственность» (70 %) играют поддерживающую, но существенную роль. Мотивация обеспечивает внутреннюю направленность на достижение спортивных и личностных целей, тогда как гражданственность способствует формированию ответственности перед обществом, активной гражданской позиции и патриотизма. Полученные данные подтверждают, что в рамках казахстанской модели олимпийского образования наибольшую концептуальную значимость имеют дисциплинарный, нравственно-ценностный и этнокультурный компоненты, в совокупности формирующие устойчивую воспитательную основу.

Категориальный анализ теоретических и методических источников показал, что при декларируемой поддержке олимпийских ценностей практическая их реализация ограничивалась рядом устойчивых барьеров. Наиболее значимым оставался разрыв между стратегическими нормами государственных документов и условиями реализации в школах, прежде всего сельских: зафиксированы дефицит современной спортивной инфраструктуры, отсутствие специализированных модулей по олимпийскому образованию несоответствие материальнотехнической базы норма-

тивным требованиям. Финансово-нормативный анализ бюджетных приложений и отчетов Министерства культуры и спорта Республики Казахстан за 2021–2023 годы выявил неравномерность распределения средств и недостаточную таргетированность расходов на педагогические компоненты, что усиливало институциональные ограничения

Дисбаланс квалификации педагогических кадров проявлялся в слабой подготовленности к интеграции гуманистической педагогики, межкультурной коммуникации и этики спорта: значительная часть преподавателей физической культуры не проходила целенаправленного обучения по включению ценностных ориентиров олимпизма в воспитательный процесс. Институциональная инерция выражалась в медленном обновлении учебных программ и отсутствии гибких методик, учитывающих индивидуальные и культурные особенности обучающихся; фиксировался формальный подход к тематике олимпизма, ограниченный поверхностным изложением фактов без операционализации ценностных установок. По результатам кодирования блок «инфраструктурные ограничения» доминировал среди барьеров, далее следовали «кадровый дефицит» и «нормативно-бюджетные ограничения», что подтверждало смещение проблемного поля в сторону институционально-ресурсных факторов. В Таблице 5 структурированы выявленные барьеры и предложены направления корректировки педагогической модели.

Таблица 5 – Риски и ограничения в реализации олимпийского компонента в образовании (составлено автором на основании [30, 32-34])

| Категория риска | Проявление в образовательной среде | Бюджет/нормативный источник |
|---|--|--|
| Разрыв между стратегическими целями и практикой | Ограниченная интеграция олимпийских ценностей в сельских школах; формальное включение темы без операционализации | Комплексный план по развитию физической культуры и массового спорта на 2020–2025 годы отчет МКС РК 2022–2023; республиканский бюджет РК 2021–2024 (приложения по ФКиС) |
| Неравномерность спортивной инфраструктуры | Дефицит инвентаря и залов; несоответствие материальнотехнической базы установленным стандартам | Республиканский бюджет РК 2021–2024; региональные программы развития спорта; отчеты МКС РК |
| Недостаточная подготовка педагогов | Отсутствие курсов по олимпийской этике, гуманистической педагогике и межкультурной коммуникации | Приказы МОН РК об ОПОП; программы повышения квалификации педагогов ФК (2019–2024); Закон РК «О физической культуре и спорте» № 307-V ЗРК (2014) |
| Слабая методическая база | Низкий уровень учебно-методического сопровождения олимпийского образования; отсутствие адаптированных модулей OVEP | OVEP 2.0 Toolkit (2017) – без локальной адаптации; методические письма МОН РК; госстандарты по ФК |

| | | |
|--|---|--|
| Отсутствие системной поддержки на местах | Нет региональных координаторов программ; слабый мониторинг и обратная связь | Региональные планы управлений спорта и образования; положения о мониторинге выполнения Государственной программы 2020–2025 |
| Нормативно-бюджетные ограничения | Недостаточная детализация расходов на педагогические компоненты; несоответствие объемов финансирования заявленным целям | Бюджетные программы по ФК и С (2020–2025); отчеты Счетного комитета РК; Закон о бюджете на соответствующие годы |

Анализ данных Таблицы 5 зафиксировал систему барьеров, ограничивавших реализацию олимпийского образования в образовательной среде Казахстана. Наиболее выраженным выступал разрыв между стратегическими нормами программных документов и практикой их внедрения на местах, прежде всего в сельских школах: при наличии нормативных установок отсутствовали локальные координаторы программ и устойчивые механизмы мониторинга, а формальное включение олимпийской тематики не сопровождалось ее операционализацией. Неравномерность спортивной инфраструктуры проявлялась в дефиците инвентаря, помещений и несоответствии материальнотехнической базы установленным стандартам, что подтверждалось анализом бюджетных приложений и отчетов Министерства культуры и спорта; данный фактор подрывал принцип равного доступа. Недостаточная подготовка педагогов выражалась в отсутствии специализированных курсов по олимпийской этике, гуманистической педагогике и межкультурной коммуникации; слабая методическая база усиливала проблему, поскольку многие учреждения не имели адаптированных модулей OVEP и актуальных учебно-методических материалов. Институциональная инерция фиксировалась в слабой обновляемости программ и недостаточной гибкости методик, ориентированных на индивидуальные и культурные особенности обучающихся. Нормативно-бюджетные ограничения проявлялись в недостаточной детализации расходов на педагогические компоненты и несоответствии объемов финансирования заявленным целям, что усиливало ресурсный дефицит при внедрении ценностных ориентиров олимпизма.

Суммарно результаты показали согласованность глобальных нормативно-педагогических установок с национальной эволюцией физического воспитания, однако выявили смещение проблемного поля в сторону институционально-ресурсных факторов: инфраструктурной раз-

нородности, кадрового дефицита и нормативно-бюджетных разрывов. Педагогические модели, основанные на ценностной триаде олимпизма и культурной идентичности, оказались реализованными частично и требовали уточнения механизмов внедрения и контроля. Зафиксированная структура барьеров определила направления дальнейшей оптимизации: локализация программ олимпийского образования через региональные координационные звенья, целевое финансирование методического обеспечения, системное повышение квалификации педагогов и интеграцию инклюзивных практик в стандарты физического воспитания.

Обсуждение. Обобщенный теоретический анализ содержания педагогических, программных и научно-методических источников позволил выявить устойчивые категории, отражающие специфику казахстанской модели олимпийского воспитания. Установленные категории – такие как ценностно-нравственное развитие, дисциплина, гражданственность, национальная идентичность и инклюзия – не только фиксируются в содержании образовательных стратегий, но и коррелируют с результатами зарубежных исследований, акцентирующих ценностную роль спорта в формировании личности. Полученные выводы сопоставимы с результатами интегративного обзора V. Postlethwaite, C. Jenkin и E. Sherry [35, 36], где подчеркивается, что спортивная дипломатия, в том числе в контексте олимпийского движения, выполняет функции трансляции ценностей, идентичности и межкультурного диалога. В казахстанском контексте аналогичная функция наблюдается в содержании программ, направленных на воспитание через культурные традиции и патриотизм.

В рамках обзора Y. Qin, C. Rocha и S. Morrow [37], была зафиксирована важность институционального накопления знаний и управленческой преемственности в сфере спортивных мегасобытий. Сопоставление этих данных с казахстанской моделью позволяет утверждать,

что программа 2020–2025 гг. демонстрирует элементы системной преемственности, особенно в аспектах подготовки специалистов и сохранения воспитательной функции спорта в образовательной политике. Обращение к обзору литературы, представленному Р. Furley [38], позволило подчеркнуть важность междисциплинарного подхода, в частности – учета невербального поведения и символических аспектов спорта в контексте социализации. В казахстанской парадигме такие аспекты реализуются через развитие дисциплины и самоконтроля в рамках образовательных программ, а также через внедрение этических норм в спортивную практику.

Психосоциальные аспекты инклюзивности и равных возможностей, обозначенные в исследовании G. Ersöz и S. Esen [39], также находят отражение в анализируемых источниках. Особое внимание уделяется адаптивным программам физического воспитания, ориентированным на вовлечение уязвимых групп и формирование позитивной идентичности через олимпийские ценности. Результаты систематического обзора А. Zourgani и А. Ait-Bihi [40], посвященного воздействию спортивных событий на локальные сообщества, позволяют провести параллель с казахстанской ситуацией, где олимпийские подходы интегрируются в образовательную систему не как внешняя норма, а как ресурс культурной трансформации. Показано, что олимпийская педагогика в Казахстане способствует расширению пространства гражданского участия и социального включения.

Сопоставление с выводами G. Teare и M. Taks [40], которые проанализировали влияние спортивных событий на уровень массового участия, демонстрирует, что ориентация на традиционные виды спорта в Казахстане не противоречит, а дополняет олимпийскую парадигму, обеспечивая гибкость и контекстную релевантность образовательных моделей. Исследование М. Barth, А. Güllich [41], посвященное взаимосвязи между юниорскими и взрослыми достижениями в олимпийских дисциплинах, подчеркивает значение системного педагогического сопровождения. В этой связи особую актуальность приобретают разработанные в Казахстане программы, ориентированные на преемственность в формировании ценностной и мотивационной базы с раннего возраста.

Установленные в ходе анализа закономерности интеграции олимпийских ценностей в казахстанскую педагогическую систему согласуются с современными международными тен-

денциями. Так, в исследовании G. Rui [42], отмечена роль спортивных событий в формировании дискурсивных траекторий, символических кодов и идентичностей в медиапространстве, что соотносится с нашим выводом о культурной функции олимпийского компонента в образовательных практиках, где спорт становится не только формой социализации, но и каналом национального самовыражения. Представленные в казахстанском контексте модели также отражают глобальные усилия по экологизации спорта – как показано в обзоре М. Ulloa-Hernández [43], устойчивость стала ключевым критерием при организации спортивных мероприятий, особенно в природоохранных территориях. Это подтверждает обоснованность включения акцентов на социальной ответственности и устойчивом развитии в Программу развития физической культуры и спорта Республики Казахстан на 2020–2025 гг.

Гендерный аспект, подробно рассмотренный А. Kavouga и О. Jenzen [44], подчеркнул противоречия между универсализмом олимпийских ценностей и медийной стигматизацией отдельных социальных групп, в частности транс-женщин. Эти выводы особенно значимы в условиях культурного и нормативного многообразия Казахстана, где требуется тонкая адаптация глобальных ценностей к локальным образовательным стратегиям. Публикация М. S. Abouna [45], позволила определить институциональные барьеры в продвижении гендерного равенства в олимпийском управлении, что нашло аналог в казахстанской реальности через ограниченную инклюзивность сельских школ и неравномерную подготовку преподавателей в аспектах олимпийской этики.

Анализ теоретических подходов, изложенных в обзоре J. Robertson [46], подтвердил целесообразность рассмотрения этносportивной и олимпийской моделей не как конкурирующих, а как взаимодополняющих в условиях постсоветских стран. Это особенно актуально в Казахстане, где традиционные виды спорта несут высокую символическую и воспитательную нагрузку, формируя устойчивые идентификационные схемы. Схожие выводы представлены в исследовании J.C.F. Neto и M.S. Tessmann [47], где на примере Бразилии продемонстрированы ограничения реализации национальных программ в спорте, обусловленные фрагментарностью внедрения, отсутствием контекстной адаптации и слабой межведомственной координацией – элементы, зафиксированные также в казахстанском контексте.

Работа В. Polcsik, S. Perényi [48], выявила значимость восприятия спортивных событий мест-

ным населением, от которого зависит степень их социальной легитимации. Это перекликается с нашими данными о необходимости включения элементов олимпийского образования в программы подготовки не только спортсменов, но и широкой молодежной аудитории. Наконец, междисциплинарное исследование К.Е. Аскетман и др. [49], посвященное изучению синдрома энергетического дефицита у спортсменов (REDs), расширяет границы педагогического анализа, поднимая вопросы биоэтики, медицинской грамотности и устойчивости мотивационных стратегий в спортивной подготовке. В казахстанских условиях такие аспекты пока недостаточно представлены, что указывает на перспективные направления будущих исследований.

Таким образом, проведенный анализ продемонстрировал, что интеграция олимпийских ценностей в образовательную систему Казахстана реализуется как многокомпонентный процесс, сочетающий идеологические, культурные и педагогические аспекты. Установлено, что модели педагогической подготовки строятся на сочетании универсалистских принципов олимпийского движения с этноспортивными компонентами, адаптированными к национальному контексту. При этом олимпийская парадигма выступает не только как воспитательный ресурс, но и как инструмент формирования гражданской, этической и культурной идентичности обучающихся. Полученные результаты сопоставлены с актуальными международными исследованиями, подтвердившими значимость гуманистически ориентированных стратегий, биоэтических компонентов, институционального взаимодействия и социальной ответственности в спортивном образовании.

Выявленные корреляции между содержанием программных документов, академических публикаций и педагогической практики позволяют трактовать олимпийское образование как динамичную платформу для социализации и межкультурного диалога. Представленные данные расширяют представление о спорте как социокультурной технологии, способной опосредовать воспитательные процессы в условиях глобальных вызовов. Установленные зависимости могут быть использованы при разработке образовательных стратегий, направленных на усиление межведомственной согласованности, инклюзивности, устойчивого развития и культурной адаптивности программ физического воспитания.

Заключение. В ходе работы выполнен обзор ключевых этапов эволюции олимпийского движения на мировом уровне – от возрождения Со-

временных Олимпийских игр в конце XIX века до Олимпийского движения начала XXI века – что позволило выявить трансформацию педагогических парадигм и соотнести эти изменения с национальным опытом Республики Казахстан.

Проведенное теоретикометодологическое исследование зафиксировало комплексную структуру трансляции олимпийских ценностей в образовательной системе Республики Казахстан. Установлено, что на ранних этапах физическое воспитание функционировало как инструмент социальной дисциплины и коллективной идентичности; в 1950–1980-е годы доминировала централизованная модель подготовки кадров и массового вовлечения, а после 1991 года произошло смещение к гуманистически ориентированной парадигме.

В период с января 2020 по май 2025 года зафиксирована институционализация ценностноориентированного подхода: интеграция модулей Olympic Values Education Programme, цифровые форматы обучения и мониторинг показателей совпадали с глобальными нормативными установками.

Категориальный подсчет подтвердил различия между международным и национальным корпусами: олимпийское образование составила 30,2 % кодов в глобальном массиве против 12,0 % в национальном; педагогическое моделирование и национальная спортивная идентичность преобладали в казахстанских источниках (24,0 % и 21,0 % соответственно при 7,1 % и 2,4 % в глобальном), различия распределений были статистически значимы (χ^2 , $p < 0,05$; U Манна–Уитни, $p < 0,05$). Сопоставление стратегических ориентиров государственной программы развития физической культуры и спорта с принципами гуманистической педагогики продемонстрировало высокие уровни соответствия: «развитие личности» – 90 % против 95 %, «ценности культуры и традиций» – 85 % против 90 %, при более низких показателях по инклюзивности (80 % и 85 %) и этическому воспитанию (75 % и 80 %). Финансовая составляющая программы (126,5 млрд тенге, из них 40 % – на модернизацию инфраструктуры в регионах с низкой обеспеченностью) подтвердила попытку выравнивания доступа, однако не устранила инфраструктурную асимметрию.

Было установлено сосуществование двух моделей педагогической подготовки – олимпийской и этноспортивной. Первая опиралась на универсальные нормы честного соперничества, стандартизированные регламенты и международную легитимацию результатов; вторая – на

культурную преемственность, межпоколенческую передачу практик и укрепление национальной идентичности. Различия в приоритетах подтверждены статистически (χ^2 , $p < 0,05$) при сохранении общих гуманистических оснований. В образовательных программах устойчиво репрезентировались категории «дисциплина», «ценностно-нравственное развитие», «гражданственность», «национальная идентичность», «инклюзия» и «социальная ответственность», что зафиксировало аксиологический поворот физического воспитания.

Институциональные барьеры были структурированы по шести ключевым блокам: инфраструктурная неоднородность, недостаточная подготовка педагогов, слабая методическая база, разрыв между стратегическими документами и практикой, отсутствие системной поддержки на местах и нормативно-бюджетные ограничения. Доминировал инфраструктурный фактор, далее следовали кадровый дефицит и бюджетно-нормативные разрывы. Эти барьеры снижали эффективность операционализации ценностей олимпизма и требовали корректировки управленческих механизмов.

Практическая значимость полученных результатов заключалась в возможности использовать их при проектировании курсов по физической культуре и олимпийскому образованию, разработке стандартов подготовки педагогов, создании региональных координационных звеньев и таргетированном финансировании методического обеспечения. Перспективы дальнейших исследований включали разработку региональных программ олимпийского воспитания, эмпирическую верификацию ценностных установок обучающихся, создание инструментов педагогической диагностики и оценку эффективности интеграции этноспортивных компонентов в сочетании с международными стандартами.

Ограничения исследования определялись его теоретическим характером, опорой на нормативные и текстовые источники и отсутствием полевых данных, что обуславливало необходимость последующего применения качественных и количественных методов для проверки предложенных выводов в реальных образовательных практиках.

Полученные результаты исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Проведена реконструкция ключевых этапов эволюции олимпийского образования и выявлена трансформация педагогических парадигм в международной и национальной перспективах. Установлено, что современная модель олимпийского образования интегрирует принципы гуманистической педагогики, личностного развития и культурной преемственности, что обеспечивает его устойчивость в системе физического воспитания и спорта.

2. По второй задаче – осуществлен сравнительный анализ международных и казахстанских моделей интеграции олимпийских ценностей. Определено, что педагогическое моделирование и формирование национальной спортивной идентичности в Казахстане происходят в русле общемировых тенденций, при этом сохраняется этнокультурная специфика и ценностная ориентация на развитие гражданственности и инклюзивности.

3. Проведена оценка соответствия стратегических ориентиров государственной программы развития физической культуры и спорта принципам гуманистической педагогики и институциональным условиям их реализации. Результаты анализа показали высокий уровень концептуального согласования целей программы с базовыми педагогическими принципами, при наличии отдельных проблем, связанных с реализацией инклюзивных и ценностно-воспитательных компонентов.

Список литературы

- 1 Hwang B., Henry I. Identifying the field of Olympic education: a meta-narrative review // *European Sport Management Quarterly*. – 2023. – Vol. 23. – №2. – pp. 561–585. – URL: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/16184742.2021.1895861>.
- 2 Scheu A., Preuß H., Könecke T. The legacy of the Olympic Games: A review // *Journal of Global Sport Management*. – 2021. – Vol. 6. – №3. – pp. 212–233. – URL: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/24704067.2019.1566757>.
- 3 Chapelet J. The governance of the Olympic system: From one to many stakeholders // *Journal of Global Sport Management*. – 2023. – Vol. 8. – №4. – pp. 783–800. – URL: https://serval.unil.ch/resource/serval%3ABIB_180CE4327D64.P001/REF.
- 4 Graham J.A., Schulz A., Trendafilova S. Environmental sustainability and the Olympics: Crafting the future // *Journal of Olympic Studies*. – 2025. – Vol. 6. – №1. – pp. 89–124. – URL: <https://scholarlypublishingcollective.org/uip/jos/article-abstract/6/1/89>.
- 5 Rocha C.M., Xiao Z. Sport mega-events and displacement of host community residents: a systematic review // *Frontiers in Sports and Active Living*. – 2022. – Vol. 3. – Art. 805567. – URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2021.805567/full>.

- 6 Schubert M. Neutrality of the Olympic Movement against recent developments in sport and geopolitics – need of reconceptualization // *The International Sports Law Journal*. – 2024. – Vol. 24, – №2. – pp. 143–161 – URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40318-024-00281-w>.
- 7 Chesnut M. A review of Jie Zhang’s Language policy and planning for the modern Olympic Games // *Multilingua*. – 2022. – Vol. 41, – №6. – pp. 769–773. – URL: <https://www.degruyterbrill.com/document/doi/10.1515/multi-2021-0121/html>.
- 8 Lefort B. Economic, environmental and social impact of 2024 Paris Olympic Games infrastructure development [Электронный ресурс]. – 2024. – URL: <https://www.theseus.fi/handle/10024/861007> (дата обращения: 15.10.2025).
- 9 Lopes dos Santos G., Gonçalves J., Condessa B., Nunes da Silva F., Delaplace M. Olympic Charter evolution shaped by urban strategies and stakeholder’s governance: From Pierre de Coubertin to the Olympic Agenda 2020 // *The International Journal of the History of Sport*. – 2021. – Vol. 38, – №4. – pp. 545–568. – DOI: 10.1080/09523367.2021.1954401.
- 10 Sant S.L., Maleske C., Vanderboll K. Research on human rights and large-scale sport events from 1990 to 2022: A scoping review // *Sport Management Review*. – 2024. – № 27(1). – pp. 23–44. – DOI: 10.1080/14413523.2023.2231315.
- 11 Annear M., Shimizu Y., Kidokoro T. Physical activity legacies and the Olympic Games: A Delphi consensus study of contemporary challenges and opportunities // *Journal of Physical Education and Sports Science*. – 2021. – №26(2), – pp. 87–101. https://www.jstage.jst.go.jp/article/jpress/26/2/26_87/_article/-char/ja/
- 12 Edholm P., Ortenblad N., Holmberg H.C., Sperlich B. Optimizing recovery strategies for winter athletes: Insights for Milano–Cortina 2026 Olympic Games. // *Sport Sciences for Health*. – 2024. – № 20(4). – pp. 1169–1182. – DOI: 10.1007/s11332-024-01245-1.
- 13 Cury R., Kennelly M., Howes M. Environmental sustainability in sport: A systematic literature review // *European Sport Management Quarterly*. – 2023. – № 23(1). – pp. 13–37. – DOI: 10.1080/16184742.2022.2126511.
- 14 Cummins R.G., Hahn D. Finding teammates on a messy playing field: Continued thoughts on 10 years of theory method in Communication Sport. *Communication & Sport*. Advance online publication. – 2025. – Vol. 13. – Iss. 5. – pp. 874-880. – DOI: 10.1177/21674795251346987.
- 15 Ribeiro T., Correia A., Biscaia R., Bason T. Organizational issues in Olympic Games: A systematic review // *Event Management*. – 2021. – № 25(2) – pp. 135–154. – DOI:10.3727/152599521X16106577999521.
- 16 Платонов В.Н. Олимпийский спорт: в 2 т. / Под общ. ред. В. Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература. – 2009. – 736с.- URL: <https://www.research.gate.net/publication/322759290>
- 17 Байжумин Ж.Г., Закирьянов К.К. Великая степь и Олимпийские игры Древней Греции: учебное пособие. – Алматы: Казахская академия спорта и туризма. – 2018. – 244 с. – ISBN 978-601-80684-4-7.
- 18 Доскараев Б.М. История физической культуры в Казахстане: учебное пособие. – Алматы. – 2009. – 226 с. – URL: <https://neb.arsu.kz/ru/view?rid=1501>
- 19 Доскараев Б.М. Қазақстандағы Олимпиадалық білім және спорт тарихының очерктері: оқу құралы / Доскараев Б. М., Сейсенбеков Е. Т., Алтынбек А.Т. – Алматы: Қазақтың спорт және туризм академиясы. – 2019. – 407 с. URL: – http://elib.wku.edu.kz/lib/document/SK_ELIB/FF8005EC
- 20 United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport (SHS/2015/PI/H/14 REV). – Paris, France. – 2015. – URL: <https://www.unesco.org/en/sport-and-anti-doping/international-charter-sport>
- 21 International Olympic Committee. Delivering OVEP PLAYbook: A Practical Guide to Olympic Values Education. Train the Trainers. Lausanne, Switzerland: Olympic Foundation for Culture and Heritage. – 2017. – https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/Documents/OVEP/Delivering-OVEP-Playbook/English/1539_OVEP_PLAYbook_ENG_4a_AW.pdf
- 22 International Olympic Committee. Olympic Agenda 2020 + 5: 15 Recommendations to Continue the Success of Olympic Agenda 2020.Lausanne, Switzerland: – 2021. URL: -<https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/Olympic-agenda/Olympic-Agenda-2020-5-15-recommendations.pdf>
- 23 International Olympic Committee. Olympic Charter (in force as from 15 October 2023). Lausanne, Switzerland: Author. – 2023. URL: – <https://stillmed.olympics.com/media/Documents/International-Olympic-Committee/IOC-Publications/EN-Olympic-Charter.pdf>.
- 24 Ерданова Г.С. Актуальность образовательной программы «Адаптивная физическая культура и спорт» в Казахстане // *Теория и методика физической культуры*. – 2024. – №4 (78). – С. 19-26. – DOI: 10.48114/2306-5540_2024_4_19.
- 25 Сейсенбеков Е. К., Марчибаева У.С., Абишев К.С. Методика видов подготовки самбистов в учебном процессе (на примере физической и психологической подготовки) // *Теория и методика физической культуры*. – 2024. – №4 (78) – С. 47-52. – DOI 10.48114/2306-5540_2024_4_47.
- 26 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
- 27 Национальный стандарт спортивной подготовки: Приказ Министра туризма и спорта Республики Казахстан от 14 июля 2025 г. № 129 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/G25TS000129> (дата обращения 20.10. 2025).
- 28 Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан «Об утверждении государственных общеобязательных стандартов образования всех уровней образования» -№604 от 31.10.2018г.
- 29 Постановление Правительства Республики Казахстан «Об утверждении Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан на 2023–2029 гг.» – №251 от 28.03.2023г. URL: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P2300000251>
- 30 Постановление Правительства Республики Казахстан «Об утверждении Комплексного плана по развитию физической культуры и массового спорта на 2020–2025 гг.» – №242 от 23.04.2020 г. URL: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P2000000242>
- 31 Приказ Министра культуры и спорта Республики Казахстан «Об утверждении республиканского перечня приоритетных видов спорта и регионального перечня приоритетных видов спорта в разрезе регионов, а также порядка их финансирования за счет бюджетных средств». – №293. от 01.11.2019г. URL: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V1900019544>.

- 32 Постановление Правительства РК О реализации Закона Республики Казахстан «О республиканском бюджете на 2022–2024 гг.» – № 872. от 2021 г. – URL: <http://law.gov.kz/client/#!/doc/161746/rus/01.03.2022>.
- 33 Отчет о реализации плана развития Министерства культуры и спорта Республики Казахстан на 2020-2024 гг. – URL: https://online.zakon.kz/Document/?doc_id=32873933&pos=6;-108#pos=6;-108.
- 34 Закон Республики Казахстан «О республиканском бюджете на 2022–2024 гг.» – № 77-VII ЗПК. от 02.12.2021 г. URL: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z2100000077>.
- 35 Postlethwaite V., Jenkin C., Sherry E. Sport diplomacy: an integrative review // *Sport Management Review*. – 2023. – Vol. 26, – № 3. – pp. 361–382. – DOI 10.1080/14413523.2022.2071054.
- 36 Qin Y., Rocha C. M., Morrow S. Knowledge management in sport mega-events: a systematic literature review // *Frontiers in Sports and Active Living*. – 2022. – Vol. 4. – Art. 1056390. – DOI 10.3389/fspor.2022.1056390.
- 37 Furley P. The nature and culture of nonverbal behavior in sports: theory, methodology, and a review of the literature // *International Review of Sport and Exercise Psychology*. – 2023. – Vol. 16, № 1. – pp. 448–473. – DOI 10.1080/1750984X.2021.1894594.
- 38 Ersöz G., Esen S. An overview of Paralympic sport from a historical and psychosocial perspective // *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*. – 2023. – Vol. 6 (Special Issue 1 – Healthy Life, Sports for Disabled People). – pp. 475–489. – URL: <https://dergipark.org.tr/en/pub/ijdshs/issue/80374/1357682>
- 39 Zourgani A., Ait-Bihi A. A systematic literature review: assessing the impact of sports events between 2010 and 2022 // *International Journal of Sport Policy and Politics*. – 2023. – Vol. 15. – № 2. – pp. 347–365. – DOI 10.1080/19406940.2023.2206397.
- 40 Teare G., Taks M. Sport events for sport participation: a scoping review // *Frontiers in Sports and Active Living*. – 2021. – Vol. 3. – Art. 655579. – DOI 10.3389/fspor.2021.655579.
- 41 Barth M., Güllich A., Macnamara B. N., Hambrick D. Z. Quantifying the extent to which junior performance predicts senior performance in Olympic sports: a systematic review and meta-analysis // *Sports Medicine*. – 2024. – Vol. 54. – № 1. – pp. 95–104. – DOI 10.1007/s40279-023-01906-0
- 42 Rui G. Bibliometric and co-citation analysis of media representation in sports: thematic clustering, scholarly influence, and research trajectories // *Sport Sciences for Health*. – 2025. – № 21(3). – pp. 1–13. – DOI 10.1007/s11332-025-01412-y.
- 43 Ulloa-Hernández M., Fariás-Torbidoni E. I., Seguí-Urbaneja J. Sustainable practices in the organization of sporting events in protected and unprotected natural areas: a scoping review // *Managing Sport and Leisure*. – 2024. – pp. 1–24. – DOI 10.1080/23750472.2024.2381588.
- 44 Kavoura A., Jenzen O. “Having an unfair advantage” vs “playing by the rules”: media discourses of trans women’s participation in the Olympics // *Feminist Media Studies*. – 2024. – pp. 1–16. – DOI 10.1080/14680777.2024.2395965.
- 45 Abouna M. S., Erdoğan S., Lecocq G., Zalupe S., Agostinelli C., Masanovic B., Cools W. Exploring gender equity in Olympic and Paralympic governance: challenges and perspectives // *Olimpianos*. – 2024. – Vol. 8. – pp. 45–63. – URL: <https://research.ulapland.fi/fi/publications/exploring-gender-equity-in-olympic-and-paralympic-governance-chal>
- 46 Robertson J., Dowling M., Washington M., Leopkey B., Ellis D. L., Smith L. Institutional theory in sport: a scoping review // *Journal of Sport Management*. – 2021. – Vol. 36, – № 5. – pp. 459–472. – DOI 10.1123/jsm.2020-0306.
- 47 Neto J.C.F., Tessmann M.S. Possible advances and challenges of the Brazilian Sports Promotion Program until the Tokyo 2020 Olympic Games // *RBGP Revista Brasileira de Gestão Pública*. – 2023. – Vol. 2, – № 1. – pp. 1–21. – URL: <https://www.portaldeperiodicos.idp.edu.br/rbgbp/article/view/7536>.
- 48 Polcsik B., Perényi S. Residents’ perceptions of sporting events: a review of the literature // *The Sport Mega-Events of the 2020s*. – 2023. – pp. 44–63. – DOI 10.4324/9781003454458-4.
- 49 Ackerman K.E., Rogers M.A., Heikura I.A., Burke L.M., Stellingwerff T., Hackney A.C., Holtzman B. Methodology for studying Relative Energy Deficiency in Sport (REDs): a narrative review by a subgroup of the International Olympic Committee (IOC) consensus on REDs // *British Journal of Sports Medicine*. – 2023. – Vol. 57, – № 17. – pp. 1136–1152. – DOI 10.1136/bjsports-2022-106842.

References

- 1 Hwang B., Henry I. Identifying the field of Olympic education: a meta-narrative review // *European Sport Management Quarterly*. – 2023. – Vol. 23. – № 2. – pp. 561–585. – URL: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/16184742.2021.1895861>.
- 2 Scheu A., Preuß H., Könecke T. The legacy of the Olympic Games: A review // *Journal of Global Sport Management*. – 2021. – Vol. 6, – № 3. – pp. 212–233. – URL: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/24704067.2019.1566757>.
- 3 Chapelet J. The governance of the Olympic system: From one to many stakeholders // *Journal of Global Sport Management*. – 2023. – Vol. 8. – № 4. – pp. 783–800. – URL: https://serval.unil.ch/resource/serval%3ABIB_180CE4327D64.P001/REF.
- 4 Graham J.A., Schulz A., Trendafilova S. Environmental sustainability and the Olympics: Crafting the future // *Journal of Olympic Studies*. – 2025. – Vol. 6. – № 1. – pp. 89–124. – URL: <https://scholarlypublishingcollective.org/uip/jos/article-abstract/6/1/89>.
- 5 Rocha C.M., Xiao Z. Sport mega-events and displacement of host community residents: a systematic review // *Frontiers in Sports and Active Living*. – 2022. – Vol. 3. – Art. 805567. – URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2021.805567/full>.
- 6 Schubert M. Neutrality of the Olympic Movement against recent developments in sport and geopolitics – need of reconceptualization // *The International Sports Law Journal*. – 2024. – Vol. 24, – № 2. – pp. 143–161 – URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40318-024-00281-w>.
- 7 Chesnut M. A review of Jie Zhang’s Language policy and planning for the modern Olympic Games // *Multilingua*. – 2022. – Vol. 41, – № 6. – pp. 769–773. – URL: <https://www.degruyterbrill.com/document/doi/10.1515/multi-2021-0121/html>.
- 8 Lefort B. Economic, environmental and social impact of 2024 Paris Olympic Games infrastructure development [Elektronnyj resurs]. – 2024. – URL: <https://www.theseus.fi/handle/10024/861007> (data obrashcheniya: 15.10.2025).
- 9 Lopes dos Santos G., Gonçalves J., Condessa B., Nunes da Silva F., Delaplace M. Olympic Charter evolution shaped by urban strategies and stakeholder’s governance: From Pierre de Coubertin to the Olympic Agenda 2020 // *The International Journal of the History of Sport*. – 2021. – Vol. 38, – № 4. – pp. 545–568. – DOI: 10.1080/09523367.2021.1954401.

- 10 Sant S.L., Maleske C., Vanderboll K. Research on human rights and large-scale sport events from 1990 to 2022: A scoping review // *Sport Management Review*. – 2024. – № 27(1). – pp. 23–44. – DOI: 10.1080/14413523.2023.2231315.
- 11 Annear M., Shimizu Y., Kidokoro T. Physical activity legacies and the Olympic Games: A Delphi consensus study of contemporary challenges and opportunities // *Journal of Physical Education and Sports Science*. – 2021. – №26(2), – pp. 87–101. https://www.jstage.jst.go.jp/article/jpess/26/2/26_87/_article/-char/ja/
- 12 Edholm P., Ortenblad N., Holmberg H.C., Sperlich B. Optimizing recovery strategies for winter athletes: Insights for Milano–Cortina 2026 Olympic Games. // *Sport Sciences for Health*. – 2024. – № 20(4). – rr. 1169–1182. – DOI: 10.1007/s11332-024-01245-1.
- 13 Cury R., Kennelly M., Howes M. Environmental sustainability in sport: A systematic literature review // *European Sport Management Quarterly*. – 2023. – № 23(1). – rr. 13–37. – DOI: 10.1080/16184742.2022.2126511.
- 14 Cummins R.G., Hahn D. Finding teammates on a messy playing field: Continued thoughts on 10 years of theory method in Communication Sport. *Communication & Sport*. Advance online publication. – 2025. – Vol. 13. – Iss. 5. – pp. 874–880. – DOI: 10.1177/21674795251346987.
- 15 Ribeiro T., Correia A., Biscaia R., Bason T. Organizational issues in Olympic Games: A systematic review // *Event Management*. – 2021. – № 25(2) – rr. 135–154. – DOI:10.3727/152599521X16106577999521.
- 16 Platonov V.N. Olimpijskij sport: v 2 t. / Pod obshch. red. V. N. Platonova. – Kiev: Olimpijskaya literatura. – 2009. – 736s.- URL: <https://www.research.gate.net/publication/322759290>
- 17 Bajzhumin ZH.G., Zakir'yanov K.K. Velikaya step' i Olimpijskie igry Drevnej Grecii: uchebnoe posobie. – Almaty: Kazahskaya akademiya sporta i turizm. – 2018. – 244 s. – ISBN 978-601-80684-4-7.
- 18 Doskaraev B.M. Istoriya fizicheskoy kul'tury v Kazahstane: uchebnoe posobie. – Almaty. – 2009. – 226 s. – URL: <https://neb.arsu.kz/ru/view?rid=1501>
- 19 Doskaraev B.M. Kazakstandary Olimpiadalyk bilim zhəne sport tarihyndy ocherkteri: oqu quraly / Doskaraev B. M., Seisenbekov E. T., Altynbek A.T. – Almaty: Kazaktyn sport zhəne turizm akademiya. – 2019. – 407 c. URL: – http://elib.wku.edu.kz/lib/document/SK_ELIB/FF8005EC
- 20 United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport (SHS/2015/PI/H/14 REV). – Paris, France. – 2015. – URL: <https://www.unesco.org/en/sport-and-anti-doping/international-charter-sport>
- 21 International Olympic Committee. Delivering OVEP PLAYbook: A Practical Guide to Olympic Values Education. Train the Trainers. Lausanne, Switzerland: Olympic Foundation for Culture and Heritage. – 2017. – https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/Documents/OVEP/Delivering-OVEP-Playbook/English/1539_OVEP_PLAYbook_ENG_4a_AW.pdf
- 22 International Olympic Committee. Olympic Agenda 2020 + 5: 15 Recommendations to Continue the Success of Olympic Agenda 2020.Lausanne, Switzerland: – 2021. URL: -<https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/Olympic-agenda/Olympic-Agenda-2020-5-15-recommendations.pdf>
- 23 International Olympic Committee. Olympic Charter (in force as from 15 October 2023). Lausanne, Switzerland: Author. – 2023. URL: – <https://stillmed.olympics.com/media/Documents/International-Olympic-Committee/IOC-Publications/EN-Olympic-Charter.pdf>.
- 24 Erdanova G.S. Aktual'nost' obrazovatel'noj programmy «Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura i sport» v Kazahstane // *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury*. – 2024. – №4 (78). – S. 19-26. – DOI: 10.48114/2306-5540_2024_4_19.
- 25 Seisenbekov E. K., Marchibaeva U.S., Abishev K.S. Metodika vidov podgotovki sambistov v uchebnom processe (na primere fizicheskoy i psihologicheskoy podgotovki) // *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury*. – 2024. – №4 (78) – S. 47-52. – DOI 10.48114/2306-5540_2024_4_47.
- 26 Zakon Respubliki Kazahstan ot 3 iyulya 2014 goda № 228-V «O fizicheskoy kul'ture i sporte» (s izmeneniyami i dopolneniyami po sostoyaniyu na 20.08.2024 g.). https://online.zakon.kz/Document/?doc_id=31576150
- 27 Nacional'nyj standart sportivnoj podgotovki: Prikaz Ministra turizma i sporta Respubliki Kazahstan ot 14 iyulya 2025 g. № 129 [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/G25TS000129> (data obrashcheniya 20.10. 2025).
- 28 Prikaz Ministra obrazovaniya i nauki Respubliki Kazahstan «Ob utverzhdenii gosudarstvennyh obshcheobrazovatel'nyh standartov obrazovaniya vsekh urovnej obrazovaniya» -№604 ot 31.10.2018g.
- 29 Postanovlenie Pravitel'stva Respubliki Kazahstan «Ob utverzhdenii koncepcii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta Respubliki Kazahstan na 2023–2029 gg.» – №251 ot 28.03.2023g. URL: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P2300000251>
- 30 Postanovlenie Pravitel'stva Respubliki Kazahstan «Ob utverzhdenii kompleksnogo plana po razvitiyu fizicheskoy kul'tury i massovogo sporta na 2020–2025 gg.» – №242 ot 23.04.2020 g. URL: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P2000000242>
- 31 Prikaz Ministra kul'tury i sporta Respubliki Kazahstan «Ob utverzhdenii respublikanskogo perechnya prioritnyh vidov sporta i regional'nogo perechnya prioritnyh vidov sporta v razreze regionov, a takzhe poryadka ih finansirovaniya za schet byudzhetnyh sredstv». – №293. ot 01.11.2019g. URL: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V1900019544>.
- 32 Postanovlenie Pravitel'stva RK O realizacii Zakona Respubliki Kazahstan «O respublikanskom byudzhete na 2022–2024gg.» – № 872. ot 2021g. – URL: <http://law.gov.kz/client/#!/doc/161746/rus/01.03.2022>.
- 33 Otchet o realizacii plana razvitiya Ministerstva kul'tury i sporta Respubliki Kazahstan na 2020-2024 gg. – URL: https://online.zakon.kz/Document/?doc_id=32873933&pos=6;-108#pos=6;-108.
- 34 Zakon Respubliki Kazahstan «O respublikanskom byudzhete na 2022–2024 gg.» – № 77-VII ZRK. ot 02.12.2021g. URL: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z2100000077>.
- 35 Postlethwaite V., Jenkin C., Sherry E. Sport diplomacy: an integrative review // *Sport Management Review*. – 2023. – Vol. 26, – №. 3. – pp. 361–382. – DOI 10.1080/14413523.2022.2071054.
- 36 Qin Y., Rocha C. M., Morrow S. Knowledge management in sport mega-events: a systematic literature review // *Frontiers in Sports and Active Living*. – 2022. – Vol. 4. – Art. 1056390. – DOI 10.3389/fspor.2022.1056390.
- 37 Furlley P. The nature and culture of nonverbal behavior in sports: theory, methodology, and a review of the literature // *International Review of Sport and Exercise Psychology*. – 2023. – Vol. 16, №. 1. – pp. 448–473. – DOI 10.1080/1750984X.2021.1894594.

- 38 Ersöz G., Esen S. An overview of Paralympic sport from a historical and psychosocial perspective // *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*. – 2023. – Vol. 6 (Special Issue 1 – Healthy Life, Sports for Disabled People). – pp. 475–489. – URL: <https://dergipark.org.tr/en/pub/ijds/issue/80374/1357682>
- 39 Zourgani A., Ait-Bihi A. A systematic literature review: assessing the impact of sports events between 2010 and 2022 // *International Journal of Sport Policy and Politics*. – 2023. – Vol. 15. – №2. – pp. 347–365. – DOI 10.1080/19406940.2023.2206397.
- 40 Teare G., Taks M. Sport events for sport participation: a scoping review // *Frontiers in Sports and Active Living*. – 2021. – Vol. 3. – Art. 655579. – DOI 10.3389/fspor.2021.655579.
- 41 Barth M., Güllich A., Macnamara B. N., Hambrick D. Z. Quantifying the extent to which junior performance predicts senior performance in Olympic sports: a systematic review and meta-analysis // *Sports Medicine*. – 2024. – Vol. 54. – №1. – pp. 95–104. – DOI 10.1007/s40279-023-01906-0
- 42 Rui G. Bibliometric and co-citation analysis of media representation in sports: thematic clustering, scholarly influence, and research trajectories // *Sport Sciences for Health*. – 2025. – № 21(3). – pp. 1–13. – DOI 10.1007/s11332-025-01412-y.
- 43 Ulloa-Hernández M., Farías-Torbido E. I., Seguí-Urbaneja J. Sustainable practices in the organization of sporting events in protected and unprotected natural areas: a scoping review // *Managing Sport and Leisure*. – 2024. – pp. 1–24. – DOI 10.1080/23750472.2024.2381588.
- 44 Kavoura A., Jenzen O. “Having an unfair advantage” vs “playing by the rules”: media discourses of trans women’s participation in the Olympics // *Feminist Media Studies*. – 2024. – pp. 1–16. – DOI 10.1080/14680777.2024.2395965.
- 45 Abouna M. S., Erdoğan S., Lecocq G., Zalupe S., Agostinelli C., Masanovic B., Cools W. Exploring gender equity in Olympic and Paralympic governance: challenges and perspectives // *Olimpianos*. – 2024. – Vol. 8. – pp. 45–63. – URL: <https://research.ulapland.fi/publications/exploring-gender-equity-in-olympic-and-paralympic-governance-chal>
- 46 Robertson J., Dowling M., Washington M., Leopkey B., Ellis D. L., Smith L. Institutional theory in sport: a scoping review // *Journal of Sport Management*. – 2021. – Vol. 36. – №5. – pp. 459–472. – DOI 10.1123/jsm.2020-0306.
- 47 Neto J.C.F., Tessmann M.S. Possible advances and challenges of the Brazilian Sports Promotion Program until the Tokyo 2020 Olympic Games // *RBGP Revista Brasileira de Gestão Pública*. – 2023. – Vol. 2. – №1. – pp. 1–21. – URL: <https://www.portaldeperiodicos.idp.edu.br/rbgp/article/view/7536>.
- 48 Polcsik B., Perényi S. Residents’ perceptions of sporting events: a review of the literature // *The Sport Mega-Events of the 2020s*. – 2023. – pp. 44–63. – DOI 10.4324/9781003454458-4.
- 49 Ackerman K.E., Rogers M.A., Heikura I.A., Burke L.M., Stellingwerff T., Hackney A.C., Holtzman B. Methodology for studying Relative Energy Deficiency in Sport (REDs): a narrative review by a subgroup of the International Olympic Committee (IOC) consensus on REDs // *British Journal of Sports Medicine*. – 2023. – Vol. 57. – №17. – pp. 1136–1152. – DOI 10.1136/bjsports-2022-106842.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ // AVTORLAR TURALY AQPARAT // INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

^aПервый автор

Доскараев Бауржан Мелдебекович – доктор педагогической наук, профессор, Южно-Казахстанский университет им. М. Ауэзова, г. Шымкент, Казахстан.

^aБірінші автор

Доскараев Бауржан Мелдебекович – педагогика ғылымдарының докторы, профессор, М. Әуезов атындағы Оңтүстік Қазақстан университеті, Шымкент қ., Қазақстан.

^aThe First Author

Doskaraev Baurzhan Meldibekovich – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, M. Auevov South Kazakhstan University, Shymkent, Kazakhstan

e-mail: dbm_53@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7639-5462>

^bАвтор для корреспонденции

Сыздыкова Сауле Жумабаевна – кандидат педагогических наук, кафедра физической культуры и спорта, Медицинский университет Астана, г. Астана, Казахстан.

^bХат-хабарларға арналған автор

Сыздыкова Сауле Жумабаевна – педагогика ғылымдарының кандидаты, дене шынықтыру және спорт кафедрасы, Астана медицина университеті, Астана қ., Қазақстан,

^bThe Author for Correspondence

Syzdykova Saule Zhumabayevna – Candidate of Pedagogical Sciences, Department of Physical Education and Sports, Astana Medical University.

e-mail: syzdykova59@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7227-4893>

Жолдасбекова Бибисара Абдиманатовна – кандидат педагогических наук, доцент, Южно-Казахстанский университет им. М. Ауэзова, г. Шымкент, Казахстан

Жолдасбекова Бибисара Абдиманатовна – Педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент, М. Әуезов атындағы Оңтүстік Қазақстан университеті, Шымкент қ., Қазақстан

Zholdasbekova Bibisara Abdimanatovna – Candidate of Pedagogical Sciences, associate professor, M. Auevov South Kazakhstan University, Shymkent, Kazakhstan.

e-mail: zbbisara@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9400-9326>

Турыскулов Умиралі Жусипович – педагогика ғылымдарының кандидаты, Дене шынықтыру теориясы мен әдісесі кафедрасының доценті, Өзбекәлі Жәнібеков атындағы Оңтүстік Қазақстан педагогикалық университеті, Шымкент қ., Қазақстан.

Турыскулов Умиралі Жусипович – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры, Южно-Казахстанский педагогический университет им. Өзбекәлі Жанибекова, г. Шымкент, Казахстан.

Turyskulov Umirali – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Education, South Kazakhstan Pedagogical University named after Ozbekali Zhanibekov, Shymkent, Kazakhstan,

e-mail: turyskulov@mail.ru.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6432-2813>

Кульбаев Сейтбек – кандидат педагогических наук, доцент, Южно-Казахстанский педагогический университет им. Узбекәлі Жанибекова, г. Шымкент, Казахстан

Кульбаев Сейтбек – педагогикалық ғылымдарының кандидаты, доцент, Өзбекәлі Жанибеков атындағы Оңтүстік Қазақстан педагогикалық университеті, Шымкент қ., Қазақстан.

Kulbayev Seitbek – candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor (Docent), South Kazakhstan Pedagogical University named after Ozbekali Zhanibekov, Shymkent, Kazakhstan,

e-mail: kulbat@mail.ru,

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-2643-4551>

Дата поступления статьи: 29.10.2025

Дата принятия к публикации: 14.11.2025

¹Копбосын А.Ж.^{a, id} ²Әлікен Д.Ғ.^{b, id}¹Әл-Фараби атындағы қазақ ұлттық университеті, Алматы қ., Қазақстан²Халықаралық туризм және меймандостық университеті, Түркістан, Қазақстан

ТУРИЗМ МАМАНДЫҒЫ СТУДЕНТТЕРІН ОҚЫТУДАҒЫ STEM-ТЕХНОЛОГИЯЛАР

Копбосын Амандық Жанысбекұлы, Әлікен Дәурен Ғалымұлы

Туризм мамандығы студенттерін оқытудағы STEM-технологиялар

Аңдатпа. Мақалада туризм мамандықтары бойынша білім алатын студенттердің оқу үдерісіне STEM-технологияларды (Science, Technology, Engineering, Mathematics) енгізудің ерекшеліктері қарастырылды. Экономиканың цифрлануы мен жаһандану жағдайында туризм саласы жаңа буын мамандарын – пәнаралық білім мен цифрлық құзыреттерге ие кәсіби кадрларды даярлауды талап етеді. STEM-тәсілді қолдану студенттердің аналитикалық ойлау қабілетін, үлкен деректермен жұмыс істеу дағдыларын, геоақпараттық жүйелерді меңгеруін, сондай-ақ туризм қызметінде виртуалды және толықтырылған шындық технологияларын пайдалану қабілеттерін қалыптастыруға мүмкіндік береді. Ерекше назар STEM-білім беруді Қазақстан жоғары оқу орындарының оқу бағдарламаларына интеграциялау мәселесіне аударылды. Бұл кәсіби даярлық сапасын арттыруға және түлектердің халықаралық еңбек нарығындағы бәсекеге қабілеттілігін қамтамасыз етуге ықпал етеді. Мақалада сондай-ақ жоғары оқу орындарының материалдық-техникалық базасының жеткіліксіздігі мен оқытушылардың біліктілігін арттыруға қажеттілігіне байланысты STEM-технологияларды енгізудің негізгі қиындықтары мен болашағы талданды. Зерттеу нәтижесінде STEM-тәсіл мен дәстүрлі оқыту әдістерінің синтезі туризм индустриясының инновациялық дамуына бейімделген, еңбек нарығында бәсекеге қабілетті «гибридті менеджер» мамандарды қалыптастыруға мүмкіндік беретіні анықталды.

Түйін сөздер: STEM-білім, туризм, инновациялық технологиялар, цифрландыру, геоақпараттық жүйелер, тұрақты туризм, гибридіті менеджер.

Копбосын Амандық Жанысбекұлы, Алікен Дәурен Ғалымұлы

STEM-технологии в обучении студентов туристских специальностей

Аннотация. В статье рассматриваются особенности внедрения STEM-технологий (Science, Technology, Engineering, Mathematics) в образовательный процесс студентов туристских специальностей. Отмечается, что в условиях цифровизации экономики и глобализации туризм требует подготовки специалистов нового поколения, обладающих междисциплинарными знаниями и цифровыми компетенциями. Применение STEM-подхода способствует формированию у студентов аналитического мышления, навыков работы с большими данными, владения геоинформационными системами, а также использования технологий виртуальной и дополненной реальности в туристской деятельности. Особое внимание уделено возможностям интеграции STEM-образования в учебные программы вузов Казахстана, что позволит повысить качество профессиональной подготовки и конкурентоспособность выпускников на международном рынке труда. В статье также обозначены проблемы и перспективы внедрения STEM-технологий, связанные с недостаточной материально-технической базой вузов и необходимостью повышения квалификации преподавателей. Сделан вывод о том, что синтез STEM-подхода с классическими методами обучения обеспечивает подготовку конкурентоспособных «гибридных менеджеров», способных к инновационному развитию туристской отрасли.

Ключевые слова: STEM-образование, туризм, инновационные технологии, цифровизация, геоинформационные системы, устойчивый туризм, гибридный менеджер.

Kopbossyn Amandyk, Alikhen Dauren

STEM Technologies in the Education of Tourism Students

Abstract. The article examines the features of implementing STEM technologies (Science, Technology, Engineering, Mathematics) in the educational process of tourism students. It is noted that under the conditions of economic digitalization and globalization, the tourism sector requires the training of a new generation of specialists possessing interdisciplinary knowledge and digital competencies. The application of the STEM approach contributes to the development of students' analytical thinking, big data management skills, proficiency in geoinformation systems, and the use of virtual and augmented reality technologies in tourism activities. Particular attention is paid to the integration of STEM education into the curricula of Kazakhstan universities, which will enhance the quality of professional training and the competitiveness of graduates in the international labor market. The article also identifies challenges and prospects related to the implementation of STEM technologies, including insufficient technical resources and the need for teacher professional development. It is concluded that the synthesis of the STEM approach with classical teaching methods enables the preparation of competitive «hybrid managers» capable of driving innovative development in the tourism industry.

Key words: STEM education, tourism, innovative technologies, digitalization, geoinformation systems, sustainable tourism, hybrid manager.

Кіріспе. Дәстүрлі туристік білім беру моделі ескірген. Ол индустрияның цифрлық трансформациясы жағдайындағы жаңа сын-қатерлерге жауап бере алмайды. Қазіргі мамандардың деректермен жұмыс істеу, технологияларды пайдалану және күрделі экожүйелерді басқару дағдылары талап етіледі [1].

STEM-тұғыр-стратегиялық қажеттілік. Оны туризм мамандарын даярлау бағдарламаларына енгізу – бәсекеге қабілетті, «ақылды» дестинацияларды басқарып, инновациялық өнімдер жасай алатын кадрларды даярлаудың негізгі шарты болып табылады [2].

Интеграцияның басты мақсаты – «гибридті менеджерді» қалыптастыру. Мұндай түлектер soft skills (гуманитарлық дағдылар) және hard skills (технологиялық құзыреттер) синтезіне ие болуы тиіс. Деректермен жұмыс істеу сауаттылығы (data literacy), цифрлық экожүйелерді түсіну, геоақпараттық талдау, орнықты инжиниринг және цифрлық жобалау негіздері.

Интеграция жүйелі және .ш құрамдас бөлікке негізделуі тиіс. Тиімді модель төмендегілерді қамтиды. Бар пәндердің мазмұнын STEM-элементтермен түрлендіру, жаңа мамандырылған STEM-модульдар мен элективтер енгізу, оқу процессінің өзегіне айналатын жобалық қызметті (project-based learning) енгізу.

Негізгі енгізілетін технологиялар: геоақпараттық жүйелер (ГИС), Big Data, виртуалды және толықтырылған шындық (VR/AR), сондай-ақ «жасыл» технологиялар. Бұл құралдар кеңістікті жоспарлау, сұранысты болжау, иммерсивті тәжірибе қалыптастыру және орнықты даму мақсаттарын жүзеге асыру сияқты салалық міндеттерді шешуге мүмкіндік береді [3].

Басты кедергі – технология емес, адами фактор мен институционалдық инерция. Қиындықтар оқытушылардың кадрлық тапшылығымен, білім беру стандарттарының қатаңдығымен және STEM-интеграцияның жоғары ресурстық шығынымен байланысты.

Шешім жолдары – икемді форматтар мен серіктестік негізінде. Бұл кедергілерді оқытушылардың біліктілігін арттыру бағдарламалары, пәнаралық модульдерді әзірлеу, ашық бастапқы кодты (open-source) бағдарламаларды қолдану және IT-бизнеспен серіктестік орнату арқылы еңсеруге болады.

Тиімділікті бағалау нақты жобалар мен түлектердің мансаптық жетістіктері арқылы

жүргізілуі тиіс. STEM-интеграцияның табыстылығы емтихан нәтижелерімен емес, студенттердің жасайтын цифрлық өнімдерінің жұмысқа жарамдылығы және олардың еңбек нарығындағы сұранысымен айқындалады.

STEM тұжырымдамасының эволюциясы және оның инженерлік емес салаларға кеңеюі. Кіріспеде атап өткендей, STEM тұжырымдамасы бастапқыда жоғары технологиялық және инженерлік салаларға арналған кадрларды даярлауға бағытталған еді. Sanders (2009) алғашқылардың бірі болып интегративті тәсілдің қажеттілігін ғылыми тұрғыдан негіздеді, яғни STEM пәндері бір-бірінен оқшау емес, өзара байланысқан жүйе ретінде оқытылуы тиіс екенін көрсетті. Бұл тәсіл білім алушыларда тұтас көзқарасты қалыптастырып, кешенді мәселелерді шешу қабілеттілігін арттырады [4]. Соңғы жылдары STEM –тұғырдың гуманитарлық және әлеуметтік ғылымдарда қолданылуы айқын үрдіске айналды. Вубе (2013) STEM сауаттылығы қазіргі заманда технологиялар мен деректермен байланысты кезкелген кәсіби қызметтің ажырамас бөлігі шартына айналғанын атап өтті [5]. Бұл STEM-нің қызмет көрсету саласына, соның ішінде туризмге енуінің теориялық негізін қалыптастырады.

Туризм индустриясының цифрлық трансформациясы және құзіреттердің өзгеру драйвері. Туризм саласының технологиялық ықпалмен өзгеруі жетекші ғалымдардың еңбектерінде жан-жақты сипатталған. Buhalis және Sinarta (2019) «real-time co-creation» ұғымын енгізіп, туристермен өзара әрекет нақты уақыт режимінде деректерге негізделген түрде жүзеге асатынын атап көрсетеді. Бұл өз кезегінде менеджерлерден деректерді талдау және тиісті платформалармен жұмыс істеу дағдыларын талап етеді [6]. Gretzel және әріптестері (2015) өздерінің «smart tourism» жөніндегі іргелі еңбектерінде «ақылды дестинациялар» - бұл күрделі технологиялық экожүйелер екенін, ал оларды басқару үшін Интернет заттары (IoT), үлкен деректер және бұлтты есептеулер қағидаларын түсіну қажет екенін атап өтеді [7]. Бұл зерттеулер түлектердің дәстүрлі дағдылары мен индустрияның нақты сұраныстары арасындағы алшақтықтың артып келе жатқанын дәлелдейді.

STEM және туризмнің тоғысындағы қазіргі зерттеулер. Қазіргі уақытта STEM-білімді туризм кадрларын даярлауға тікелей интеграциялау мәселесі жеткілікті деңгейде зерттелмеген. Көптеген еңбектер жеке технологиялардың қолданылуына баса назар аударады, ал білім

беру парадигмасының жүйелі трансформациясы сирек қарастырылады. Геоақпарттық жүйелер (ГИС) туризмде: Li және Wang (2020) зерттеулері ГИС технологияларының кеңістік жоспарлау мен туристік ағындарды басқарудағы тиімділігін көрсетеді. Алайда олардың оқу бағдарламаларына енгізілуі фрагментарлық сипатта болып, көбіне «туризм географиясы» пәнімен шектеледі [8]. Үлкен деректер мен жасанды интеллект: Xiang және зерттеушілер (2015) туризм сұранысын болжау және персонализациялау үшін үлкен деректерді талдауға арналған зерттеулер жүргізген. Дегенмен, туризм мамандығының оқу бағдарламаларында бұл тақырыптар көбіне теориялық деңгейде қалып, студенттердің аналитикалық құралдармен жұмыс дағдылары толық дамымайды. Виртуалды және толықтырылған шындық. Tussyadiah және Jung (2017) еңбектері VR/AR технологияларының туристік өнімдерді ілгерілету мен тәжірибе қалыптастырудағы тиімділігін дәлелдейді [9]. Бірақ бұл технологиялар оқу курстарында көбіне маркетинг шеңберінде қарастырылып, олардың жобалық және басқарушылық аспектілері назардан тыс қалады.

Зерттелмеген ғылыми олқылықтарды анықтау үшін, ғылыми әдебиеттерде жақсы зерттелген бағыттарды атап өткен жөн.

1. STEM сауаттылығының заманауи қоғамдағы маңызы;
2. Туризм индустриясының технологиялық трансформациясының тереңдігі;
3. Жекелеген технологиялардың салалық әлеуеті.

Сонымен қатар, STEM-тұғырды жоғары оқу орындарының туризм мамандығы бағдарламаларына жүйелі интеграциялау мәселесі жеткілікті зерттелмеген. Технологиялық даярлықты гуманитарлық және басқарушылық пәндермен синтездейтін STEM-құзіреттерді қалыптастырудың тұтас үлгісін ұсынған еңбектер аз. Осы мақала дәл осы ғылыми олқылықты толтыруды мақсат етеді, яғни STEM-интеграцияның тұжырымдамалық моделін және оны жүзеге асыру бағыттарын ұсынуды көздейді.

Қазіргі заманғы туризм индустриясы цифрлық трансформацияның алдыңғы қатарында тұр. Бұл үдеріс гиперперсонализацияланғын қызметтер, мобильді технологиялардың кеңінен таралуы, орнықты тәжірибеге бағытталған (experience-based) туризмге деген сұраныстың артуы сияқты үдерістермен айқындалады

[3, б. 46; 10]. Мұндай өзгерістер жоғары оқу орындарының «Туризм» мамандағы түлектеріне қойылатын кәсіби құзыреттер талаптарында парадигмалық ауысуға алып келеді.

Классикалық білім беру моделі, негізінен менеджмент, қонақжайлылық және өлкетану бағыттарына бағдарланғандықтан, «деректер экономикасы» жағдайында тиімді жұмыс істей алатын және «ақылды» дестинациялардың (smart destinations) күрделі технологиялық экожүйелерін басқара алатын мамандарды даярлау үшін жеткіліксіз болып отыр [5, б. 96].

Қазіргі таңда дәстүрлі, көбіне консервативті сипаттағы білім беру бағдарламаларының мазмұны мен еңбек нарығының шынайы талаптары арасында өткір қарама-қайшылық байқалады. Нарық кәсіби мамандардан Big Data деректерін талдау, бағдарламалау негіздерін меңгеру, жасанды интеллект принциптерін түсіну және орнықты технологияларды қолдану дағдыларын талап етеді. Бұл қарама-қайшылықты еңсерудің тиімді жолы ретінде STEM-білім беру элементтерін (Science, Technology, Engineering, Mathematics) интеграциялау ұсынылады.

STEM тұжырымдамасы алғаш рет 1990-жылдары АҚШ-та ғылыми-техникалық салалардағы жаһандық бәсекеге қабілеттілік сын-қатерлеріне жауап ретінде пайда болды [11]. Алғашқыда ол инженерлер мен ғалымдарды даярлауға бағытталған еді. Алайда XXI ғасырда бұл тұжырымдаманың ауқымы едәуір кеңейді. Қазіргі таңда STEM жүйесі STEAM форматында дамуда, мұндағы «А» (Arts) – шығармашылық және гуманитарлық компоненттердің интеграциясын білдіреді. Бұл тәсіл қызмет көрсету саласы үшін ерекше өзекті [7, б. 10].

Тарихи тұрғыда туризм мен STEM параллель бағыттар ретінде дамығанымен, соңғы онжылдықтағы цифрлық революция олардың конвергенциясын (тоғысуын) заңды әрі қажетті құбылысқа айналдырды. Технологиялар енді көмекші құрал ғана емес, туризм индустриясында құндылық пен бәсекелік артықшылық тудыратын негізгі қозғаушы күшке айналды [4, б. 22]. Сондықтан туризм саласындағы білім беру жүйесіне STEM-тұғырды енгізу жаңа пәндерді қосудан көрі тереңірек – оқыту парадигмасының жүйелік трансформациясын білдіреді. Мұндай тәсіл IT-мамандармен, деректер сарапшыларымен және экологиялық инженерлермен бір тілде сөйлесе алатын жаңа буын мамандарын даярлауға бағытталған.

Зерттеудің мақсаты болып – туризм мамандығы студенттерін даярлау жүйесіне

STEM-тұғырды интеграциялаудың теориялық негіздемесін жасап, олардың кәсіби бәсекеге қабілеттілігін қамтамасыз ететін концептуалдық бағыттарды ұсыну.

Зерттеудің міндеттері ретінде

STEM-білім берудің теориялық негіздерін және гуманитарлық мамандықтарға интеграциялау мүмкіндіктерін қарастыру

Туризм саласы мамандарын даярлауда STEM-технологияларын қолдану ерекшеліктерін талдау.

Туризм бойынша білім беру бағдарламаларында STEM-құралдарын (GIS, VR/AR, Big Data және т.б.) енгізу тәжірибесін, соның ішінде Қазақстан мысалында зерделеу.

Туризм саласындағы білім беру жүйесінде STEM технологияларын қолданудағы негізгі мәселелер мен кедергілерді айқындау

STEM-технологияларын болашақ туризм мамандарын даярлау үдерісіне тиімді енгізу бойынша даму бағыттарын және практикалық ұсыныстарды анықтау

Материалдар мен әдістер. Бұл зерттеу жұмысының мақсатына жету және қойылған міндеттерді шешу үшін ғылыми зерттеудің өзара толықтырылатын әдістер кешені қолданылып, алынған нәтижелердің дәлдігі мен негізділігі қамтамасыз етілді. Зерттеу теориялық-қолданбалы сипатта болып табылады және сапалық әдіснамаға негізделген. Зерттеу дизайны аналитикалық-синтетикалық сипатта, яғни бар білімдерді жүйелеуге және тұжырымдамалық үлгіні әзірлеуге бағытталған [4, б. 23; 11, б. 28].

Эмпирикалық материалдарды жинауда келесі әдістер қолданылды:

Ғылыми әдебиеттердің жүйелік талдауы. Scopus, Web of Science және РИНЦ дерекқорларында индекстелген отандық және шетелдік рецензияланған журналдардағы жарияланымдарға ретроспективті талдау жүргізілді. Негізгі тақырыптар: «STEM-білім беру», «туризмнің цифрлық трансформациясы», «smart tourism», «туризм индустриясындағы болашақ құзыреттер», «Big Data туризмде», «VR/AR білім беруде» [6, 7]. Талдау кезеңі – соңғы 10 (2015-2025жж).

Кәсіби стандарттар мен білім беру бағдарламаларының контент-талдауы. Туризм және қонақжайлылық саласындағы өзекті кәсіби стандарттар мен жеткеші шетелдік және отандық жоғары оқу орындарының «Туризм» мамандығы бойынша үлгілік білім беру бағдарламалары зерттелді. Талдаудың мақсаты – жаңа құзыреттерге сұранысты анықтау және

STEM элементтерінің интеграция деңгейін бағалау [8, б. 515].

Салыстырмалы талдау. Туристік дестинацияларды және компанияларды басқаруда технологиялық шешімдерді енгізудің табысты жағдайлары зерттелді (Airbnb, Booking, «ақылды қалалар» және т.б.) [9, б. 610; 12].

Мәліметтерді талдау әдістері. Жиналған деректерді өңдеу және интерпретациялау барысында келесі әдістер пайдаланылды. Салыстырмалы-қатыстырмалы талдау – әртүрлі контексттердегі STEM интеграциясы тәсілдерінің ұқсастықтары мен айырмашылықтарын анықтау үшін. Синтез әдісі – педагогика, ақпараттық технологиялар және туризм менеджменті салаларынан алынған деректерді тұтастықта біріктіру мақсатында. Жүйелік тәсіл – болашақ мамандарды даярлауды біртұтас жүйе ретінде қарастыру, мұнда бір элементтің (мысалы, STEM енгізу) өзгеруі басқа элементтердің (пән мазмұны, оқыту әдістері, материалдық база) трансформациясына әкеледі.

Зерттеудің басты шектеуі – оның теориялық сипаты. Ұсынылған модель нақты білім беру үдерісінде апробация мен валидацияны қажет етеді, бұл болашақ эмпирикалық зерттеулердің тақырыбы бола алады. Сонымен қатар, талданған білім беру бағдарламалары инновациялық тәжірибелердің барлығын қамтымауы мүмкін, себебі олардың кейбірі енгізу сатысында тұр.

Нәтижелер. Қазіргі туризм маманына арналған негізгі STEM-құзыреттер. Туризм саласы мамандарын даярлауда STEM-тұғырды (Science, Technology, Engineering, Mathematics) интеграциялау дәстүрлі кәсіби стандарттардың шегінен шығатын ерекше құзыреттіліктер жиынтығын қалыптастыруды көздейді. Сала сұраныстарын және білім беру саласындағы заманауи үрдістерді талдау негізінде төмендегідей негізгі STEM-құзыреттер кешенін бөлуге болады:

1. Аналитикалық ойлау және деректермен жұмыс жасау (Data Literacy). Мазмұны: деректерді жинау, өңдеу, талдау және визуализация арқылы басқарушылық шешім қабылдау қабілеті. Бұл статистикалық талдаудың негіздерін білу, деректер базасына сұраныс қалыптастыру, визуализация құралдарымен (мысалы, Tableau, Power BI) жұмыс істеу және A/B тестілеу мен болжамдық модель нәтижелерін түсіндіру дағдыларын қамтиды. Негіздеме: туризм – ең дерекке бай салалардың бірі. Тұтынушылардың мінез-құлқын, сұраныс динамикасын және пікірлерді талдай алатын менеджер бәсекелестік артықшылыққа ие болады [13].

2. Технологиялық сауаттылық және цифрлық экожүйелерді түсіну (Digital Ecosystem Literacy). Мазмұны: туризм индустриясының негізгі цифрлық платформаларының (GDS, OTA, CRM, CMS) өзара әрекет ету қағидаттарын, киберқауіпсіздік негіздерін және «ақылды туризмнің» негізгі технологияларын (IoT, бұлттық есептеу, блокчейн) түсіну. Негіздеме: маман тек брондау жүйелерін пайдаланып қана қоймай, олардың логикасын, интеграция мүмкіндіктерін және бизнес-процестерді оңтайландыру жолдарын түсіну қажет [14].

3. Кеңістіктік ойлау және геоақпараттық модельдеу дағдылары (Spatial Thinking & GIS Skills). Мазмұны: туризм ресурстарын картографиялау, туристік ағымдардың кеңістіктік заңдылықтарын талдау, маршруттарды жоспарлау және рекреациялық жүктемені бағалау үшін ГАЗ (геоақпараттық жүйелер) қолдану. Негіздеме: туризм кеңістіктік табиғаты бар сала. ГАЗ-ды меңгеру аймақтық жоспарлау мен дестинацияларды басқаруда ғылыми негізделген нешім қабылдауға мүмкіндік береді [15].

4. Тұрақты инженерияның негіздері (Sustainability Engineering Basics). Мазмұны: «жасыл» технологиялардың (қалдықтарды басқару, энергия тиімділігі, су үнемдеу) жұмыс принциптерін және туристік өнімнің өмірлік циклін бағалау әдістерін түсіну. Сондай-ақ экологиялық нормалау және көміртек ізі есебін жүргізу дағдыларын қамтиды. Негіздеме: тұрақты туризмге деген өсіп келе жатқан сұраныс менеджерлерден «жасыл» идеяларды тек насихаттауды ғана емес, сонымен бірге оларды нақты инженерлік шешімдер арқылы іске асыруды талап етеді [16].

5. Креативті жобалау және интерфейстік дизайн (Creative Projecting & UX/UI Basics). Мазмұны: пайдаланушы тәжірибесі (UX) мен интерфейсі (UI) қағидаттарын ескере отырып, цифрлық туристік өнімдерді (мобильді қосымшалар, VR-турлар, интерактивті карталар) жобалау қабілеті. Негіздеме: ерекше әсерге (experience-based) негізделген өні қазіргі туризмнің өзегі болып табылады. Инженерия мен дизайннан алынған жобалау дағдылары мамандарға осындай өнімдерді тікелей жасауға мүмкіндік береді [17].



Сурет 1 – Туризм саласы мамандарын даярлауда STEM-тұғырын кiрiктiрудiң тұжырымдамалық үлгiсi (Үш құрамдас бөлiктен тұратын үлгiнi бейнелейтiн блок-схема түрiнде ұсынылған)

STEM-технологияларды оқу үдерісіне интеграциялау бағыттары. STEM-құзыреттерін теориялық анықтау оларды оқыту мазмұны мен әдістерін жаңғырту арқылы практикалық жүзеге асыруды талап етеді. Интеграция үш негізгі бағыт бойынша іске асырылуы мүмкін (Сурет 1):

Бар пәндердің мазмұнын жаңарту;
Жаңа арнайы STEM-модульдер мен элективтер енгізу;

Сызықтық (сквозная) жобалық қызметті негізгі оқыту әдісі ретінде қолдану.

STEM-интеграциясының нақты құралдары мен олардың білім беру әлеуеті төмендегі 1-кестеде көрсетілген.

Кесте 1 – Туризм мамандарын даярлауда STEM-технологияларды интеграциялау құралдары (авторлар құрастырған)

| STEM-бағыты | Нақты технологиялар / құралдар | Білім беру міндеттері мен жүзеге асыру түрлері |
|--|--|--|
| Ғылым (Science) және Инженерия (Engineering) | ГАЗ (ArcGIS, QGIS), Дрон мониторингі, Экологиялық мониторинг жүйелері (IoT-датчиктер) | Міндеттер: аумақтардың кеңістік талдауын жүргізу, рекреациялық жүктемені бағалау, тұрақты туристік инфрақұрылымды жобалау. Формалар: такырыптық карталар қабатын құру бойынша зертханалық жұмыстар (мысалы, «Туристік кластерлер мен экологиялық шектеулер картасы»), «ақылды» жаяу маршрут тұжырымдамасын әзірлеу бойынша курстық жобалар. |
| Технология (Technology) | Үлкен деректерді талдау (Python + Pandas, Scikit-learn), VR/AR платформалары, «Ақылды кеңсе» жүйелері (CRM, ERP) | Міндеттер: пайдаланушылар пікірлерін талдау (NLP), сұранысты болжау, иммерсивті таныстырылымдар жасау. Формалар: брондау платформаларының деректер жиынтығын талдау бойынша практикумдар, студенттердің VR-турлар мен AR-нұсқаулықтар әзірлеуі. |
| Математика (Mathematics) | Математикалық модельдеу, оңтайландыру әдістері, ықтималдық теориясы және статистика | Міндеттер: логистикалық тізбектерді, кіріс менеджментін және тәуекелдерді бағалауды оңтайландыру үшін экономикалық-математикалық модельдер құру. Формалар: нақты компаниялардың деректері негізінде кейс шешу (мысалы, маусымдық және оқиғалық факторларды ескере отырып, қонақ үй нөмір қорының жүктемесін оңтайландыру) |

Пәнаралық жобалық қызмет – интеграциясының негізгі әдісі. STEM-құзыреттерді бекітудің ең тиімді нысаны – индустриядағы шынайы жұмыс үрдістерін модельдейтін пәнаралық жобалық қызмет болып табылады. Мұндай жобаның мысалы ретінде «Қала N тарихи орталығының туристік дестинация ретіндегі цифрлық трансформация тұжырымдамасын әзірлеу» жобасын келтіруге болады. Жоба аясында студенттер рөлдерге бөлініп, кешенді міндеттерді шешеді: «Data-аналитиктер» тобы мобильді геоаналитика көмегімен туристік ағым туралы деректерді жинап, талдайды. «ГИС – мамандар» тобы көрікті жерлердің, инфрақұрылымның және ұсынылған маршруттардың интерактивті картасын жасайды. «VR/AR – әзірлеушілер» тобы негізгі нысандар бойынша виртуалды турдың прототипін дайындайды. «Тұрақты даму менеджерлері» тобы әлеуетті жүктемені есеп-

теп, оны азайту шешімдерін IoT – сенсорлар арқылы ұсынады. Мұндай жобаның нәтижесі жай ғана есеп емес, нақты цифрлық өнімнің прототипі болып табылады. Бұл студенттерде технологиялар, менеджмент және тұрақты даму арасындағы өзара байланыс туралы тұтас түсінік қалыптастырады.

Практикалық кейстер мен енгізу мысалдары. STEM-тұғырнаманы туризм мамандарын даярлау жүйесіне интеграциялау үлгісі өз дәлелін халықаралық және отандық білім беру тәжірибелерінде тапқан. Нақты кейстерді талдау интеграцияның тиімді тетіктері мен нәтижелерін анықтауға мүмкіндік береді.

Кейс 1. «Туристік дестинацияның цифрлық негізі» атты аралық университеттік жоба. Мақсаты: аумақтың рекреациялық жүктемесін талдау, көлік ағымдарын оңтайландыру және даму сценарийлерін модельдеу үшін кешенді

цифрлық модель әзірлеу. STEM- құралдар мен құзыреттер. ГАЗ (Science, Technology): экология және география мамандығының студенттері QGIS арқылы кеңістіктік талдау жүргізіп, қорғалатын аймақтар мен туристік нүктелердің (POI) деректер қабаттарын құрды. Деректерді талдау (Mathematics, Technology): менеджмент мамандығының студенттері мобильді операторлар мен брондау платформаларынан алынған (анонимделген) деректерді Python арқылы өңдеп, мінез-құлық үлгілері мен шындық жүктеме кезеңдерін анықтады. Инженерия (Engineering): танымал маршруттарда жарықтандыру мен қалдықтарды басқару жүйесінің жұмысын IoT – прототиптер арқылы модельдеді. Білім беру нәтижесі: студенттер пәнаралық командаларда жұмыс істеу дағдысын меңгеріп, интерактивті дашборд әзірледі. Бұл құралды аймақтық әкімдік нақты басқарушылық шешімдер қабылдау үшін қолдана бастады. Нәтижесінде логистикадағы үш «тар» орын анықталып, екі жаңа маршрут ұсынылды.

Кейс 2. «Data – Driven Hospitality» бакалавриат бағдарламасындағы оқу модулі. Мақсаты: студенттерді қонақ үй бизнесі деректерінен нақты бизнес-инсайттар алуға үйрету. STEM-құралдар мен құзыреттер: Пікірлерді талдау (Technology, Mathematics): Python тіліндегі NLTK, TextBlob кітапханалары арқылы студенттер Booking.com сайтындағы пікірлерге sentiment-талдау жүргізді. Олар жалпы эмоционалды тонды ғана емес, тұтынушылардың наразылығын тудыратын негізгі тақырыптарды да (мысалы, «шу», «тазалық», «таңғы ас») автоматты түрде анықтады. Болжамдық модельдеу (Mathematics): қонақ үйдің жүктемесіне қатысты тарихи деректер негізінде студенттер келесі айға сұранысты болжауға арналған регрессиялық модельдер құрды. Білім беру нәтижесі: студенттер нақты деректермен жұмыс істеу және аналитикалық негізде басқарушылық ұсыныстар қалыптастыру қабілетін дамытты. Мысалы, нәтижесінде таңғы ас мәсірін жаңарту және белгілі бір бөлме санаттарында дыбыс оқшаулауын күшейту бойынша ұсыныстар енгізілді.

Кейс 3. Мұрайжайға арналған AR-гид әзірлеу жобасы. Мақсаты: университет мұражайының тартымдылығын арттыру үшін толықтырылған шынайылық (AR) элементтері бар мобильді қосымшаның прототипін жасау. STEM – құралдар мен құзыреттер: VR/AR технологиялары (Technology, Engineering): студенттер Unity және Vuforia платформаларын пайда-

лана отырып, интерактивті AR – сценарийлер жасады. Смартфон камерасын экспонатқа бағыттағанда экранда 3D – модель, тарихи анықтама немесе бейне сұхбат пайда болды. Жобалық менеджмент (Engineering): студенттер цифрлық өнімді әзірлеудің толық циклын (контент жинаудан бастап UX жобалауға және сынақтан өткізуге дейін) орындады. Білім беру нәтижесі: студенттер иммерсивті туристік өнімдер жасаудың негізгі қағидаттарын іс жүсінде меңгерді. Әзірленген прототип мұражай қызметіне енгізілді, нәтижесінде келушілердің орташа болу уақыты 15%-ға ұлғайып, әлеуметтік желілерде оң пікірлер саны артты.

Талқылау. 1. Жүргізілген талдау көрсеткендей, STEM-тұғырды «Туризм» мамандығы студенттерін даярлау үдерісіне енгізу – бұл жай ғана инновациялық қадам емес, сонымен қатар түлектер мен саланың бәсекеге қабілеттілігін қамтамасыз етудің стратегиялық қажеттілігі болып табылады. Алайда бұл үдеріс бірқатар жүйелі сын-қатерлермен бірге жүреді және мұқият ойластырылған шешімдерді талап етеді.

2. Теориялық қорытындылар мен практикалық нәтижелердің синтезі жасалған үлгі мен келтірілген тәжірибелік кейстер көрсеткендей, гуманитарлық-менеджменттік және технологиялық компоненттердің бірігуі түбегейлі жаңа типтегі маман – «гибридті менеджердің» қалыптасуына әкеледі. Мұндай маман бірегей дағдылардың үйлесіміне ие:

Soft skills (коммуникация, сервиске бағдарлану, креативті ойлау) және

Hard skills (деректерді талдау, технологиялық үдерістерді түсіну).

Бұл мамандар техникалық әзірлеушілер мен клиентке бағытталған бизнес арасындағы байланыстырушы буын ретінде әрекет ете алады. Мұндай кәсіби модель әдебиеттерде көрсетілген қазіргі заманғы сын-тегеуріндерге жауап береді және зерттеу барысында анықталған ғылыми олқылықтың орнын толтырады.

STEM-тұғырды енгізудің негізгі сын-қатерлері мен тосқауылдары. STEM-бағытталған тәсілдің айқын әлеуетіне қарамастан, оны туризм білім беру жүйесінде кеңінен жүзеге асыру бірқатар шектеулермен және қиындықтармен кездеседі:

1. Кадрлық тапшылық. Туризм мен STEM-пәндері (мысалы, Data Science немесе VR-технологиялар) бойынша бір мезгілде терең білімі бар оқытушылар саны өте аз. Бұл жағдай кадрлық жүйеде «тар мойын» эффектісін тудырады.

2. Институционалдық инерция және регламенттік шектеулер. Қолданыстағы білім беру стандарттары мен оқу жоспарларының икемділігі төмен. Технологиялық тұрғыдан күрделі пәндерді енгізу оқу бағдарламаларын қайта қараудың ұзақ әрі бюрократиялық рәсімдерін талап етеді, кейде бұл дәстүрлі, бірақ іргелі пәндердің қысқаруына әкеледі.

3. Жоғары ресурстық шығын. STEM-элементтерін іске асыру үшін айтарлықтай қаржылық және материалдық ресурстар қажет: лицензияланған бағдарламалық қамтамасыз ету, VR-жабдықтар, IoT-датчиктері және университеттердің IT-инфрақұрылымын жаңарту.

4. «Технологиялық фетишизм» қаупі. Технологияларды мақсат емес, құрал ретінде қолдану қажеттілігі ерекше маңызды. Яғни, кез-келген STEM-шешім нақты кәсіби міндетті шешуге бағытталуы тиіс және туризм саласындағы негізгі басқарушылық пен сервістік құзыреттердің дамуын алмастырмауы керек.

Қорытынды. 1. Жүргізілген зерттеу нәтижесінде бастапқы гипотеза расталды: STEM тәсілім «Туризм» мамандығы студенттерін даярлау жүйесіне енгізу туризм индустриясының цифрлық трансформациясына жауап берудің тиімді әрі қажетті жолы болып табылады. Зерттеу мақсаты теориялық тұрғыдан негізделіп, интеграцияның нақты бағыттары мен үлгісі ұсынылды.

2. Қазіргі заманғы туризм саласы маманына қажетті негізгі STEM-құзыреттер жүйелендірілді, ол дәстүрлі кәсіби талаптардан кең ауқымды қамтиды. Олардың негізгі деректер сауаттылығы (data literacy), технологиялық білім, кеңістіктік ойлау, тұрақты инженерия негіздері және цифрлық жобалау дағдылары құрайды. Үш компоненттен тұратын интеграциялық модель әзірленіп, іс жүзінде сынақтан өткізілді, оның құрамына мыналар кіреді, қолданыстағы пәндердің мазмұнын жаңарту, арнайы STEM-модульдер мен элективтер енгізу, пәнаралық жобалық қызметті біріктіруші элемент ретінде қолдану.

3. Зерттеудің ғылыми және тәжірибелік маңызы ретінде туризм саласындағы білім беру парадигмасын жаңғыртудың біртұтас және құрылымдық моделін ұсынады. Ол STEM тәсілінің үздік тәжірибелері мен қызмет көрсету индустриясының дәстүрлі құндылықтарын үйлестіре отырып, туризм мамандарын жаңа сапада даярлауға мүмкіндік береді. Болашақ зерттеу бағыттары болып, интеграцияланған

STEM-модульдерге арналған оқу-әдістемелік кешендерді әзірлеу және сынақтан өткізу, модельдің тиімділігін бағалау үшін түлектердің кәсіби траекториясын ұзақ мерзімді зерттеу, туристік білім беруде STEM тәсілінің эволюциялық даму кезеңі ретінде жасанды интеллект пен машиналық оқытудың әлеуетін зерттеу деп атап өтуге болады.

4. Жүйелі кедергілер анықталып, талданды – олардың ішінде негізгісі кадр тапшылығы, институционалдық инерция және ресурстық шектеулер болып табылады. Бұл мәселелерді еңсеру жолдары ретінде оқытушыларды қайта даярлау, IT-бизнес серіктестерін дамыту және ашық бағдарламалық шешімдерді қолдану ұсынылды.

5. Кедергілерді еңсеру бойынша ұсыныстар, көрсетілген тәуекелдерді барынша азайту мақсатында келесі шаралар кешені ұсынылады:

Кадрлық мәселелерді шешу үшін қолданыстағы оқытушылар үшін «Гуманитарлық бағыттағы деректер сауаттылығы», «Геоаппараттық жүйелердің негіздері» және басқа бағыттар бойынша біліктілікті арттыру бағдарламаларын дамыту. Туризм саласындағы IT-сектор және технологиялық стартаптар өкілдерін мастер-класс және жобалық сабақтар форматында оқыту үдерісіне тарту.

Институционалдық инерцияны жеңу үшін жеке пәндер емес, бірнеше курстарға біріктірілген пәнаралық модульдерді әзірлеу және енгізу (мысалы, «Туризм маркетингі» пәніндегі «Маркетингтегі деректерді талдау» модулі), STEM-бағыттар бойынша элективті курстар мен микробіліктіліктер (minor) жүйесін қалыптастыру арқылы студенттің жеке білім алу траекториясын құру, Ресурстық шектеулерді азайту үшін open-source бағдарламалық қамтамасыз етеді (QGIS, Python, R) және коммерциялық платформалардың тегін оқу лицензияларын пайдалану, технологиялық компаниялармен серіктестікті дамыту, құрал-жабдықтар мен жобаларды бірлесіп жүзеге асыру үшін гранттар тарту.

Қорытындылай келе, туризм саласының болашағы тек технологияны пайдаланатын емес, оның мәнін терең түсініп, оны бейімдеп, жаңа цифрлық шешімдер жасай алатын мамандардың қолында. Білім беру жүйесінің міндеті – дәл осындай құзыреттерге ие кадрларды даярлау, ал STEM тәсілін енгізу – осы мақсатқа жетудің ең тиімді жолы болып табылады.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Buhalis D., Darcy S. *Accessible Tourism: Concepts and Issues*. Channel View Publications. 2011. – 350 p. - DOI:10.1080/21568316.2011.603886.
- 2 Миронова Н.Н. *Доступный туризм: теория и практика организации*. - Москва: Академия, 2020. - 312 с.
- 3 Cox T., Blake S. *Managing cultural diversity: Implications for organizational competitiveness // The Executive* - 1991. - Vol. 5. - № 3. - pp. 45-56.
- 4 Sanders M. *Integrative STEM education as “best practice” // Engineering Technology Teacher*. - 2009. - № 28(4). - pp. 20-26.
- 5 Bybee R.W. *The Case for STEM Education: Challenges and Opportunities*.- Arlington: NSTA Press, 2013. - 132 p.
- 6 Buhalis D., Sinarta Y. *Real-time co-creation and nowness service: Lessons from tourism and hospitality // Journal of Travel & Tourism Marketing*. - 2019. - Vol. 36(5). - pp. 563-582. - DOI: 10.1080/10548408.2019.1592059.
- 7 Gretzel U., Sigala M., Xiang Z., Koo. C. *Smart tourism: foundations and developments // Electronic Markets*. - 2015. - № 25(3). - pp. 1-15. - DOI:10.1007/s12525-015-0196-8.
- 8 Li J., Wang Y. *GIS applications in tourism planning and management: a review // Tourism Geographies*. - 2020. - № 22(3). - pp. 507-531.
- 9 Tussyadiah I., Jung. T. *Virtual reality, augmented reality and their applications in tourism // Information and Communication Technologies in Tourism*. - 2017. - № 17. - pp. 607-619.
- 10 UNWTO *Tourism Data Dashboard / UNWTO*. // World Tourism Organization: URL: <https://www.unwto.org/statistics> (қолданылған күні: 21.09.2025).
- 11 Yakman G. *STEAM Education: An Overview of Creating a Model of Integrative Education*. - 2008. - URL: https://www.researchgate.net/publication/327351326_STEAM_Education_an_overview_of_creating_a_model_of_integrative_education
- 12 Xiang Z., Magnini V., Fesenmaier D. *Information technology and consumer behavior in travel and tourism: Insights from travel planning using the internet // Journal of Retailing and Consumer Services*. - 2015. – Vol. 22, - pp. 244-249. - DOI: 10.1016/j.jretconser.2014.08.005.
- 13 Li X., Xu H., Li L. *Big data and tourism management: A new frontier for sustainable development // Tourism Management Perspectives*. - 2021. - № 38. - pp. 100-109.
- 14 Batool R., Lodhi M. *GIS-based tourism planning and sustainable management of tourist destinations // Sustainability*. - 2020. - № 12. - pp. 24-33.
- 15 Kim J., Fesenmaier D. *Designing tourism experiences through interface design: A UX approach // Journal of Travel Research*. - 2022. - № 61(3). - pp. 517-532.
- 16 UNWTO *Tourism Education Guidelines: Transforming for the Future*. / UNWTO. // World Tourism Organization: URL: <https://webunwto.s3.eu-west-1.amazonaws.com/s3fs-public/2022-11/tourism-education-v-digital.pdf?VersionId=YePZcV1oZ9jkhO86QAHGjUodelzWU9IK> (қолданылған күні: 25.09.2025).
- 17 Hall M.C. *Constructing Sustainable Tourism Development: The 2030 Agenda and the Managerial Ecology of Sustainable Tourism // Journal of Sustainable Tourism*. - 2019. - № 27(4). - pp. 1-17. - DOI:10.1080/09669582.2018.1560456.

Reference

- 1 Buhalis D., Darcy S. *Accessible Tourism: Concepts and Issues*. Channel View Publications. 2011. – 350 p. - DOI:10.1080/21568316.2011.603886.
- 2 Mironova N.N. *Dostupnyj turizm: teoriya i praktika organizacii*. - Moskva: Akademiya, 2020. - 312 с.
- 3 Cox T., Blake S. *Managing cultural diversity: Implications for organizational competitiveness // The Executive* - 1991. - Vol. 5. - № 3. - pp. 45-56.
- 4 Sanders M. *Integrative STEM education as “best practice” // Engineering Technology Teacher*. - 2009. - № 28(4). - pp. 20-26.
- 5 Bybee R.W. *The Case for STEM Education: Challenges and Opportunities*.- Arlington: NSTA Press, 2013. - 132 p.
- 6 Buhalis D., Sinarta Y. *Real-time co-creation and nowness service: Lessons from tourism and hospitality // Journal of Travel & Tourism Marketing*. - 2019. - Vol. 36(5). - pp. 563-582. - DOI: 10.1080/10548408.2019.1592059.
- 7 Gretzel U., Sigala M., Xiang Z., Koo. C. *Smart tourism: foundations and developments // Electronic Markets*. - 2015. - № 25(3). - pp. 1-15. - DOI:10.1007/s12525-015-0196-8.
- 8 Li J., Wang Y. *GIS applications in tourism planning and management: a review // Tourism Geographies*. - 2020. - № 22(3). - pp. 507-531.
- 9 Tussyadiah I., Jung. T. *Virtual reality, augmented reality and their applications in tourism // Information and Communication Technologies in Tourism*. - 2017. - № 17. - pp. 607-619.
- 10 UNWTO *Tourism Data Dashboard / UNWTO*. // World Tourism Organization: URL: <https://www.unwto.org/statistics> (қолданылған күні: 21.09.2025).
- 11 Yakman G. *STEAM Education: An Overview of Creating a Model of Integrative Education*. - 2008. - URL: https://www.researchgate.net/publication/327351326_STEAM_Education_an_overview_of_creating_a_model_of_integrative_education
- 12 Xiang Z., Magnini V., Fesenmaier D. *Information technology and consumer behavior in travel and tourism: Insights from travel planning using the internet // Journal of Retailing and Consumer Services*. - 2015. – Vol. 22, - pp. 244-249. - DOI: 10.1016/j.jretconser.2014.08.005.
- 13 Li X., Xu H., Li L. *Big data and tourism management: A new frontier for sustainable development // Tourism Management Perspectives*. - 2021. - № 38. - pp. 100-109.
- 14 Batool R., Lodhi M. *GIS-based tourism planning and sustainable management of tourist destinations // Sustainability*. - 2020. - № 12. - pp. 24-33.
- 15 Kim J., Fesenmaier D. *Designing tourism experiences through interface design: A UX approach // Journal of Travel Research*. - 2022. - № 61(3). - pp. 517-532.

- 16 UNWTO Tourism Education Guidelines: Transforming for the Future. / UNWTO. // World Tourism Organization: URL: <https://webunwto.s3.eu-west-1.amazonaws.com/s3fs-public/2022-11/tourism-education-v-digital.pdf?VersionId=YePZcV1oZ9jkhO86QAHGjUodelzwU9IK> (қолданылған күні: 25.09.2025).
- 17 Hall M.C. Constructing Sustainable Tourism Development: The 2030 Agenda and the Managerial Ecology of Sustainable Tourism // Journal of Sustainable Tourism. - 2019. - № 27(4). - pp. 1-17. - DOI:10.1080/09669582.2018.1560456.

АВТОРЛАР ТУРАЛЫ АҚПАРАТ // ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ // INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

^aПервый автор

Копбосын Аамандык Жанысбекұлы – PhD студент, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан.

^aБірінші автор

Копбосын Аамандык Жанысбекұлы – PhD студент, Әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық Университеті, Алматы қ., Қазақстан.

^aThe First Author

Kopbossyn Amandyk – PhD student, Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan.

e-mail: kopbossyn_amandyk2@kaznu.edu.kz

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-1097-2765>

^bАвтор для корреспонденции

Әлікен Дәурен Ғалымұлы – магистр, Международный Университет Туризма и Гостеприимства, г. Туркестан, Казахстан.

^bХат-хабарларға арналған автор

Әлікен Дәурен Ғалымұлы – магистр, Халықаралық туризм және меймандостық университеті, Түркістан қ., Қазақстан.

^bThe Author for Correspondence

Aliken Dauren Galymuly - master of tourism, International University of Tourism and Hospitality, Turkestan, Kazakhstan.

e-mail: Aliken.dauren@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-0483-9997>

Мақала түскен күні: 20.10.2025

Мақала басылымға қабылданған күні: 16.11.2025

¹Омарбекова Ф.Қ.^a, ¹Қияқбаева Ұ.Қ.,^b ²Ортаев Б.Т.,^b
²Алимбекова С.Ш.^b

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

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

ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТЫҚ ОЙЫНДАРЫ АРҚЫЛЫ 4–5 ЖАСТАҒЫ БАЛАЛАРДЫҢ МЕТАДАҒДЫЛАРЫН ДАМЫТУДАҒЫ ЭМПИРИКАЛЫҚ ЗЕРТТЕУЛЕР

Омарбекова Фарида Қызырханқызы, Қияқбаева Ұлбосын Қозыбайқызы,
 Ортаев Бақтияр Тұрсынбайұлы, Алимбекова Сабира Шереханқызы

Қазақтың ұлттық ойындары арқылы 4–5 жастағы балалардың метадағдыларын дамытудағы эмпирикалық зерттеулер

Аңдатпа. Мақалада мектепке дейінгі ұйымдарда қазақтың ұлттық ойындарын пайдалану арқылы 4-5 жастағы балалардың метадағдыларын дамыту мәселесі қарастырылады. Зерттеудің өзектілігі қазіргі заман адамына қажетті әмбебап қабілеттерді (сыни ойлау, коммуникация, ынтымақтастық, өзін-өзі реттеу, эмоцияны басқару) мектепке дейінгі кезеңнен қалыптастыру қажеттілігімен түсіндіріледі. Эмпирикалық зерттеу Алматы қаласы Білім басқармасының ҚМҚК «187 бөбекжай-балабақшасында» жүргізіліп, 40 бала қамтылды (20 бақылау тобы, 20 эксперименттік топ). Асық, Бес тас, Ханталапай сияқты ұлттық ойындарды жүйелі қолдану арқылы эксперименттік топтағы балалардың метадағдылары айтарлықтай артқаны анықталды. Ұлттық асық ойыны барысында балалардың дене сапаларының, оның ішінде: ептіліктің, жылдамдықтың, төзімділіктің, координацияның, тепе-теңдіктің де артуы қарастырылады және 4-5 жастағы балалардың дене сапалары мен метадағдыларының өзара байланысы сипатталады. Нәтижелер ұлттық ойындарды тәрбие процесіне енгізудің тиімділігін дәлелдеп, оларды оқу бағдарламасына жүйелі түрде қосу қажеттігін көрсетті.

Түйін сөздер: ұлттық ойындар, асық ойыны, метадағдылар, мектепке дейінгі тәрбие, дене сапалары.

Омарбекова Фарида Кызырхановна, Қияқбаева Ұлбосын Қозыбаевна,
 Ортаев Бақтияр Тұрсынбаевич, Алимбекова Сабира Шерехановна

Эмпирические исследования развития метанавыков у детей 4–5 лет через казахские национальные игры

Аннотация. В статье рассматривается проблема развития метанавыков у детей 4–5 лет в процессе использования казахских национальных игр в дошкольных организациях. Актуальность исследования определяется необходимостью формирования универсальных способностей, востребованных у современного человека (критическое мышление, коммуникация, сотрудничество, саморегуляция, управление эмоциями) уже на дошкольном этапе. Эмпирическое исследование было проведено в КГКП «Детский сад №187» управления образования города Алматы, в нем приняли участие 40 детей (20 в контрольной и 20 в экспериментальной группах). В результате систематического использования национальных игр — таких как асық, бес тас, ханталапай — было выявлено значительное развитие метанавыков у детей экспериментальной группы. В процессе казахской национальной игры «асық» рассматривается развитие физических качеств детей, включая ловкость, быстроту, выносливость, координацию и равновесие, а также описывается взаимосвязь между физическими качествами и метанавыками у детей 4–5 лет. Результаты подтвердили эффективность внедрения национальных игр в воспитательный процесс и показали необходимость их системного включения в образовательные программы.

Ключевые слова: национальные игры, игра в асық, метанавыки, дошкольное воспитание, физические качества.

Omarbekova Farida, Kuyakbayeva, Ortayev Bakhtiyar, Alimbekova Sabira

Empirical Research on the Development of Metaskills in 4–5-year-old Children through Kazakh National Games

Abstract. The article examines the development of metaskills in children aged 4–5 through the use of Kazakh national games in preschool institutions. The relevance of the study is determined by the need to form universal abilities essential for modern individuals (critical thinking, communication, collaboration, self-regulation, and emotional control) starting from the preschool stage. The empirical research was conducted at KME “Kindergarten No. 187” under the Department of Education of Almaty, involving 40 children (20 in the control group and 20 in the experimental group). As a result of the systematic use of national games such as Asyk, Bes tas, and Khantalaipay, a significant improvement in metaskills was observed among the children in the experimental group. During the Kazakh national game Asyk, the development of children’s physical qualities – including agility, speed, endurance, coordination, and balance — is examined, and the interrelation between physical qualities and metaskills in children aged 4–5 is described. The results confirmed the effectiveness of integrating national games into the educational process and demonstrated the necessity of systematically incorporating them into preschool curricula.

Key words: national games, asyk game, metaskills, preschool education, physical qualities.

Кіріспе. Қазақстанда мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың мазмұнында балалардың жан-жақты дамуын қамтамасыз ету басты міндет ретінде қарастырылуда. Бұл ретте баланың функционалдық сауаттылығы мен өмірлік құзыреттерін ерте жастан қалыптастыру маңызды. ХХІ ғасыр талап ететін әмбебап қабілеттер жиынтығы ғылыми еңбектерде метадағдылар (soft skills) деп анықталады.

Мектепке дейінгі кезең – баланың тұлғалық дамуының ең қарқынды уақыты. Л.С. Выготский [1] баланың қиялы мен өзін-өзі реттеу қабілеті ойында қалыптасатынын атап өтсе, Д.Б. Эльконин [2] ойынды мектепке дейінгі балалардың жетекші іс-әрекеті деп сипаттайды. Осы тұрғыдан алғанда ойын когнитивтік және әлеуметтік дағдыларды дамытудың басты құралы болып табылады.

Метадағдыларды дамыту мәселесіне шетелдік зерттеушілер де назар аударған. Дж. Хекман [3] когнитивтік біліммен қатар әлеуметтік-эмоциялық қабілеттердің еңбек нарығында табысқа жетудегі маңызын дәлелдесе, Д. Гоулман [4] эмоционалды интеллектіні тұлғаның жетістігінің негізгі факторы ретінде қарастырған.

Метадағдылар (soft skills, transferable skills) – түрлі контексте қолданылатын әмбебап қабілеттер шоғыры; олар пәндік білімнен тыс, адамның оқу, еңбек және әлеуметтік ортада тиімді әрекетіне негіз болады. Заманауи білім беру бойынша зерттеулерде метадағдылар, негізінен, үш үлкен топқа бөлінеді: когнитивтік (сыни ойлау, шығармашылықпен шешім қабылдау), әлеуметтік-эмоциялық (коммуникация, ынтымақтастық, эмпатия) және өзін-өзі басқару (мақсат қою, табандылық, өзін-өзі реттеу) [5, 6]. Педагогикада бұл дағдылар «трансферлік» сипатымен ерекшеленеді: бір ортада қалыптасқан қабілет екінші ортаға тасымалданып, жаңа міндеттерді шешуге жарайды [7].

Экономика және даму психологиясы тұрғысынан ерте жаста қалыптасқан әлеуметтік-эмоциялық қабілеттер кейінгі табыстылықты айқындайды. Мәселен, эмпирикалық деректер ерте жастағы «жұмсақ» дағдылардың кейінгі оқу мен еңбек өнімділігін, тіпті әлеуметтік мінез-құлықты алдын ала болжауға болатынын көрсетеді [8]. Демек, метадағдыларды 4-5 жаста мақсатты қалыптастыру – ұзақмерзімді нәтижеге бағытталған жұмыс жасаудың ең тиімді кезеңдерінің бірі.

Мектепке дейінгі шақта ойын – жетекші іс-әрекет, ол баланың қиялын, өзін-өзі реттеуін және әлеуметтік рөлдерді игеруін қамтамасыз етеді [1, б. 56; 2, б. 102]. Дәл ойын кеңістігінде бала келісу,

кезек күту, ережені сақтау, эмоцияны басқару сияқты метадағдыларды табиғи жағдайда «сынап көреді».

Мектепке дейінгі ұйымдарда эмоцияны тану-басқару, қарым-қатынас, бірлескен әрекетке бағытталған бағдарламалар оқу жетістігі мен өзін-өзі бағалауды жақсартатыны дәлелденген [9]. Эмоционалды интеллект тұжырымында да баланың эмоциясын реттеуі, өз күйін түсінуі әрі басқаларға эмпатия танытуы оның кейінгі табыстылығына тікелей әсер ететіні көрсетілген [4, б. 118.]. Бұл нәтижелер метадағдыларды ерте жастан қалыптастырудың мәнін күшейтеді.

Стратегиялық құжаттар (OECD Learning Compass) метадағдыларды білім беру нәтижелерінің өзегі ретінде белгілейді, яғни оқу мазмұны тек білім фактілерін емес, әрекет тәсілдерін (critical thinking, collaboration, self-regulation) жүйелі қалыптастыруы тиіс екендігін көрсетеді [5, б. 23; 6, б. 23]. М. Фуллан ұсынған «Deep Learning» шеңбері де мектепке дейінгі ұйымдар үшін қолданбалы: балада «коммуникация–ынтымақтастық–сыни ойлау–мінез-құлық мәдениеті» төрттігін ойын арқылы қалыптастыру ұсынылады [6, б. 112].

Метадағдылар – ерте балалық шақта табиғи түрде ойын арқылы қаланатын құзыреттер. Л. Выготский мен Д. Эльконин сипаттаған ойындық орта баланың «жақын арадағы даму аймағын» іске қосып, әлеуметтік ережелерді ішкі реттеуге айналдырады; ал халықаралық және отандық зерттеулер бұл дағдылардың кейінгі білім алу мен әлеуметтенудегі ұзақмерзімді тиімділігін дәлелдейді [1, б. 56; 9, б. 407; 8, б. 1901]. Сондықтан ұлттық ойындарды мектепке дейінгі бағдарламаларға жүйелі кіріктіру – метадағдыларды дамытудың ғылыми негізделген жолы.

Қазақ ғалымдары да мектепке дейінгі жастағы балалардың даму ерекшеліктерін ұлттық педагогика негізінде қарастырудың маңыздылығын атап өтеді. Мәселен, А. Айтпаева ұлттық ойындардың тәрбиелік әлеуетін аша отырып, олардың мектепке дейінгі балалардың қимыл-қозғалысын, ойлауын, ұжымдық әрекетке бейімділігін дамытудағы маңызын көрсеткен [10].

3. Әбдіразақова мектепке дейінгі ұйымдарда ұлттық ойындарды жүйелі қолдану арқылы балалардың сөйлеу, қарым-қатынас және танымдық дағдыларын жетілдіруге болатынын дәлелдейді [11].

Р. Ержанова да өзінің еңбегінде ұлттық ойындарды мектепке дейінгі тәрбие мазмұнына енгізу балалардың белсенділігін арттырып,

метадағдылардың қалыптасуына әсер ететінін тәжірибелік тұрғыда көрсеткен [12].

Ал Ш. Әбеуова қазақтың дәстүрлі ойындарының эстетикалық, эмоциялық және әлеуметтік даму арналарын айқындап, олардың мектепке дейінгі ұйымдардағы тәрбиелік қызметін атап өтеді [13].

Ұлттық ойындар, оның ішінде Асық, Бес тас, Ханталапай және т.б. осы тұрғыдан мәдени мағыналы, әлеуметтік ережесі айқын, балалардың өзара әрекетіне негізделген тәжірибені ұсынады; сондықтан олар метадағдыларды дамытудың психологиялық-педагогикалық тиімді құралы болып саналады [14].

Ұлттық ойындар – тек дидактикалық құрал ғана емес, олар мәдени код пен құндылықтарды жеткізетін орта. Ойындар арқылы бала әділдік, өзара сыйластық, жауапкершілік сияқты құндылықтарға тәжірибе арқылы үйренеді [15]. Халықаралық деңгейде де дәстүрлі мәдени элементтерді оқыту процесіне енгізу тұлғаның құндылықтық бағдарын бекітудің маңызды стратегиясы ретінде қарастырылады [16].

Қазақстандық педагогика ғылымында мектепке дейінгі балалардың тәрбиесі мен дамуын ұлттық ойындар арқылы жүзеге асыру мәселесі кеңінен қарастырылып келеді. Жүргізілген зерттеу еңбектерінде ұлттық ойындардың баланың когнитивтік, әлеуметтік-эмоциялық және қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамытудағы маңызы жан-жақты ашылады. Олардың төмендегідей бағытта жүргізілгендігін көруге болады.

Ұлттық ойындардың мектепке дейінгі тәрбиедегі орны. А. Айтпаева ұлттық ойындардың тәрбиелік мүмкіндіктерін зерттей келе, олардың мектепке дейінгі балалардың қимыл белсенділігін арттырып қана қоймай, ойлау және қиялдау қабілеттерін дамытатынын атап өтеді. Ғалымның пікірінше, «асық, ақсерек–көксерек, бес тас» сияқты ойындар балаға дәлдік, зейінділік, шапшаңдықты дарытады [10, б. 145]. Бұл ойындар арқылы бала қоршаған ортаны таниды, қарапайым заңдылықтарды түсінеді және әлеуметтік ережелерді игереді.

З. Әбдіразақова мектепке дейінгі ұйымдардың оқу-тәрбие процесіне ұлттық ойындарды кіріктіру жолдарын қарастырып, олардың балада қарым-қатынас мәдениетін, бірлескен әрекетке бейімділікті және эмоцияны басқару қабілетін жетілдіретінін атап өтеді [11, б. 72]. Зерттеуші, әсіресе, топтық ойындар барысында балалардың өзара түсінісуі, келісімге келуі, кезегін күтуі сияқты мінез-құлықтық элементтердің метадағдылардың қалыптасуына тікелей әсер ететінін дәлелдейді.

Р. Ержанованың эмпирикалық зерттеу нәтижелері де бұл тұжырымды қуаттайды. Ол ұлттық ойындарды мектепке дейінгі білім мазмұнына енгізу арқылы балалардың зейін тұрақтылығы, есте сақтау қабілеті және ынтымақтастық деңгейінің жоғарылағанын анықтаған [12, б. 56]. Бұл деректер ұлттық ойындардың танымдық және әлеуметтік метадағдыларды дамытудағы маңызды педагогикалық құрал екенін көрсетеді.

Ш. Әбеуова ұлттық ойындардың тәрбиелік ықпалын зерттеп, олардың балалардың эстетикалық талғамын, эмоциялық мәдениетін және адамгершілік қасиеттерін қалыптастырудағы маңызын айқындайды [13, б. 27]. Мысалы, «алтыбақан», «хан талапай» сияқты ойындар балалардың көңіл күйін реттеу, сезімін бөлісу және ұжымдық әрекетке бейімделу дағдыларын дамытады.

Ұлттық ойындар мен метадағдылар арасындағы өзара байланыс мәселесін С. Қалиев этнопедагогикалық тұрғыдан қарастырып, олардың баланың ақыл-ойын, дене күшін және мінез-құлқын жетілдірудегі орнын айқындаған [14, б. 224]. Бұл көзқарас қазіргі метадағдылар теориясымен үйлеседі, өйткені қазіргі педагогикада баланың табысты дамуы үшін тек академиялық білім емес, сонымен бірге әлеуметтік, эмоциялық және өзін-өзі басқару қабілеттері де маңызды деп танылады.

Ә. Табылдиев ұлттық ойындарды халықтық тәрбиенің негізгі элементі ретінде сипаттап, олардың баланың қимыл-қозғалыс белсенділігін және ойлау қабілетін жетілдіретінін атап өтеді [17]. Ал Ә. Нысанбаев ұлттық құндылықтарды тұлғаның мәдени сәйкестігін қалыптастырудың іргетасы ретінде қарастырады [15, б. 88].

Жалпы, қазақстандық ғалымдардың еңбектері ұлттық ойындардың мектепке дейінгі жастағы балалардың сыни тұрғыдан ойлауын, коммуникациясын, ынтымақтастығын және өзін-өзі реттеуін дамытуда ерекше рөл атқаратынын дәлелдейді. Бұл метадағдылар баланың кейінгі мектептегі үлгеріміне, әлеуметтік бейімделуіне және тұлғалық жетілуіне айтарлықтай ықпал етеді.

Мектеп жасына дейінгі балаларға асық ойындарын үйрету бойынша авторлық бағдарламадаға келтірілген тақырыптар мен оның мақсатына сәйкес балаларды қалыптастырылатын дене сапалары (қасиеттері атап көрсетілген), олар [18]: төзімділік, ептілік, координация, жылдамдық, тепе-теңдік. Асық ойыны мектепке дейінгі ұйымдарда ұйымдастырылатын болғандықтан, оның басты педагогикалық міндеттерінің бірі –

балалардың қимыл-қозғалыс әрекеттерін жүйелі түрде қалыптастыру және жетілдіру болып табылады. Баланың жан-жақты дамуының маңызды құрамдас бөлігі ретінде негізгі қимыл түрлеріне жүру, жүгіру, секіру, лақтыру, өрмелеу сияқты қозғалыстар жатады. Мұндай әрекеттер арқылы бала қоршаған ортамен белсенді байланыс орнатып, кеңістікте бағдарлау, тепе-теңдікті сақтау, қозғалысты мақсатқа сай бағыттау қабілеттерін дамытады.

Қимылдық әрекеттерді үйрету үдерісінде балаларға мақсатты қозғалыс жасау, қажет жағдайда қозғалысты тежеу немесе өзгерту, жағдайға бейімделе білу сияқты маңызды дағдылар меңгертіледі. Бұл үдеріс тек физиологиялық дамуға ғана емес, сонымен қатар тұлғаның психологиялық және әлеуметтік жетілуіне де ықпал етеді.

Ойын элементтері, гимнастикалық жаттығулар және еңбек әрекеттері барысында балада кеңістікті бағдарлау, ептілік, шапшаңдық, дәлдік сияқты қасиеттермен қатар, ұжымдық әрекеттестік пен өзара қарым-қатынас мәдениеті де қалыптасады [19]. Осы тұрғыдан алғанда, мектепке дейінгі жастағы балалардың қозғалыс белсенділігін дамыту – дене сапаларын (икемділік, шапшаңдық, күш, төзімділік және ептілік) қалыптастырудың негізі болып саналады. 4-5 жастағы балалардың дене сапалары (қасиеттері) мен оларда қалыптастырылатын метадағдылар өзара байланысты болып келеді.

Жүргізілген зерттеулер мен жазылған ғылыми еңбектер ұлттық ойындардың мектепке дейінгі жастағы балалардың когнитивтік қабілеттерін, қарым-қатынасын, эмоцияны басқаруын, өзін-өзі реттеуін дамытудағы және дене қасиеттерін қалыптастырудағы тиімді құрал екенін дәлелдейді.

Зерттеу мақсаты – қазақтың ұлттық ойындарын (асық, бес тас, ханталапай және т.б.) мектепке дейінгі білім беру процесіне енгізудің психологиялық-педагогикалық негіздерін айқындап, олардың 4-5 жастағы балалардың метадағдыларын дамытудағы тиімділігін тәжірибелік тұрғыда дәлелдеу.

Зерттеу міндеттері:

1. Метадағдылар ұғымының ғылыми негіздерін ашу және оның мектепке дейінгі жастағы балалардың дамуына ықпалын талдау;

2. Ұлттық ойындардың (әсіресе асық ойынының) тәрбиелік және дамытушылық ерекшеліктерін психологиялық-педагогикалық тұрғыдан айқындау;

3. 4-5 жастағы балалардың метадағдыларын қалыптастыруға бағытталған эмпирикалық зерттеу жүргізу;

4. 4-5 жастағы балалардың асық ойыны барысында қалыптастырылатын дене сапалары мен метадағдылар арасындағы байланысты айықтау;

5. Эксперименттік жұмыс нәтижелерін талдау және ұлттық ойындарды мектепке дейінгі білім беру бағдарламасына енгізудің әдістемелік ұсыныстарын ұсыну.

Материалдар мен әдістер. Зерттеу жұмысы эмпирикалық сипатқа ие болуы себепті ұлттық ойындардың (әсіресе асық ойынының) мектепке дейінгі жастағы балалардың метадағдыларын дамытуға ықпалын тікелей тәжірибе барысында тексеруге бағытталады.

Зерттеу 2024 жылы Алматы қаласы Білім басқармасының КМҚК «187 бөбекжай-балабақшасында» жүргізілді. Қатысушылар – барлығы 40 бала (4–5 жас аралығы).

– Эксперименттік топ – 20 бала (ұлттық ойындар жүйелі енгізілді).

– Бақылау тобы – 20 бала (дәстүрлі әдістермен оқытылды).

4-5 жастағы балаларға арналған асық ойындарының бағдарламалық мазмұны олардың қозғалыс белсенділігін арттырумен қатар, келесі негізгі дене сапаларының дамуына ықпал етеді:

– ептілік – дәл тигізу, көздеу, кол мен көз координациясын жетілдіру арқылы қалыптасады («Тәйке», «Омпы», «Асықты тігіп ойнау»);

– жылдамдық – шапшаң қозғалу мен реакция жылдамдығы ойын барысында дамиды («Құмар», «Үш табан», «Ханталапай»);

– төзімділік – белсенді ойын ұзақтығы мен қайталау жиілігі арқылы нығаяды («Асық ойынының пайдасы», «Ханталапай»);

– координация – қозғалыстардың үйлесімді орындалуы мен топтық әрекеттер арқылы жетіледі («Шіге», «Бүге», «Шенбер»).

– тепе-теңдік – статикалық және динамикалық тұрақтылықты сақтау қабілеті артады («Алшы», «Қақпақыл», «Хан алшы»).

Зерттеу кезеңдері

1. Диагностикалық кезең – балалардың бастапқы деңгейін анықтау үшін педагогикалық бақылау, сауалнама және арнайы диагностикалық тапсырмалар қолданылды.

2. Эксперименттік кезең – бір ай бойы ұлттық ойындар (Асық, Бес тас, Ханталапай, Ақсерек-Көксерек) ұйымдастырылатын оқу іс-әрекетінен тыс және ұйымдастырылатын оқу іс-әрекеті барысында жүйелі жүргізілді.

3. Қорытынды кезең – соңғы диагностикалық өлшемдер жүргізіліп, бақылау және эксперименттік топ нәтижелері салыстырылды.

Зерттеу барысында төмендегідей әдістер жүзеге асырылды:

1. Педагогикалық бақылау – балалардың ойын барысындағы мінез-құлқы, қарым-қатынасы және ережелерді сақтауы талданды.

2. Сауалнама – ата-аналар мен тәрбиешілерге балалардың әлеуметтік мінез-құлқындағы өзгерістерді бағалау үшін жүргізілді.

3. Диагностикалық тапсырмалар – зейіннің тұрақтылығы, есте сақтау қабілеті, коммуникация және ынтымақтастық деңгейін анықтауға бағытталды.

4. Ойындық эксперимент – асық ойынының әртүрлі түрлері, бес тас, ханталапай ойындары жүргізіліп, олардың метадағдыларға әсері бағаланды.

Бағалау көрсеткіштері:

1. Сыни тұрғыдан ойлау – ойын барысында стратегия құру, логикалық шешім қабылдау.

2. Коммуникация – құрдастарымен диалогқа түсу, келіссөз жүргізу.

3. Ынтымақтастық – топпен әрекет ету, ережелерді сақтай отырып ортақ нәтижеге жету.

4. Эмоцияны басқару – жеңілісті қабылдау, өз сезімін ұстай білу.

Нәтижелер. Теориялық оқу материалдарын және практиканы зерделеу барысында ұлттық ойын түрі асық ойнаудың технологиясы анықталды. Ал, мектепке дейінгі мекеме жағдайында асық ойынын қолдану белгілі бір технологияға негізделеді. Бұл технология педагогикалық тұрғыдан жүйеленген әдіс-тәсілдерді қамтиды және бірнеше кезеңнен тұрады, олардың реті төмендегідей.

1. Дайындық кезеңі

Материалды әзірлеу. Ойынға қажетті сақа мен асықтар алдын ала дайындалады. Сақа ретінде жылқының асығы пайдаланылғаны дұрыс, себебі ол ірі әрі салмақты [14, б. 115]. Жалпы асық ойынында сақа үшін қошқардың асығы қолданылады. Ойын барысында осы мәселе де ескерілуі тиіс, яғни ыңғайлы сақа асығы алынады.

Ойын алаңы. Жерге немесе бөлме ішіндегі тегіс еденге диаметрі шамамен 1-1,5 м болатын шеңбер сызылады [13, б. 27].

Ойыншыларды топтау. Қатысушылар саны мен жыныстық ерекшелігі ескеріледі. Көбінесе 4-6 бала ойнағаны ыңғайлы.

2. Негізгі кезең

Ойынның технологиясы таңдалған түріне байланысты өзгереді:

«Омпа» ойынында асықтар шеңбердің ортасына тігіледі. Балалар кезекпен сақа лақтырып, шеңберден асық шығаруға тырысады. Шыққан асық атқан ойыншыға тиесілі болады. Бұл жерде басты талап – дәлдік пен стратегия құру [20].

«Ханталапайда» асықтар шашылып, «хан» белгіленеді. Белгі берілгенде ойыншылар асықтарды жинай бастайды, ал «хан» ортадағы асықты көтеріп, «хан талапай!» дегенде бәрі асықтарын тастайды. Бұл әдіс жылдамдық пен топтық әрекетті дамытады [10, б. 102].

«Алшыда» балалар асықты уыстап шашып, «алшы» түскендерін жинайды. Ең көп асық жинаған жеңімпаз болады [21].

3. Қорытынды кезең

Ойын соңында жиналған асықтар саналып, жеңімпаз анықталады. Тәрбиеші немесе жүргізуші балалардың тәртібін талдап, ережені сақтау деңгейін бағалайды. Бұл кезеңде ойын тек қана жарыс емес, сонымен бірге рефлексия құралы ретінде қолданылады [22].

Төмендегідей әдістемелік ерекшеліктерді атап көрсетуге болады:

– асық ойыны ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің сергіту сәтінде, дене шынықтыру барысында қолданылады;

– ойын технологиясын дұрыс ұйымдастыру үшін тәрбиеші алдымен балаларға ережені нақты түсіндіріп, оны тәжірибе жүзінде көрсеткені жөн [16, р. 59];

– ойын барысында балаларды тек жеңіске емес, әділдікке, ынтымақтастыққа тәрбиелеу көзделеді [12, б. 77].

Ойын технологиясының педагогикалық тиімділігі.

Асық ойынын технологиялық тұрғыда дұрыс ұйымдастыру төмендегідей нәтижеге қол жеткізуге мүмкіндік береді:

– баланың қозғалыс дағдыларын жетілдіреді;

– логикалық ойлауын дамытады;

– ережені сақтауға, өзін-өзі реттеуге үйретеді;

– әлеуметтік қарым-қатынасын кеңейтеді [23].

Асық ойынының технологиясы – оның дәстүрлі мазмұнын сақтай отырып, заманауи білім беру жүйесіне бейімделген әдістемелік жүйе. Ойынның дайындық, негізгі және қорытынды кезеңдерін нақты жоспарлау арқылы балалардың танымдық белсенділігін, қимыл дағдыларын және метадағдыларын дамытуға болады.

Метадағдыларды дамытудың әдістемесі мектепке дейінгі жастағы балаларға бейімделген мынадай бағыттарды қамтиды:

1. Сыни ойлауды дамыту әдістері

– «Сұрақ-жауап» ойыны;

– Баланың әрекеттерін талдауға, шешім қабылдауға итермелейтін тапсырмалар;

– Ұлттық ойындардағы (мысалы, асық ойыны) тактикалық шешімдерді талқылау.

2. Коммуникацияны дамыту әдістері

– Диалог құруға арналған рөлдік ойындар;

– Топтық тапсырмалар барысында пікір алмасу;

– Ұжымдық ұлттық ойындар (хан талапай, алтыбақан) арқылы сөйлеу мәдениетін қалыптастыру.

3. Ынтымақтастықты қалыптастыру әдістері

– Топтық тапсырмаларда бірлескен мақсат қою;

– Ұжымдық ойындарда өзара көмекті ынталандыру;

– «Бірлік арқылы жеңіс» қағидатын тәжірибеде көрсету.

4. Эмоцияны басқару әдістері

– Эмоцияны тану және оны сөзбен жеткізу жаттығулары;

– Ұтылыс пен жеңісті дұрыс қабылдауға үйрететін ұлттық ойындар (мысалы, асық ойнау барысында «адалдық» ережесін сақтау);

– Релаксациялық қысқа ойындар.

5. Креативтілікті дамыту әдістері

– Дәстүрлі ұлттық ойындарды түрлендіру;

– Баланың жаңа ойын ережесін ойлап табуына мүмкіндік беру;

– Ойын барысында шығармашылық тапсырмаларды енгізу.

Метадағдыларды дамыту әдістемесі оқыту әдістері, әдістемелік тәсілдер және ұйымдастырылған оқу іс-әрекеті арқылы жүзеге асырылады. Оның ішінде:

– сөздік әдістер (әңгімелеу, түсіндіру, сұрақ-жауап, т.б.);

– көрнекілік әдістер (суреттер, бейнематериалдар, иллюстрациялар, демонстрация);

– практикалық әдістер (ойын, жаттығу, еңбек әрекеттері, тәжірибе жасау).

Сөздік әдіс – оқыту барысында кеңінен қолданылатын әдістердің бірі. Бұл әдіс бірнеше әдістемелік тәсілдер аясында жүзеге асырылады:

- ұйымдастырушылық тәсілдер: ұйымдастырылатын оқу іс-әрекетіне дайындықты тексеру, балаларды жеке немесе топтық жұмысқа бөлу, ұйымдастырылатын оқу іс-әрекетінің өту барысы мен кезеңдері туралы түсіндіру, қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқау беру, сондай-ақ жеке немесе топтық тапсырмаларды белгілеу;

- техникалық тәсілдер: балаларды ұйымдастырылатын оқу іс-әрекетіне байланысты

орындарға жайғастыру, тәрбиешінің нұсқаулары арқылы жеке әрекеттердің дұрыстығын бақылау;

– логикалық тәсілдер: ұйымдастырылатын оқу іс-әрекетінің тақырыбы мен оқу маңызын хабарлау, мақсат қою немесе мәселе қою, алдыңғы мәліметтерді еске түсіру, жаңа материалды, ойын туралы баяндау, суреттерді талдау, технологиялық әрекеттер реттілігін қарастыру, ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің қорытындысын шығару.

Көрнекілік және практикалық әдістер де осындай ұйымдастырушылық, техникалық және логикалық тәсілдер арқылы жүзеге асырылады.

Сонымен қатар, тәрбиешілер үшін асық ойынына арналған ұйымдастырылатын оқу іс-әрекетінің үлгілерінің дайындалуы күтілетін нәтижені жобалаудан шығады. Соған сәйкес әзірленген ұйымдастырылатын оқу іс-әрекетінің ықшам сценарийін (мысал – 20-25 мин) көрсетуге болады.

Тақырыбы: «Асық ойыны арқылы зейін мен есте сақтауды дамыту»

Ұзақтығы: 20–25 минут

Мақсаты:

– балалардың ұлттық ойын арқылы ойлау қабілеті мен зейінін дамыту;

– ұжымдық әрекетке бейімдеу, эмоционалдық реттеу дағдыларын қалыптастыру;

– ұлттық мәдени мұраға қызығушылық пен құрмет сезімін арттыру.

Көрнекіліктер мен құралдар: асықтар (әртүрлі түсті), белгіленген ойын алаңы, бақылау парақтары.

Ұйымдастырылатын оқу іс-әрекеті барысы

I. Кіріспе бөлім (2–3 минут).

– Тәрбиеші балаларға асықтың ұлттық ойын ретіндегі мәнін қысқаша түсіндіреді.

– Қауіпсіздік ережелері еске салынады (асықты қатты лақтырмау, бір-біріне тигізбеу, ойын алаңынан шықпау).

– Балалардың көңіл-күйін көтеру үшін шағын сергіту сәті ұйымдастырылады.

II. Ұйымдастырылған жаттығу (5–7 минут).

Зейінді дамыту ойыны «Қызыл асықты тап»: балалардың алдына бірнеше түсті асық қойылады, тәрбиеші фондық кедергілер енгізіп (қимыл немесе қысқа дыбыстық сигнал), балалардан қызыл асықты тез табуы сұрайды.

Жаттығу 2–3 рет қайталанып, балалардың реакция жылдамдығы мен зейіні бақыланады.

III. Негізгі ойын бөлімі (8–10 минут)

Есте сақтау және логикалық тапсырма: 4 асық белгілі бір реттілікпен қойылады. Балаларға 10 секунд бақылауға беріледі. Кейін асықтар ара-

ластырылып, балалардан бастапқы реттілікті қайталауы сұралады.

Қосымша тапсырма: «Қайсысы артық?» – бірнеше асық арасынан түсі, көлемі немесе орналасуы бойынша ерекшеленетінін табу.

Балалардың логикалық ойлауы мен есте сақтау қабілеті топтық және жеке тапсырмалар арқылы бағаланады.

IV. Топтық жұмыс (5 минут)

Балалар асықтарды бірге жинайды, жеңімпаздар ұжым алдында мадақталады.

Тәрбиеші эмоционалды реттеу жаттығуын жүргізеді (жеңген және жеңілген балаларға жағымды сөздер айту, «бәріміз біргеміз» ұстанымын қалыптастыру).

Қысқа рефлексия: балалардан қандай тапсырма ұнағанын, не қиын болғанын сұрау.

V. Қорытынды бөлім (1–2 минут)

Бақылау парағына әр баланың белсенділігі, зейіні мен есте сақтау деңгейі белгіленеді.

Үй тапсырмасы: ата-анамен бірге асық жинау немесе шағын отбасылық ойын ұйымдастыру.

Күтілетін нәтижелер:

– балалардың зейіні, есте сақтауы және ойлау қабілеті дамиды;

– ұжымдық әрекетте бір-біріне көмектесу, достық қарым-қатынас орнату дағдылары нығаяды;

– ұлттық ойынға деген қызығушылық артады.

Бағалау: формативті (бақылау, қолдау, мадақтау).

Зерттеу барысында 4–5 жастағы балалардың метадағдыларының даму деңгейі экспериментке дейін және кейін анықталып, салыстырмалы талдау жасалды. Алынған нәтижелер төмендегі 1-кестеде және 1-суретте көрсетілген.

1 кесте – Эксперименттік және бақылау топтарының метадағдылар көрсеткіштері (%), (авторлар эксперименттік деректер негізінде құрастырған)

| Метадағды түрі | Экспериментке дейін (эксперименттік топ) | Эксперименттен кейін (эксперименттік топ) | Эксперименттік топ (өзгеріс) | Бақылау тобы (өзгеріс) |
|---------------------|--|---|------------------------------|------------------------|
| Сыни тұрғыдан ойлау | 36 % | 64 % | +28 % | +6 % |
| Коммуникация | 42 % | 71 % | +29 % | +7 % |
| Ынтымақтастық | 39 % | 69 % | +30 % | +5 % |
| Эмоцияны басқару | 33 % | 61 % | +28 % | +4 % |

1 сурет – Метадағдылардың даму динамикасы (эксперименттік және бақылау топтары), (авторлар эксперименттік деректер негізінде құрастырған)

1-сурет бойынша диаграммада эксперименттік топтағы балалардың көрсеткіштері айтарлықтай артқаны, ал бақылау тобында өзгеріс шамалы болғаны бейнеленді.

Нәтижелерді сипаттау. Жүргізілген зерттеуге сәйкес әрбір метадағды нәтижелері бойынша төмендегідей сипаттама беруге және олардың жүргізілген зерттеулермен сабақтастығын мазмұндауға болады.

1. Сыни тұрғыдан ойлау. Эксперименттік топтағы балаларда ойын барысында логикалық шешім қабылдау, тактиканы ойластыру қабілеті едәуір артты. Бақылау тобында бұл қабілеттер айтарлықтай өзгерген жоқ. Бұл дерек М. Фулланның «Deep Learning» тұжырымдамасындағы сыни ойлау қабілетінің тәжірибелік мәнін растайды [6, б. 57].

2. Коммуникация. Эксперименттік топтағы балалар құрдастарымен белсенді қарым-қатынас

орнатып, ойын барысында келіссөз жүргізе алды. Бұл өзгерістер Дж.А. Дурлак және Р.П. Вайсбергтің әлеуметтік-эмоциялық оқыту тиімділігіне қатысты зерттеу нәтижелерімен үндеседі [9, б. 407].

3. Ынтымақтастық. Топпен әрекет ету дағдысы, бір-біріне көмек көрсету деңгейі артты. Бұл Г. Нұриеваның ұлттық ойындардың әлеуметтік дағдыларды дамытудағы маңызын дәлелдеген эмпирикалық зерттеулерін қуаттайды [21, б. 47].

4. Эмоцияны басқару. Жеңіліс жағдайында өзін ұстай білу, ашуға берілмеу қабілеттері эксперименттік топта айтарлықтай жақсарды. Бұл Д. Гоулманның эмоционалды интеллект теориясымен сәйкес келеді [4, б. 118].

Жүргізілген зерттеулерге байланысты балалардың қалыптастырылатын дене сапалары мен метадағдылары байланысы анықталды (кесте 2).

2 кесте – 4-5 жастағы балалардың дене сапалары мен метадағдыларының өзара байланысы (авторлар эксперименттік деректер негізінде құрастырған)

| № | Дене сапа-лары | Анықтамасы мен көрінісі | Қалыптаса-тын мета-дағдылар | Байланыс сипаты |
|---|--|---|---------------------------------------|--|
| 1 | Ептілік (дәл тигізу, бағытты бақылау) | Баланың қозғалысты дәл үйлестіріп, көз-қол координациясын дамыту қабілеті | Сыни тұрғыдан ойлау | Ептілік ойын кезінде бала дәл бағыт таңдау, нәтиже болжау арқылы ойлау стратегиясын жетілдіреді. Бұл когнитивтік икем мен логикалық талдауды дамытады. |
| 2 | Жылдамдық (қимыл әрекетінің шапшаңдығы) | Белгілі бір әрекетті қысқа мерзімде орындау | Коммуникация | Жылдамдық ойын барысында серіктестермен тез әрекеттесуді талап етеді, бұл балалардың тілдік және вербалды емес қарым-қатынасын дамытады. |
| 3 | Төзімділік (ойын ұзақтығына бейімделу) | Ұзақ уақыт бойы белсенді әрекетті жалғастыру қабілеті | Эмоцияны басқару | Төзімділік денесі ғана емес, психологиялық тұрақтылықты да қалыптастырады. Бала жеңілу мен жеңіс сәттерін қабылдауды, эмоцияны реттеуді үйренеді. |
| 4 | Координация (қимыл үйлесімділігі) | Бірнеше қозғалыс элементін үйлестіру қабілеті | Ынтымақ-тастық | Командалық немесе жұптық ойындарда қимыл үйлесімі ортақ әрекеттің тиімділігін арттырады, ынтымақтастық дағдыларын қалыптастырады. |
| 5 | Тепе-теңдік (қозғалыс кезінде тұрақтылықты сақтау) | Қозғалыс барысында дене қалпын сақтау | Эмоцияны басқару және өзін-өзі реттеу | Тепе-теңдік жаттығулары ішкі тұрақтылық пен өзіндік бақылау-ды нығайтады. Бұл эмоциялық реттеу мен сенімділіктің дамуына ықпал етеді. |

Кестедегі көрсетілген дене сапаларының қалыптастырылуы қимыл-қозғалыстың көптеген түрімен жүзеге асырылатынын көруге болады, оның ішінде: саусақты, білезікті, шынтақты, иықты және дене қозғалыстары мен кешенді қозғалыстарды айтуға болады.

Талқылау. Жүргізілген эмпирикалық зерттеу нәтижелері қазақтың ұлттық ойындарын жүйелі қолдану 4–5 жастағы балалардың метадағдыларын дамытуда жоғары тиімділікке ие екенін көрсетті. Әсіресе, асық, бес тас, хантаппай сияқты ойындар балалардың сыни ойлауын, қарым-қатынасын, ынтымақтастығын және эмоцияны басқаруын дамытуға оң әсер етті.

4-5 жастағы балалардың метадағдыларын дамытуға арналған эмпирикалық зерттеуге сәйкес метадағдылар бойынша анықталған нәтижеге қол жеткізген қорытынды кезеңдегі әрекеттердің кейбірін атап көрсетуге болады.

Сын тұрғысынан ойлау. Балаларға асықтарды белгілі бір тәртіппен (мысалы: «2 қызыл, 1 көк, 3 сары») орналастыру тапсырмасы берілді. Тапсырмаларды орындау нәтижесінде логикалық ережелерді дұрыс қолдану және өз ойларын дәлелді айту деңгейі тексерілді және балалардың әрекеттерінің көрсеткіштері алдыңғы нәтижемен салыстырғанда жоғары болды.

Коммуникация. «Асық ату» немесе «Ханталапай» ойынын ойнағаннан кейін балалардан ойын

барысы туралы қысқаша әңгімелеу сұралды. Бұл олардың өз ойын жүйелі жеткізе білу, өзгелерді тыңдау қабілетін анықтауға мүмкіндік берді.

Ынтымақтастық. Балаларға топпен бірлесіп асықтарды түстері бойынша реттеу немесе белгілі бір фигура құрастыру тапсырмасы берілді. Мұнда әр баланың топтағы рөлі, серіктесіне қолдау көрсетуі, бірлесе әрекет ету деңгейі бағаланды.

Эмоцияны басқару. Балаларға қысқа уақыт ішінде берілген ережені есте сақтап, асықтарды дәл сол ретпен орналастыру тапсырмасы берілді. Сонымен қатар, жеңілген жағдайда эмоцияны ұстай білуі және ойынды аяқтағанға дейін зейінді тұрақты ұстауы бағаланды.

Әрбір метадағды бойынша жүргізілген зерттеу нәтижелерінің жоғары болуы оқыту әдістері мен әдістемелік тәсілдерді дұрыс жүзеге асырумен байланысты екендігі анықталды. Сонымен қатар, 4-5 жастағы балалардың метадағдыларын дамытуға арналған эмпирикалық зерттеу барысындағы нәтижелер бастапқы кезеңдегі диагностика әдістерін, аралық кезеңдегі дамыту әдістерін және қорытынды кезеңдегі нәтижелерді анықтау әдістерін дұрыс жүзеге асыруға байланысты екендігін көруге болады.

Алынған деректер бойынша мектеп жасына дейінгі балалардың метадағдылар бойынша көрсеткіштерінің жақсарғандығын көруге болады, атап айтқанда:

– сыни тұрғыдан ойлау бойынша эксперимент барысында балалардың логикалық шешім қабылдау қабілеті;

– коммуникация дағдылары бойынша эксперименттік топтағы балалардың бір-бірімен диалогқа түсу, келіссөз жүргізу, ойын ережесін түсіндіру қабілеттері;

– ынтымақтастық бойынша ұлттық ойындар барысында балалардың бірлесіп әрекет етуі, ортақ шешім қабылдауы;

– эмоцияны басқару бойынша жүргізілген зерттеу жұмысындағы ойын, оның ішінде ұлттық барысында балалардың жеңілісті қабылдау, өзін ұстай білу, ашуға берілмеу қабілеттері айтарлықтай жақсарды.

Сонымен қатар, ұлттық ойындарды пайдалану барысында байқалған тағы бір маңызды фактор – ұлттық құндылықтарға құрмет сезімінің қалыптасуы. Бұл Ә.Нысанбаевтың ұлттық құндылықтар тұлға тәрбиесінде негізгі рөл атқарады деген тұжырымын қуаттайды [15, б. 88].

Жалпы алғанда, біздің зерттеу нәтижелері халықаралық ұйымдардың стратегиялық құжаттарымен де сәйкес келеді. OECD (2015, 2019) құжаттарында әлеуметтік және эмоционалды дағдылардың еңбек нарығындағы табыстылықтың негізгі кепілі екені атап өтілсе [5, б. 23; 24], UNESCO (2015) ұлттық мәдени элементтерді оқыту процесіне енгізудің тәрбиелік мәнін баса көрсеткен [16, б. 42].

Осылайша, жүргізілген тәжірибе ұлттық ойындардың метадағдыларды дамытудағы педагогикалық әлеуетін айқын дәлелдеп берді.

Ал екінші жағынан алғанда 4-5 жастағы балалардың асық ойыны барысында қалыптастырылатын дене сапалары мен метадағдыларының өзара байланысы пәнаралық интеграция қағидасына негізделеді, яғни, дене даму процесінде когнитивтік және әлеуметтік дағдылардың қатар жетілуі жүреді. Атап айтқанда:

1. Ептілік баланың талдау және шешім қабылдау механизмдерін белсендіреді, сондықтан ол сыни тұрғыдан ойлау қабілетімен байланысты.

2. Төзімділік пен тепе-теңдік баланың ішкі эмоциялық тұрақтылығын қалыптастырып, өзін-өзі бақылау және эмоцияны басқару қабілеттерін жетілдіреді.

3. Координация мен жылдамдық бірлескен әрекет пен қарым-қатынас жағдайында ынтымақ-

тастық пен коммуникациялық дағдыларды дамытады.

Асық ойындары – тек ұлттық мәдениет элементі ғана емес, сонымен қатар педагогикалық тұрғыдан метадағдыларды кешенді дамыту құралы. 4-5 жастағы балалардың дене сапаларының жетілуі мен метадағдыларының қалыптасуы өзара өзектес жүреді және бұл үрдіс қозғалыс арқылы ойлану принципімен түсіндіріледі.

Қорытынды. Жүргізілген зерттеу нәтижелері қазақтың ұлттық ойындарын мектепке дейінгі білім беру процесінде жүйелі қолдану 4–5 жастағы балалардың метадағдыларын дамытуда айтарлықтай тиімді екенін көрсетті.

Жүргізілген зерттеу бойынша жасалатын негізгі тұжырымдар:

1. Ұлттық ойындар – баланың танымдық, әлеуметтік және эмоциялық қабілеттерін кешенді дамытатын психологиялық-педагогикалық құрал.

2. Эмпирикалық зерттеу нәтижесінде эксперименттік топтағы балалардың сыни ойлау, коммуникация, ынтымақтастық және эмоцияны басқару қабілеттері айтарлықтай артты.

3. Ұлттық ойындарды қолдану балалардың тек метадағдыларын дамытып қана қоймай, ұлттық құндылықтарға деген құрметін қалыптастырды.

4. Зерттеу нәтижелері халықаралық ғылыми тұжырымдармен және отандық ғалымдардың көзқарастарымен сәйкес келеді.

Зерттеуге сәйкес жасалатын практикалық ұсыныстар:

– мектепке дейінгі білім беру бағдарламасына ұлттық ойындарды тұрақты түрде енгізу;

– ұлттық асық ойыны түрлерін таңдауда: қалыптастырылатын дене сапалары мен метадағды түрлерін, соған сәйкес қимыл-қозғалыс түрлерін назарға алу;

– балабақшаларда «ұлттық ойындар бұрышын» ұйымдастыру;

– ата-аналарды балаларымен бірге ұлттық ойындарға қатыстыру арқылы отбасы мен балабақша арасындағы серіктестікті нығайту;

– тәрбиешілерге арналған әдістемелік құралдарда ұлттық ойындардың метадағдыларды дамытудағы рөліне ерекше көңіл бөлу.

Осылайша, ұлттық ойындарды оқу-тәрбие процесіне енгізу балалардың жан-жақты дамуына ықпал ететін, педагогикалық тұрғыдан негізделген тиімді әдіс болып табылады.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. – М.: Педагогика, 1991. – 93 с.
- 2 Эльконин Д.Б. Психология игры. – М.: Педагогика, 1978. – 304 с.
- 3 Heckman J. Skill formation and the economics of investing in disadvantaged children //Science. – 2006. – Vol. 312(5782). – pp. 1900–1902.
- 4 Goleman D. Emotional Intelligence. – New York: Bantam Books, 1995. – 384 p.
- 5 OECD. Learning Compass 2030. – Paris: OECD Publishing, 2019. – 52 p.
- 6 Fullan M. Deep Learning: Engage the World Change the World. – Thousand Oaks: Corwin, 2018. – 216 p.
- 7 Pellegrino J.W.; Hilton, M. Education for Life and Work: Developing Transferable Knowledge and Skills. – Washington: National Academies Press, 2012. – 256 p.
- 8 Heckman J. Skill formation and the economics of investing in disadvantaged children //Science. – 2006. – Vol. 312(5782). – pp. 1900–1902.
- 9 Durlak J.A.; Weissberg, R.P. The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning // Child Development. – 2011. – Vol. 82(1). – pp. 405–432.
- 10 Айтпаева А. Қазақ халық ойындарының тәрбиелік мәні. – Алматы: Білім, 2010. – 210 б.
- 11 Әбдіразақова З. Мектепке дейінгі ұйымдарда ұлттық ойындарды қолдану ерекшеліктері. – Алматы: Қазақ университеті, 2016. – 180 б.
- 12 Ержанова Р. Бастауышта ұлттық ойындарды қолдану тәжірибесі. – Алматы: Білім, 2019. – 120 б.
- 13 Әбеуова Ш. Қазақтың ұлттық ойындарының тәрбиелік мәні //Бастауыш мектеп. –2019. – №5. – Б. 25–28.
- 14 Қалиев С. Қазақ этнопедагогикасының теориялық негіздері мен тарихы. – Алматы: Рауан, 1998. – 350 б.
- 15 Нысанбаев Ә. Ұлттық құндылықтар және тәрбие. – Астана: Елорда, 2015. – 176 б.
- 16 UNESCO. Rethinking Education: Towards a Global Common Good? – Paris: UNESCO Publishing, 2015. – 85 p.
- 17 Табылдыев Ә. Қазақ этнопедагогикасы. – Алматы: Санат, 2002. – 280 б.
- 18 Халимуллина М.М. Мектеп жасына дейінгі балаларға асық ойындарын үйретудің маңызы. – 2021. – 39 б. https://admin.bkgov.kz/sites_files/mektep-18bilim-oralgov.edu.kz/bilimsad/2021-22.pdf
- 19 Степаненкова Э.Я. Теория и воспитание физического развития ребенка. – М., 2006. – 171 с.
- 20 Нұриева Г. Ұлттық ойындардың баланың әлеуметтік дамуына ықпалы // Педагогика. – 2018. – №3. – Б. 44–49.
- 21 Nurieva G. National Games as a Means of Developing Social Skills //International Journal of Education. – 2020. – Vol. 8(2). – pp. 45–52.
- 22 Хайруллаева Р. Ұлттық ойындардың психологиялық ерекшеліктері. – Шымкент: ОҚМПУ, 2017. – 198 б.
- 23 Қоңырбаева Б. Бастауыш сынып оқушыларын ұлттық ойындар арқылы тәрбиелеу. // Білім. – 2021. – №2. – Б. 56–62.
- 24 OECD. Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills. – Paris: OECD Publishing, 2015. – 130 p.

References

- 1 Vygotskij L.S. Voobrazhenie i tvorchestvo v detskom vozraste. – М.: Pedagogika, 1991. – 93 s.
- 2 El'konin D.B. Psihologiya igry. – М.: Pedagogika, 1978. – 304 s.
- 3 Heckman J. Skill formation and the economics of investing in disadvantaged children //Science. – 2006. – Vol. 312(5782). – pp. 1900–1902.
- 4 Goleman D. Emotional Intelligence. – New York: Bantam Books, 1995. – 384 p.
- 5 OECD. Learning Compass 2030. – Paris: OECD Publishing, 2019. – 52 p.
- 6 Fullan M. Deep Learning: Engage the World Change the World. – Thousand Oaks: Corwin, 2018. – 216 p.
- 7 Pellegrino J.W.; Hilton, M. Education for Life and Work: Developing Transferable Knowledge and Skills. – Washington: National Academies Press, 2012. – 256 p.
- 8 Heckman J. Skill formation and the economics of investing in disadvantaged children //Science. – 2006. – Vol. 312(5782). – pp. 1900–1902.
- 9 Durlak J.A.; Weissberg, R.P. The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning // Child Development. – 2011. – Vol. 82(1). – pp. 405–432.
- 10 Айтпаева А. Қазақ халық ойындарының тәрбиелік мәні. – Алматы: Bilim, 2010. – 210 b.
- 11 Әбдіразақова З. Мектепке дейінгі ұйымдарда ұлттық ойындарды қолдану ерекшеліктері. – Алматы: Қазақ университеті, 2016. – 180 б.
- 12 Ержанова Р. Бастауышта ұлттық ойындарды қолдану тәжірибесі. – Алматы: Bilim, 2019. – 120 б.
- 13 Әбеуова Ш. Қазақтың ұлттық ойындарының тәрбиелік мәні //Бастауыш мектеп. –2019. – №5. – Б. 25–28.
- 14 Қалиев С. Қазақ этнопедагогикасының теориялық негіздері мен тарихы. – Алматы: Rauan, 1998. – 350 б.
- 15 Нысанбаев Ә. Ұлттық құндылықтар және тәрбие. – Астана: Elorda, 2015. – 176 b.
- 16 UNESCO. Rethinking Education: Towards a Global Common Good? – Paris: UNESCO Publishing, 2015. – 85 p.
- 17 Tabylidiev Ә. Қазақ этнопедагогикасы. – Алматы: Sanat, 2002. – 280 b.
- 18 Halimullina M.M. Mektep zhasyna dejingi balalarға asyq ojnardaryn үjretudің маңузы. – 2021. – 39 b. https://admin.bkgov.kz/sites_files/mektep-18bilim-oralgov.edu.kz/bilimsad/2021-22.pdf
- 19 Stepanenkova E.YA. Teoriya i vospitanie fizicheskogo razvitiya rebenka. – М., 2006. – 171 s.
- 20 Нұриева Г. Ұлттық ойындардың баланың әлеуметтік дамуына ықпалы // Pedagogika. – 2018. – №3. – Б. 44–49.
- 21 Nurieva G. National Games as a Means of Developing Social Skills //International Journal of Education. – 2020. – Vol. 8(2). – pp. 45–52.
- 22 Hajrullaeva R. Ұлттық ойындардың психологиялық ерекшеліктері. – Шымкент: ОҚМПУ, 2017. – 198 б.
- 23 Қоңырбаева Б. Бастауыш сынып оқушыларын ұлттық ойындар арқылы тәрбиелеу. // Bilim. – 2021. – №2. – Б. 56–62.
- 24 OECD. Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills. – Paris: OECD Publishing, 2015. – 130 p.

АВТОРЛАР ТУРАЛЫ АҚПАРАТ // ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ // INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

«Первый автор»

Омарбекова Фарида Кызырхановна – PhD докторант 2-курса, Казахский национальный педагогический университет имени Абая, г. Алматы, Казахстан.

«Бірінші автор»

Омарбекова Фарида Кызырханқызы – 2-курс PhD докторанты, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан.

«The First Author»

Omarbekova Farida – PhD 2nd year doctoral student, Kazakh national pedagogical university named after Abai, Almaty, Kazakhstan.

e-mail: omarbekovafarida@mail.ru

Княкбаева Улбосын Қозыбаевна – кандидат педагогических наук, профессор, Казахский национальный педагогический университет имени Абая, г. Алматы, Казахстан.

Княкбаева Ұлбосын Қозыбайқызы – педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан.

Кыуакбаева Улбосын – Candidate of Pedagogical Sciences, professor, Kazakh national pedagogical university named after Abai, Almaty, Kazakhstan,

e-mail: kyakbayeva@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-5579-9788>

Ортаев Бактияр Тұрсынбаевич – доктор педагогических наук, доцент, Международный университет туризма и гостеприимства, г. Туркестан, Казахстан.

Ортаев Бактияр Тұрсынбайұлы – педагогика ғылымдарының докторы, доцент, Халықаралық туризм және меймандостық университеті, Түркістан қ., Қазақстан.

Ortaev Baktiyar – Doctor of Pedagogical Sciences, docent, International University of Tourism and Hospitality, Turkestan, Kazakhstan.

e-mail: b.ortaev@iuth.edu.kz

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5277-9736>

«Автор для корреспонденции»

Алимбекова Сабир Шерехановна – кандидат педагогических наук, Международный университет туризма и гостеприимства, г. Туркестан, Казахстан.

«Хат-хабарларға арналған автор»

Алимбекова Сабир Шереханқызы – педагогика ғылымдарының кандидаты, Халықаралық туризм және меймандостық университеті, Түркістан қ., Қазақстан.

«The Author for Correspondence»

Alimbekova Sabira – Candidate of Pedagogical Sciences, International University of Tourism and Hospitality, Turkestan, Kazakhstan.

e-mail: alimbekovasabira@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-5054-2667>

Мақала түскен күні: 08.10.2025

Мақала басылымға қабылданған күні: 23.10.2025

¹Оралбекова А.К., ¹Мырзабек Л.Ә., ¹Мырзабеков А.Л.,
²Атем М.Н., ³Озенбаев М.Р.

¹ Ж.А. Тәшенев атындағы университеті, Шымкент қ., Қазақстан

² Ы. Алтынсарин атындағы Арқалық педагогикалық университеті, Арқалық қ., Қазақстан

³ І. Жансүгіров атындағы Жетісу университеті, Талдықорған қ., Қазақстан

ИНКЛЮЗИВТІ БІЛІМ БЕРУ ЖАҒДАЙЫНДА БОЛАШАҚ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МАМАҢДАРЫН ДАЯРЛАУ ҮДЕРІСІНІҢ ЦИФРЛЫҚ ДАМУЫ

Оралбекова Алия Курбановна, Мырзабек Лесбек Әліпұлы, Мырзабеков Аят Лесбекович, Атем Маржан Нурланқызы, Озенбаев Мергенбай Рамазанович

Инклюзивті білім беру жағдайында болашақ дене шынықтыру мамандарын даярлау үдерісінің цифрлық дамуы

Аңдатпа. Мақалада инклюзивті білім беру жағдайында болашақ дене шынықтыру мамандарын кәсіби тұрғыдан даярлау үдерісінің цифрлық есері қарастырылады. Дене шынықтыру білім беру жүйесіне цифрлық технологияларды енгізудің заманауи тенденциялары және олардың әртүрлі білім беру қажеттіліктері бар білім алушыларды оқытудың қолжетімділігі мен сапасын арттыру елеулі сипатталған. Инклюзивті тесілді іске асыру кезінде оқытушылардың алдында тұрған негізгі мәселелер атап өтілді және оларды жеңуге цифрлық құралдардың қалай ықпал ететіні көрсетілді. Зерттеу аясында ғылыми жарияланымдарға талдау, сондай-ақ дене шынықтыру және спорт саласының мамандарына сауалнама жүргізу арқылы эмпирикалық зерттеу жүргізілді. Нәтижелер оқытушылардың инклюзивті білім мен жоғары технологияларға деген оң көзқарасын көрсетті, алайда мамандардың едәуір бөлігінің ерекше білім беру қажеттіліктері бар балалармен тиімді жұмыс істеуге қажет кәсіби даярлығы мен цифрлық құзыреттілігінің жеткіліксіздігін анықтады. Қорытындылай келе, инклюзивті құндылықтарды және білім беру ортасын цифрландыруды ескере отырып, болашақ дене шынықтыру және спорт кадрларын даярлау бағдарламаларын жаңарту бойынша ұсыныстар берілді.

Түйін сөздер: инклюзивті білім беру, болашақ дене шынықтыру мамандары, кәсіби даярлық, цифрландыру, технология.

Оралбекова Алия Курбановна, Мырзабек Лесбек Әліпұлы, Мырзабеков Аят Лесбекович, Атем Маржан Нурланқызы, Озенбаев Мергенбай Рамазанович

Цифровое развитие процесса подготовки будущих специалистов физической культуры в условиях инклюзивного образования

Аннотация. В статье рассматривается цифровое влияние процесса профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры в условиях инклюзивного образования. Описаны современные тенденции внедрения цифровых технологий в систему физического воспитания и их потенциал повышения доступности и качества обучения обучающихся с различными образовательными потребностями. Были отмечены основные проблемы, стоящие перед преподавателями при реализации инклюзивного подхода, и показано, как цифровые инструменты способствуют их преодолению. В рамках исследования было проведено эмпирическое исследование путем анализа научных публикаций, а также анкетирования специалистов в области физической культуры и спорта. Результаты показали положительное отношение преподавателей к инклюзивному образованию и высоким технологиям, однако выявили недостаточную профессиональную подготовку и цифровую компетентность значительной части специалистов, необходимую для эффективной работы с детьми с особыми образовательными потребностями. В заключение были даны рекомендации по обновлению программ подготовки кадров физической культуры и спорта с учетом инклюзивных ценностей и цифровизации образовательной среды.

Ключевые слова: инклюзивное образование, будущие специалисты по физической культуре, профессиональная подготовка, цифровизация, технологии.

Oralbekova Aliya, Myrzabek Lesbek, Myrzabekov Ayat, Atem Marzhan, Ozenbayev Mergenbai

Digital development of the process of training future physical education specialists in the context of inclusive education

Abstract. The article discusses the digital impact of the process of professional training of future physical education specialists in the context of inclusive education. Modern trends in the introduction of digital technologies in the physical education system and their potential to increase the availability and quality of training of students with various educational needs are described. The main problems facing teachers in the implementation of the inclusive approach were highlighted, and shown how digital tools contribute to overcoming them. As part of the study, an empirical study was carried out with an analysis of scientific publications, as well as a survey of specialists in the field of Physical Culture and sports. The results showed a positive attitude of teachers to inclusive education and high technologies, but revealed the insufficient professional training and digital competence of a significant part of specialists, which is necessary for effective work with children with special educational needs. In conclusion, recommendations were given on updating the training programs for future physical culture and sports personnel, taking into account inclusive values and digitalization of the educational environment.

Key words: inclusive education, future physical education specialists, professional training, digitalization, technology.

Кіріспе. Жаһандық цифрландырудың қазіргі жағдайында білім беру жүйесінде елеулі өзгерістер орын алуда. Инклюзивті білім беру – адамдардың ерекшеліктеріне қарамастан барлығы үшін білім беру, оқыту, даму тең қолжетімділікті қамтамасыз ететін бірден бір мүмкіндік. Білім беруді дамытудың мемлекеттік бағдарламалары (мысалы, 2011-2020 жылдарға арналған) білім беру процесіне қатысушылардың барлығының үздік білім беру ресурстары мен технологияларына тең қолжетімділігін қамтамасыз етудің стратегиялық мақсатын бекітеді. Осылайша, инклюзивтілік және цифрландыру қағидаттары білім беруді жаңғыртудың өзара байланысты бағыттары болып табылады [1].

Цифрлық технологиялар мүмкіндігі шектеулі жандарды оқытудың жаңа мүмкіндіктерін ұсынып қана қоймай, инклюзивті білім берудің тұтастай экожүйесін құруға жағдай жасайды [2]. Мысалы, адаптивті оқу платформалары мен жасанды интеллектке негізделген алгоритмдер әрбір студенттің танымдық ерекшеліктерін анықтаса, инклюзивті қоғам құрудың әлеуметтік мәдени векторын нығайтады: онлайн қауымдастықтар, геймификацияланған жарыстар және аралас (цифрлық + офлайн) спорттық ішаралар мүмкіндігі шектеулі тұлғалар мен олардың құрдастарын бір ортада ынтымақтаса жұмыс істеуге, бірбірінің тәжірибесін байытуға итермелейді. Сонымен қатар, ашық білім берудің ұлттық платформасын құру (moocs.kz, open.kaznu.kz және т.б.) білім алушылар мен педагогтардың электрондық білім беру ресурстарына қолжетімділігін кеңейтті. Бұл қадамдар жалпы және инклюзивті білім беру жағдайында оқытудың қолжетімділігін арттыруда цифрлық трансформацияның әлеуетін көрсетеді [3].

Дене шынықтыру және спорт саласы да цифрландырудың ықпалымен өзгерістерге ұшырауда. Цифрлық трансформация дене шынықтыру және спорт саласындағы қызметтің барлық бағыттарына – жаттығу процесі мен спортты басқарудан бастап кадрларды кәсіби даярлау жүйесіне дейін әсер ететіні атап өтілді. Мамандарды оқытудың цифрлық форматына көшу жаңа мүмкіндіктер ашады: қашықтықтан білім беру технологиялары белсенді қолданылуда, «бұлтты» оқыту және жоғары оқу орындарының заманауи цифрлық білім беру ортасын құруға ықпал ететін басқа да инновациялық форматтар дамуда. Сонымен қатар, бейінді жоғары оқу орындарында оқытушылардың техникалық жарактандырылуы мен әдістемелік дайындығының жеткіліксіздігі, әсіресе спорт кадрларын даярлау мен қайта даяр-

лау кезінде байқалатын цифрландырудың бірқатар проблемалары анықталды.

Цифрландыруды «Дене шынықтыру» оқу пәнінің ерекшеліктерімен ұштастыру мәселесі зерттеушілердің ерекше назарын аударады. Бірқатар авторлар практикалық сабақтардың ерекшелігіне байланысты дене тәрбиесін қашықтықтан немесе электронды форматқа толығымен аудару қиын екенін атап көрсетеді [4]. Дегенмен, білім алушылардың қызығушылығын арттыруға және олардың салауатты өмір салтына тұрақты қажеттілігін қалыптастыруға бағытталған цифрлық құралдарды енгізу арқылы дене шынықтыруды оқытуды трансформациялау тәсілдері ұсынылады. Мысалы, интерактивті бейнелерді, фитнес қолданбаларын, ойын жаттығуларын (exergames) және басқа технологияларды пайдалану дене шынықтыру сабақтарын балалардың әртүрлі санаттары үшін қызықты және қолжетімді ете алады.

Инклюзивті білім беру жағдайында дене шынықтыру мұғалімі оқушылардың мүмкіндіктері мен шектеулерінің әртүрлілігіне байланысты қосымша қиындықтарға тап болады. Бейімдеу әдістері мен техникалық құралдарды игеруді қоса алғанда, ерекше қажеттіліктері бар балалармен (мүгедектермен) жұмыс істеуге педагогты арнайы даярлау қажет. Алайда, іс жүзінде дайындалған кадрлардың жетіспеушілігі мен ресурстардың жетіспеушілігі үлкен кедергілер болып қала береді: көптеген мұғалімдер арнайы балалармен жұмыс істеу үшін жеткілікті білім мен дағдыларға ие емес, ал оқу бағдарламалары мен материалдар әлі жеткілікті түрде бейімделмеген. Осындай қиындықтар цифрлық технологияларды енгізу кезінде де байқалады – педагогтардың цифрлық сауаттылығының жеткіліксіздігі және әдістемелік қолдаудың болмауы білім беру процесінде жаңа құралдарды тиімді пайдалануды қиындатады. Сонымен қатар, цифрландыру оқытуды жекелендіру және ресурстардың қолжетімділігін кеңейту үшін жаңа мүмкіндіктер ашады, бұл әсіресе инклюзивті ортада маңызды. Мысалы, жасанды интеллект және бейімделген оқыту платформалары тапсырмаларды жекелендіруге, когнитивті жүктемені азайтуға және ерекше қажеттіліктері бар білім алушыларға ыңғайлы материал форматтарын ұсынуға қабілетті [5].

Осы саладағы қазақстандық зерттеу тәжірибесін ерекше атап өтуге лайық. Отандық авторлардың соңғы еңбектерінде дене шынықтыру мамандарын даярлаудағы инклюзивті білім берудің принциптері, артықшылықтары мен кемшіліктері, сондай-ақ инклюзивті орта құру үшін әмбебап

оқыту дизайны (UDL) технологиясының мүмкіндіктері қарастырылады. Инклюзивті тәжірибелерді енгізу кезінде белгілі бір кедергілер (ұйымдастырушылық және психологиялық) пайда болатындығы және болашақ мұғалімдерді оларды жеңуге мақсатты түрде дайындау қажеттілігі көрсетілген. Мысалы, А.Н.Умирбекова және т.б. авторлардың зерттеуінде Алматы, Астана қалалары мектеп мұғалімдерінің инклюзияға деген көзқарасы мен инклюзивті тәсілдерді практикада қолдануға дайындығына қатысты сауалнама жүргізілді. [6] Инклюзивті оқыту идеяларын жалпы оң қабылдағанына қарамастан, мұғалімдерде осы саладағы өз құзыреттіліктерін жақсарту үшін қиындықтар мен сұраныстар бар екендігі анықталды. Инклюзивті мектептің қажеттіліктерін ескере отырып, дене шынықтыру мұғалімдерінің жоғары оқу орындарын даярлауды жетілдірудің басым бағыттары туралы қорытынды жасалды.

Осылайша, осы зерттеудің өзектілігі екі маңызды тенденцияның – инклюзивті білім беруді дамыту мен педагог кадрларды даярлаудың цифрлық трансформациясының қиылысуымен байланысты. Заманауи цифрлық технологияларды әртүрлі білім беру қажеттіліктері бар балалармен жұмыс істеуге дайын болуын қамтамасыз ету үшін дене шынықтыру және спорт мамандарын даярлау процесіне қалай біріктіруге болатынын жүйелі талдау қажет.

Зерттеудің мақсаты инклюзивті білім беру контекстінде дене шынықтыру кадрларын даярлау үдерісінің цифрлық дамуы ағымдағы жай-күйін, проблемалары мен перспективаларын анықтау болды.

Зерттеудің міндеттері:

1) осы мәселе бойынша отандық және шетелдік тәжірибені талдау;

2) инклюзивті оқыту үшін цифрлық технологияларды пайдалануға дене шынықтыру саласындағы қолданыстағы педагогтердің дайындық деңгейі мен қажеттіліктерін бағалау болды;

3) цифрлық білім беру ортасының инклюзивті талаптары мен мүмкіндіктерін ескере отырып, дене шынықтыру мұғалімдерін кәсіби даярлаудың мазмұны мен әдістерін жаңарту бойынша ұсыныстарды тұжырымдау.

Шетелдік тәжірибені талдау барысында бірқатар ғалымдардың еңбектері зерделенді, атап айтсақ Lin X.-F. мақаласында инклюзивті білім беру контекстінде болашақ мұғалімдердің оқу нәтижелері мен ұстанымдарын жақсартуда «learning-by-design» тәсіліне негізделген AR-тренингтің тиімділігін тексеру болды, онда квазиэксперименттік дизайнда

AR модулі енгізілген топтың жоғары деңгейлі ойлау тиімділігі, инклюзивтілікке қатысты ұстанымы және өзін-өзі тиімді сезінуі елеулі жақсарғаны көрсетіліп, нәтижелер технологияны жай қолданудан гөрі, дизайн-бағдарлы тапсырмалар арқылы мағыналы әрекет ұйымдастыру маңызды екенін дәлелдеді. Ал Jastrow F. және т.б. еңбегінде 2009–2020 жылдар аралығындағы дене шынықтырудағы цифрлық технологияларға қатысты эмпирикалық зерттеулерді талдап, дене тәрбиесінде цифрлық медианы пайдалану бойынша ағылшын және неміс тілдеріндегі зерттеулерге терең шолу жасады. Hutzler Y., Chores N. мақаласында дене шынықтыру сабақтарында мүмкіндігі шектеулі балаларды кіріктіруді күшейтуге арналған онлайн курстарды зерттейтін еңбектерді қарастырды. Іздеу Google Scholar, Sport Discus (EBSCO Host) және PubMed деректерқорларында екі кілттік кластермен (популяция және пән/оқыту) жүргізілді. Талдауға іріктелген 8 мақала қатысушылар, бағдарлама мазмұны мен рәсімдері, әдіснама мен өлшеу құралдары, нәтижелер мен талқылау өлшемдері бойынша сараланып, қорытындысында, онлайн курстарды бағалауда деректердің толықтығын арттыру, нәтижелердің тұрақтылығы мен әсерін кеңірек көрсеткіштер арқылы болжау бағытында болашақ зерттеулер қажет екені айқындалды [7-11].

Материалдар мен әдістер. Зерттеу екі кезеңде жүргізілді – теориялық және эмпирикалық. Бірінші кезеңде білім беруді цифрландыру, инклюзивті жағдайда оқыту және дене шынықтыру мамандарын даярлау мәселелері бойынша ғылыми-әдістемелік әдебиеттер мен өзекті зерттеулерге (2015-2025 жж.) талдау жасалды. Дене шынықтыру бейіндегі жоғары оқу орындарының білім беру процесіне цифрлық технологияларды енгізу тәжірибесін, сондай-ақ болашақ дене шынықтыру педагогтарының инклюзивті құзыреттілігін қалыптастыруға арналған зерттеулерді қамтитын жұмыстарға ерекше назар аударылды. Бұл талдау зерттеудің теориялық негіздерін анықтауға, гипотезаларды тұжырымдауға және деректерді жинау құралдарын жасауға мүмкіндік берді.

Екінші кезеңде сауалнама әдісімен эмпирикалық зерттеу жүргізілді. Іріктеме инклюзивті білім беру жағдайындағы білім алушылармен жұмыс істейтін Шымкент қаласы мен Арқалық қаласындағы жалпы білім беретін мектептердің 60 дене шынықтыру мұғалімінен (32 ер адам және 28 әйел) тұрды. Респонденттердің жасы-25-тен 50 жасқа дейін (орташа жасы ~ 37 жас); педагогикалық өтілі-1 жылдан 25 жасқа дейін. Қатысу үшін ағымдағы немесе соңғы оқу жылында ерекше білім беру қажеттіліктері бар

балалармен жұмыс тәжірибесі бар мұғалімдер таңдалды. Сауалнамаға қатысу ерікті және жасырын болды, барлық респонденттер ақпараттандырылған келісім берді.

Деректерді жинаудың негізгі әдісі авторлық сауалнаманы қолдану арқылы жүзеге асырылды. Сауалнамаға жабық және ашық сұрақтардан тұратын 4 блок кірді: (1) респондент туралы жалпы мәліметтер (жынысы, жасы, өтілі, инклюзивті оқыту бойынша біліктілігі/курстарының болуы); (2) инклюзивті білімге деген көзқарас (инклюзия идеясын қабылдау, мүмкіндігі шектеулі балалармен жұмыс істеуге дайын болу, оның деңгейін субъективті бағалау құзыреттілік); (3) кәсіби қызметте цифрлық технологияларды пайдалану (техникалық құралдардың болуы, дене шынықтыру сабақтарында әртүрлі цифрлық құралдарды қолдану жиілігі, оның ішінде мүмкіндігі шектеулі оқушылардың қажеттіліктеріне бейімделу үшін); (4) қажеттіліктер мен кедергілер (мұғалімдер инклюзивті білім беру жағдайында цифрлық технологияларды сәтті жүзеге асыру үшін қандай білім, дағдылар мен ресурстарды қажет деп санайды, қандай қиындықтар бар және т.б. сұрақтарды қамтыды). Мұғалімдердің инклюзивті білімге қатынасын бағалау және олардың дайындық деңгейін анықтау үшін В.А. Худиктің әдістемесі қолданылды [12]. Бұл сауалнама мұғалімдердің инклюзияға қатынасын зерттеуге арналған. Респонденттер Ликерт шкаласы бойынша талаптарға жауап берді (1 – ден «толық келіспеймін» – ден 5-ке дейін «толық келісемін»), бұл бірқатар көрсеткіштерді сандық түрде өлшеуге мүмкіндік берді (мысалы, инклюзивті оқытуға дайындық индексі, мұғалімнің цифрлық белсенділік индексі).

Нәтижелерді өңдеу SPSS V. 26 статистикалық талдау пакеті арқылы жүргізілді. Әрбір сандық көрсеткіш үшін сипаттамалық статистика есептелді: орташа (X), стандартты ауытқу (Sx), сондай-ақ негізгі санаттар бойынша жауаптардың пайыздық үлестірімі. Масштабты өлшеудің сенімділігі альфа Кронбах коэффициентінің көмегімен тексерілді ($\alpha = 0,82$ инклюзияға қатынасы туралы мәлімдемелер блогы үшін, бұл жақсы сәйкестікті көрсетеді). Айнымалылар арасындағы қатынастарды анықтау үшін корреляциялық талдау (Пирсон коэффициенті) қолданылды, ал топтар арасындағы айырмашылықтарды тексеру үшін – Пирсонның σ^2 критерийі және студенттің t критерийі. Атап айтқанда, мұғалімдердің әртүрлі кіші топтарының көрсеткіштерін салыстыру жүргізілді: инклюзивті білім беру бойынша арнайы курстардан өткен және өтпеген, мүмкіндігі шектеулі балаларды оқыту тәжірибесі бар және тәжірибесі жоқ жас

(30 жасқа дейін) және ересек (45 жастан асқан). Маңыздылықтың сыни деңгейі $p < 0,05$ -ке тең деп қабылданды.

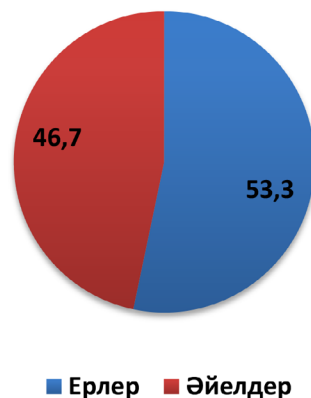
Зерттеудің қайталануын қамтамасыз ету үшін мақалада сауалнама процедурасы және қолданылған статистикалық өңдеу әдістері жан-жақты сипатталған. Сауалнама және респонденттердің жауаптары бойынша жиынтық деректер сұраныс бойынша қол жетімді, бұл қажет болған жағдайда талдауды ұқсас үлгіде қайталауға мүмкіндік береді. Нәтижелердің сенімділігі мен дұрыстығы дәлелденген әдістерді (соның ішінде Худик шкаласын) қолдану және сандық және сапалық бағалаудың үйлесімімен қамтамасыз етілді (респонденттер деректерді түсіндіру кезінде ескерілген сұрақтарға түсініктеме қалдыра алады).

Нәтижелер. Респонденттердің санына келетін болсақ, жалпы үлестен 46,7 % әйелдер және 53,3 % ерлер, нәтижелері 1 суретте көрсетілген; респонденттердің 40 % еңбек өтілі 5 жылдан төмен, 35 % – еңбек өтілі 5 жылдан 15 жыл аралығында, 25 % - еңбек өтілі 15 жылдан астам болды. Сауалнамаға қатысқандардың 30 % - ы бұрын инклюзивті білім беру бойынша біліктілікті арттыру курстарынан өткен, алайда тек 10 % - ы білім беру процесінде цифрлық технологияларды қолдану бойынша арнайы оқытылған. Жартысына жуығы (52 %) мектепте мүгедектігі бар немесе мүгедек балалармен жұмыс тәжірибесі бар, қалғандары анда-санда инклюзияға тап болды немесе мұндай тәжірибеге ие болмады. Іс жүзінде барлық мұғалімдер (95 %) жұмыста дербес компьютерді немесе ноутбукты, 88 % – смартфонды немесе планшетті, 60 % – мультимедиялық проекторды немесе интерактивті тақтаны үнемі пайдаланады.

Инклюзивті білімге деген көзқарасқа келетін болсақ, мұғалімдердің көпшілігі инклюзивті білім беру жағдайында оқыту идеясын оң қабылдайды. Сонымен қатар, респонденттердің 85 % - ы ерекше қажеттіліктері бар балалар қарапайым балалармен бірге оқуы керек деп келіседі және оны әлеуметтік маңызды деп санайды және сауалнамаға қатысқандардың тек 28 % - ы мұндай балалармен тиімді жұмыс істеуге дайын екендіктеріне толық сенімді, тағы 45 % - ы өздерінің дайындығын «орташа» деп бағалады, ал 27 % - ы өздерін дайын сезінбейтіндерін мойындады. Инклюзияға жалпы педагогикалық дайындық индексі (бірқатар тиісті мәлімдемелер бойынша орташа балл ретінде есептелген) мүмкін болған 5-тен 3,71 құрады. Өз дағдыларына деген сенімділік бұрын арнайы дайындықтан өткен мұғалімдерде айтарлықтай жоғары екендігі анықталды: олардың дайындық

индексі 4,1, ал өтпегендерде – 3,5 ($p < 0,01$). Сонымен қатар, 45 жастан асқан респонденттер 30 жасқа дейінгі жас тәрбиешілермен салыстырғанда

(3,9; $p = 0,07$, тенденция) инклюзивті оқытуды толық жүзеге асыру мүмкіндігіне (орташа балл 3,5) біршама күмәнмен қарайды.



Сурет 1 – Сауалнамаға қатысқан респонденттердің жалпы үлесі (авторлар эксперименттік деректер негізінде құрастырған)

Сандық технологияларды қолданудың нәтижелеріне келетін болсақ. Дене шынықтыру мұғалімдерінің цифрлық трансформацияға дайындық белсенділігі жалпы орта деңгейде екенін көрсетеді, ал қолданылатын құралдардың ауқымы айтарлықтай шектеулі. Көбінесе мұғалімдер сабақтарда презентациялар мен бейнелерді қолданады: 68 % мұны үнемі жасайды (аптасына кемінде бір рет). Шамамен 50 % әдістемелік материалдарды іздеу және сабақтарды дайындау үшін онлайн ресурстарды (білім беру сайттары, платформалар) пайдаланады. Сонымен қатар, сауалнамаға қатысқандардың 15 % - ы оқушыларды қызықтыру үшін арнайы фитнес-қосымшалар, спорттық трекерлер немесе оқыту ойындары (exergames) сирек қолданылатыны атап өткен. Мұғалімдердің 25 % – ы дене шынықтыру сабақтарын қашықтықтан (Zoom немесе ұқсас бағдарламалар арқылы) өткізгенін атап өтті-бұл әдетте пандемиялық шектеулер кезінде орын алды. Бұл ретте мұғалімдердің 40% «қашықта» оқытудың қиындықтарын атап өткен және бұл дене шынықтыру сабақтарында белсенділікті ұйымдастыруда және онлайн-өзара іс-қимыл кезінде оқушылардың уәждемесін төмендетуде қиындықтарға тап болғанын мойындады.

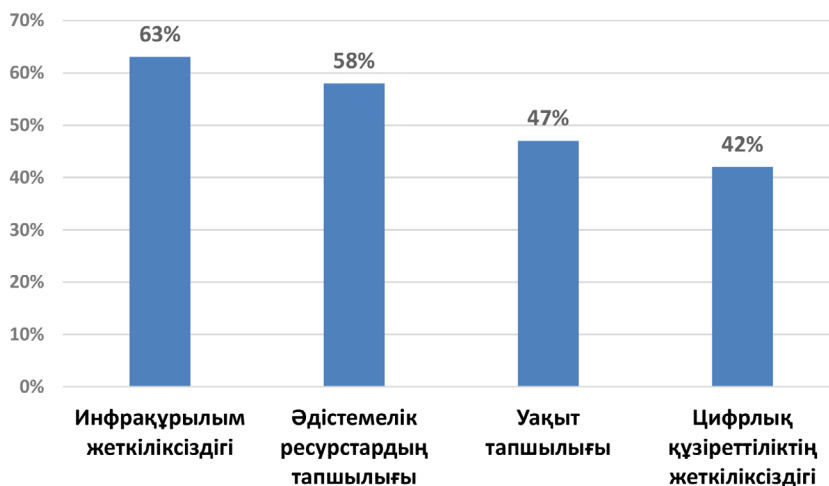
Бір қызығы, сандық құралдарды қолдануға дайын болу әр түрлі топтарда айтарлықтай өзгерген. Жас оқытушылар цифрлық құзыреттіліктің жоғары деңгейін көрсетті: 30 жасқа дейінгі мұғалімдердің 75 % - ы әртүрлі

білім беру гаджеттері мен қызметтерін сенімді меңгерген, ал 45 жастан асқан мұғалімдердің тек 30 % - ы ғана. Бұл айырмашылық статистикалық тұрғыдан маңызды ($\beta_2 = 9,84$; $p < 0,01$). Сонымен қатар, инклюзивті сыныптарда жұмыс тәжірибесінің болуы цифрлық технологияларды қолдану белсенділігімен оң корреляцияланады ($r = 0,41$, $p < 0,01$) – мүмкіндігі шектеулі балаларды үнемі оқытатын мұғалімдер сабақтарды бейімдеу үшін цифрлық ресурстарға жиі жүгінеді. Мысалы, олардың 35 % - ы есту немесе көру қабілеті бұзылған балаларды қосу үшін субтитрлері немесе ым-ишарасы бар арнайы оқу бейнелерін пайдаланады, ал 22 % - ы ассистивті байланыс технологияларын (электронды ысқырықтар, тактильді сенсорлар және т.б.) қолданып көрді.

Негізгі қиындықтар мен қажеттіліктерге келетін болсақ, инклюзивті білім беру жағдайында дене шынықтыру пәні аясында цифрлық технологияларды қолданудың негізгі кедергілері туралы сұраққа мұғалімдердің 63 %-ы материалдық – техникалық базаның жетіспеушілігін (қажетті жабдықтың болмауы, тұрақсыз интернет және т.б.), 58 % - ы дене шынықтыру ерекшелігін және балалардың ерекше қажеттіліктерін ескеретін әдістемелік ұсынымдар мен оқу материалдарының жетіспеушілігін атап көрсетті. Респонденттердің жартысына жуығы (47 %) АКТ-ны қолдана отырып, жеке бағдарланған тапсырмаларды дайындауға уақыттың жоқтығын да ескеріп атап өтті. Айтарлықтай үлес (42 %) қиындықтарды цифрлық

құзыреттіліктің жеткіліксіздігімен байланыстырды – көпшілігі жаттығуларды оқушылардың әртүрлі мүмкіндіктеріне бейімдеу үшін қандай қолданбалар

немесе құрылғыларды тиімді қолдануға болатыны туралы білімі жоқ екенін мойындады нәтижелері 2-суретте көрсетілген.



Сурет 2 - Инклюзивті білім беру жағдайында дене шынықтыру пәні аясында цифрлық технологияларды қолданудың негізгі кедергілерінің нәтижелері (авторлар эксперименттік деректер негізінде құрастырған)

Ашық сұрақтарға жауаптарды талдау мұғалімдердің біліктілігін арттыруға өте мүдделі екенін көрсетті. Мұғалімдердің қажеттіліктері келесідей бөлінді: 70 %-ы инклюзивті дене тәрбиесінде цифрлық технологияларды қолдану бойынша арнайы курстардан немесе тренингтерден өтуді қалайды; 55 %-ы көбірек әдістемелік құралдар әзірлеуді және бейіндік семинарларда үздік тәжірибелермен алмасуды қажет деп санайды; 30 %-ы мамандардың сыртқы көмекке қажеттілігін көрсетті-мысалы, тьюторлар, дефектологтар немесе АТ мамандарының консультациялары жабдықты теңшеу үшін. Кейбір мұғалімдер (шамамен 20 %) бейімделу жаттығуларын бірлесіп әзірлеуге, авторлық әзірлемелермен бөлісуге және туындаған мәселелерді талқылауға болатын дене шынықтыру мұғалімдері үшін онлайн қауымдастық немесе платформа құру идеясын ұсынды.

Жалпы, сауалнама нәтижелері дене шынықтыру мамандарының басым көпшілігі инклюзивті білім берудің де, цифрлық инновациялардың да маңыздылығын түсінетінін көрсетеді, бірақ осы бағыттарды нәтижелі біріктіру үшін дайындық пен ресурстардың тапшылығын сезінеді. Респонденттердің алынған сандық көрсеткіштері мен сапалық түсініктемелері дене шынықтыру мұғалімдерін инклюзияға даярлауды цифрлық трансформациялау процесінің

ағымдағы жай-күйі мен проблемалық нүктелері туралы кешенді түсінік қалыптастыруға мүмкіндік береді.

Талқылау. Зерттеу нәтижелері дене шынықтыру мұғалімдерінің алдыңғы жұмыстардың қорытындыларына сәйкес келетін инклюзивті білім беру идеяларына деген жоғары мотивациясы мен оң көзқарасын растайды. Ketrish E.V және басқалардың зерттеулері көрсеткендей, 2010 жылдардың ортасында педагогтар жалпы алғанда мүмкіндігі шектеулі балаларды бұқаралық мектептерге біріктіруді қолдады, бірақ тиісті дайындық пен жағдайдың болмауына байланысты қиындықтарға тап болды [13]. Он жылдан кейін жүргізілген зерттеуіміз осы тенденцияның сақталуын көрсетеді: инклюзивті тәжірибелер туралы хабардарлықтың артуына қарамастан, мұғалімдердің едәуір бөлігінің дайындық деңгейі жеткіліксіз болып қалады. Респонденттердің төрттен бір бөлігі ғана ерекше балалармен жұмыс істегенде өзін сенімді сезінеді, бұл басқа авторлардың педагогикалық жоғары оқу орындарының түлектерінің инклюзивті құзыреттіліктерінің тапшылығы туралы мәліметтеріне сәйкес келеді. Бұл дене шынықтыру мамандарын даярлау бағдарламаларында инклюзивті оқыту бойынша арнайы модульдер мен практикумдарды одан әрі дамыту қажеттігін көрсетеді.

Сонымен қатар, біздің зерттеуіміз мұғалімдердің әртүрлі санаттары (жас/тәжірибелі, оқудан өткен/өтпеген және т.б.) арасындағы цифрлық құзыреттіліктің айтарлықтай алшақтығын анықтады. Жас мұғалімдер жалпы тренд аясында күтілетін цифрлық технологияларды белсенді қолданады. Алайда, АКТ-ны қолдануда қиындықтарға тап болғандардың жоғары пайызы ересек жастағы және тәжірибелі мұғалімдердің арасында болды. Бұл факт ерекше назар аударуды қажет етеді, өйткені аға оқытушылар көбінесе жас кадрларға тәлімгер болып табылады және олардың консерватизмі немесе сенімсіздігі мектеп деңгейіндегі цифрландыру процесін тежеуі мүмкін. Халықаралық зерттеулер мұғалімдердің сабақтастығы арасындағы «цифрлық алшақтық» мәселесін анықтайды: жастар ересек жастағы адамдармен салыстырғанда технологияны жақсы біледі. Сонымен қатар, теңсіздікті арттыруы мүмкін қалалық және ауылдық мектептер арасында технологияға қол жетімділікте айырмашылықтар бар. Табысты цифрлық трансформация үшін біліктілікті арттыру және артта қалған өңірлерде инфрақұрылымды жақсарту арқылы осы теңгерімсіздіктерді еңсеру қажет.

Нәтижесінде инклюзивті білім беру жағдайында цифрлық құралдарды пайдалану мәселелері бойынша мұғалімдердің біліктілігін арттырудың маңыздылығын көрсетеді. Сауалнамаға қатысқандардың 70 %-дан астамы мұндай курстардың қажеттілігін тікелей айтты. Бұл тұжырым М.С. Кубицкая мен В.З. Вагаповтың (2025) пікірлерімен үйлеседі: инклюзивті ортаға жаңа технологияларды кіріктірудің негізгі кедергілерінің бірі – кадрлардың жеткіліксіз даярлығы [14]. Сонымен қатар респонденттер дене шынықтыруға арналған әдістемелік материалдар мен ұсыныстардың жетіспеушілігін ерекше атап өтті. Осылайша, ерекше балаларға арналған дене шынықтырудағы цифрлық дамуға бағытталған мамандандырылған бағдарламалар мен оқыту әдістерін әзірлеу қажеттілігі туындады. Мысалы, адаптивті құрылғыларды қолдану модульдерін (әртүрлі бұзылулары бар балаларға арналған спорттық жабдықтар), оқушылардың физикалық белсенділігін бақылау үшін қосымшаларды пайдалану бойынша тренингтерді, қозғалыс белсенділігін имитациялау үшін кеңейтілген және виртуалды шындық технологияларымен танысуды және т.б. ұсынуға болады. Мұндай курстар теорияны практикалық жаттығулармен, мүмкін мүгедектігі бар адамдардың қатысуымен біріктіруі маңызды, бұл мұғалімдердің эмпатиясы мен сенімділігін арттырады.

Бір қызығы, инклюзивті сыныптарда нақты тәжірибесі бар мұғалімдер технологияны өз тәжірибелеріне белсенді түрде енгізуде (анықталған корреляцияға қарағанда). Мүмкін, сабақтарда нақты проблемаларға тап болған шығар (мысалы, есту қабілеті нашар бала ауызша түсініктемелерді қабылдамайды), мұғалімдер техникалық шешімдерді іздей бастайды (субтитрлері бар бейнелер, діріл сигналдары және т.б.). Бұл инклюзия тәжірибесінің өзі кәсіби дамуы және жаңа құралдарды игеруді ынталандыратынын көрсетеді. Сондықтан болашақ мұғалімдердің құзыреттілігін арттыру үшін оқу кезеңінде де олардың практикалық тәжірибесін кеңейту пайдалы: инклюзивті мектептерде тағылымдамадан өту, тәжірибелі дефектолог мұғалімдердің шеберлік сабақтарын өткізу, кейстерді талдау. Сонымен бірге мұғалімнің цифрлық мәдениетін қалыптастыру керек-сабақтың міндеттеріне сәйкес құралдарды таңдау, олардың тиімділігін сыни тұрғыдан бағалау, этика мәселелерін ескеру (мысалы, онлайн платформаларды пайдалану кезінде оқушылардың жеке өмірі).

Біздің нәтижелерімізді халықаралық тәжірибемен салыстыра отырып, көптеген ұқсастықтарды атап өтуге болады. Шетелдік әдебиеттерде технологияларды дене шынықтыруды оқытуға интеграциялау оқушылардың мотивациясы мен қатысуын едәуір арттыруға, сондай-ақ моториканы игеруді жақсартуға қабілетті екендігі баса айтылған. Мысалы, интерактивті жаттығуларды, бейне ойын түріндегі бағдарламаларын және киілетін сенсорларды пайдалану сабақтарды әртараптандыруға мүмкіндік береді, оқушыларға жеке кері байланыс береді және оларды белсенді қатысуға ынталандырады. Біздің респонденттеріміз мұны жанама түрде растайды-көптеген адамдар цифрлық материалдар (бейнелер, презентациялар) сабақты балалар үшін қызықты ететінін атап өтті. Алайда, әлемдік зерттеулер де, біздің сауалнама да бірқатар проблемалық аспектілерді көрсетеді. Біріншіден, бұл сандық теңсіздік: барлық мектептер мен отбасылар заманауи құрылғылар мен интернетке тең қол жеткізе алмайды. Екіншіден, мұғалімдерді даярлаудың болмауы, тіпті технологиялар болған кезде де, олар үстірт түрде қолданылатындығына әкеледі. Үшіншіден, этикалық және ұйымдастырушылық сұрақтар туындайды: онлайн жұмыс кезінде оқушылардың жеке деректерін қорғау, белгілі бір гаджеттерді қолдану кезінде қауіпсіздікті қамтамасыз ету (мысалы, жүрек проблемалары бар балалардың шамадан тыс жүктелуіне жол бермеу үшін фитнес-трекерлерді бақыланатын пайдалану және т.б.).

Біздің зерттеуіміз қазақстандық контексте аталған проблемалардың барлық үш тобының бар екендігін іс жүзінде растады. Мұғалімдер материалдық-техникалық толық қамтамасыз етілмеуін атап өтеді, оқыту мен әдістемелік көмекке мұқтаж, сондай-ақ жаңа тәжірибелерді енгізуге кететін уақыт пен еңбек шығындарына алаңдаушылық білдіреді. Мұғалімдердің мотивациясына бөлек назар аудару керек. Сондықтан мектеп басшылығы мен жалпы білім беру тарапынан мұғалімдерді қолдау мен ынталандыру маңызды: инновацияларды ынталандыру, шығармашылық эксперименттерге жағдай жасау, жаңашыл көзқарастары бар мұғалімдерді моральдық және материалдық ынталандыру. Сауалнама нәтижелері дене шынықтыру мұғалімдерінің қоғамдастығында тәжірибе алмасуға сұраныс бар екенін көрсетті – мұны кәсіби желілер, қауымдастықтар арқылы жүзеге асыруға болады, мұнда энтузиастар спорттық-сауықтыру жұмыстарында цифрлық құралдарды қолданудың сәтті жағдайларымен бөліседі.

Анықталған қиындықтарға қарамастан, инклюзивті мектеп үшін дене шынықтыру мамандарын даярлауда цифрлық трансформацияның әлеуеті сөзсіз жоғары. Заманауи технологиялық шешімдер – қарапайымнан (церебральды сал ауруы бар балаларға арналған емдік дене шынықтыру бейне сабақтары бар проектор) жетілдірілгенге дейін (жаттығуларды орындау техникасын бағалайтын жасанды интеллект жүйелері) – мұғалімнің жұмысын едәуір жеңілдетуге және ерекше балаларға арналған сабақтардың тиімділігін арттыруға қабілетті. Мысалы, зерттеулер кеңейтілген шындықты (AR) есту қабілеті нашар немесе интеллектісінде ерекшеліктері бар білім алушыларға әсіресе пайдалы болатын көрнекі белгілер мен модельдерді ұсына отырып, жаттығу техникасын үйрету үшін қолдануға болатындығын көрсетеді. Ойын фитнес қосымшалары мен экзеюйндары әр түрлі физикалық мүмкіндіктері бар балаларды белсенділікке итермелейтін күнделікті жаттығуларды қызықты процеске айналдырады. Мұғалімдер үшін цифрлық құралдар жаттығулардың, әдістердің бай деректер банктеріне қол жеткізуге мүмкіндік береді, білім алушылардың үлгерімінің электрондық журналдарын жүргізуге және ата-аналармен және мамандармен ақпарат алмасуға мүмкіндік береді.

Осылайша, осы артықшылықтарды пайдалану үшін дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау жүйесі тез бейімделуі керек. Біздің ұсыныстарымызға мыналар кіреді: педагогикалық жоғары оқу орындарының оқу жоспарларына

инклюзивті дене шынықтыру және цифрлық педагогика пәндерін интеграциялау; жұмыс істеп жүрген мұғалімдер үшін тұрақты қайта даярлау курстары мен вебинарларды ұйымдастыру; ғылыми зерттеулер мен үздік тәжірибелер негізінде құрылған әдістемелік ұсынымдарды әзірлеу және тарату. Сонымен қатар, қосымша зерттеулер жүргізу маңызды – мысалы, білім беру процесіне нақты цифрлық шешімдерді (AR-қосымшалар, онлайн-платформалар) енгізу және олардың мүмкіндігі шектеулі балалардың оқу нәтижелеріне әсерін бағалау бойынша педагогикалық эксперименттер.

Айта кету керек, бұл зерттеуде бірқатар шектеулер бар. Біріншіден, респонденттердің үлгісі қалалық мектептермен және мұғалімдердің салыстырмалы түрде аз санымен шектелді, Бұл ауыл мектептері немесе бүкіл республика үшін қорытындылардың жалпылануын төмендетуі мүмкін. Екіншіден, деректер сауалнаманың өзін-өзі толтыруы негізінде алынады, бұл бағалаудың субъективтілігіне және ықтимал әлеуметтік қалаулы мінез-құлыққа толы (мұғалімдер, мысалы, технологияны қолдану дәрежесін «дұрыс» жауап ретінде асыра сілтеуі мүмкін). Болашақта іріктеуді кеңейту, сондай – ақ сауалнаманы сапалы әдістермен-педагогтармен, мектеп әкімшілігімен және педагогикалық мамандықтардың студенттерімен сұхбат және фокус-топтармен толықтыру жоспарлануда. Бұл цифрлық трансформация процесіне қатысушылардың мотивациясын, алаңдаушылығын және қажеттіліктерін тереңірек түсінуге мүмкіндік береді. Дегенмен, алынған нәтижелер үлкен көріністі түсіну және бастапқы шараларды әзірлеу үшін құнды болып көрінеді.

Қорытынды. Дене шынықтыру мамандарын даярлау жүйесін цифрлық дамыту инклюзивті білім берудің қалыптасу жағдайында объективті қажеттілік болып табылады. Зерттеу көрсеткендей, бір жағынан мұғалімдер әлеуметтік инклюзияның да, технологияны енгізудің де маңыздылығын түсінеді, ал екінші жағынан, бұл міндеттерді біртұтас процеске жүзеге асыру үшін білім, дағдылар мен ресурстардың жетіспеушілігін сезінеді. Біздің зерттеудің негізгі қорытындылары мен ұсыныстарын келесідей қорытындылауға болады:

1. Отандық және шетелдік тәжірибені талдау бойынша халықаралық талдау мен тәжірибе инклюзивті дене шынықтыруды цифрлық құралдармен (бейімделген бейнелер, геймификация, киілетін сенсорлар, AR/VR, қашықтан және аралас форматтар) күшейтудің тиімді

екенін көрсетеді; сонымен қатар сандық теңсіздік, мұғалімдерді даярлаудың жеткіліксіздігі және дербес деректер қауіпсіздігі сияқты жүйелік тәуекелдер айқын. Қазақстандық контекст бұл үрдістермен үйлеседі: әсіресе бейімделген қолданбалар мен ассистивті құрылғыларды жүйелі қолдану жеткіліксіз, алайда локализацияланған контент пен әдістемелік сүйемелдеу арқылы жылдам бейімдеу әлеуеті жоғары.

2. Қолданыстағы педагогтердің дайындық деңгейі мен қажеттіліктерін бағалау бойынша қорытындыға келетін болсақ, сауалнамаға қатысқан 60 мұғалімнің 30 % ғана инклюзивті оқыту бойынша курстан өткен, ал цифрлық технологиялар бойынша арнайы оқудан өткендер 10 % шамасында. Күнделікті жұмыста компьютер (95 %), смартфон/планшет (88 %), интерактивті тақта (60 %) кең қолданылады; сабақта презентация мен бейнені тұрақты қолдану 68 %, бірақ фитнес-қосымшалар мен exergame – 15 %. Қашықтан форматты тәжірибеден өткені 25 %, олардың 40 % онлайн белсенділік пен мотивацияны ұстап тұруда қиындық көрген. Инклюзияға жалпы педагогикалық дайындық индексі 3,71/5, арнайы курстан өткендерде 4,1, өтпегендерде 3,5; инклюзивті сыныппен нақты тәжірибенің технологияны қолданумен оң байланысы бар ($r \approx 0,41$). Негізгі кедергілер: инфрақұрылым (63 %), әдістемелік материал тапшылығы (58 %), уақыт шектеуі (47 %), цифрлық құзыреттіліктің жеткіліксіздігі (42 %). Бұл деректер мұғалімдерде инклюзия мен цифрландырудың құндылығы туралы түсінік бар екенін, бірақ практикалық дағдылар мен ресурстар жетіспейтінін көрсетеді.

3. Дене шынықтыру мұғалімдерін кәсіби даярлаудың мазмұны мен әдістерін жаңарту бойынша тұжырымдалған ұсыныстар бойынша төмендегідей қорытынды жасауға болады:

Оқу жоспарларын жаңарту: «Инклюзивті ДШ-дағы цифрлық педагогика» міндетті модулі; UDL, ассистивті технологиялар, деректер этикасы және қауіпсіздік, онлайн/аралас сабақ дизайны бойынша практикумдар.

Қысқа форматты кәсіби даму: микромодульдер мен микрокредиттер, мектеп-негізіндегі коу-

чинг/тәлімгерлік, Lesson Study, тәжірибе алмасатын кәсіби қауымдастықтар.

Әдістемелік пакет: бейімделген жаттығулар банкі, қадамдық сценарийлер, бағалау және кері байланыс құралдары, инклюзивті сабақтарға арналған чек-парақтар.

Инфрақұрылым және локализация: мультимедиялық және бейімделген спорт жабдықтары, тұрақты интернет; үздік халықаралық цифрлық өнімдерді қазақ/орыс тілдеріне бейімдеу немесе ұлттық контент жасау.

Мониторинг: мұғалімдердің цифрлық-инклюзивті құзыреттері мен оқушылардың қауіпсіздік индикаторларын өлшейтін жүйе. Ұсыныстар мақаланың талқылау және нәтижелер бөлімдеріндегі эмпирикалық олқылықтар мен сұраныстарға тікелей жауап береді.

Жалпы айтқанда инклюзивті білім беру талаптары жағдайында дене шынықтыру мамандарын даярлау үдерісінің цифрлық дамуы – объективті әрі жедел қажеттілік. Жүйелі өзгеріс үш тірекке сүйенуі тиіс: дәлелге негізделген мазмұнды жаңарту; мұғалімдердің адами капиталын (цифрлық және инклюзивті құзыреттерін) дамыту; материалдық-техникалық базаны нығайту. Осы шаралар технологияны әрбір оқушының игілігі үшін қауіпсіз әрі тиімді пайдаланатын мұғалімдер буынын қалыптастырып, дене шынықтыру сабақтарын баршаға қолжетімді етеді және білім сапасын арттырумен қатар қоғамдық инклюзия мен салауатты өмір салтын нығайтуға үлес қосады.

Осылайша, дене шынықтыру мамандарын даярлаудың цифрлық жаңғыруы кешенді түрде-білім беру мазмұнын жаңарту, педагогтердің адами әлеуетін дамыту және ресурстық базаны жақсарту арқылы жүзеге асырылуы тиіс. Аталған шараларды іске асыру әр оқушының игілігі үшін технологиялардың жетістіктерін сенімді пайдаланатын, дене шынықтыру сабақтарын барлығына қол жетімді және пайдалы ететін оқытушылар буынын қалыптастыруға мүмкіндік береді. Сайып келгенде, цифрлық инновациялар мен инклюзивті педагогиканың синергиясы білім беру сапасын жақсартуға ғана емес, сонымен қатар әділ, салауатты және біртұтас қоғам құрудағы прогреске ықпал етеді.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Қазақстан Республикасында дене шынықтыру мен спорт саласын дамытудың 2023-2029 жылдарға арналған тұжырымдамасы (Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2023 жылғы 28 наурыздағы №251 қаулысымен бекітілген). <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/P2300000251> (қолданылған күні: 09.07.2024).
- 2 Парманкулова П.Ж., Асаналиев М.К. Цифровые технологии в инклюзивном образовании. – В сб.: Цифровизация в инклюзии: образование и трудоустройство лиц с ОВЗ, 2019. – С. 1–4. – [Электронный ресурс]. URL: <http://arch.kyrlibnet.kg/?npage=download&nadd=23834> (қолданылған күні: 09.07.2025).

- 3 Стеценко Н.В., Широбакина Е.А. Цифровизация в сфере физической культуры и спорта: состояние вопроса // Наука и спорт. – 2019. – Т. 22. – №1. – С. 83–94. URL: <https://www.sciencesport.ru/journals/tom-22-no1-2019/articles/cifrovizaciya-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta-sostoyanie> (қолданылған күні: 08.07.2025).
- 4 Корчак К.И., Кульничкий В.Е. Цифровизация и учебная дисциплина «Физическая культура»: пути трансформации // Журнал педагогических исследований. – 2022. – Т.7. – №1. – С. 42–46.
- 5 Кусбеков Ж.С., Юламанова Г.М., Данилов А.В., Костарев А.Ю. Подготовка педагога физической культуры к реализации инклюзивного образования // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. – №7. – С. 10–19.
- 6 Умирбекова А.Н., Бутабаева Л.А., Уайдуллакызы Э., Садуакас Г.Т. Подготовка будущих специалистов физической культуры и спорта к инклюзивной образовательной среде // Теория и методика физической культуры. – 2023. – 3(73). – С. 49–56. DOI: 10.48114/2306-5540_2023_3_49.
- 7 Lin X.-F., Luo G., Luo S., Liu J., Chan K.K., Chen H., Zhou W., Li Z. Promoting pre-service teachers' learning performance and perceptions of inclusive education: An AR-based training through learning-by-design approach // Teaching and Teacher Education. – 2024. – Vol. 148. – pp. 104-111. DOI: 10.1016/j.tate.2024.104661.
- 8 Jastrow F., Greve S., Thumel M., Diekhoff H., Süßenbach J. Digital technology in physical education: a systematic review of research from 2009 to 2020 // German Journal of Exercise and Sport Research. – 2022. – Vol. 52. — №4. – pp. 504–528. DOI: 10.1007/s12662-022-00848-5.
- 9 Chow W.S.E., de Bruin K., Sharma U. A scoping review of perceived support needs of teachers for implementing inclusive education // International Journal of Inclusive Education. – 2024. – Vol. 28. – № 13. – С. 3321–3340. DOI: 10.1080/13603116.2023.2244956.
- 10 Hutzler Y., Choresh N. Preparing physical education teachers for the inclusion of children with disabilities through online courses: A scoping review // European Journal of Special Needs Education. – 2024. – Vol. 39. – №3. – pp.383–398. DOI: 10.1080/08856257.2023.2216574.
- 11 Kim H.J., Yi P., Hong J.I. Are schools digitally inclusive for all? Profiles of school digital inclusion using PISA 2018 // Computers & Education. – 2021. – Vol. 170. – pp. 104-116. DOI: 10.1016/j.compedu.2021.104226.
- 12 Худик В.А. Анкета-вопросник для изучения отношения педагогов к инклюзивному образованию // Коррекционно-педагогическое образование. – 2015. – №1(1). – С. 62–67.
- 13 Ketrish E.V. О проблеме инклюзивного образования в сфере физической культуры // Сибирский педагогический журнал. – 2015. – №3. – С. 121–124.
- 14 Кубицкая М.С., Вагапов В.З. Роль цифровых технологий и искусственного интеллекта в развитии инклюзивного образования в России // Информационно-коммуникационные технологии в педагогическом образовании. – 2025. – №5(98). – С.25–30. URL: <https://infed.ru/articles/10499/> (дата обращения: 09.07.2025).

References

- 1 Қазақстан Республикасында дене шынықтыру мен спорт саласын дамытудың 2023–2029 жылдарға арналған тұжырымдамасы (Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2023 жылғы 28 наурыздары №251 қаулысымен бекітілген). <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/P2300000251> (қолданылған күні: 09.07.2024).
- 2 Parmankulova P.ZH., Asanaliyev M.K. Cifrovye tekhnologii v inklyuzivnom obrazovanii. – V sb.: Cifrovizaciya v inklyuzii: obrazovanie i trudoustrojstvo lic s OVZ, 2019. – S. 1–4. – [Elektronnyj resurs]. URL: <http://arch.kyrlibnet.kg/?npage=download&nadd=23834> (қолданылған күні: 09.07.2025).
- 3 Stecenko N.V., SHirobakina E.A. Cifrovizaciya v sfere fizicheskoy kul'tury i sporta: sostoyanie voprosa // Nauka i sport. – 2019. – Т. 22. – №1. – С. 83–94. URL: <https://www.sciencesport.ru/journals/tom-22-no1-2019/articles/cifrovizaciya-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta-sostoyanie> (қолданылған күні: 08.07.2025).
- 4 Korchak K.I., Kul'chickij V.E. Cifrovizaciya i uchebnaya disciplina «Fizicheskaya kul'tura»: puti transformacii // ZHurnal pedagogicheskikh issledovanij. – 2022. – Т.7. – №1. – С. 42–46.
- 5 Kusbekov ZH.S., YUlananova G.M., Danilov A.V., Kostarev A.YU. Podgotovka pedagoga fizicheskoy kul'tury k realizacii inklyuzivnogo obrazovaniya // Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport. – 2023. – №7. – С. 10–19.
- 6 Umirbekova A.N., Butabaeva L.A., Uajdukkakyzы E., Saduakas G.T. Podgotovka budushchih specialistov fizicheskoy kul'tury i sporta k inklyuzivnoj obrazovatel'noj srede // Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. – 2023. – 3(73). – С. 49–56. DOI: 10.48114/2306-5540_2023_3_49.
- 7 Lin X.-F., Luo G., Luo S., Liu J., Chan K.K., Chen H., Zhou W., Li Z. Promoting pre-service teachers' learning performance and perceptions of inclusive education: An AR-based training through learning-by-design approach // Teaching and Teacher Education. – 2024. – Vol. 148. – pp. 104-111. DOI: 10.1016/j.tate.2024.104661.
- 8 Jastrow F., Greve S., Thumel M., Diekhoff H., Süßenbach J. Digital technology in physical education: a systematic review of research from 2009 to 2020 // German Journal of Exercise and Sport Research. – 2022. – Vol. 52. — №4. – pp. 504–528. DOI: 10.1007/s12662-022-00848-5.
- 9 Chow W.S.E., de Bruin K., Sharma U. A scoping review of perceived support needs of teachers for implementing inclusive education // International Journal of Inclusive Education. – 2024. – Vol. 28. – № 13. – С. 3321–3340. DOI: 10.1080/13603116.2023.2244956.
- 10 Hutzler Y., Choresh N. Preparing physical education teachers for the inclusion of children with disabilities through online courses: A scoping review // European Journal of Special Needs Education. – 2024. – Vol. 39. – №3. – pp.383–398. DOI: 10.1080/08856257.2023.2216574.
- 11 Kim H.J., Yi P., Hong J.I. Are schools digitally inclusive for all? Profiles of school digital inclusion using PISA 2018 // Computers & Education. – 2021. – Vol. 170. – pp. 104-116. DOI: 10.1016/j.compedu.2021.104226.

- 12 Hudik V.A. Anketa-voprosnik dlya izucheniya otnosheniya pedagogov k inkluzivnomu obrazovaniyu // Korrekcionno-pedagogicheskoe obrazovanie. – 2015. – №1(1). – S. 62–67.
- 13 Ketrish E.V. O probleme inkluzivnogo obrazovaniya v sfere fizicheskoy kul'tury // Sibirskij pedagogicheskij zhurnal. – 2015. – №3. – S. 121–124.
- 14 Kubickaya M.S., Vagarov V.Z. Rol' cifrovyyh tekhnologiy i iskusstvennogo intellekta v razvitiy inkluzivnogo obrazovaniya v Rossii // Informacionno-kommunikacionnye tekhnologii v pedagogicheskom obrazovanii. – 2025. – №5(98). – S.25–30. URL: <https://infed.ru/articles/10499/> (data obrashcheniya: 09.07.2025).

АВТОРЛАР ТУРАЛЫ АҚПАРАТ // ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ // INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Автор для корреспонденции (первый автор)

Оралбекова Алия Курбановна – PhD, и.о. ассоциированного профессора, директор департамента по науке и инновациям, Университет им. Ж.А. Ташенева, г. Шымкент, Казахстан.

Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)

Оралбекова Алия Курбановна – PhD, қауымдастырылған профессор м.а., ғылым және инновация департаментінің директоры, Жұмабек Ахметұлы Тәшенев атындағы университет, Шымкент қ., Қазақстан.

The Author for Correspondence (The First Author)

Oralbekova Aliya – PhD, Acting Associate Professor, Director of the Department of Science and Innovation. Tashenev University, Shymkent, Kazakhstan.

e-mail: ali.ya84@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7724-1345>

Мырзабек Лесбек Әліпұлы – кандидат педагогических наук, Университет им. Жумабека Ахметұлы Ташенева, г. Шымкент, Казахстан.

Мырзабек Лесбек Әліпұлы – педагогика ғылымдарының кандидаты, аға оқытушы, Жұмабек Ахметұлы Тәшенев атындағы университет, Шымкент қ., Қазақстан.

Myrzabek Lesbek – candidate of Pedagogical Sciences, Tashenev University, Shymkent, Kazakhstan.

e-mail: lesbek.myrzabek@bk.ru

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-8413-4600>

Мырзабеков Аят Лесбекович – магистр педагогических наук, преподаватель, Университет им. Жумабека Ахметұлы Ташенева, г. Шымкент, Казахстан.

Мырзабеков Аят Лесбекович – магистр-оқытушы, Жұмабек Ахметұлы Тәшенев атындағы университет, Шымкент қ., Қазақстан.

Myrzabekov Ayat – master's degree, Tashenev University, Shymkent, Kazakhstan.

e-mail: aatmyrzabekov@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-6678-2491>

Атем Маржан Нурланқызы – PhD, старший преподаватель, Аркалыкский педагогический университет имени И. Алтынсарина, г. Аркалык, Казахстан.

Атем Маржан Нурланқызы – PhD, аға оқытушы, Ы.Алтынсарин атындағы Аркалык педагогикалық университеті, Аркалык қ., Қазақстан.

Atem Marzhan – PhD, Senior lecturer, Arkalyk pedagogical university named after I. Altynsarin, Arkalyk, Kazakhstan.

e-mail: atem.marzhan@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9472-5085>

Озенбаев Мергенбай Рамазанович – магистр педагогических наук, старший преподаватель, Жетысуйский университет им. И. Жансугурова, г. Талдықорған, Казахстан.

Озенбаев Мергенбай Рамазанович – педагогика ғылымдарының магистрі, аға оқытушы, І. Жансүгіров атындағы Жетісу университеті, Талдықорған қ. Қазақстан.

Ozenbayev Mergenbai – master of pedagogical sciences, senior lecturer, I. Zhansugurov Zhetysu University, Taldykorgan, Kazakhstan.

e-mail: ozenbayevm@bk.ru

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-9546-8465>

Мақала түскен күні: 09.07.2025

Мақала басылмға қабылданған күні: 31.10.2025

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ
МЕДИЦИНАЛЫҚ-БИОЛОГИЯЛЫҚ МӘСЕЛЕЛЕРІ

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

MEDICO-BIOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL
EDUCATION



¹Alikey A.^a, ¹Otaraly S.^b, ¹Saliyeva A., ¹Tungyshmuratova L.,
²Andruchshishin I.

¹L.N. Gumilyov Eurasian National University, Astana, Kazakhstan

²Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL DEVELOPMENT AND CARDIORESPIRATORY FITNESS IN GIRLS OF KAZAKHSTAN AGED 10-13 YEARS

Alikey Aibek, Otaraly Svetlana, Saliyeva Aigul, Tungyshmuratova Lyaila, Andruchshishin Iossif

The relationship between physical development and cardiorespiratory fitness in girls of Kazakhstan aged 10-13 years

Abstract. The aim of this study is to identify the relationship between indicators of physical development and cardiorespiratory fitness in female children of Kazakhstan aged 10-13 years (n=236). Physical development of children was assessed using indicators of height, weight, waist circumference, body fat percentage, as well as such integral indicators as body mass index and waist-to-height ratio. Cardiorespiratory fitness was assessed by the results of the "progressive 20 m shuttle run" test. The results of the study showed that there is a negative weak and moderate range correlation between the indicators characterizing the body mass index, waist circumference, waist-to-height ratio, body fat percentage and cardiorespiratory readiness of Kazakhstani children. The relationship between body fat percentage indicators and other indicators of physical development was also revealed. This fact suggests that in the absence of the possibility of using caliperometry, it is possible to use indicators of the ratio of body mass index, waist circumference, waist-to-height to determine the prevalence of overweight and obesity in the population of children.

Key words: children, physical development, anthropometric data, body mass index, cardiorespiratory fitness.

Аликей Айбек, Отаралы Светлана, Салиева Айгүл, Тұңғышмұратова Ляйла, Андрущишин Иосиф

10-13 жас аралығындағы Қазақстан қыз балалардың дене дамуы мен кардиореспираторлық дайындығы арасындағы байланысы

Аңдатпа. Зерттеудің мақсаты – Қазақстанның 10-13 жас аралығындағы қыз балаларының (n=236) дене даму көрсеткіштерімен кардиореспираторлық дайындық арасындағы байланысын анықтау. Балалар дене дамуы бой, салмақ, бел шеңбері, дене майының пайыздық көрсеткіштері, сондай-ақ бой-салмақ индексі мен белдің боймен арасындағы арақатынасы сияқты интегралды көрсеткіштерді талдау арқылы бағаланды. Кардиореспираторлық даярлық «20 м прогрессивті қайталап жүгіру» сынағының нәтижелері бойынша бағаланды. Зерттеу нәтижелері Қазақстандық балалардың бой-салмақ индексі, бел шеңбері, бел мен бойдың арақатынасы, дене майының пайызы және кардиореспираторлық дайындығын сипаттайтын көрсеткіштер арасында әлсіз және орташа деңгейдегі теріс корреляция бар екендігін көрсетті. Сондай-ақ, дене майының пайыздық көрсеткіштері мен дене дамуының басқа көрсеткіштері арасындағы байланыс анықталды. Бұл факт калиперометрияны қолдану мүмкіндігі болмаған кезде балалар популяциясында артық салмақ пен семіздіктің таралуын анықтау үшін дене салмағының индексінің, бел шеңберінің, белмен бой арасындағы арақатынасының көрсеткіштерін қолдануға болатындығын көрсетеді.

Түйін сөздер: балалар, дене дамуы, антропометриялық деректер, бой-салмақ индексі, кардиореспираторлық даярлық.

Аликей Айбек, Отаралы Светлана, Салиева Айгүл, Тұңғышмұратова Ляйла, Андрущишин Иосиф

Связь между физическим развитием и кардиореспираторной подготовкой девочек Казахстана в возрасте 10-13 лет

Аннотация. Целью данного исследования является выявление связи между показателями физического развития и кардиореспираторной подготовкой девочек Казахстана в возрасте 10-13 лет (n=236). Физическое развитие детей оценивалось с использованием показателей роста, веса, окружности талии, процентного содержания жира в организме, а также таких интегральных показателей, как индекс массы тела и отношение талии к росту. Кардиореспираторная подготовка оценивалась по результатам теста «прогрессивный челночный бег на 20 м». Результаты исследования показали наличие отрицательной корреляции слабого и умеренного диапазона между показателями, характеризующими индекс массы тела, окружность талии, соотношения талии к росту, процентного содержания жира в организме и кардиореспираторной подготовкой казахстанских детей. Также была выявлена взаимосвязь между показателями процентного содержания жира в организме и другими показателями физического развития. Этот факт говорит о том, что при отсутствии возможности применения калиперометрии можно использовать показатели соотношения индекса массы тела, окружности талии, отношения талии к росту для выявления распространенности избыточной массы тела и ожирения в детской популяции.

Ключевые слова: дети, физическое развитие, антропометрические данные, индекс массы тела, кардиореспираторная подготовка.

Introduction. Monitoring is an integral part of the process of physical education of children and adolescents, which allows you to obtain reliable and valid information about the level of physical condition, assess and predict health status, and evaluate the effectiveness of the training program.

In the practice of monitoring the physical health of children and adolescents, tests are used that evaluate the five most informative indicators related to the health of children and adolescents: body composition, strength, flexibility, muscle endurance, and cardiorespiratory fitness [1, 2].

The inclusion of the above indicators in the structure of fitness tests is not accidental, there is a significant correlation between physical fitness indicators and somatometric indicators [3]. On the other hand, as the results of studies prove the existence of a link between physical development indicators such as BMI, fat percentage and the risk of chronic non-communicable diseases such as type 2 diabetes, cardiovascular and metabolic pathologies, cancer in adults [4-6]. Timely detection and correction of increased fat deposition, reduced physical fitness in children and adolescents can help reduce the risk of chronic non-communicable diseases and impaired health in the future. The progressive 20-meter shuttle run has the greatest value in assessing the health of children and adolescents, the reliability and informativeness of which has been proven by many researchers [7-12].

According to a number of authors, all components of fitness tests, such as body composition, BMI, cardio-respiratory fitness, muscle strength, speed, agility, flexibility and coordination abilities are directly related to physical fitness and can be used to monitor the health of children and adolescents [13, 14] as they have a statistically significant correlation with the main biomarkers of health are easy to use and do not require expensive equipment. However, it has the greatest diagnostic significance in assessing the health of children and adolescents has cardiorespiratory fitness [15].

B.O. Toyo et al. (2020) [16] devoted their research to studying the relationship between indicators of physical development of children and adolescents and the results of physical fitness tests. Thus, the authors revealed a high correlation between BMI, body fat percentage, and other indicators of physical development of children and adolescents and the results of progressive 20 m shuttle running.

Other authors have found a high positive correlation between the growth and weight of adolescents and the results in the long jump and arm muscle strength [17, 18], between BMI and the ratio

of muscle mass to fat mass with the results in squats for 30 seconds, 4x10 m shuttle run [19], between BMI and results in squats for 1 min and push-ups [20], between BMI and tests characterizing anaerobic-alactate and lactate performance [21]. The severity of these relationships depends on the age, gender, and regional characteristics of the subjects.

The analysis showed that most of the studies are related to testing of children from the European and American continents. To date, there is a lack of research aimed at studying the physical development and physical fitness of children in Central Asia, including in Kazakhstan. The available publications are devoted to the study of a narrow range of problems related to the level of motor activity, assessing the health of schoolchildren from the point of view of studying their psycho-physical condition. So, S.I. Rogova et al. (2019) analyzing the results of the survey, they conclude that school-age children have low motor activity, and the prevalence of hypokinesia among girls is higher than among boys [22]. R.Z. Boranbayeva et al. agree with these conclusions. (2020), they believe that the majority of children do not complete their daily physical activity during their studies. During the school holidays, children become more active, this applies more to boys than girls, and about a third of children's physical activity remains unchanged [23].

The results of the study indicate insufficient coverage of the problems of physical development and physical fitness of children in Kazakhstan.

In this regard, the purpose of this study is to identify the relationship between indicators of physical development and cardiorespiratory endurance in children and adolescents aged 10-13 years in Kazakhstan.

To achieve the research goal, we need to answer 3 key research questions:

1. Do the physical development parameters of girls in Kazakhstan aged 10-13 years correspond to the global average;
2. Is there a connection between indicators of physical development;
3. Is there a relationship between the indicators of physical development and cardiorespiratory training in girls aged 10-13 years in Kazakhstan.

Material and methods.

1. Procedure.

The study protocols were approved by the Ethics Commission of the Kazakh Academy of Sports and Tourism (Protocol № 1 dated November 25, 2022). Informed consent to participate in the study was received from the school principal, school teachers, children and their parents.

A preliminary research program has been developed with a detailed description of the measurement procedure and common measurement errors. The briefing was conducted by 6 researchers who, in collaboration with physical education teachers, conducted research during physical education lessons. Each researcher monitored the measurement of one indicator. All the researchers had knowledge about the age characteristics of the studied population (physiological features and physical fitness characteristics of children).

At the initial stage, a review of the literature on the problem of research was conducted. The criteria for selecting sources were: research on the scientific justification of fitness tests related to health; conducted from 2005 to 2025; devoted to the study of physical development and physical fitness of school-age children; the language of publication is English, Kazakh, Russian.

The literature was searched from 2023 to 2025 in databases such as Scopus, Web of Science, PubMed, MedLine, and Reschgate using the following keywords: children, physical development, physical fitness, health-related fitness tests, fitness testing, and a secular trend in physical fitness. The analysis included scientific articles, systematic reviews, the results of scientific projects devoted to the scientific justification of fitness tests related to health, as well as fundamental works describing the research methods used in this work.

After a preliminary analysis of literary sources and a study of the practice of foreign countries where monitoring systems for the physical health of children and adolescents are successfully implemented, tools have been identified that show high validity and are reliable tools for assessing physical development and the level of endurance development. In the course of the study, we measured the following indicators characterizing the physical development of children and adolescents: height (cm), weight (kg), waist circumference (cm), body fat percentage at two points on the body (in the triceps and subcapular area) [24]. In the course of the study, we calculated the body mass index (kg/m²) and the waist-to-height ratio [25].

As a tool for assessing cardiorespiratory fitness, we used the «20 m progressive shuttle run» test, the reliability and effectiveness of which have been proven by the research of O. Lee, J-W. Chung (2019) [26].

2. Participants.

The study involved female children (n=236) studying in secondary education institutions in four regions of Kazakhstan (Aktobe and Aktobe region, Pavlodar and Pavlodar region, Taraz and Zhambyl

region, Almaty and Zhetysu region). The study participants were selected by independent random selection.

According to age, the study participants were divided into 4 age categories: 10 years old (n=57), 11 years old (n=64), 12 years old (n=56) and 13 years old (n=59). All participants are healthy, they are engaged in the main medical group, and they have no contraindications to physical exercise.

3. Measurements

Anthropometric measurements.

Anthropometric measurements were performed in the medical office of the school, in the presence of a medical worker. Body height and body mass were measured using a BSM370 Automatic BMI Measuring Stadiometer with the function of measuring length, body mass and BMI [27].

Waist circumference (WC) was measured using a centimeter tape at the narrowest part of the torso, the soft area between the upper thighs and the base of the rib cage. The measurement was performed three times and the average of the three measurements was recorded.

The thickness of the skin folds was measured in accordance with the ISAK standardized protocol [28]. It is based on the two-component model of Slaughter et al. (1988) [29].

The calculation of the percentage of subcutaneous fat was carried out according to the formula:

$$\%W(\text{ScF}) = 1.33 \times (T+SS) - 0.013 \times (T+SS)^2 + 0.8$$

When the sum of skin-fat folds is more than 35 cm, the calculation was carried out according to the formula:

$$\%W = \% = 0.546 \times (T+SS) + 9.7,$$

where T and SS are the thickness of the skin-fat fold in the triceps and subcapular area in mm.

When interpreting the results, we were guided by the boundaries used in pediatric practice and sports medicine, where a fat percentage of <15% indicated an insufficient body weight, 15-25% was normal, 26-30% was an increased fat content, >30% was excessive fat deposition, and the risk of obesity.

Progressive shuttle run for 20 m. The testing was conducted to identify the cardiorespiratory fitness of children and adolescents during a physical education lesson. Beep Shuttle Advanced Rev:3 software was used for the test.

At a distance of 20 m, two lines were marked, which were fixed with restrictive cones. The data of the subjects (last name, first name, date of birth, height, weight) were entered into the research protocol in the program. After a light warm-up for the main muscle groups and an explanation of the

testing procedure, the subjects began the race. At the same time, 2-3 subjects took part in the race. The test results were interpreted automatically in the program after the end of the test. Such indicators as the number of stages, the number of shuttles, the distance traveled, the total operating time and the values of maximum oxygen consumption (VO₂ max) were recorded. VO₂ max indicators were compared with the centile tables developed by S. Kolimechkov, L. Petrov, A. Alexandrova (2019) [10, p. 12] to assess the cardiorespiratory endurance of European children and adolescents.

4. Statistical analysis.

Statistical analysis was carried out in the IBM SPSS STATISTICS software package (version 27), suitable for research in the field of humanities.

The statistical processing was preceded by an initial check of the quality and structure of the data. To identify the central trend of the sample, the spread of data and the most common values of the indicator, we calculated the arithmetic mean and standard deviation (SD), Median (Me).

In indicators with a pronounced range of values, we calculated percentiles to assess the distribution of data and conduct individual and group interpretation.

After a preliminary check for missing values and the presence/absence of duplicates that impede interpretation, a procedure was carried out to check the degree and direction of the monotonic relationship between the studied variables using Spearman's paired rank correlation coefficient.

The relationship between the indicators was considered significant at $p < 0.05$. When interpreting the results of the statistical analysis, the direction of the relationship (positive or negative) and the strength of the correlation were taken into account: at $p < 0.3$, the relationship is weak; 0.3-0.6 – moderate; 0.6-0.9 – strong; above 0.9 – very strong.

Results. Table 1 shows the somatometric measurements of girls aged 10-13 years. A tendency towards an increase in physical development indicators with an increase in the age of the subjects was revealed. The exception is the values of the waist-to-height ratio, for which no significant dynamics have been identified.

Table 1 - Somatometric measurements and the results of the «Progressive shuttle running for 20m» test in Kazakhstani girls aged 10-13 years

| Parameters | Age, Mean±SD | | | |
|------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | 10, (n=57) | 11, (n=64) | 12, (n=56) | 13, (n=59) |
| Age, years | 10.50±0.2828 | 11.52±0.26 | 12.49±0.32 | 13.483±0.31 |
| Height. cm | 142.65±8.27 | 151.13±7.87 | 154.57±7.21 | 159.81±5.79 |
| Weight. kg | 36.67±9.04 | 42.17±8.67 | 43.05±7.91 | 50.22±11.11 |
| BMI. kg/m ² | 17.84±3.08 | 18.33±2.87 | 17.97±2.83 | 19.55±3.54 |
| WC. cm | 60.81±7.29 | 63.58±8.22 | 62.05±6.61 | 65.17±8.55 |
| W/H. cm/cm | 0.42±0.05 | 0.42±0.05 | 0.40±0.04 | 0.41±0.05 |
| ScF | 19.13±7.27 | 20.55±6.37 | 18.64±6.05 | 21.22±6.73 |
| Number of stages | 3.19±0.85 | 3.20±1.13 | 3.29±0.99 | 3.25±1.06 |
| Number of shuttles | 12.82±7.48 | 13.28±8.22 | 16.30±9.13 | 13.18±10.78 |
| Distance covered. m | 414.04±141.17 | 422.81±183.37 | 449.29±162.84 | 422.73±184.81 |
| Total working hours. s | 148.56±51.39 | 155.45±69.51 | 159.35±59.59 | 155.70±65.76 |
| VO ₂ max | 44.38±1.99 | 42.17±4.71 | 41.43±2.43 | 39.35±2.72 |

Analysis of the Spearman test results revealed a negative correlation between such indicators of physical development as BMI, waist circumference, waist-to-height ratio and fat percentage and the results of the “20m progressive shuttle run” test in

girls aged 10-13 years. The results of the analysis are presented in Tables 2, 3, 4 and 5.

In the group of 10-year-old girls, a moderate negative correlation was found between BMI, waist circumference, waist-to-height ratio and

body fat percentage with the results of 20m progressive shuttle running, namely the number of levels, distance covered, total work time and VO₂ max (Table 2). The correlation coefficient between these indicators is in the range of 0.227-0.487.

Table 2 – The values of the correlation coefficient between the indicators of physical development and cardiorespiratory endurance of 10-year-old girls according to Spearman’s paired rank correlation criterion

| | Body height | Body weight | BMI | WC | W/H | ScF | Number of levels | Number of shuttles | Covered distance. m | Total time |
|---------------------|-------------|-------------|---------|----------|----------|----------|------------------|--------------------|---------------------|------------|
| Height | 1.000 | | | | | | | | | |
| weight | 0.730* * | 1.000 | | | | | | | | |
| BMI | 0.289* | 0.836** | 1.000 | | | | | | | |
| WC | 0.294* | 0.635** | 0.673** | 1.000 | | | | | | |
| W/H | -0.146 | 0.300* | 0.525** | 0.856** | 1.000 | | | | | |
| ScF | 0.164 | 0.526** | 0.599** | 0.746** | 0.667** | 1.000 | | | | |
| Number of levels | 0.054 | -0.209 | -0.312* | -0.441** | -0.487** | -0.330* | 1.000 | | | |
| Number of shuttles | -0.036 | -0.046 | -0.173 | 0.076 | 0.157 | -0.236 | -0.281 | 1.000 | | |
| Distance covered. m | -0.001 | -0.254 | -0.330* | -0.417** | -0.437** | -0.306* | 0.931** | 0.554** | 1.000 | |
| Total time | 0.013 | -0.242 | -0.324* | -0.416** | -0.444** | -0.227* | 0.900** | 0.552** | 0.970** | 1.000 |
| VO ₂ max | -0.037 | -0.265* | -0.311* | -0.426** | -0.437** | -0.353** | 0.886** | 0.514** | 0.926** | 0.859** |

In the group of 11-year-old girls, a mild to moderate relationship was found between indicators characterizing physical development (BMI, waist-to-height ratio, body fat percentage) and the results of 20m progressive shuttle running (number of levels, distance covered, total running time) (Table 3).

Table 3 – The values of the correlation coefficient between the indicators of physical development and cardiorespiratory endurance of girls aged 11 according to Spearman’s paired rank correlation criterion

| | height | weight | BMI | WC | W/H | ScF | Number of stages | Number of shuttles | Covered distance. m | Total time |
|--------------------|----------|---------|---------|---------|---------|--------|------------------|--------------------|---------------------|------------|
| Height | 1.000 | | | | | | | | | |
| Weight | 0.712* * | 1.000 | | | | | | | | |
| BMI | 0.346** | 0.879** | 1.000 | | | | | | | |
| WC | 0.358** | 0.673** | 0.659** | 1.000 | | | | | | |
| W/H | -0.087 | 0.345** | 0.521** | 0.861** | 1.000 | | | | | |
| ScF | 0.171 | 0.571** | 0.598** | 0.643** | 0.600** | 1.000 | | | | |
| Number of stages | 0.020 | -0.078 | -0.292* | -0.144 | -0.259* | -0.179 | 1.000 | | | |
| Number of shuttles | -0.055 | -0.135 | -0.194 | -0.013 | -0.031 | -0.09 | -0.347** | 1.000 | | |

| | | | | | | | | | | |
|---------------------|--------|--------|----------|--------|---------|---------|----------|---------|---------|---------|
| Distance covered. m | 0.020 | -0.103 | -0.349** | -0.230 | -0.282* | -0.227 | -0.960** | 0.590** | 1.000 | |
| Total time | 0.089 | -0.091 | -0.347** | -0.240 | -0.320* | -0.306* | 0.945** | 0.588** | 0.998** | 1.000 |
| VO ₂ max | -0.001 | -0.137 | -0.189 | -0.228 | -0.250* | -0.257* | 0.886** | 0.587** | 0.926** | 0.969** |

A weak relationship was found between VO₂ max and waist-to-height ratio and body fat percentage. In the group of 12-year-old girls, BMI

was associated with the results of 20m progressive shuttle running (number of levels, distance covered, and VO₂ max) (Table 4).

Table 4 – The values of the correlation coefficient between the indicators of physical development and cardiorespiratory endurance of girls aged 12 according to Spearman’s paired rank correlation criterion

| | Body height | Body weight | BMI | WC | W/H | ScF | Number of stages | Number of shuttles | Covered distance. m | Total time |
|---------------------|-------------|-------------|----------|---------|---------|--------|------------------|--------------------|---------------------|------------|
| Height | 1.000 | | | | | | | | | |
| Weight | 0.580* * | 1.000 | | | | | | | | |
| BMI | 0.072 | 0.806** | 1.000 | | | | | | | |
| WC | 0.262 | 0.683** | 0.659** | 1.000 | | | | | | |
| W/H | 0.221 | 0.386** | 0.659** | 0.848** | 1.000 | | | | | |
| ScF | 0.125 | 0.509** | 0.598** | 0.643** | 0.582** | 1.000 | | | | |
| Number of stages | -0.040 | -0.277* | -0.292* | -0.228 | -0.259 | -0.208 | 1.000 | | | |
| Number of shuttles | -0.409** | 0.106 | -0.173 | 0.002 | 0.166 | 0.065 | -0.095 | 1.000 | | |
| Distance covered. m | 0.059 | 0.257 | -0.349** | -0.230 | -0.218 | -0.227 | 0.946** | 0.205 | 1.000 | |
| Total time | 0.053 | -0.259 | -0.347** | -0.240 | -0.239 | -0.194 | 0.945** | 0.203 | 0.998** | 1.000 |
| VO ₂ max | -0.008 | -0.306* | -0.357** | -0.270* | -0.229 | -0.228 | 0.919** | 0.202 | 0.972** | 0.969** |

For other indicators of physical development, there was no reliable relationship with the results of the cardiorespiratory fitness test. In the group of 13-year-old girls, a weak negative relationship was found with BMI and the number of levels, distance traveled, total work time, and VO₂ max (Table 5).

Discussion. The results of the study are important for a better understanding of the characteristics of health-related components, such as physical development and cardiorespiratory endurance, as well as the associations between these indicators in different age groups of girls in

various socio-cultural contexts. In addition, today it is known that the 20m progressive shuttle run is one of the most sensitive tools for detecting cardiorespiratory endurance related to health, which is used in many fitness tests in Europe and the USA. Research evaluating the prospects for its use may help teachers consider using the new test to measure students’ cardiorespiratory endurance. Adapting this test to the climatic and geographical conditions of different regions of the country will provide up-to-date information on physical fitness and health of children in all schools of Kazakhstan.

Table 5 – The values of the correlation coefficient between the indicators of physical development and cardiorespiratory endurance of girls aged 13 according to Spearman's paired rank correlation criterion

| | Body height | Body weight | BMI | WC | W/H | ScF | Number of stages | Number of shuttles | Covered distance. m | Total time |
|---------------------|-------------|-------------|---------|---------|-------------------|--------|------------------|--------------------|---------------------|------------|
| Height | 1.000 | | | | | | | | | |
| Weight | -0.225 | 1.000 | | | | | | | | |
| BMI | -0.311* | 0.911** | 1.000 | | | | | | | |
| WC | -0.100 | 0.789** | 0.820** | 1.000 | | | | | | |
| W/H | -0.136 | 0.678** | 0.802** | 0.958** | 1.000 | | | | | |
| ScF | -0.329* | 0.758** | 0.746** | 0.688** | 0.638** -1.000 | 1.000 | | | | |
| Number of stages | 0.079 | -0.333** | -0.293* | -0.242 | -0.193 | -0.256 | 1.000 | | | |
| Number of shuttles | 0.078 | 0.090 | 0.078 | 0.020 | 0.123 | 0.100 | 0.079 | 1.000 | | |
| Distance covered. m | 0.103 | -0.316* | -0.295* | -0.221 | -0.164 | -0.197 | 0.960** | -0.336** | 1.000 | |
| Total time | 0.102 | -0.320* | -0.297* | -0.216 | -0.158 | -0.195 | 0.958** | -0.341** | 0.997** | 1.000 |
| VO ₂ max | -0.134 | -0.258* | -0.143 | -0.192 | -0.112 | -0.149 | 0.937** | 0.304* | 0.966** | 0.965** |

When studying the relationship of various components of PF (physical fitness) with health, the strongest and most stable associations were found between health and cardiorespiratory fitness and muscle strength [30, 31]. Thus, they are considered key components of physical fitness related to health. A study by S. Mintjens et al. (2018) [32] suggests that BMI (body mass index) is an independent predictor of cardiovascular disease in children and mediates the relationship between overall cardiorespiratory fitness and cardiovascular disease. Therefore, the analysis of the relationship between physical development and cardiorespiratory fitness in children is relevant.

Since the PF assessment reflects the influence of genetic and environmental factors on the health-related components of PF and, consequently, on health indicators [33], monitoring and analysis of various PF indicators in local, regional, national and global populations is relevant. The results of this study may be relevant, since PF indicators can be used to determine appropriate strategies and measures to improve the health of schoolchildren not only in educational institutions, but also in planning public health strategies and policies. In addition, they can help to better understand how physical

development indicators in early adolescence relate to cardiorespiratory fitness.

An analysis of the individual growth indicators of girls aged 10-13 years and their comparison with the World Health Organization (WHO) centile tables showed a tendency towards outstripping the physical development of children in Kazakhstan, compared with the global average. In all the age categories under consideration, the median height values exceeded the 50th percentile of WHO by 4-7cm and corresponded to the level of the 75th-90th percentile and above (Table 1).

Thus, an analysis of the height distribution of 10-year-old girls showed a bias towards higher values compared to WHO standards. The average height in the sample was 142.65±8.27 (122-163, the median is 143cm), which corresponds to the 85-90 percentile for girls of this age.

This trend is particularly noticeable in the 11-13-year-old age group. So, in the group of girls aged 11, the average height values were 151.13±7.87cm (131-166), the median values (Median 153-154cm) significantly exceed the median values according to the WHO centile tables and correspond to the 90th percentile. Values corresponding to the 25th percentile were found only in two cases.

In the group of 12-year-old subjects, the majority of girls demonstrated normal or advanced growth (75-85 percentile), and 16% of girls had a height exceeding 161 cm and corresponded to the 97th percentile. The values corresponding to the 3rd percentile were detected only 1 time.

In the group of 13-year-old girls, the average height values (159.81 ± 5.79), as well as the median height (160-161cm), exceed the corresponding indicators according to WHO normative tables and correspond to the 75-85th percentile. The height values of 17% of girls correspond to the 97th percentile. Only 3 girls' height values were rated as "low" and corresponded to the 10th percentile.

An analysis of the body weight of girls aged 10-13 years revealed a persistent excess in comparison with WHO standards.

Thus, the average weight of 10-year-old girls was 36.67 ± 9.04 kg (23-60kg), and the median values (35 kg) exceeded the WHO values by 3kg. The most significant deviation from the values of WHO standards was observed in the group of 11-year-old girls (~6 kg). A high concentration of weight values in the range of 40-55kg was revealed, which corresponds to the 75-90 percentile according to WHO tables. No underweight girls were identified.

Thus, the data obtained demonstrate a tendency towards higher height and weight in girls aged 10-13 years compared with international standards and require further analysis taking into account environmental factors, genetics and lifestyle.

In the studies of M.U.Mushtaq et al. (2012) [34], on the contrary, the average values of height and weight coincided with WHO standards, however, the prevalence of body mass deficiency, as well as overweight and obesity in Pakistani children was lower than in the standards proposed by WHO.

An analysis of the frequency distribution and a comparison of BMI indicators with WHO normative tables also showed that in the majority of girls aged 10-13, the values of this indicator correspond to normal values.

Thus, in the group of 10-year-old girls, BMI values in the range of 25-75 percentiles occur in 75.4%, 5.3% have low values of this indicator in the range of 3-5 percentile, and 5.3% showed signs of overweight (85-90 percentile), obesity was detected in 14% of girls.

That is, the distribution of BMI among 10-year-old girls in the study sample has a two-way deviation from the norm: on the one hand, there is a body weight deficit in some children, on the other hand, there is a tendency towards increased BMI and obesity. This highlights the need for an

individual assessment of the nutritional status and possible intervention to prevent weight disorders in both directions.

In the group of 11-year-olds, the majority of girls have normal BMI values, however, the median BMI values slightly exceed the WHO normative values, which indicates a general shift towards increased body weight. High BMI values (percentile 90 and above) were found in 12.5% of girls, and in 4.7% of girls, on the contrary, there are signs of body weight deficiency.

That is, the BMI distribution among 11-year-old girls in the study sample has a two-way deviation from the norm: on the one hand, there is a body weight deficit in some children. On the other hand, there is a tendency towards an increased BMI and obesity. This highlights the need for an individual assessment of the nutritional status and possible intervention to prevent weight disorders.

In the group of 12-year-olds, 71.4% of girls had normal BMI values, 23.2% had higher than normal values, and 5.3% showed signs of body weight deficiency.

In the group of 13-year-olds, the BMI values of the majority of girls (65.9%) are in the range of 10-75 percentiles, 27.6% have signs of overweight, and 6.4% of girls are in the range of 3-5 percentiles, indicating a body weight deficit.

Similar results have been described N.T. Dzhainakbaev et al. (2021), in studies which revealed that 28 school-age children have deviations in BMI [35].

The results of our research are consistent with a study by M. Yackobovitch-Gavan et al. (2025) [36], who analyzed the weight-height ratio of 1.5 million Israeli children. The researchers concluded that Israeli children have significantly higher BMI values than the data provided by WHO. These differences are especially pronounced in the group of girls.

The authors conclude that WHO standards are most sensitive for BMI assessment only in the group of children under 5 years of age. In the older age group, in order to more adequately classify overweight or obesity, or, conversely, to identify underweight in the child population, it is necessary to take a more careful approach to the choice of assessment criteria. The effectiveness of early detection of childhood obesity and intervention by policy makers depends on this.

All this indicates the presence of regional, socio-cultural, and medical characteristics of a regional or ethnic population. On the other hand, this fact highlights the relevance of developing regional standards for the assessment of anthropometric

indicators. because WHO international standards do not always reflect the real picture of the physical status of specific groups.

An analysis of the reliability of the BMI difference in the study group showed statistically significant dynamics observed only when comparing BMI values in 12 and 13-year-old girls.

Similar data were revealed as a result of longitudinal studies of the dynamics of anthropometric indicators of children in the USA, Great Britain, Japan and Singapore aged 8-18 years [37]. Studies have shown that the greatest increase in BMI values was observed in the age period of 12-13 years.

Such changes are probably related to hormonal changes during puberty.

Correlation analysis also revealed. that the percentage of body fat correlates with BMI and waist circumference. the ratio of waist to height. This indicates that in this age-sex group, indicators can be used to determine the degree of obesity in children and adolescents if it is not possible to determine the percentage of fat.

A.O. Agbaje (2024) believes that the waist-to-height ratio is a more preferable indicator than BMI for predicting body fat percentage in both children and adults [25, p. 1378].

According to the VO₂ max indicators, a tendency to a steady decrease was revealed with increasing age of the subjects. A comparison of the data we obtained with the normative tables of VO₂ max proposed by S. Kolimechkov, L. Petrov, A. Alexandrova (2019) [10, p. 12] for European children and adolescents showed a leftward shift of Me, as well as the maximum and minimum values of this indicator in Kazakhstani girls, compared with the authors' research data.

So, in the age group of 10 years, the VO₂ max values in 56.2% of the surveyed corresponded to the 27-75 percentile, and 42.1% have - 20 percentiles (15.8% – 20 percentile; 22.8% – 10 percentile; 3.5% - 3 percentile). Only 1.7% of 10-year-old girls had high VO₂ max values corresponding to 80 percentiles.

In a group of 11-year-old girls. More than half of the subjects (62.5%) had VO₂ max values not exceeding the 20th percentile (18.7% - the 20th percentile; 34.4% - the 10th percentile; 7.8% - the 3rd percentile and 1.6% - the 1st percentile), and only 37.5% of the subjects in this age group had MOC values in the 25-75 percentiles.

In the group of 12-year-olds, half of the subjects (50.0%) had VO₂ max values corresponding to the 25-75 percentile, while the rest of the girls had

VO₂ max values not exceeding the 20th percentile (14.3% - 20th percentile; 26.8% - 10th percentile; 8.9% - 3rd percentile). There were no subjects with high VO₂ max values in this age group.

In the group of 13-year-old subjects, the VO₂ max values of the majority of girls (74.6%) did not exceed the 20th percentile (17.0% - 20th percentile; 39% - 10th percentile; 18.6% - 3rd percentile), values in the range of 25-75 percentiles were found only in 23.7% and only one of the examined girls had VO₂ max values that exceeded normal values and corresponded to the 80th percentile.

An analysis of the results of Spearman's paired rank correlation between indicators characterizing physical development and cardiorespiratory endurance of girls aged 10-13 showed the presence of a negative correlation between these indicators. However, the degree of correlation was different in each age group.

The most significant correlations were found in the group of 10-year-old subjects. In this group, a moderate negative correlation was found between BMI, waist circumference, waist-to-height ratio on the one hand and the number of levels, values of total distance covered, total running time and VO₂ max (Table 2).

In the group of 11-year-old participants (Table 3), a weak negative correlation was found between waist-to-height ratio and number of levels and distance traveled (r_s ranging from 0.259-0.282; $P < 0.05$). The analysis showed a weak negative correlation between waist-to-height ratio and body fat percentage on the one hand and VO₂ max indicators on the other (r_s 0.250-0.257; $P < 0.05$), as well as a negative correlation of moderate strength between the above-mentioned physical development indicators and total work time (r_s 0.306-0.320; $P < 0.05$).

In the group of 12-year-olds (Table 4), a statistically significant relationship was found only between BMI indicators, on the one hand, and the number of levels (r_s .292; $P < 0.05$) of the 20m progressive shuttle test. In addition, a moderate relationship was found between BMI and distance traveled, total operating time and VO₂ max indicators (r_s 0.347-0.357; $P < 0.01$). Waist circumference indicators also correlated with VO₂ max values (r_s 0.270; $P < 0.05$).

In the group of 13-year-old female children, a weak negative relationship was found between BMI indicators (Table 5) on the one hand. and the number of levels covered by the distance and the total operating time (r_s 0.293-0.297; $P < 0.05$). Between the number of levels covered by the distance. the

total working time, VO₂ max values and weight indicators of the subjects showed a dependence from mild to moderate (rs 0.258-0.333; P<0.05-0.01).

Despite the fact that the results of the study provide valuable information about health indicators in the population of Kazakhstani girls aged 10-13 years and are important for predicting the directions of health promotion, it has a number of limitations. Firstly, the study was designed for a specific gender and age group, so it should be expanded. Secondly, despite the fact that the testing was conducted by trained instructors, in individual schools where testing was conducted, there could be different conditions (for example, climate, testing surfaces). Thirdly, the percentile values were calculated using a cross-sectional approach, that is, when comparing girls of different age groups. More accurate data could be obtained by tracking changes in physical fitness indicators over the long term.

Conclusion. An analysis of the results of the study showed that the anthropometric indicators of girls in Kazakhstan aged 10-13 years significantly differ from the global average standards proposed by WHO. The median height, weight, and BMI shifted towards higher values in the analyzed age group. The trend of increasing overweight and obesity with age, especially significant at age 12-13 years is concerning. However, further research involving a wider age group of children and adolescents is needed to form a clear position on the organization of preventive measures. It is also necessary to organize anthropometric studies taking into account environmental factors, genetics and lifestyle of children and adolescents, as well as the development of regional standards for physical development.

There is also a high correlation between the values of body fat percentage on the one hand and BMI, waist circumference and waist-to-height ratio

on the other. This indicates that the latest indicators provide objective information about the prevalence of overweight and obesity and can be used in mass research, including in schools.

Since cardiorespiratory fitness is considered one of the most important components of physical fitness related to health, a decrease in the cardiorespiratory fitness of the examined girls is a dangerous tendency. TMedian values of VO₂ max of more than half of Kazakhstani girls of 10-13 years old, revealed by the results of progressive shuttle run for 20 m did not exceed the 20th percentile, and with increasing age the situation worsened. The lowest VO₂ max values were found at the age of 13 years.

Studies have also shown that in the group of girls aged 10-13, a relationship was found between BMI and waist circumference. the ratio of waist to height and body fat percentage and VO₂ max values. The markedness of this dependence is based on the age of the girls.

The results of this study are important for the practice of physical education because they help to identify individuals with certain physical fitness characteristics (e.g., identifying gifted children) and to quantify age differences. The provided percentile values for age groups can be used by teachers to monitor and assess the health status of young adolescent children and girls and to make further pedagogical recommendations. They can also be useful for finding appropriate strategies and interventions to improve the health of students not only in educational facilities but also in planning public health strategies and policies.

Funding. This study was funded by the Science Committee of the Ministry of Science and Higher Education of the Republic of Kazakhstan (grant №AR 19677800 «Monitoring the physical health of children and adolescents: modification of national measuring instruments»).

References

- 1 Ortega F.B., Ruiz J.R., Castillo M.J., Sjoström, M. Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health // *International Journal of Obesity*. – 2008. – № 32(1). pp. 1-11. – DOI: 10.1038/sj.ijo.0803774.
- 2 Zhou X., Li J., Jiang X. Effects of different types of exercise intensity on improving health-related physical fitness in children and adolescents: a systematic review // *Scientific Reports*. – 2024. – №14. – pp. 14301. – DOI: 10.1038/s41598-024-64830-x.
- 3 Artero E.G., Ruiz J.R., Ortega F.B., España-Romero V., Vicente-Rodríguez G., Molnar D., Gutiérrez. A. On behalf of the HELENA Study Group. Muscular and cardiorespiratory fitness are independently associated with metabolic risk in adolescents: the HELENA study // *Pediatric Diabetes*. – 2011. – № 12(8). – pp. 704-12. – DOI: 10.1111/j.1399 5448.2011.00769.x.
- 4 Fogelholm M. Physical activity, fitness and fatness: relations to mortality, morbidity and disease risk factors. A systematic review // *Obesity Reviews*. – 2010. – №11(3). – pp. 202-221. – DOI: 10.1111/j.1467-789X.2009.00653.x.
- 5 Hu G., Tuomilehto J., Silventoinen K., Barengo N. C., Peltonen M., Jousilahti P. The effects of physical activity and body mass index on cardiovascular, cancer and all-cause mortality among 47 212 middle-aged Finnish men and women // *International Journal of Obesity (Lond)*. – 2005. – № 29(8). – pp. 894-902. – DOI: 10.1038/sj.ijo.0802870. PMID: 15724141.

- 6 Castro-Piñero J., Artero E.G., España-Romero V., Ortega F.B., Sjöström M.M., Suni, J. Criterion-related validity of field-based fitness tests in youth: a systematic review // *British Journal of Sports Medicine*. – 2010. – №44(13). – pp. 934. – DOI: 10.1136/bjism.2009.058321.
- 7 Raghuvver G., Hartz J., Lubans D.R., Takken T., Wiltz J.L., Mietus-Snyder, M., ... Edwards, N. M. American Heart Association Young Hearts Athero, Hypertension and Obesity in the Young Committee of the Council on Lifelong Congenital Heart Disease and Heart Health in the Young. Cardiorespiratory Fitness in Youth: An Important Marker of Health: A Scientific Statement from the American Heart Association // *Circulation*. – 2020. – №142(7). – pp. 101-118. – DOI: 10.1161/CIR.0000000000000866.
- 8 Tsigilis N., Douda H., Tokmakidis S.P. Test-retest reliability of the Eurofit Test Battery administered to university students // *Perceptual and Motor Skills*. – 2023. – №95(3 Pt 2). – pp. 1295-1300. – DOI: 10.2466/PMS.95.7.1295-1300.
- 9 Ruiz J.R., Ortega F.B., Gutierrez A., Meusel D., Sjöström M., Castillo M.J. Health-related fitness assessment in childhood and adolescence: a European approach 152 based on the AVENA, EYHS and HELENA studies // *Journal of Public Health*. – 2006. – №14(5). – pp. 269-277. – DOI: 10.1007/s10389-006-0059-z.
- 10 Kolimechikov S., Petrov L., Alexandrova A. ALPHA-FIT test battery norms for children and adolescents from 5 to 18 years of age obtained by a linear interpolation of existing European physical fitness references // *European Journal of Physical Education and Sport Science*. – 2019. – №5(4). – pp. 1-14. – DOI: 10.5281/zenodo.2546360.
- 11 Carrel A.L., Bowser J., White D., Moberg D.P., Weaver B., Hisgen J., Allen D.B. Standardized childhood fitness percentiles derived from school-based testing – *Journal of Pediatrics*. – 2012. – №161(1). – pp. 120-124. – DOI: 10.1016/j.jpeds.2012.01.036.
- 12 Tomkinson G.R., Lang J.J., Tremblay M.S., Dale M., LeBlanc A. G., Belanger K., Léger L. International normative 20 m shuttle run values from 1142026 children and youth representing 50 countries // *British Journal of Sports Medicine*. – 2017. – №51(21). – pp. 1545-1554. – DOI: 10.1136/bjsports-2016-095987.
- 13 Church T.S., LaMonte M.J., Barlow C.E., Blair S.N. Cardiorespiratory fitness and body mass index as predictors of cardiovascular disease mortality among men with diabetes // *Archives of Internal Medicine*. – 2005. – №165(18). – pp. 2114-2120. – DOI: 10.1001/archinte.165.18.2114.
- 14 Williams P.T. Physical fitness and activity as separate heart disease risk factors: a meta-analysis // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. – 2001. – №33(5). – pp. 754-761. – DOI: 10.1097/00005768-200105000-00012.
- 15 Ortega F.B., Artero E.G., Ruiz J.R., Vicente-Rodriguez G., Bergman P., Hagstromer M. Reliability of health-related physical fitness tests in European adolescents. The HELENA Study // *International Journal of Obesity*. – 2008. – №32. – pp.49–57. – DOI: 10.1038/ijo.2008.183.
- 16 Tayo B.O., Li Y., Zou Z., Luo J., Ma J., Ma Y., Jia P. The predictive value of anthropometric indices for cardiometabolic risk factors in Chinese children and adolescents: a national multicenter school-based study // *PLoS ONE*. – 2020. – №5(1). – pp. 1-14. – DOI: 10.1371/journal.pone.0227954.
- 17 Torres D.M.Z., Ortiz J.E., Sanjuanelo D.W., Paz I.C., Contreras M.A. Relationship between muscle strength and body composition in young athletes // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. – 2020. – №52(7S). – pp. 64. – DOI: 10.1249/01.mss.0000670712.06035.55.
- 18 Manzano-Carrasco S., Garcia-Unanue J., Haapala E.A., Felipe J.L., Gallardo L., Lopez-Fernandez J. Relationships of BMI, muscle-to-fat ratio, and handgrip strength-to-BMI ratio to physical fitness in Spanish children and adolescents // *European Journal of Pediatrics*. – 2023. – №182(5). – pp. 2345-2357. – DOI: 10.1007/s00431-023-04887-4.
- 19 Llagjeviq-Govori A., Gontarev S., Saiti A., Novacevska S., Karsakovska-Dimitrievska J., Nedelkovski V. Association between body mass index, muscle-to-fat ratio, and handgrip strength-to-BMI ratio with physical fitness in children from North Macedonia // *Nutrition Hospitalaria*. – 2025. – №42(1). – pp. 26-32. – DOI: 10.20960/nh.05417.
- 20 Yip K.M., Wong S.W.S., Chua G.T., So H.K., Ho F.K., Wong, Ip P. Age- and Sex-Specific Physical Fitness Reference and Association with Body Mass Index in Hong Kong Chinese Schoolchildren // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2022. – №19(22). – Art. 15346. – DOI: 10.3390/ijerph192215346.
- 21 Miroshnichenko V., Kalabiska I., Shvets O., Kovalchuk A., Halaidiuk M. Relationship between indicators of physical development and indicators of anaerobic productivity of the body of women 25-35 years old // *Health, Sport, Rehabilitation*. – 2024. – №10(1). – pp.111-121. – DOI: 10.58962/HSR.2024.10.1.111-121.
- 22 Rogova S.I., Kalishev M.G., Naydenova T.A. Subjective assessment of motor activity of schoolchildren // *Medicine and Ecology*. – 2019. – №4(93). – pp. 40-47. <https://cyberleninka.ru/article/n/subektivnaya-otsenka-dvigatelnoy-aktivnosti-shkolnikov> (date of request: 22.10.2025).
- 23 Boranbayeva R.Z., Tashenova G.T., Demeubayeva D.M., Manzhueva L.N., Yelibayev B., Zaitova A.G., Turusbekov Ch.A. Physical activity of schoolchildren in Almaty // *Bulletin of KazNMU*. – 2020. – №1. – pp. 187-190. <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-aktivnost-shkolnikov-g-almaty> (date of request 22.10.2025).
- 24 Rodriguez G., Moreno L., Blay V., Fleta J., Sarria A., Bueno M. Body fat measurement in adolescents: Comparison of skinfold thickness equations with dual-energy X-ray absorptiometry // *European journal of clinical nutrition*. – 2005. – №59. – pp.1158-1166.
- 25 Agbaje A.O. Waist-circumference-to-height-ratio had better longitudinal agreement with DEXA-measured fat mass than BMI in 7237 children // *Pediatric Researches*. – 2024. – №96(5). – pp. 1369-1380. – DOI: 10.1038/s41390-024-03112-8.
- 26 Lee O., Chung J-W. Study on Validation of 20 m Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run and Estimation of Maximal Oxygen Uptake in Adolescents // *Exercise Science*. – 2019. – №28(2). – pp. 168-174. – DOI: 10.15857/ksep.2019.28.2.168.
- 27 WHO. <https://www.who.int/tools/growth-reference-data-for-5to19-years/indicators/height-for-age>. (date of request 20.10.2025).
- 28 Jones M., Olds T., Stewart A.L., Carter L. ISAK manual, International standards for Anthropometric Assessment, edited by Marfell- Published by International Society for the Advancement of Kinanthropometry, 2012.
- 29 Slaughter M.H., Lohman T.G., Boileau R.A., Horswill C.A., Stillman R.J., Van Loan M.D., Bembien D.A. Skinfold equations for estimation of body fatness in children and youth // *Human Biology*. – 1988. – №60(5). – pp.709-23. PMID: 3224965.
- 30 Garcia-Hermosom A., Ramirez-Campillo R., Izquierdo M. Is Muscular Fitness Associated with Future Health Benefits in Children and Adolescents? A Systematic Review and Meta-Analysis of Longitudinal Studies // *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*. – 2019. – №49(7). – pp. 1079–1094. – DOI: 10.1007/s40279-019-01098-6.

- 31 García-Hermoso A., Ramírez-Vélez R., García-Alonso Y., Alonso-Martínez A.M., Izquierdo M. Association of Cardiorespiratory Fitness Levels During Youth With Health Risk Later in Life: A Systematic Review and Meta-analysis // *JAMA pediatrics*. – 2020. – №174(10). – pp. 952–960. – DOI: 10.1001/jamapediatrics.2020.2400.
- 32 Mintjens S., Menting M.D., Daams J.G., van Poppel M.M., Roseboom T.J., Gemke R.J. Cardiorespiratory Fitness in Childhood and Adolescence Affects Future Cardiovascular Risk Factors: A Systematic Review of Longitudinal Studies // *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*. – 2018. – №48(11). – pp. 2577–2605. – DOI: 10.1007/s40279-018-0974-5.
- 33 Ortega F.B., Leskošek B., Blagus R., Gil-Cosano J.J., Mäestu J., Tomkinson G.R., Jurak G. FitBack, HELENA and IDEFICS consortia. European fitness landscape for children and adolescents: updated reference values, fitness maps and country rankings based on nearly 8 million test results from 34 countries gathered by the FitBack network // *British Journal of Sports Medicine*. – 2023. – №57(5). – pp. 299-310. – DOI: 10.1136/bjsports-2022-106176.
- 34 Mushtaq M.U., Gull S., Mushtaq K., Abdullah H.M., Khurshid U., Shahid U., Akram J. Height, weight and BMI percentiles and nutritional status relative to the international growth references among Pakistani school-aged children // *BMC Pediatrics*. – 2012. – №12. – pp.31. – DOI: 10.1186/1471-2431-12-31.
- 35 Dzhainakbaev N.T., Orakbai L.Zh., Alimova G. The state of health of schoolchildren in the context of the introduction of innovative technologies in secondary schools in Almaty // *Actual problems of theoretical and clinical medicine*. – 2021. – № 2. – pp. 24-28. <https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-zdorovya-shkolnikov-v-usloviyah-vnedreniya-innovatsionnyh-tehnologiy-v-obscheobrazovatelnyh-shkolah-g-almaty>. (date of request: 20.10.2025).
- 36 Yackobovitch-Gavan M., Phillip M., Shalitin S. Comparison of WHO and CDC growth charts for defining weight status in the young population in Israel: a population-based cross-sectional study // *Israel Journal of Health Policy Research*. – 2025. – №14. – pp. 37. – DOI: 10.1186/s13584-025-00699-z.
- 37 NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). Height and body-mass index trajectories of school-aged children and adolescents from 1985 to 2019 in 200 countries and territories: a pooled analysis of 2181 population-based studies with 65 million participants // *Lancet*. – 2020. – № 396(10261). – pp. 1511-1524. – DOI: 10.1016/S0140-6736(20)31859-6.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS // ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ // АВТОРЛАР ТУРАЛЫ АҚПАРАТ

aThe First Author

Alikey Aibek – Master’s degree, Senior Lecturer, Department of Physical Culture and Sports, L.N. Gumilyov National University, Astana, Kazakhstan.

aПервый автор

Аликей Айбек – магистр, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, г. Астана, Казахстан.

aБірінші автор

Аликей Айбек – магистр, дене шынықтыру және спорт кафедрасының аға оқытушысы, Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия Ұлттық университеті, Астана қ., Қазақстан.

e-mail: aaibek-82@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3785-0220>

bThe Author for Correspondence

Otaraly Svetlana – PhD, Acting Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports, L.N. Gumilyov Eurasian National University, Astana, Kazakhstan.

bАвтор для корреспонденции

Отаралы Светлана – PhD, и.о. ассоциированного профессора (доцента) кафедры физической культуры и спорта, Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, г. Астана, Казахстан.

bХат-хабарларға арналған автор

Отаралы Светлана – PhD, дене шынықтыру және спорт кафедрасының қауымдастырылған профессор (доцент) м.а., Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия Ұлттық университеті, Астана қ., Қазақстан.

e-mail: otaraly74@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1466-994X>

Saliyeva Aigul – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports, L.N. Gumilyov Eurasian National University, Astana, Kazakhstan.

Салиева Айгуль – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, г. Астана, Казахстан.

Салиева Айгуль – педагогика ғылымдарының кандидаты, дене шынықтыру және спорт кафедрасының доценті, Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия Ұлттық университеті, Астана қ., Қазақстан.

e-mail: saliyeva_ash@enu.kz

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7832-5222>

Tungyshmuratova Lyaila – Master’s degree, Senior Lecturer of the Department of physical culture and sports, L.N. Gumilyov National University, Astana, Kazakhstan.

Тұңғышмұратова Ляйла – магистр, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, г. Астана, Казахстан.

Тұңғышмұратова Ляйла – магистр, дене шынықтыру және спорт кафедрасының аға оқытушысы, Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия Ұлттық университеті, Астана қ, Қазақстан.

e-mail: tungyshmuratova_ls@enu.kz

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-6350-6000>

Andruchshishin Iossif – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Theoretical Foundations of Physical Culture and Sports, Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan.

Андрущишин Иосиф – доктор педагогических наук, профессор кафедры теоретических основ физической культуры и спорта, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан.

Андрущишин Иосиф – педагогикалық ғылымдар докторы, дене шынықтыру және спорттың теориялық негіздері кафедрасының профессоры, Қазақ спорт және туризм академиясы.

e-mail: Ifandru2@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3697-3210>

Date of submission of the article: 16.11.2025

Date accepted for publication: 03.12.2025

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ
ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ МӘСЕЛЕЛЕРІ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

PSYCHOLOGICAL PROBLEMS
OF PHYSICAL EDUCATION



¹Бобырева М.М.^а, ¹Колдасбаева Б.Д., ²Бахтиярова С.Ж., ³Хакимова З.А.

¹Западно-Казахстанский медицинский университет имени Марата Оспанова, г. Актобе, Казахстан

²Западно-Казахстанский университет имени Махамбета Утемисова, г. Орал, Казахстан

³Актюбинский региональный университет имени Кудайбергена Жубанова», г. Актобе, Казахстан

ВЛИЯНИЕ ВИДА СПОРТА И УРОВНЯ СОРЕВНОВАНИЙ НА ПРОЯВЛЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОК МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Бобырева Марина Михайловна, Колдасбаева Багила Джумабаевна,
Бахтиярова Саягул Жаксыбаевна, Хакимова Зура Адлановна

Влияние вида спорта и уровня соревнований на проявление тревожности у студенток медицинского вуза

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического исследования, направленного на изучение влияния систематических занятий спортом на уровень тревожности у студенток младших курсов медицинского вуза. В исследовании приняли участие 100 студенток первого и второго курсов, разделённых на две когорты: первая – студентки, регулярно занимающиеся спортом и участвующие в соревнованиях городского, областного или республиканского уровней; вторая – студентки, ведущие обычный образ жизни с базовым уровнем физической активности, однократно принимавших участие во внутривузовских соревнованиях по волейболу, баскетболу или чирлидингу. Для оценки уровня тревожности применялся стандартизированный инструмент SCAT (Sport Competition Anxiety Test). Анализ данных выявил статистически значимое повышение уровня тревожности у студенток, систематически занимающихся спортом, по сравнению с контрольной группой ($p < 0,001$). При этом уровень тревожности у участниц, занимающихся чирлидингом, оказался выше, чем у волейболисток и баскетболисток, что, вероятно, обусловлено специфическими требованиями данного вида спорта – высокая синхронность движений, эмоциональная выразительность, эстетические стандарты и субъективность судейства. Более низкий уровень тревожности у волейболисток и баскетболисток, предположительно, связан с наличием у них опыта участия в командных соревнованиях ещё до поступления в вуз. Полученные результаты подчёркивают сложную взаимосвязь между видом спорта, уровнем соревновательной нагрузки и психоэмоциональным состоянием студенток, что требует дальнейшего комплексного изучения.

Ключевые слова: тревожность в спорте, чирлидинг, волейбол, баскетбол, студентки-спортсменки, тестирование тревожности.

Бобырева Марина Михайловна, Колдасбаева Багила Джумабаевна,
Бахтиярова Саягул Жаксыбаевна, Хакимова Зура Адлановна

Медицина студенттердің спорт түрі және жарыс деңгейінің мазасыздық ықпал ету әсері

Аңдатпа. Мақалада медициналық университеттің кіші курс студенттерінің жүйелі спортпен шұғылдануының мазасыздық деңгейіне әсерін зерттеуге бағытталған эмпирикалық зерттеу нәтижелері келтірілген. Зерттеуге екі когорта бөлінген бірінші және екінші курстың 100 студенті қатысты: біріншісі-үнемі спортпен шұғылданатын және қалалық, облыстық немесе республикалық деңгейдегі жарыстарға қатысатын студенттер; екіншісі-волейбол, баскетбол немесе чирлидинг бойынша университетішілік жарыстарға бірнеше рет қатысқан физикалық белсенділіктің негізгі деңгейімен қалыпты өмір салтын ұстанатын студенттер. Мазасыздық деңгейін бағалау үшін стандартталған SCAT (sport Competition Anxiety Test) құралы қолданылды. Деректерді талдау бақылау тобымен ($p < 0,001$) салыстырғанда жүйелі түрде спортпен шұғылданатын студенттердің мазасыздық деңгейінің статистикалық маңызды жоғарылауын анықтады. Сонымен қатар, чирлидингпен айналысатын қатысушылардың аландаушылық деңгейі волейболшылар мен баскетболшыларға қарағанда жоғары болды, бұл спорттың нақты талаптарына байланысты болуы мүмкін – қозғалыстардың жоғары синхрондылығы, эмоционалды экспрессивтілік, эстетикалық стандарттар және төрешілердің субъективтілігі. Волейболшылар мен баскетболшылардың мазасыздық деңгейінің төмендеуі олардың командалық жарыстарға қатысу тәжірибесінің жоғары оқу орнына түскенге дейін болуымен байланысты болуы мүмкін. Нәтижелер спорт түрі, бәсекелестік жүктеме деңгейі және студенттердің психоэмоционалды жағдайы арасындағы күрделі байланысты көрсетеді, бұл әрі қарай жан-жақты зерттеуді қажет етеді.

Түйін сөздер: спорттағы мазасыздық, чирлидинг, волейбол, баскетбол, студент-спортшылар, мазасыздықты тестілеу.

Bobyreva Marina, Koldasbaeva Bagila, Bakhtiyarova Sayagul, Khakimova Zura

The influence of the type of sport and the level of competition on the manifestation of anxiety in female medical students

Abstract. The article presents the results of an empirical study aimed at studying the effect of systematic exercise on anxiety levels in female undergraduates at a medical university. The study involved 100 first – and second-year female students, divided into two cohorts: the first cohort consisted of female students who regularly play sports and participate in competitions at the city, regional or national levels.; The second group consists of female students who lead a normal

lifestyle with a basic level of physical activity and who have participated in intra—university competitions in volleyball, basketball, or cheerleading. The standardized SCAT (Sport Competition Anxiety Test) tool was used to assess the level of anxiety. Data analysis revealed a statistically significant increase in anxiety levels among female students who regularly engage in sports, compared with the control group ($p < 0.001$). At the same time, the anxiety level among cheerleading participants turned out to be higher than that of volleyball and basketball players, which is probably due to the specific requirements of this sport – high synchronicity of movements, emotional expressiveness, aesthetic standards and subjectivity of refereeing. The lower level of anxiety among volleyball and basketball players is presumably related to their experience of participating in team competitions even before entering university. The results obtained emphasize the complex relationship between the sport, the level of competitive load and the psycho-emotional state of female students, which requires further comprehensive study.

Key words: anxiety in sports, cheerleading, volleyball, basketball, female student athletes, anxiety testing.

Введение. Для большинства работников медицинской сферы характерна высокая степень ответственности, что в свою очередь может способствовать повышению уровня тревожности и беспокойства. Занятия физической активностью способны отвлечь человека от гнетущих мыслей, и, кроме того, положительно повлиять на общее физическое состояние индивида. Физическая активность и спорт как способ борьбы с проявлениями тревожности особенно актуальны для студентов медицинских специальностей, которые сталкиваются с напряженным учебным процессом [1].

Тревожность, как неотъемлемая часть человеческой психики, больше проявляется у активно-мыслящих и целеустремленных личностей - это естественная реакция на существующие и потенциальные угрозы и вызовы. Однако, чрезмерное проявление тревожности трансформируется в неблагоприятное эмоциональное состояние, которое может негативно повлиять на качество жизни. В современной психологии оптимальный уровень тревожности принимается в качестве необходимой адаптации к окружающей действительности. К тому же она имеет специфику: возрастную, ситуативную и т.д.

У занимающихся спортом тревожность имеет различный уровень в зависимости от вида спорта, личностных особенностей спортсмена (темперамент, самооценка, уровень физической подготовленности, опыт выступлений, уверенность в собственных силах и т.д.), качеств соперника, условий проведения соревнований, даже погоды и настроения тренера в конкретный момент и др.

В условиях соревнований, связанных с напряжением спортивного противостояния, с возможным возникновением конфликтов с соперником, с ожиданием успеха или страхом поражения, с необъективной оценкой судей и другими обстоятельствами, тревожность повышается, и иногда резко, что влияет на конечный результат [2]. повышенное возбуждение, связанное с положительными эмоциями, тоже имеет негативные

последствия и приводит к стрессу и тревоге с отрицательной окраской. Как следствие, возникает повышенная раздражительность, нарушаются сон и падает концентрации внимания. Это может снизить не только спортивные результаты, но и отрицательно повлиять на способность к обучению и успеваемость [3].

Однако, следует отметить, что тревога не всегда носит исключительно деструктивный характер. В некоторых случаях она может выступать в роли позитивного мотиватора, подталкивая спортсмена к мобилизации своих ресурсов и достижению более высоких результатов. Этот эффект известен как «оптимальный уровень тревожности» и индивидуален для каждого спортсмена.

Интересным аспектом исследования тревожности является выявление гендерных различий в ее проявлении [4].

Ученые отмечают, что женщины и мужчины могут по-разному переживать и выражать тревогу, что требует дифференцированного подхода к ее исследованию и коррекции [5, 6]. Более того, динамика тревожности меняется во времени: ее уровень может значительно отличаться в предсоревновательный период, во время соревнований и после их завершения [7, 8].

Различия обнаруживаются также и у представителей командных видов и индивидуальных видов спорта. Занимающиеся контактными видами спорта, имеют значительно более высокий уровень тревожности, чем лица, занимающиеся неконтактными видами спорта [9].

В ходе исследования уровня тревожности среди студентов медицинского вуза, проводимого Р.Я. Абзалиловым и его соавторами, был сделан интересный вывод о влиянии физической активности на психоэмоциональное состояние обучающихся [10]. Авторы детально рассмотрели, как физическая активность может влиять на психическое здоровье студентов. Они выявили, что занятия физической культурой и любительским спортом способствуют коррекции и значительному снижению уровня тревожности у

студентов второго курса. Уровень тревожности студентов-медиков, который изначально был умеренным или высоким, после посещения регулярных тренировок и участия в соревнованиях понизился до низкого.

В свою очередь, в Воронежском государственном медицинском университете имени Н.Н. Бурденко было проведено исследование, направленное на изучение связи между тревожностью и стрессоустойчивостью у студентов, занимающихся командными видами спорта, и у студентов, имеющих низкий уровень физической активности. В этом исследовании, проведенном М.А. Юдиной и В.В. Сорокиной, было установлено, что студенты, активно занимающиеся спортом, демонстрируют умеренный уровень тревожности, в то время как у студентов, не занимающихся физической активностью, уровень тревожности оказался значительно выше [11]. Это говорит о том, что занятия спортом могут не только улучшать физическую форму, но и способствовать развитию психологической устойчивости к стрессовым ситуациям.

В работе Е.А. Мавриной из того же вуза также поднималась тема влияния занятий в спортивных секциях на стрессоустойчивость и тревожность у студентов [12]. Исследование показало, что студенты, систематически занимающиеся спортом, обладают более высоким уровнем стрессоустойчивости. Это подтверждает, что регулярные физические нагрузки помогают не только поддерживать здоровье, но и формируют более устойчивую психоэмоциональную базу. Умеренный уровень тревожности среди спортсменов можно рассматривать как индикатор их способности справляться с эмоциональными и психологическими нагрузками, что, безусловно, является важным аспектом в условиях учебного процесса в медицинском вузе.

Ф.А. Миндубаева и др. занимались исследованием уровня тревожности в зависимости от квалификации и вида спорта [13]. Более высокий уровень тревожности имели менее квалифицированные спортсмены и спортсмены, выступающие в индивидуальных видах спорта. Низкий уровень тревожности обнаружен у спортсменов, выступающих в команде. Таким образом, эти показатели зависели как от специфики вида спорта, так и от личной квалификации спортсмена.

Подобные результаты мы обнаружили в работах зарубежных ученых. К примеру, авторы А. Нье, В. Shrivastava, S. Kar из колледжей Индии исследовали уровень спортивной тревожности у студентов, занимающихся различными вида-

ми спорта по методике SCAT (Sport Competition Anxiety Test) [14]. По результатам, выявлено, что у студентов, представляющих командные виды спорта, уровень тревожности ниже, чем у тех, кто занимался индивидуальными видами. В командных видах ответственность за результат лежит на всех членах команды, тогда в индивидуальных видах спорта ответственность только на одном исполнителе.

К интересному выводу пришел исследователь L. S. Singh с соавт. после тестирования тхэквондистов и дзюдоистов штата Манипур (Индия) на уровень тревожности [15]. Тхэквондисты показали лучшие результаты из-за включения в их тренировочные программы спортивных и подвижных командных игр.

Проанализировав результаты исследований по уровням тревожности обучающихся на младших курсах, мы решили выявить разницу между студентами, занимающимися в спортивных секциях Западно-Казахстанского медицинского университета имени Марата Оспанова на любительском уровне и студентами, не занимающимися спортом и имеющими обычную физическую активность. Все они хоть раз принимали участие в соревнованиях различного уровня. Те, кто занимается в спортивных секциях командными видами спорта принимали участие в соревнованиях городских, областных и республиканских. Студенты, не занимающиеся в спортивных секциях, хотя бы раз принимали участие во внутри-университетских соревнованиях.

Для студентов медицинских вузов, имеющих высокую учебную нагрузку, спорт может быть способом снижения тревожности, но и дополнительным источником стресса в соревновательных условиях. Мы предполагаем, что наши спортсмены-любители менее тревожны в период соревнований, потому что имеют опыт в этой деятельности, однако не исключаем, что у них может проявляться страх перед неудачами, а также беспокойство, если результат ниже, чем ожидалось. Студенты же, не занимающиеся спортом, могут испытывать высокую тревожность в условиях публичных выступлений, так как у них нет постоянной практики. Тревожность у них может проявляться в виде ожидания негативной оценки со стороны окружающих. Указанные факторы определяют актуальность проведенного исследования.

Цель исследования: изучить и сравнить уровни тревожности у студентов, занимающихся спортом на любительском уровне, и студентов с обычной физической активностью, обучающихся в медицинском университете на 1 и 2 курсах.

Задачи:

Оценить уровень соревновательной тревожности у студенток, занимающихся спортом на любительском уровне, и студенток с обычной физической активностью, используя тест Sport Competition Anxiety Test (SCAT).

Выявить различия в уровнях тревожности у студенток, участвующих в соревнованиях разного уровня (внутривузовские, городские, областные).

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 100 студенток первого и второго курсов Западно-Казахстанского медицинского университета имени Марата Оспанова. Возраст участниц составил 17-19 лет. Участницы были разделены на две группы.

Группа 1 (n=44) занималась спортом на любительском уровне, посещая тренировки два-три раза в неделю. В нее вошли девушки из спортивных секций волейбола, баскетбола и чирлидинга. Важно отметить, что участницы группы 1 участвовали в городских и областных соревнованиях. Исключение составляли чирлидеры: половина участниц принимали участие в Республиканских соревнованиях по чирлидингу, остальные не участвовали в соревнованиях в традиционном понимании, а имели опыт показательных выступлений на различных мероприятиях внутри вуза.

Группа 2 (n=56) включала студенток, которые посещали занятия физической культурой один раз в неделю и не участвовали в регулярных спортивных тренировках, но каждая имела однократный опыт участия во внутривузовских соревнованиях по волейболу, баскетболу и чирлидингу. Участницы первенства университета по чирлидингу проводили подготовку во время занятий по физическому воспитанию.

Для выявления уровня тревожности мы использовали тест спортивной соревновательной тревожности (Sport Competition Anxiety Test, SCAT, Мартенс, 1977) предназначенный для оценки уровня тревожности, связанной с соревнованиями [16, 17]. Опросник состоит из 15 утверждений, которые измеряют общий уровень тревожности, связанный с участием в соревнованиях. Для расчета общего балла, мы руководствовались предложенной автором таблицей: оценка ниже 17 - низкий уровень тревоги, от 17 до 24 - средний уровень тревоги, более 24 - высокий уровень тревоги. Данный инструмент был

выбран ввиду его прямой направленности на измерение тревожности именно в спортивных соревновательных ситуациях. Это позволяет получить наиболее релевантные данные, отражающие эмоциональное состояние студенток-спортсменок. Кроме того, SCAT является широко признанным и валидным методом в спортивной психологии, что обеспечивает надежность и сопоставимость результатов. Эта методика подходит для оценки тревожности у молодых женщин, что соответствует характеристикам выборки исследования. Выбор данного опросника также обусловлен его удобством и простотой применения. Краткая форма опросника была загружена в GOOGLE формы, что позволило эффективно собрать данные у большого числа участников без значительных временных затрат, что важно при работе со студенческой аудиторией.

Полученные данные были обработаны с помощью IBM SPSS Statistics 26.0. Для проверки нормальности распределения использовался критерий Шапиро-Уилка. Поскольку данные соответствовали нормальному распределению ($p > 0,05$), для сравнения средних значений между двумя независимыми группами применялся *t*-критерий Стьюдента. Для анализа различий между группами использовался однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA). Результаты представлены в виде среднего значения (\bar{X}) и стандартной ошибки среднего ($SE_{\bar{x}}$). Уровень статистической значимости принимался при $P < 0,05$. Значения $P < 0,001$ указывали на высокую статистическую значимость.

Результаты. Между результатами студенток, занимающихся спортом, и студенток, не занимающихся спортом обнаружены статистически значимые отличия ($P < 0,001$), свидетельствующие о том, что студентки, занимающиеся спортом, имеют более высокий уровень тревожности по сравнению с теми, кто не занимается спортом (таблица 1). Рассмотрим результаты более детально, разделив их по виду спорта.

Девушки, занимающиеся в секции чирлидинга имели уровень тревожности выше, чем девушки, не занимающиеся в секции и принимавшие участие в соревнованиях по чирлидингу (таблица 2). Оба результата относятся к умеренному уровню тревожности, но все же, не тренирующиеся на постоянной основе оказались достоверно спокойнее ($P < 0,05$).

Таблица 1 – Результаты теста SCAT для оценки уровня тревожности студенток, занимающихся спортом, и студенток, не занимающихся спортом (составлено авторами на основе экспериментальных данных)

| Участники | Кол-во участников | $\bar{X} \pm SE_{\bar{x}}$, баллов | t | P |
|-----------|-------------------|-------------------------------------|-------|--------|
| Группа 1 | 44 | 27,52±1,41 | 4,908 | <0,001 |
| Группа 2 | 56 | 19,94 ±0,61 | | |

Таблица 2 – Результаты теста SCAT для оценки уровня тревожности студенток, занимающихся спортом, и студенток, не занимающихся в спортивных секциях, но принимавших участие в соревнованиях (составлено авторами на основе экспериментальных данных)

| Участники | Кол-во участников | $\bar{X} \pm SE_{\bar{x}}$, баллов | t | P |
|-----------|-------------------|-------------------------------------|--------|-------|
| Чирлидинг | | | | |
| Группа 1 | 14 | 24,71 ± 0,89 | 2,72 | <0,05 |
| Группа 2 | 28 | 21,78 ± 0,58 | | |
| Волейбол | | | | |
| Группа 1 | 15 | 17,46 ± 1,12 | -1,48 | - |
| Группа 2 | 14 | 20,35 ± 1,58 | | |
| Баскетбол | | | | |
| Группа 1 | 15 | 18,33 ± 0,96 | -1,202 | - |
| Группа 2 | 14 | 20,21 ± 1,22 | | |

В отличие от чирлидеров, волейболистки были более спокойны, чем те, кто не тренируется в секции и принимает участие во внутривузовских соревнованиях. И, хотя статистически значимых различий не обнаружено, у занимающихся в секции уровень тревожности близок к низкому.

У баскетболисток и студенток, принимавших участие в соревнованиях, но не занимающихся баскетболом на постоянной основе, значимых различий также не обнаружено. Как и в случае с волейболистками, у занимающихся в секции баскетбола уровень тревожности ближе к низкому.

Сравним результаты внутри каждой из групп по видам спорта, для выяснения разницы между видами спорта в показателях тревожности у студенток.

Внутри группы 1 выявлены значительные различия в уровне тревожности между чирлидерами и представительницами спортивных секций волейбола и баскетбола ($P < 0,001$). Чирлидеры показали самый высокий уровень тревожности, но он находился в пределах табличного среднего показателя SCAT. Что касается студенток, занимающихся волейболом и баскетболом, то здесь различий нет и их уровень тревожности практически одинаков – ближе к низкому (таблица 3).

Таблица 3 – Результаты теста SCAT для оценки уровня тревожности студенток, по видам спорта: чирлидинг, волейбол и баскетбол (составлено авторами на основе экспериментальных данных)

| Вид спорта | $\bar{X} \pm SE_{\bar{x}}$, баллов | P | Вид спорта | $\bar{X} \pm SE_{\bar{x}}$, баллов | P | Вид спорта | $\bar{X} \pm SE_{\bar{x}}$, баллов | P |
|--|-------------------------------------|----------|------------|-------------------------------------|----------|------------|-------------------------------------|---|
| группа 2 - не занимающиеся спортом | | | | | | | | |
| Чирлидинг | 21,78 ± 0,58 | - | Чирлидинг | 21,78 ± 0,58 | - | Волейбол | 20,35 ± 1,58 | - |
| Волейбол | 20,35 ± 1,58 | | Баскетбол | 20,21 ± 1,22 | | Баскетбол | 20,21 ± 1,22 | |
| группа 1 - занимающиеся в спортивных секциях | | | | | | | | |
| Чирлидинг | 24,71 ± 0,89 | $<0,001$ | Чирлидинг | 24,71 ± 0,89 | $<0,001$ | Волейбол | 17,46 ± 1,12 | - |
| Волейбол | 17,46 ± 1,12 | | Баскетбол | 18,33 ± 0,96 | | Баскетбол | 18,33 ± 0,96 | |

В группе 2 между участницами соревнований по чирлидингу, волейболу и баскетболу значимых различий не обнаружено. Внутри подгрупп были одинаковые результаты, относящиеся к среднему уровню.

Обсуждение. В результате проведенного исследования было выявлено, что у чирлидеров, занимающихся в спортивной секции, уровень тревожности выше, чем у волейболисток и баскетболисток. Среди студенток, не занимающихся спортом в университетских спортивных секциях, чирлидеры также отметились более высокими показателями тревожности. Их результат повлиял на общие показатели группы 1, которая оказалась достоверно тревожнее группы 2 ($P < 0,001$).

Если сравнить уровень спортивной тревожности между девушками, которые регулярно тренируются в секции чирлидинга, и теми, кто не занимается этим видом спорта, то можно заметить, что у спортсменок тревожность выше. Оба показателя находятся в пределах среднего уровня, однако у чирлидеров, которые тренируются на постоянной основе, уровень тревожности выше, чем у девушек не тренирующихся ($P < 0,05$). Предполагаем, что занятия чирлидингом на начальном этапе могут быть связаны с повышенной эмоциональной нагрузкой.

Исследования Н.В. Бачинской и Ю.В. Шляхова подтверждают, что с повышением спортивного мастерства у чирлидеров нарастает и уровень стресса и тревожности, в связи с чем необходимы разработки психологической поддержки спортсменов [18]. Повышенная тревожность чирлидеров, связана со спецификой этого молодого вида спорта, индивидуальных физических возможностей, личных психологических факторов, психологического климата внутри команды, поведения зрителей и соперников, объективности судей, а также организационных особенностей проведения соревнований. Чирлидинговая композиция требует согласованности действий всех членов команды, синхронности движений и точности выполнения специальных элементов. Ошибка одного участника может повлиять на результат всего коллектива – это особенно сильно проявляется в программах, включающих в себя сложные групповые станты и пирамиды. Кроме того, для чирлидинга важны еще и внешний вид участников, атристуизм, эмоциональность выступления каждого участника и команды в целом, что создает положительное впечатление от выступления в глазах зрителей и судей [19, 20].

Выступления на мероприятиях с большим количеством зрителей или на соревнованиях с судейской бригадой и соперниками, где действия команды оцениваются зрителями и судьями, могут и вызывают тревогу. Некоторые участники команды могут испытывать большее волнение, чем другие, испытывать неуверенность в своих силах после выступления соперников. В студенческой конкурентной среде нередко встречаются неприятные межличностные отношения внутри учебных групп и потоков, которые автоматически переносятся и на выступление. Это и обычная зависть или чрезмерный перфекционизм [21]. Члены команды в таких случаях подвергаются жесткой критике, особенно в соцсетях.

Чирлидеры вне соревновательной деятельности часто выступают на различных мероприятиях, где акцент делается не на мастерстве, а на зрелищности в первую очередь. Неискушенный зритель может не заметить ошибок в технике или мелких неточностей, что ослабляет внимание самих чирлидеров и они начинают считать такие выступления идеальными. В соревновательной же деятельности эти недостатки сразу же замечаются судьями и выносятся соответствующая оценка, которую участники, привыкшие к легким успехам, считают необъективной.

Таким образом, чирлидинг несет в себе две составляющие: яркие показательные выступления на мероприятиях и выступления на спортивных соревнованиях. Обе составляющие имеют свои особенности и могут вызывать различную степень переживаний. В целом, чирлидеры ориентированы на внешнюю оценку и признание, что делает их более уязвимыми к тревожности.

Стоит упомянуть, что чирлидинг как вид спорта не развит в нашей области и поэтому в школах по чирлидингу подготовка не ведется. Следовательно, девушки, поступив в спортивную секцию университета, можно сказать с нуля постигают все тонкости. Те, кто занимался танцами, немного более приспособлены, чем те, кто ничем не занимался. Даже те, кто имеет навыки в гимнастике и акробатике, испытывают стресс перед демонстрацией своих умений на публике.

Что касается волейбола и баскетбола, то здесь девушки более привычны к командной деятельности, знают правила и приемы игры, даже если занимались этим только на уроках в школе. Проигрыш воспринимается ими легче, так как есть еще игры, где можно получить шанс занять более выгодную позицию в турнирной таблице. У чирлидеров такого шанса нет. Они должны с первого раза идеально показать свою программу.

Таким образом, подтверждение нашего предположения о более низких показателях тревожности у студентов, занимающихся командными видами спорта, чем у студентов с обычным уровнем физической активности и не занимающихся спортом, но принимающих участие в соревнованиях внутри вуза, подтвердилось только по двум видам спорта – волейболу и баскетболу. Чирлидеры показали обратный результат. Занимающиеся в спортивной секции имели уровень тревожности выше, чем те студенты, которые не посещали тренировок.

Заключение. 1. Исследование, проведенное нами с целью оценки уровня соревновательной тревожности у студенток, выявило ряд интересных и заслуживающих внимания результатов. Мы использовали для этого широко применяемый и признанный тест SCAT, что позволило нам объективно измерить и сравнить уровни тревожности в двух группах студенток: занимающихся спортом на любительском уровне и ведущих обычный образ жизни с умеренной физической активностью. Обе группы принимали участие в соревнованиях разного уровня. Полученные данные позволили нам сделать следующие выводы.

Статистический анализ результатов теста SCAT показал наличие существенных различий ($p < 0,001$) между двумя группами студенток. На первый взгляд уровень тревожности у студенток, систематически занимающихся спортом, значительно выше, чем у их сверстниц, не вовлеченных в регулярные спортивные тренировки. Но, проанализировав полученные результаты по каждому виду спорта и каждой группе испытуемых отдельно, мы обнаружили, что на общий результат оказали сильное влияние чирлидеры, как спортсмены, так и не спортсмены.

Обычно любительский спорт часто ассоциируется со стрессоустойчивостью и умением справляться со стрессом и прочими негативными проявлениями. Однако, наше исследование показало, что регулярные тренировки, особенно в контексте стремления к достижению спортивных результатов, могут способствовать повышению соревновательной тревожности у чирлидеров. Повышение уровня тревожности у представительниц игровых видов спорта, таких как волейбол и баскетбол, оказалось незначительным.

У чирлидеров это может быть связано с повышенной чувствительностью к оценке своих действий со стороны тренера и соперников, а также с постоянным стремлением к совершенствованию и высоким уровнем требований к себе, что в свою очередь может приводить к повышению тревожности.

2. Дальнейший анализ выявлял отличия в зависимости от уровня соревнований, в которых принимали участие девушки, занимающиеся спортом и не занимающиеся спортом - это внутривузовские для не спортсменок и городские, областные и республиканские для спортсменок. Здесь снова обнаружены достоверные различия в уровне тревожности чирлидеров в зависимости от масштаба соревнований ($P < 0,05$). Это можно объяснить недостатком опыта выступлений на соревнованиях со строгой судейской оценкой, на больших площадках перед широкой аудиторией, включающей преподавателей и сокурсников, а также недостаточно развитой системой охвата чирлидингом в школах нашего региона, что не позволяет девушкам накопить необходимый опыт выступлений до поступления в университет.

В группе студенток, принимавших участие во внутривузовских соревнованиях по чирлидингу, уровень тревожности ниже, чем у спортсменок. Это, вероятно, связано с чувством комфорта и безопасности, которое обеспечивает домашняя обстановка.

В анализе результатов волейболисток и баскетболисток прослеживается обратная тенденция. Чем выше мастерство в данных видах спорта, тем ниже уровень тревожности. Студентки, занимающиеся в университетских спортивных секциях, и имеющие опыт выступлений на различных соревнованиях, демонстрируют более низкий уровень тревожности по сравнению со студентками, участвующих только во внутривузовских соревнованиях. Здесь несомненно играет роль и уровень овладения специальными приемами и элементами вида спорта, и соревновательный и тренировочный опыт, и традиционность вида спорта. Волейбол и баскетбол включены в обязательные программы по физическому воспитанию школ, ссузов и вузов. По этим видам спорта проводится множество соревнований различного уровня, функционируют спортивные секции. Они включены в программу Универсиад. Регулярные тренировки и плановое участие в соревнованиях разного масштаба позволяет участникам игровых командных видов спорта адаптироваться к давлению и снижает уровень тревожности перед соревнованиями.

Таким образом проведенное исследование подтверждает взаимосвязь между спортивной деятельностью и уровнем соревновательной тревожности. Такие факторы как наличие у участников опыта, особенности вида спорта, масштаб соревнований и уровень развития спортивной инфраструктуры в области играют значительную

роль в формировании тревожности. Полученные результаты могут быть использованы для пересмотра и коррекции тренировочных программ, с направлением на снижение тревожности.

Список литературы

- 1 Стурова Е.В., Степанова И.С., Гармашова Е.О., Овчинникова А.В. Выраженность тревожности и тревоги у студентов медицинского университета с различным уровнем физической активности // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. – 2023. – №. 2 (30). – С. 42-48. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vyrazhennost-trevozhnosti-i-trevogi-u-studentov-meditsinskogo-universiteta-s-razlichnym-urovнем-fizicheskoy-aktivnosti>.
- 2 Khan A., Sorate B.A. A comparative study of sports competition anxiety within Jimma university male players of different sports // *Journal of tourism, hospitality and sports*. – 2016. – Vol.17. – №. 1. – pp. 38-41. URL: <http://10.140.5.162/handle/123456789/3215>.
- 3 Badruzaman Saputra Y.M., Mulyana B., Rusdiana A., Haryono T., Williyanto S., Nugroho W.A., Nurjaya D.R., Sumarno G., Wicahyani S., Candra A.R.D. Assessment of convergent validity and reliability of instruments for measuring anxiety level in water using sport competition anxiety test modification, observation of behavior, and test performance // *Journal of Physical Education and Sport*. – 2022. – Vol. 22. – №. 12. – pp. 2980-2987. - DOI:10.7752/jpes.2022.12376.
- 4 Thakur K. A study on pre-competitive and post-competitive anxiety and stress of national level yoga performers // *Human Movement and Sports Sciences*. – 2016. – Vol.1. – №. 1. – pp. 65-69. URL: <https://www.theyogicjournal.com/pdf/2016/vol1issue1/PartB/1-1-14-881.pdf>.
- 5 Aslam D.S., Ansari D.M.A., Ghouri D.A., Iqbal D.Y. (Levels of anxiety in sports during training and competition among students of physical education // *The Shield-Research Journal of Physical Education & Sports Science*. – 2015. – Vol. 10. – №. 1. – pp. 67-74. URL: <https://research.ebsco.com/linkprocessor/plink?id=c881fb9a-da5d-3f00-b50f-a6feff771137>.
- 6 Kumar S., Dhapola M.S. An assessment of sports competitive anxiety between male and female sports persons // *Psychological Bulletin*. – 2004. – Vol. 130. – №. 3. – pp. 392-414. URL: <https://www.kheljournal.com/archives/2020/vol7issue3/PartG/7-5-14-261.pdf>.
- 7 Bhalerao Pramod S. Anxiety Level of Korfball Player Pre, During and Post Competition // *International Journal on Integrated Education*, – 2020. - Vol. 3. – №. 10. – pp. 210-213. - DOI:10.31149/ijie.v3i10.729.
- 8 Interdonato G.C., Emerson Franchini B.M. Analysis of pre-competitive and competitive anxiety in youth judoka // *Revista de Artes Marciales Asiáticas (RAMA)*, – Vol. 8, – №. 2. – 2013. – pp. 471-479. URL: <https://research.ebsco.com/linkprocessor/plink?id=3036484f-ba71-3769-a2a9-c12d8fac9df4>
- 9 Kumar V., Singh A., Sandhu J., Gupta N., Pandey R.M. Comparative study of sports competition anxiety among contact and non-contact sports persons // *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*. – 2017. – Vol. 2. – №. 2. – pp. 77-79. URL: https://www.researchgate.net/publication/326625342_Comparative_study_of_sports_competition_anxiety_among_contact_and_non-contact_sports_persons
- 10 Абзалилов Р.Я. Овсяк Д.Н., Чумак В.А., Юсупов И.Р. Взаимосвязь степени тревожности и степени двигательной активности студентов 2 курса лечебного факультета БГМУ // *Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма*. – 2019. – С. 38-41. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37529848>.
- 11 Юдина М.А., Сорокина В.В. Влияние занятий в спортивных секциях на стрессоустойчивость и тревожность у студентов медицинского вуза // *Молодежный инновационный вестник Учредители: Воронежский государственный медицинский университет имени Н.Н. Бурденко*. – 2021. – Т. 10. – №. 1. – С. 486-488. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47248557>.
- 12 Маврина Е.А. Влияние занятий в спортивных секциях на стрессоустойчивость и тревожность у студентов медицинского вуза // *Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии: Материалы X Всероссийской с междунар. уч. науч.- практич. конф. магистрантов и молодых ученых*. – Челябинск, 2022. – С. 178-179.
- 13 Миндубаева Ф.А., Харисова Н.М., Комкина Е.Г., Смирнова Л.М., Смирнов И.Н. Влияние физической культуры и спорта на личностные особенности студентов // *Международный журнал экспериментального образования*. – 2016. – №. 4-2. – С. 244-248. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=vsprjt>.
- 14 Hye A., Shrivastava B., Kar S. A Comparative Study of Sports Competition Anxiety Among College-Level Athletes // *Bharat Journal of Science Technology and Humanities*. - 2023. - Vol. 9. - Iss. 2. - pp. 1-8. URL: <https://www.journalofsports.com/pdf/2019/vol4issue2S/PartB/SP-4-2-13-947.pdf>
- 15 Singh L.S., Sarungbam Sen Singh D.K., Patir K. A study of sports competition anxiety test of male taekwondo and judo players of Manipur // *International Journal of Early Childhood Special Education (INT-JECS)*. – 2022. – Vol. 14. – pp. 1628-1631. - DOI:10.13140/RG.2.2.22305.28004.
- 16 Martens R. Sport Competition Anxiety Test (SCAT), - 1977. - [Database record]. APA PsycTests. DOI:10.1037/t27556-000.
- 17 Ханин Ю.Л. Адаптация шкалы соревновательной личностной тревожности // *Вопросы психологии*. – 1982. – Т. 3. – С. 136-41. URL: <https://www.voppsy.ru/issues/1982/823/823136.htm>.
- 18 Бачинская Н.В., Шляхов Ю.В. Методика педагогической коррекции психического состояния спортсменов, занимающихся черлидингом, в условиях предсоревновательной подготовки (на примере сборной команды ДНУ им. О. Гончара) // *Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах*. – 2011. – С. 30-33. URL: https://www.dnu.dp.ua/docs/zbirniki/sport/program_56d5c8a0d8c1e.pdf#page=30.
- 19 Попова Е.С., Иванова Н.А. Особенности драматургии эстрадно-спортивных танцев // *Актуальные исследования*. – 2020. – №. 4 (7). – С. 26-29. URL: <https://apni.ru/article/osobennosti-dramaturgii-estradno-sportivnikh>.
- 20 Топоркова Е.А. Модельные характеристики чирлидеров дисциплины Чир перформанс // *Актуальные проблемы и тенденции развития гимнастики, современного фитнеса и танцевального спорта. Материалы Всероссийской науч.- практич. конф.* – 2019. – С. 45-50.

- 21 Гарянян Н.Г., Клыкова А.Ю., Сорокова М.Г. Перфекционизм, зависть и конкурентные установки в студенческой среде // Консультативная психология и психотерапия. – 2018. – Том 26. – № 2. – С. 7-32. - DOI:10.17759/cpp.2018260202.

References

- 1 Sturova E.V., Stepanova I.S., Garmashova E.O., Ovchinnikova A.V. Vyrazhennost' trevozhnosti i trevogi u studentov medicinskogo universiteta s razlichnym urovnem fizicheskoy aktivnosti // Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta. – 2023. – №. 2 (30). – S. 42-48. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vyrazhennost-trevozhnosti-i-trevogi-u-studentov-meditsinskogo-universiteta-s-razlichnym-urovnem-fizicheskoy-aktivnosti>.
- 2 Khan A., Sorate B.A. A comparative study of sports competition anxiety within Jimma university male players of different sports // Journal of tourism, hospitality and sports. – 2016. – Vol.17. – №. 1. – pp. 38-41. URL: <http://10.1405.162/handle/123456789/3215>.
- 3 Badruzaman Saputra Y.M., Mulyana B., Rusdiana A., Haryono T., Williyanto S., Nugroho W.A., Nurjaya D.R., Sumarno G., Wicahyani S., Candra A.R.D. Assessment of convergent validity and reliability of instruments for measuring anxiety level in water using sport competition anxiety test modification, observation of behavior, and test performance // Journal of Physical Education and Sport. – 2022. – Vol. 22. – №. 12. – pp. 2980-2987. - DOI:10.7752/jpes.2022.12376.
- 4 Thakur K. A study on pre-competitive and post-competitive anxiety and stress of national level yoga performers // Human Movement and Sports Sciences. – 2016. – Vol.1. – №. 1. – pp. 65-69. URL: <https://www.theyogicjournal.com/pdf/2016/vol1issue1/PartB/1-1-14-881.pdf>.
- 5 Aslam D.S., Ansari D.M.A., Ghouri D.A., Iqbal D.Y. (Levels of anxiety in sports during training and competition among students of physical education // The Shield-Research Journal of Physical Education & Sports Science. – 2015. – Vol. 10. – №. 1. – pp. 67-74. URL: <https://research.ebsco.com/linkprocessor/plink?id=c881fb9a-da5d-3f00-b50f-a6feff771137>.
- 6 Kumar S., Dhapola M.S. An assessment of sports competitive anxiety between male and female sports persons // Psychological Bulletin. – 2004. – Vol. 130. – №. 3. – pp. 392-414. URL: <https://www.kheljournal.com/archives/2020/vol7issue3/PartG/7-5-14-261.pdf>.
- 7 Bhalerao Pramod S. Anxiety Level of Korfball Player Pre, During and Post Competition // International Journal on Integrated Education. – 2020. - Vol. 3. – №. 10. – pp. 210-213. - DOI:10.31149/ijie.v3i10.729.
- 8 Interdonato G.C., Emerson Franchini B.M. Analysis of pre-competitive and competitive anxiety in youth judoka // Revista de Artes Marciales Asiáticas (RAMA), – Vol. 8, – №. 2. – 2013. – pp. 471-479. URL: <https://research.ebsco.com/linkprocessor/plink?id=3036484f-ba71-3769-a2a9-c12d8fac9df4>
- 9 Kumar V., Singh A., Sandhu J., Gupta N., Pandey R.M. Comparative study of sports competition anxiety among contact and non-contact sports persons // International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education. – 2017. – Vol. 2. – №. 2. – pp. 77-79. URL: https://www.researchgate.net/publication/326625342_Comparative_study_of_sports_competition_anxiety_among_contact_and_non-contact_sports_persons
- 10 Abzalilov R.YA. Ovsyuk D.N., CHumak V.A., YUsupov I.R. Vzaimosvyaz' stepeni trevozhnosti i stepeni dvigatel'noj aktivnosti studentov 2 kursa lechebnogo fakul'teta BGMU // Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma. – 2019. – S. 38-41. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37529848>.
- 11 YUDina M.A., Sorokina V.V. Vliyanie zanyatij v sportivnyh sekcijah na stressoustojchivost' i trevozhnost' u studentov medicinskogo vuza // Molodezhnyj innovacionnyj vestnik Uchrediteli: Voronezhskij gosudarstvennyj medicinskij universitet imeni N.N. Burdenko. – 2021. – T. 10. – №. 1. – S. 486-488. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47248557>.
- 12 Mavrina E.A. Vliyanie zanyatij v sportivnyh sekcijah na stressoustojchivost' i trevozhnost' u studentov medicinskogo vuza // Fizicheskaya kul'tura, sport, turizm: nauka, obrazovanie, tekhnologii: Materialy H Vserossijskoj s mezhdunar. uch. nauch.-praktich. konf. magistrantov i molodyh uchenyh. – CHelyabinsk, 2022. – S. 178-179.
- 13 Mindubaeva F.A., Harisova N.M., Komkina E.G., Smirnova L.M., Smirnov I.N. Vliyanie fizicheskoy kul'tury i sporta na lichnostnye osobennosti studentov // Mezhdunarodnyj zhurnal eksperimental'nogo obrazovaniya. – 2016. – №. 4-2. – S. 244-248. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=vsprjt>.
- 14 Hye A., Shrivastava B., Kar S. A Comparative Study of Sports Competition Anxiety Among College-Level Athletes // Bharat Journal of Science Technology and Humanities. - 2023. - Vol. 9. - Iss. 2. - pp. 1-8. URL: <https://www.journalofsports.com/pdf/2019/vol4issue2S/PartB/SP-4-2-13-947.pdf>
- 15 Singh L.S., Sarungbam Sen Singh D.K., Patir K. A study of sports competition anxiety test of male taekwondo and judo players of Manipur // International Journal of Early Childhood Special Education (INT-JECS). – 2022. – Vol. 14. – pp. 1628-1631. DOI:10.13140/RG.2.2.22305.28004.
- 16 Martens R. Sport Competition Anxiety Test (SCAT), - 1977. - [Database record]. APA PsycTests. - DOI:10.1037/t27556-000.
- 17 Hanin YU.L. Adaptaciya shkaly sorevnovatel'noj lichnostnoj trevozhnosti // Voprosy psihologii. – 1982. – T. 3. – S. 136-41. URL: <https://www.voppsy.ru/issues/1982/823/823136.htm>.
- 18 Bachinskaya N.V., SHlyahov YU.V. Metodika pedagogicheskoy korrekcii psihicheskogo sostoyaniya sportsmenok, zanimayushchihsya cherlidingom, v usloviyah pedsorevnovatel'noj podgotovki (na primere sbornoj komandy DNU im. O. Gonchara) // Aktual'ni problemi fizichnogo vihovannya studentiv v suchasnih umovah. – 2011. – S. 30-33. URL: https://www.dnu.dp.ua/docs/zbirniki/sport/program_56d5c8a0d8c1e.pdf#page=30.
- 19 Popova E.S., Ivanova N.A. Osobennosti dramaturgii estradno-sportivnyh tancev // Aktual'nye issledovaniya. – 2020. – №. 4 (7). – S. 26-29. URL: <https://apni.ru/article/osobennosti-dramaturgii-estradno-sportivnykh>.
- 20 Toporkova E.A. Model'nye harakteristiki chirliderov discipliny CHir performans // Aktual'nye problemy i tendencii razvitiya gimnastiki, sovremennoogo fitnesa i tanceval'nogo sporta. Materialy Vserossijskoj nauch.- praktich. konf. – 2019. – S. 45-50.
- 21 Garanyan N.G., Klykova A.YU., Sorokova M.G. Perfekcionizm, zavist' i konkurentnye ustanovki v studencheskoj srede // Konsul'tativnaya psihologiya i psihoterapiya. – 2018. – Tom 26. – № 2. – S. 7-32. - DOI:10.17759/cpp.2018260202.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ // АВТОРЛАР ТУРАЛЫ АҚПАРАТ // INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Автор для корреспонденции (первый автор)

Бобырева Марина Михайловна – кандидат педагогических наук, доцент, Западно-Казакстанский медицинский университет имени Марата Оспанова, г. Актобе, Казакстан.

Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)

Бобырева Марина Михайловна – педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент, Марат Оспанов атындағы Батыс Қазакстан медицина университеті, Актобе қ., Қазакстан.

The Author for Correspondence (The First Author)

Bobyreva Marina Mikhailovna – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor; Marat Ospanov West Kazakhstan Medical University, Aktobe, Kazakhstan.

e-mail: wilwarin79@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6573-0248>

Колдасбаева Багила Джумабаевна – PhD, Марат Оспанов атындағы Батыс Қазакстан Медицина университеті, Актобе қ., Қазакстан.

Колдасбаева Багила Джумабаевна – PhD, Западно-Казакстанский медицинский университет имени Марата Оспанова, г. Актобе, Казакстан.

Koldasbaeva Bagila Dzhumabaevna – PhD, Marat Ospanov West Kazakhstan Medical University, Aktobe, Kazakhstan.

e-mail: bagila.Koldasbaeva@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9249-6896>

Бахтиярова Саягул Жаксыбаевна – старший преподаватель, PhD, Западно-Казакстанский университет имени М. Утемисова, г. Уральск, Казакстан.

Бахтиярова Саягул Жаксыбаевна – аға оқытушы, PhD, М.Өтемісов атындағы Батыс Қазакстан университеті, Орал қ., Қазакстан.

Bakhtiyarova Sayagul Zhaksybaevna – Senior Lecturer, PhD, West Kazakhstan University named after M. Utemisova, Uralsk, Kazakhstan.

e-mail: sayagul.bakhtiyarova@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4713-9021>

Хакимова Зура Адлановна – магистр педагогических наук, Актобинский региональный университет им. Құдайбергена Жұбанова, г. Актобе, Казакстан.

Хакимова Зура Адлановна – педагогика ғылымдарының магистры, Құдайберген Жұбанов атындағы Актобе өңірлік университеті, Актобе қ., Қазакстан.

Khakimova Zura Adlanovna – Master of Pedagogical Sciences. Aktobe Regional University named after K. Zhubanov, Aktobe, Kazakhstan.

e-mail: Zurka_82@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3645-9158>

Дата поступления статьи: 27.08.2025

Дата принятия к публикации: 21.10.2025

¹Zhirui Wang^a, ¹Alimkhanov E.^b, ²Kenzhebekova G., ¹Koishybek Kh.

¹Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan

²Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

PATHWAYS AND EVIDENCE OF SPORTS INTERVENTION IN COLLEGE STUDENTS' SHORT VIDEO ADDICTION: AN INTEGRATIVE REVIEW BASED ON INTERNET AND MOBILE ADDICTION RESEARCH

Zhirui Wang, Alimkhanov Elemes, Kenzhebekova Gulsin, Koishybek Khakim

Pathways and Evidence of Sports Intervention in College Students' Short Video Addiction: An Integrative Review Based on Internet and Mobile Addiction Research

Abstract. With the widespread penetration of short video applications among Chinese college students, the resulting addiction issues have become a serious public health challenge. To systematically explore the potential and pathways of sports intervention in addressing college students' short video addiction, this study first constructed a dual-pathway theoretical model integrating neural and psychological mechanisms, "exercise-addiction," and then conducted a systematic review and evaluation of relevant empirical evidence in China. The results found that structured exercises such as aerobic exercise and dance can effectively improve addiction symptoms and mental health in the short term through neural and psychological mechanisms; however, their long-term effects and optimal dosage remain unclear. Future research urgently needs to incorporate innovative paradigms such as micro longitudinal designs and intelligent adaptive interventions to build precise, dynamic, and sustainable sports intervention models.

Key words: short video addiction, physical exercise, college students, theoretical model, systematic review, intervention paradigm.

Чжируй Ван, Алимханов Елемес, Кенжебекова Гүлсин, Койшыбек Хаким

Пути и доказательства воздействия спортивных мероприятий на зависимость студентов колледжа от коротких видеофильмов: комплексный обзор на основе исследований зависимости от интернета и мобильных устройств

Аннотация. В условиях широкого распространения приложений с короткими видео среди китайских студентов проблемы зависимости, вызванные этим, стали серьезной проблемой общественного здравоохранения. Чтобы систематически изучить потенциал и пути вмешательства с помощью физической активности для решения проблемы зависимости от коротких видео среди студентов, данное исследование сначала построило теоретическую модель с двумя путями воздействия, интегрирующую нейронные и психологические механизмы – «физические упражнения – зависимость», а затем провело систематический обзор и оценку соответствующих эмпирических данных в Китае. Результаты показали, что структурированные упражнения, такие как аэробные нагрузки и танцы, могут эффективно улучшать симптомы зависимости и психическое здоровье в краткосрочной перспективе посредством нейронных и психологических механизмов; однако их долгосрочные эффекты и оптимальная дозировка остаются неясными. Будущие исследования настоятельно нуждаются во внедрении инновационных парадигм, таких как микродизайны и интеллектуальные адаптивные вмешательства для построения точных, динамичных и устойчивых моделей вмешательства с помощью физической активности.

Ключевые слова: зависимость от коротких видео, физические упражнения, студенты, теоретическая модель, систематический обзор, парадигма вмешательства.

Чжируй Ван, Алимханов Елемес, Кенжебекова Гүлсин, Койшыбек Хаким

Колледж студенттерінің қысқаша видеотәуелділігіне спорттық араласудың жолдары мен дәлелдері: интернет және мобильді тәуелділікті зерттеуге негізделген интегративті шолу

Аңдатпа. Қытайдың жоғары оқу орындарының студенттері арасында қысқа бейнелерді тарататын қосымшалардың кеңінен таралуына байланысты пайда болған тәуелділік мәселелері қоғамдық денсаулықтың ауыр проблемасына айналды. Студенттердің қысқа бейнелерге тәуелділігін шешудегі спорттық араласудың елеулеті мен жолдарын жүйелі түрде зерттеу үшін бұл зерттеу алдымен «дене шынықтыру — тәуелділік» нейрологиялық және психологиялық механизмдерді біріктіретін қос жолды теориялық моделін құрды, содан кейін Қытайдағы сәйкес эмпирикалық дәлелдерге жүйелі шолу және бағалау жүргізді. Нәтижелер аэробтық жаттығулар мен би сияқты құрылымдалған жаттығулардың нейрологиялық және психологиялық механизмдер арқылы қысқа мерзімдік перспективада тәуелділік белгілері мен психикалық денсаулықты тиімді жақсартатынын көрсетті; дегенмен, олардың ұзақ мерзімді әсері мен онтайлы дозалары әлі де анық емес. Болашақ зерттеулер нақты динамикалық және тұрақты спорттық араласу модельдерін құру үшін тездетіп кіші дизайнер және интеллектуалды бейімделген араласулар сияқты инновациялық парадигмаларды енгізуді қажет деп санайды.

Түйін сөздер: қысқа бейнелерге тәуелділік, дене шынықтыру, студенттер, теориялық модель, жүйелі шолу, араласу парадигмасы.

Introduction. The characteristics of short videos in college students' lives, such as fast information acquisition and strong entertainment value, have become increasingly prominent. According to the China Online Audio-Visual Development Research Report (2025), by December 2024, the number of China's short video users will reach 1.04 billion, accounting for 93.8% of internet users, with mobile terminals being almost universally adopted. China's college students are even more the core user group.

Excessive engagement with short videos may lead to various negative consequences, including compulsive viewing, behavioral disorders, difficulty concentrating, interpersonal challenges, and academic adaptation issues [1]. Given these findings, implementing sports intervention programs for students addicted to short videos through physical exercise can effectively alleviate such addiction, which holds significant practical value.

Physical exercise, as a form of intervention that harmonizes body and mind, can not only improve students' physical fitness but also enhance their psychological control and mental health status. It provides certain inspiration for addressing various undesirable behaviors among college students in the digital age [2].

Purpose of the study. Based on existing relevant literature, this review attempts to summarize and analyze the formation reasons, harms, and evaluation methods of short video addiction among Chinese college students, while also outlining the theoretical foundations and experimental research progress of sports intervention, hoping to offer insights for future studies.

Materials and methods.

Study Design. This study adopted an integrative review design to systematically synthesize the theoretical foundations and empirical evidence regarding sports intervention for short video addiction among Chinese college students. Following the methodological framework proposed by Whitemore and Knafl, the review proceeded through four phases: (1) problem identification; (2) literature search; (3) data evaluation; and (4) data analysis and synthesis. The objective was to summarize the mechanisms, pathways, and effectiveness of exercise-based interventions in mitigating digital addictive behaviors—particularly short video addiction—and to construct a dual-pathway theoretical model integrating neurophysiological and psychosocial mechanisms.

Literature Search Strategy. To comprehensively collect studies related to sports interventions for digital addiction (short video addiction, smartphone

addiction, and internet addiction), searches were conducted in the following major databases: - China National Knowledge Infrastructure (CNKI), - WanFang Data, - VIP Database, - PubMed, - Web of Science, - Scopus.

Search Terms. A combination of keywords, linked with Boolean operators (AND/OR), was used. Keywords included: "short video addiction", "smartphone addiction", "internet addiction", "physical exercise / physical activity", "sports intervention", "college students",

Example search string: ("short video addiction" OR "smartphone addiction" OR "internet addiction") AND ("physical exercise" OR "sports intervention") AND ("college students").

Reference lists of retrieved articles were also manually screened to avoid omissions.

Inclusion and Exclusion Criteria.

Inclusion Criteria.

Studies were included if they met the following requirements:

Population: Chinese college students or youths exhibiting digital addiction tendencies.

Intervention: Physical exercise or structured sports programs (e.g., aerobic exercise, ball games, Tai Chi, Baduanjin).

Study Type: Randomized controlled trials (RCTs), quasi-experimental studies, cohort interventions, or controlled exercise intervention studies.

Outcome Indicators: Addiction symptoms, self-control, mental health, or related physical/psychological measures.

Language: Chinese or English.

Exclusion Criteria.

Review articles, theoretical papers, or studies without empirical data.

Studies without exercise-based intervention components or with unclear intervention descriptions.

Studies whose participants did not match the characteristics of college students.

Duplicate publications or studies with incomplete data.

Data Extraction and Quality Assessment. A standardized data extraction form was used to record major variables from each included study:

- Author and publication year;
- Type of addiction;
- Sample size and group allocation;
- Intervention type and exercise modality;
- Intervention duration and frequency;
- Measurement tools used;
- Main findings and effect size estimations.

Quality assessment followed the Joanna Briggs Institute (JBI) critical appraisal tools for intervention studies, evaluating:

- Clarity of intervention description;
- Use of control groups;
- Randomization procedures (if applicable);
- Reliability and validity of measurement instruments;
- Reporting of statistical significance;
- Inclusion of follow-up assessments;
- Studies with major methodological deficiencies (e.g., no baseline comparison, unclear intervention protocols) were excluded.

Data Synthesis Method. Given the substantial heterogeneity across studies regarding intervention types, duration (4-16 weeks), and measurement indicators, a narrative synthesis was employed. Effect sizes were classified based on reported statistics or estimated according to sample size and pre-post differences:

- Small effect;
- Moderate effect;
- Large effect.

Through the comprehensive analysis of the results of the research □

- General patterns of exercise intervention effectiveness;
- Differences in effectiveness among various exercise modalities;
- Evidence supporting the proposed dual-pathway model (neurophysiological vs. psychosocial);

Major gaps in existing research, such as limited mechanistic measures, lack of long-term follow-up, and unclear exercise dosage.

This synthesis directly informed the construction of the “Exercise-Addiction Dual-Pathway Model” presented earlier.

Results.

The Conceptual Definition and Psychological Mechanism of Short Video Addiction.

Current research lacks a unified definition of “short video addiction”. Qin Haoxuan [3] posits that it arises from repeated exposure to short videos, leading individuals into a state of obsession with strong dependency. Dong Wei [4] defines it as prolonged, high-intensity use of short video apps, characterized by uncontrollable frequency and duration that negatively impacts physiological, psychological, and behavioral aspects. Xie Xingzheng et al. [5] characterize it as improper usage involving frequent, long-term app consumption with difficulty in controlling usage frequency and duration, causing adverse effects on

physical/mental health and behavior. Dai Bao [6] identifies it as problematic usage resulting from excessive reliance on instant gratification from short video content, impairing self-control over viewing habits and compromising daily functioning. This study adopts Dai Bao’s definition.

From the mechanism, the addiction of short video comes from the imbalance of the brain reward system and the cognitive control system.

Overactive reward system: Short video platforms use algorithm-driven, unpredictable instant rewards (e.g., novel content, like notifications) to continuously stimulate the release of dopamine in the mesolimbic system, creating intense pleasure [7, 8]. This “abnormal stimulation” heightens the brain’s sensitivity to short videos while reducing responsiveness to daily activities (e.g., studying, exercising), thereby elevating the reward threshold.

Impaired cognitive control: The prefrontal cortex, which governs impulse inhibition, decision-making, and long-term planning, shows reduced functionality. Individuals with addiction exhibit diminished impulse control and delayed discounting (a tendency to prioritize immediate small rewards over delayed larger ones) [9]. This makes it difficult for them to quit binge-watching even when aware of the risks.

This neurocognitive imbalance manifests as behavioral characteristics including attentional deficits, mood regulation, tolerance, withdrawal symptoms, conflict, and relapse [10], collectively forming the complete psychological mechanism of short video addiction.

The current situation and assessment tools of college students’ addiction to short videos in China.

In recent years, survey results from multiple regions have shown that Chinese college students exhibit severe short video addiction. Data indicates that there are over 1 billion short video users nationwide, with college students being the primary demographic. A questionnaire survey conducted by China Youth Network among tens of thousands of Chinese college students revealed that over 80% of respondents frequently watch short videos, with 26.48% spending 2-5 hours daily on short videos, and 8.05% spending more than 5 hours daily. Over 70% of respondents believe that watching short videos can easily lead to addiction [11]. Existing studies have shown that the short video addiction rate among college students exceeds 21.63%. For example, Xiao Shuang et al. conducted a mobile phone addiction test on 3,122 college students in Henan Province, with a result of 17.8%. Additionally, the frequency and duration of physical exercise showed a negative correlation with

addiction tendencies, indicating that the addiction to short videos is gradually worsening [12].

Short video addiction exhibits distinct group variations. Yan Menghua et al. found significant differences in addiction rates across majors: art students (38.2%) had the highest rates, followed by STEM students (29.5%), while humanities students (22.1%) showed the lowest. The severity correlates with daily usage duration and content preferences [13]. This indicates short video addiction is not limited to specific demographics but a widespread issue, suggesting the need for tailored strategies based on students' academic backgrounds. Overall, approximately 31.99% of undergraduates exhibit mild dependence or risk of addiction, severely impacting academic education and student management [14].

Currently, no specialized cognitive tools exist for assessing short video addiction. When evaluating college students' short video addiction, researchers typically refer to existing smartphone/internet addiction scales or develop customized questionnaires. Established reliable and effective scales are used to determine whether students exhibit short video addiction. For instance, the Mobile Phone Addiction Tendency Scale (MPATS) developed by Xiong Jie et al. contains 16 items and is commonly used to measure smartphone addiction levels among college students [15]. The Chinese Internet Addiction Scale (CIAS) created by Professor Chen Shuhui from Taiwan comprises 26 items and demonstrates high reliability and validity for college students [16]. Commonly used internet addiction diagnostic scales both domestically and internationally include the Young Diagnostic Questionnaire (YDQ) [17]. For short video addiction assessment, the Qin Haoxuan's College Students 'Short Video Addiction Questionnaire (14 items) is widely adopted, categorized into two factors: loss of control and withdrawal [2]. Alternatively, the Short Video Addiction Scale (SVAS) developed by Bai Ziyu et al. (41 items) includes six dimensions such as significance, withdrawal, and health issues [18]. These assessment scales can differentiate individuals with varying degrees of short video addiction, typically using cutoff scores (e.g., a total score above 48 on MPATS indicates addiction). Overall, college students' short video addiction is primarily evaluated through a combination of self-rating scales and questionnaires across multiple dimensions to assess behavioral patterns and psychological symptoms.

The dangers of short video addiction.

Short video addiction adversely affects college

students' physical and mental health as well as their social functioning. Frequent consumption of short videos disrupts normal daily routines, leading to physical fatigue and poor sleep quality. Research indicates that individuals addicted to short videos may develop various health issues, including sleep disorders, anxiety, and depression, along with complications such as eye strain, myopia, cervical spine disorders, and lumbar spine problems [19].

Physical health issues have become more prominent in specialized studies. A 2016 survey by Liu Fangmei in Guangdong Province's universities revealed that only 62.3% of internet-addicted students passed physical fitness tests, significantly lower than the 85.7% rate among non-addicted students. Key indicators like endurance and flexibility showed marked differences. Prolonged sedentary behavior and disrupted sleep patterns caused by short-video addiction have worsened students' physical conditions, causing lasting adverse effects on cardiopulmonary function and bone development [20].

Short video addiction significantly impacts college students' academic performance and interpersonal development. Academically, excessive screen time consumes valuable study hours, causing distraction and procrastination that leads to declining grades, reduced learning efficiency, and even academic misconduct. Research indicates that individuals addicted to short videos generally exhibit weaker self-control and lack motivation, while their values and worldview are easily influenced by vulgar, violent, and materialistic content on platforms [21]. Socially, addicts often immerse themselves in virtual worlds, reducing real-world interactions, which intensifies loneliness, deteriorates relationship quality, and weakens self-efficacy [22]. Overall, short video addiction creates a negative cycle of "physical/mental health → academic performance → social interaction," potentially progressing to internet addiction syndrome and jeopardizing students' psychological and social adaptability. These health, academic, and social harms highlight the urgent need for effective interventions. Physical exercise, with its potential to address these issues, emerges as a promising intervention approach.

Theoretical Basis of Sports Intervention: Constructing a Dual Pathway Model of "Exercise-Addiction".

Based on the addiction mechanisms described above, we propose a dual-pathway theoretical model of sports intervention for short video addiction (Figure 1), systematically outlining its efficacy pathways.

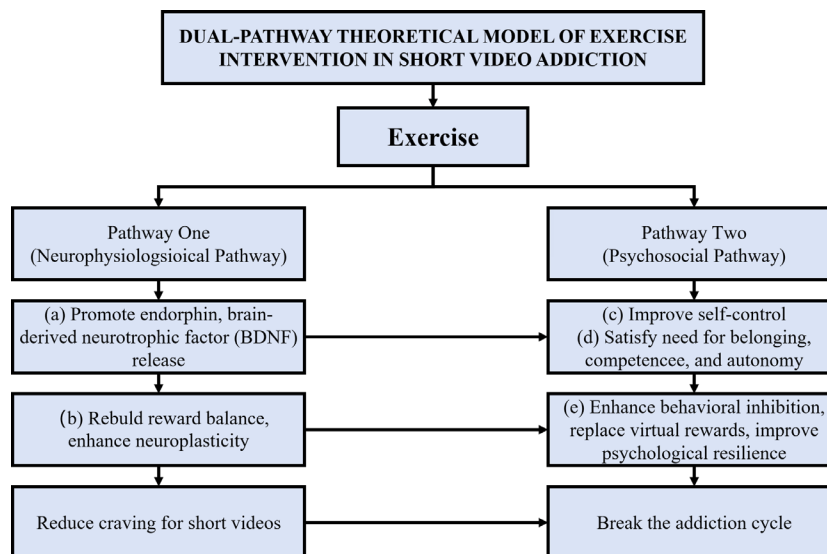


Figure 1 – Dual-pathway Theory Model of Sports Intervention for Short Video Addiction

1. Neurophysiological pathways: remodeling of brain reward and control circuits.

Regulating the reward system: Long-term aerobic exercise (e.g., jogging for over 30 minutes) has been shown to normalize dopamine D2 receptor availability [23], reducing susceptibility to addictive substances or behaviors. Simultaneously, exercise-induced endorphin release generates natural euphoria (the “runner’s high”), satisfying reward needs in a healthy manner and thus competing with short videos as a substitute [24].

Enhancing prefrontal cortex function: Physical exercise, particularly complex coordinated sports like dance and ball games, significantly boosts prefrontal cortex activity associated with cognitive control, working memory, and impulse inhibition. Liu Chong et al. [25]’s structural equation modeling study provides empirical evidence, revealing that self-control acts as a key mediator in reducing smartphone addiction (path coefficient 0.32). BDNF (brain-derived neurotrophic factor) plays a pivotal role in this process, functioning as “brain fertilizer” that supports neuronal survival and connectivity, thereby strengthening the neural foundation of the “braking system”.

2. Psychosocial pathway: Empowering individuals and rebuilding connections.

Enhancing self-control and self-efficacy: Overcoming difficulties and fatigue during exercise is a process where individuals continuously practice and strengthen their willpower [26]. Each completed training session boosts self-efficacy, and this ‘I can

do it’ belief transfers to resisting the temptation of short videos.

Meeting fundamental psychological needs: According to self-determination theory, team sports directly fulfill three core needs—belonging (through teammate interactions), competence (through skill mastery), and autonomy (through participation choices)—effectively addressing the psychological void that drives individuals to retreat into virtual spaces [27, 28]. Zhou Huiyu et al. [29] demonstrated through their research chain that social support and self-esteem play pivotal roles in enhancing life satisfaction and reducing internet addiction.

Expanding positive emotional resources: According to the theory of positive emotion expansion and construction, the positive emotions generated by exercise can broaden an individual’s cognitive and behavioral scope, encouraging them to discover healthier alternatives to video scrolling. This process also builds lasting personal resources (such as improved social skills and enhanced resilience), thereby fundamentally undermining the survival foundation of addiction [30].

Systematic Evaluation of Empirical Evidence: From Effective Phenomena to Mechanisms of Action.

China has conducted multiple empirical studies exploring the intervention effects of sports on college students’ internet/mobile/short video addiction. We have systematically reviewed domestic empirical studies on sports intervention for internet/mobile/short video addiction (as shown in Table 1).

Table 1 – Systematic review of empirical studies on sports intervention in college students with digital addiction (Sort by year)

| Author (Year) | Addiction type | Sample and group | Intervention method | Intervention period | Main Results and Estimation of the Effect Size |
|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|-------------------------------------|---|--|
| Gao Jun (2012) [31] | Internet addiction | 69; experimental/control | physical exercise | 8 weeks | The total score of addiction decreased significantly ($P < 0.01$), and the effect was better in mild and moderate cases. The effect size was estimated as medium to large. |
| Wang Kai (2016) [32] | cell phone addiction | 73; experimental/control | Sports intervention | 12 weeks | The scores of addiction were significantly lower in the experimental group than those in the control group ($P < 0.01$), and the improvement of male students was better than that of female students. |
| Fu Yunsheng (2016) [33] | Internet addiction (Korean) | 84; intervention/control | Football training | 16 weeks | The addiction score decreased significantly ($P < 0.05$). The effect size was estimated as moderate. |
| Yang Cuiying (2017) [34] | Internet addiction | 52; Tai Chi/Control | taijiquan | 16 weeks | The addiction score decreased, and the effect size was estimated to be small to moderate. |
| Song Xin (2019) [30] | addiction to online games | 500 | physical exercise | 4 weeks | The effect size is estimated to be small due to the large sample size. |
| Zhao Yuxia (2021) [36] | cell phone addiction | 148; three groups | Exercise + Psychological Counseling | intervention and 3 months follow @-@ up | The best effect was the comprehensive intervention, and the effect size was estimated as medium to large. |
| Xiao et al. (2021) [35] | cell phone addiction | 96 persons; three groups | Basketball / Baduanjin | follow@-@ up after 12 weeks | Both exercises were effective, and the effect size was estimated as moderate. |

Discussions.

Systematic review summary:

Consensus: The majority of studies (7/7) reported positive intervention effects of physical activity, indicating that it is a promising intervention.

Heterogeneity: The intervention duration varied significantly from 4 to 16 weeks, with exercise types including aerobic activities, ball games, and mind-body exercises (e.g., Tai Chi, Baduanjin). This suggests that while multiple exercise modalities may be effective, their specific mechanisms of action may differ (for instance, Baduanjin may primarily focus on emotional regulation and impulse control).

Limitations and gaps:

Mechanism black box: Most studies remain at the 'effectiveness' level, failing to employ

physiological and cognitive neuroscience tools (e.g., fMRI, ERP, salivary cortisol testing) to uncover the intervention process's 'black box' and validate the dual-pathway model.

Dose-response ambiguity: optimal exercise intensity, frequency and duration remain unknown, and there is a lack of dose-response studies.

Personalization is missing: failure to answer the question "what type of exercise is most effective for what type of addiction" (e.g. considering addiction severity, gender, personality traits).

Long-term effects are questionable: Only a few studies have included follow-up, and there is insufficient evidence for the sustainability of exercise effects.

Innovation and Deepening of Future Research Paradigm and Intervention Program

Based on the gaps identified in the systematic review, we propose the following innovative and actionable research and intervention directions:

1. Innovative Research Paradigms.

1 Microscopic longitudinal design: Using diary method or ecological instantaneous assessment, students' daily exercise, emotional state, self-control depletion and short video usage time were intensively tracked during the intervention period. This can dynamically reveal the short-term psychological mechanism of exercise benefits and help determine the "exercise protection window period" for preventing relapse.

2 Multimodal Mechanism Detection: Before and after intervention, functional near-infrared spectroscopy (fNIRS, a portable brain imaging technique) was used to measure prefrontal cortex activity, cognitive tasks (e.g., Go/No-Go paradigm) were employed to assess inhibitory control, and cortisol and other stress hormone levels were analyzed from saliva samples. This multidimensional and objective approach verifies neurophysiological and psychological pathways.

3 Personalized Intervention Exploration: Using precision medicine principles, we designed a 2x2 factorial study. For example, we compared high-intensity interval training versus moderate-intensity continuous training, and group versus individual exercise, to evaluate their effects on college students with addiction who exhibited different baseline characteristics (e.g., high impulsivity vs. high social anxiety), aiming to develop personalized exercise prescriptions.

2. Operational Intervention Plan.

2.1 Building a "step-by-step" comprehensive intervention system:

Universal prevention (first step): Promote the "exercise sign-in points system" on campus, where students accumulate points by participating in any form of extracurricular exercise and redeem rewards, fostering a positive sports culture.

Selective intervention (second step): For students identified as at risk of addiction, structured exercise programs such as the 21-day Mindful Running Program (combining running and mindful breathing) or social dance groups are offered, with a psychological education module embedded to explain how exercise can help overcome addiction.

Targeted intervention (third step): For students with addiction, a combined "physical-mental" approach is implemented. Following Zhao Yuxia's [36] model, this integrates personalized exercise prescriptions (e.g., combat aerobics for impulsive types, yoga for anxious types) with cognitive-behavioral therapy groups, addressing both behavioral and cognitive dimensions.

2.2 Intelligent adaptive support tool: A mobile app integrating exercise plan recommendations, short video usage monitoring, mindfulness practice guidance, and peer support community. When the app detects users exceeding short video usage limits, it automatically pushes a 5-minute indoor fitness video as behavioral substitution intervention.

Conclusion. Short video addiction is a behavioral disorder stemming from an imbalance between reward systems and control mechanisms. The "exercise-addiction" dual-pathway model developed in this study systematically elucidates how physical exercise exerts intervention effects through both neurophysiological and psychosocial pathways. While systematic evaluations of existing empirical evidence confirm the short-term efficacy of exercise interventions, they also highlight gaps in mechanism exploration, dosage optimization, and personalized approaches. Moving forward, by adopting innovative research paradigms such as micro longitudinal studies and developing stepwise, intelligent comprehensive intervention programs, we can transform physical exercise from an "effective phenomenon" into a precise, in-depth, and sustainable clinical and non-clinical practice. This advancement will enable more effective responses to the public health challenge of short video addiction among college students.

References

- 1 Dong Wanghao, Wang Weijun, Wang Xingchao, Li Wenqing. The occurrence mechanism of short video addiction from the perspective of human-computer interaction // *Advances in Psychological Science*. – 2023. - №31(12). – pp. 2337–2349. - DOI:10.3724/SP.J.1042.2023.02337.
- 2 Scully D., Kremer J., Meade M.M. Physical exercise and psychological well being: a critical review // *British journal of sports medicine*. - 1998. - №32(2), - pp. 111-120.
- 3 Qin Haoxuan. *The Impact Mechanism and Intervention Strategies of College Students' Short Video Addiction*. Nanchang: Jiangxi Science and Technology Normal University, 2020.
- 4 Dong Wei. *The Impact of College Students' Short Video Addiction on Sleep Quality: The Mediating Role of Self-Regulation and Sleep Delay*. Changchun: Jilin University, 2022.
- 5 Xie Xingzheng, Jia Yuxuan. "Short Video Addiction Among Young People in the 'Screen Media Era': A Countermeasure Analysis" // *Journal of Editing*. – 2021. - №1. – Art. 30–3.

- 6 Dai Bao, Zheng Yiqing, Yang Liying. Research Progress on the Influencing Factors of College Students' Short Video Addiction and Its Health Damage // *China School Health*. – 2025. -№46(2). - pp. 290–294.
- 7 Li J., Yang H., Li J., Yang H. Unveiling the grip of mobile phone addiction: an in-depth review // *Frontiers in psychiatry*. – 2024. - №15. – Art. 1429941.
- 8 Yan T., Su C., Xue W., Hu Y., Zhou H. Mobile phone short video use negatively impacts attention functions: an EEG study // *Frontiers in human neuroscience*. - 2024. - №18. – Art. 1383913.
- 9 Boat R., Cooper S.B. Self-Control and Exercise: A Review of the Bi-Directional Relationship // *Brain plasticity*. - 2019. - № 5(1). - pp. 97–104. – DOI:10.3233/BPL-190082.
- 10 Verma K. Impact of social media use (SMU) on mental health during COVID-19 pandemic // *Asian journal of psychiatry*. – 2021. - №63. – Art. 102767.
- 11 Jiang Yujun, Li Huaxi. College students' short video usage survey: more than 60% like to watch funny clips, more than 70% worry about addiction [EB/OL]. URL:https://edu.youth.cn/jyzx/jyxw/202204/t20220411_13601985.htm.
- 12 Xiao Shuang. Correlation between college students' mobile phone addiction tendency and their physical exercise status // *Modern Preventive Medicine*, - 2022. - №49(3). - pp. 487–491.
- 13 Yan Menghua, Xiang Xu, Chang Xiaofang. Current Research Status of College Students' Short Video Addiction // *Psychological Monthly*. – 2025. - №20. - pp. 206–208.
- 14 Zhang Qiang, Wang Aohang, Zhang Jue. The relationship between college students' short video social media use and mental health-related behaviors // *China School Health*. – 2023. -№44(4). - pp. 586-593.
- 15 Xiong Jie, Zhou Zongkui, Chen Wu. Development of a scale for measuring college students' mobile phone addiction tendency // *China Mental Health Journal*. – 2012. - №26(03). - pp. 222-225.
- 16 Chen Shuhui, Weng Lizhen. Development and psychometric properties of the Chinese Internet Addiction Scale // *Journal of Chinese Psychology*. – 2003. -№45(3). - pp. 279-294.
- 17 Young K.S. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder // *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. – 1998. - №1(3): - pp. 237-244□
- 18 Bai Ziyu, Zhao Yanming, Su Guoan. Development and validity/validity testing of a short video addiction scale for college students // *Journal of Hebei Normal University for Nationalities*. – 2024. - №44(02). - pp. 116-122.
- 19 Zhang H., Chen C., Zhang L., Xue S., Tang W. The association between the deviation from balanced time perspective on adolescent pandemic mobile phone addiction: the moderating role of self-control and the mediating role of psychological distress // *Frontiers in psychology* – 2024. - №14. – Art. 1298256.
- 20 Liu Fangmei. The Impact of Internet Addiction on College Students' Physical Health and Intervention Strategies: A Case Study of Universities in Guangdong Province // *Journal of Beijing Sport University*. – 2016. - №39(7). - pp. 108–113.
- 21 Feng T., Wang B., Mi M., Ren L., Wu L., Wang H., Liu X., Wang X. The relationships between mental health and social media addiction, and between academic burnout and social media addiction among Chinese college students: A network analysis // *Heliyon*. – 2025. - №11(3). – Art. e41869.
- 22 Su P., He M. The mediating role of loneliness in the relationship between smartphone addiction and subjective well-being // *Scientific reports*. - 2024. - №14(1). – Art. 4460.
- 23 Jovic J., Đindić N. Influence of dopaminergic system on Internet addiction // *Acta Medica Medianae*. – 2011. - №50(1). - DOI:10.5633/amm.2011.0112.
- 24 Zhao H., Yin X. Physical exercise and college students' sense of meaning in life: Chain mediating effect test // *BMC psychology*. – 2024. - №12(1). – Art. 287.
- 25 Liu Chong, Sun Zongchen, Zhang Chunlei. Mechanistic Analysis of Physical Exercise's Impact on Mobile Phone Addiction Based on SEM // *Hubei Sports Science and Technology*. – 2024. - №43(1). - pp. 86–92.
- 26 Hu Shujuan, Shi Lixin. Research on College Students' Physical Exercise and Willpower Characteristics // *Journal of Nanjing Institute of Physical Education (Natural Science Edition)*. – 2016. - №15(05). - pp. 155-160.
- 27 Yang Y., Liu T., Jia, Y. The impact of interaction with children on internet addiction in older adults: A moderated mediation model // *Frontiers in psychology*. - 2022. - №13, – Art. 989942.
- 28 Gao J., Tian X., Wu H. Exploring the mediating role of social support in sports participation and academic burnout among adolescent students in China // *Frontiers in psychology*. – 2025. - №16. – Art 1591460.
- 29 Zhou Huiyu, Liang Yuanyuan, Liu Xiaoming. The influence of college students' life satisfaction on internet addiction: the multiple mediating effects of social support and self-esteem // *China Journal of Clinical Psychology*. - 2020. - №28(05). - pp. 919-923.
- 30 Song Xin, Shen Xufang, Pan Linlan. Interventional Study on College Students' Online Game Addiction Through Sports Activities // *Cultural and Sports Goods & Technology*. – 2019. - №4. - pp. 204–207.
- 31 Gao Jun, Sun Jianhua, Xiao Kunpeng. An Empirical Study on the Impact of Sports Intervention on College Students' Internet Addiction // *Journal of Shenyang Sport University*. – 2012. - №31(4). - pp. 55–58.
- 32 Wang Kai. The Effect of Exercise Intervention on College Students' Smartphone Addiction // *Sports Research and Education*. – 2016. - №31(3). - pp. 109–112.
- 33 Fu Yunsheng, Liu Yang. Analysis of the Internet Addiction Status of Korean University Students and the Intervention Effect of Football Training // *Chi na School Health*. – 2016. -№37(12). - pp. 1890-1892.
- 34 Cuiying, Zeng Guofan. The influence of Tai Chi exercise on college students' internet addiction // *China School Health*. – 2017. - №38(02). - pp. 292-294.
- 35 Xiao T., Jiao C., Yao J., Yang L., Zhang Y., Liu S., Zhang J. Effects of basketball and Baduanjin exercise interventions on problematic smartphone use and mental health among college students: a randomized controlled trial // *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. - 2021. - №1. - Art. 8880716.
- 36 Zhao Yuxia, Hao Yanhong, Jing Xiangzhi. Evaluation of the Intervention Effect of Exercise Combined with Group Psychological Counseling on College Students' Mobile Phone Addiction // *China School Health*. – 2021. - №42(04). – pp. 556-564.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS // ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ // АВТОРЛАР ТУРАЛЫ АҚПАРАТ
aThe First Author»

Zhirui Wang – doctoral student, faculty of medicine and health care, specialty: physical education and sports, Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan.

«Первый автор»

Чжируй Ван – докторант, Факультет медицины и здравоохранения, специальность физическая культура и спорт, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан.

«Бірінші автор»

Чжируй Ван – докторант, медицина және денсаулық сақтау факультеті, дене шынықтыру және спорт мамандығы, әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы қ., Қазақстан.
e-mail: 20162044@ayit.edu.cn

bThe Author for Correspondence

Alimkhanov Elemes – doctor of pedagogical sciences, professor, faculty of medicine and health care, department of physical education and sports, Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan.

«Автор для корреспонденции»

Алимханов Елемес – доктор педагогических наук, профессор, факультет медицины и здравоохранения, кафедра физического воспитания и спорта, Казахский Национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан.

«Хат-хабарларға арналған автор»

Алимханов Елемес – педагогика ғылымдарының докторы, профессор, медицина және денсаулық сақтау факультеті, дене тәрбиесі және спорт кафедрасы, әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы қ., Қазақстан.

e-mail: elemes2050@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0167-9911>

Kenzhebekova Gulsin – Candidate of Technical Sciences, Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan.

Кенжебекова Гулсин – кандидат технических наук, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан.

Кенжебекова Гулсин – техника ғылымдарының кандидаты, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан.

e-mail: gkenzhebekova@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-9651-9728>

Koishybek Khakim – master’s student, faculty of medicine and health care, specialty: physical education and sports, Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan.

Койшыбек Хаким – магистрант, факультет медицины и здравоохранения, специальность физическая культура и спорт, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан.

Койшыбек Хаким – магистрант, медицина және денсаулық сақтау факультеті, дене шынықтыру және спорт мамандығы, әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы қ., Қазақстан.

e-mail: 1023523120@qq.com

Date of submission of the article: 24.11.2025

Date accepted for publication: 10.12.2025

ХАЛЫҚТЫҢ
ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
НАСЕЛЕНИЯ

PHYSICAL EDUCATION
OF THE POPULATION



¹Бобырева М.М.^а, ¹Колдасбаева Б.Д., ²Куртоглу А.,
³Бахтиярова С.Ж., ³Байтлесова Н.К.

¹Западно-Казахстанский медицинский университет им. Марата Оспанова, г. Актобе, Казахстан

²Университет Бандырма Оньеди Ейлюль, г. Бандырма, Турция

³Западно-Казахстанский университет им. Махамбета Утемисова, г. Орал, Казахстан

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ ИНДИЙСКИХ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ОБУЧЕНИЯ В ЗКМУ ИМЕНИ М. ОСПАНОВА

Бобырева Марина Михайловна, Колдасбаева Багила Джумабаевна, Куртоглу Ахмет, Бахтиярова Саягул Жаксыбаевна, Байтлесова Нурсулу Куспановна

Физическая активность и здоровье индийских студентов в условиях обучения в ЗКМУ имени М. Оспанова

Аннотация. В статье представлен анализ факторов, влияющих на физическую активность и здоровье индийских студентов-медиков, обучающихся в Западно-Казахстанском медицинском университете им. М. Оспанова. Исследование основано на анкетировании 263 студентов (92 девушки и 171 юноша) с использованием специально разработанной анкеты из 17 вопросов, охватывающей аспекты физического здоровья, психоэмоционального состояния, образа жизни и отношения к физической культуре. Выявлено, что 68,82% студентов имеют нормальный индекс массы тела (ИМТ), 10,64% – недостаточную массу тела, а 20,54% – избыточную. На третьем курсе более половины (51,61%) страдают избыточным весом, что совпадает с отсутствием занятий по физической культуре и нерациональным питанием. Физическая активность снижается с 94% на первом курсе до 25% на четвертом. Курение отмечено у 10,3% юношей, алкоголь употребляют лишь 3,43% студентов (исключительно юноши). Психоэмоциональное напряжение часто или постоянно испытывают до 34% студентов второго курса и 27% пятого курса. Несмотря на это, 93,4% считают знания о физической активности необходимыми для врачей, а 100% студентов второго, четвертого и пятого курсов готовы рекомендовать физическую активность пациентам. Сравнение с данными из Индии подтверждает универсальность выявленных факторов, обусловленных учебной нагрузкой и социально-культурными факторами. Полученные данные важны для повышения качества медицинского образования и профессиональной подготовки. Для улучшения здоровья и формирования здоровых привычек у будущих врачей рекомендуется внедрение мотивационных программ по физической активности и управлению стрессом.

Ключевые слова: студенты-медики, физическая активность, здоровье студентов, индийские обучающиеся, самооценка здоровья, медицинское образование.

Бобырева Марина Михайловна, Колдасбаева Багила Джумабаевна, Куртоглу Ахмет, Бахтиярова Саягул Жаксыбаевна, Байтлесова Нурсулу Куспановна

М. Оспанов атындағы БҚМУ-де білім алу жағдайындағы үнді студенттерінің дене белсенділігі мен денсаулығы

Аңдатпа. Мақалада М. Оспанов атындағы Батыс Қазақстан медицина университетінде оқитын үнді медицина студенттерінің физикалық белсенділігі мен денсаулығына әсер ететін факторлардың талдауы ұсынылған. Зерттеу физикалық денсаулық, психоэмоционалдық жағдай, өмір салты және дене шынықтыруға деген көзқарас аспектілерін қамтитын 17 сұрақтан тұратын арнайы әзірленген сауалнаманы пайдалана отырып, 263 студентті (92 қыз бен 171 жасөспірім) сауалнамаға негізделген. Студенттердің 68,82% дене салмағының қалыпты индексі (ДМИ), 10,64% - дене салмағының жеткіліксіздігі, ал 20,54% - артық екені анықталды. Үшінші курста жартысынан астамы (51,61%) артық салмақтан зардап шегеді, бұл дене шынықтыру сабақтарының жоқтығымен және тиімсіз тамақтанумен сәйкес келеді. Дене белсенділігі бірінші курста 94% -дан төртінші курста 25% -ға дейін төмендейді. Темекі шегу жасөспірімдердің 10,3% -ында байқалған, студенттердің тек 3,43% -ы ғана (тек жасөспірімдер ғана) алкогольді ішеді. Екінші курс студенттерінің 34% және бесінші курс студенттерінің 27% психоэмоционалдық шиеленісті жиі немесе үнемі бастан өткізеді. Осыған қарамастан, 93,4% дене шынықтыру белсенділігі туралы білімді дәрігерлер үшін қажет деп санайды, ал екінші, төртінші және бесінші курс студенттерінің 100% пациенттерге дене шынықтыру белсенділігін ұсынуға дайын. Үндістанның деректерімен салыстыру оқу жүктемесіне және элеуметтік-мәдени факторларға байланысты анықталған проблемалардың ембебаптығын растайды. Алынған деректер медициналық білімнің және кәсіби даярлықтың сапасын арттыру үшін маңызды. Денсаулықты жақсарту және болашақ дәрігерлердің салауатты әдеттерін қалыптастыру үшін дене белсенділігі мен стрессті басқару бойынша ынталандыру бағдарламаларын енгізу ұсынылады.

Түйін сөздер: медицина студенттері, дене белсенділігі, студенттердің денсаулығы, үндістандық білім алушылар, денсаулықтың өзін-өзі бағалауы, медициналық білім.

Bobyreva Marina, Koldasbaeva Bagila, Kurtoğlu Ahmet, Bakhtiyarova Sayagul, Baitlessova Nursulu

Physical activity and health of Indian students in the conditions of study at the M. Ospanov West Kazakhstan Medical University

Abstract. The article presents an analysis of the factors influencing physical activity and health of Indian medical students studying at the M. Ospanov West Kazakhstan Medical University. The study is based on a survey of 263 students (92 girls and 171 boys) using a specially designed questionnaire of 17 questions covering aspects of physical health, mental and emotional state, lifestyle and attitude to physical culture. It was revealed that 68,82% of students have a normal body mass index (BMI), 10,64% are underweight, and 20,54% are overweight. In the third year, more than half (51,61%) are overweight, which coincides with a lack of physical education and poor nutrition. Physical activity decreases from 94% in the first year to 25% in the fourth. Smoking was observed in 10,3% of young men, alcohol is consumed by only 3,43% of students (exclusively boys). Psychoemotional stress is often or constantly experienced by up to 34% of second-year and 27% of fifth-year students. Despite this, 93,4% consider knowledge about physical activity necessary for doctors, and 100% of second, fourth and fifth year students are ready to recommend physical activity to patients. A comparison with data from India confirms the universality of the identified problems caused by academic workload and socio-cultural factors. The data obtained is important for improving the quality of medical education and professional training. To improve health and form healthy habits in future doctors, it is recommended to introduce motivational programs for physical activity and stress management.

Key words: medical students, physical activity, student health, Indian learners, self-rated health, medical education.

Введение. Физическая подготовленность имеет большое значение для будущих медиков, так как она влияет на их способность справляться с профессиональными обязанностями и поддерживать здоровье пациентов. Студенты из Республики Индия, обучающиеся в Западно-Казахстанском медицинском университете им. Марата Оспанова, демонстрируют уровень физической подготовленности ниже среднего по сравнению со студентами – гражданами Республики Казахстан.

Мы проанализировали исследования, посвященные ведению здорового образа жизни и уровню физической активности будущих специалистов здравоохранения из Республики Индия, получающих образование в странах СНГ. Если рассматривать отношение к физической активности как таковой, то большинство индийских студентов отзываются о ней положительно [1]. Занятия по физической культуре во время обучения в школе были не у всех нынешних студентов [2-4].

Все авторы отмечают низкую физическую подготовленность индийской молодежи, обучающейся в медицинских вузах СНГ. Авторы исследований предполагают, что причинами низкой физической подготовленности индийских студентов могут быть: особенности телосложения, функциональное состояние кардиореспираторной системы, существенная разница в содержании предмета «физическая культура», а также низкий уровень физической активности [5-7].

Индийские исследователи также отмечают низкую физическую активность и, как следствие, низкую физическую подготовленность молодежи в своей стране. Причинами называют отсутствие квалифицированных преподавателей по физической культуре в учебных заведениях.

Этот предмет ведут преподаватели других специализаций и делают это неудовлетворительно. К тому же в некоторых школах отсутствуют условия для занятий и наблюдается неправильное соотношение количества учеников и учителей. Согласно данным авторов, ученики тратили на физическую активность в среднем 1,82 минуты за занятие [8, 9].

Выявлены также гендерные различия в физической активности молодежи, обучающейся в государственных и частных школах. Согласно данным опроса, девочки больше заняты домашними делами, а мальчики тратят больше времени на игры. Причем в государственных школах эти различия намного сильнее, чем в частных [10].

Во многих исследованиях отмечается высокий уровень социального неравенства и неравный доступ к средствам обучения, в частности к спорту. В исследовании Manzoor ul Rashid and Sangeeta Gupta (2021) выявлено, что в Кашмирском округе сельские старшеклассницы проявляют более высокую физическую подготовку, чем городские [11].

Авторы из Южного региона Индии, Пудучерри, выявили, что около 61% учащихся не имели достаточной физической активности. Примечательно, что 65,2% девушек были физически неактивны. Основными причинами малоподвижного образа жизни школьников были повышенная учебная нагрузка (81,8%), проблемы с доступностью городского транспорта (74,9%) и недостаточные возможности для отдыха (71,7%) [12].

Обратимся к более взрослым – студентам различных индийских вузов. Verma A., Singh G. и Patwardhan K. (2021) анализировали содержание программ обучения и уровни физической активности студентов крупного центрального

университета, финансируемого государством и расположенного в северной Индии — индуистского университета Банарас (BHU) [13]. В исследовании приняли участие 2828 (61,7%) студентов мужского пола и 1758 (38,3%) студентов женского пола в возрасте 22–25 лет. Результаты показали, что около 14,5% всех учащихся, принявших участие в исследовании, попадают в категорию «неактивных». Среди всех докторантов 21,2% попадают в категорию «низкая». Среди всех аспирантов 15,3% относятся к категории «низкий». Среди студентов бакалавриата 13,9% попадают в категорию «низкая». Приведены данные по факультетам: на факультете Аюрведы было максимальное количество наименее активных студентов — 41,3%. Следующими в рейтинге были факультеты: педагогический (26,5%), юридический (24,6%), медицинский (18,6%), исполнительских искусств (16,9%), науки об окружающей среде (16,7%), менеджмент (15,9%), наука (14,4%), искусство (13,5%), общественные науки (12,6%), сельское хозяйство (12,3%), торговля (12,2%), женский колледж (12,3%), изобразительное искусство (10,9%), санскитоведение (6,7%) и стоматологические науки (2,9%). Здравоохранение в Индии с каждым годом все больше сталкивается с растущей распространенностью пассивного образа жизни, которому сопутствуют гипертония, ожирение, диабет, депрессия, метаболический синдром и т.д. Увеличение потребления сахаров, жиров и других высококалорийных фастфудов среди молодежи усугубляет ситуацию. По мнению авторов, ситуация сложна еще и из-за наличия разнообразных регламентов и норм разработки учебных программ в высших учебных заведениях. Это означает, что физическое воспитание и другие аспекты здоровья недостаточно и неоднородно представлены в университетских учебных программах. В результате уровень физической активности продолжает снижаться с возрастом, т. е. наименее физически активные студенты относятся к старшей возрастной группе, а высокоактивные студенты — к младшей возрастной группе.

Мы также занимались исследованиями, касающимися физической подготовленности студентов из Индии, обучающихся в нашем вузе [14, 15]. Занятия с ними проводить сложнее из-за отсутствия у них знаний о простейших физических упражнениях, их технике выполнения и несоответствия спортивной терминологии. В первый месяц осеннего семестра необходимо работать с ними, как с детьми дошкольного возраста, с

той лишь разницей, что навыки приобретаются намного быстрее. Много времени уходит на обучение базовым положениям, строевым упражнениям и т.п. Огромную роль играет личный показ. Индийцы относятся к этому с уважением и быстрее идут на контакт. Нельзя пренебрегать методическими указаниями, как устными, так и практическими. Несмотря на низкую физкультурную грамотность, индийские студенты все же обладают неплохой координацией движений и быстро осваивают технику упражнений. При этом требуется постоянный визуальный контроль, так как индийцы часто недобросовестно относятся к выполнению заданий преподавателя [16].

Легче всего воспринимаются занятия кроссфитом, так как там принята американская терминология, близкая индийцам благодаря англоязычному обучению. Студентам из Казахстана они уступают в проявлениях выносливости и гибкости. Остальные физические качества, пожалуй, находятся на том же уровне. Что касается изменения показателей физических качеств во время обучения в университете, то у индийцев они также растут, хоть и чуть слабее, чем у казахстанцев [14, с. 106; 15, с. 321].

В современном мире, где здравоохранение сталкивается с растущими вызовами, такими как распространенность хронических заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни (гипертония, ожирение, диабет, депрессия), уровень физической подготовленности и здоровье будущих медицинских специалистов приобретает особую актуальность. Особенно актуальной эта проблема становится для индийских студентов, получающих образование за рубежом, в частности в странах СНГ, а именно в Казахстане. Студенты из Индии, наравне с казахстанскими студентами, являются будущими медицинскими специалистами, для которых одинаково важно иметь хорошее здоровье и уровень знаний о физической активности для дальнейшего применения их в практике. Мы решили проанализировать, почему индийские студенты, обучающиеся в ЗКМУ им. М. Оспанова, изначально имеют более низкую физическую подготовленность по сравнению со студентами из Казахстана, и что может являться причиной.

Целью исследования: изучение факторов, влияющих на физическую активность и здоровье индийских студентов медицинского вуза (на примере ЗКМУ им. М. Оспанова).

Задачи исследования:

1. Проанализировать современные отечественные и зарубежные научные источники по

уровню здоровья и физической активности среди студенческой молодежи, обучающейся в медицинских вузах Индии и стран СНГ.

2. Выявить факторы, влияющие на отношение индийских студентов к физической культуре и здоровому образу жизни.

3. Сравнить состояние здоровья, уровень физической активности и психоэмоциональное состояние индийских студентов на разных курсах обучения (на примере ЗКМУ им. М. Оспанова).

Материалы и методы. Мы провели анализ отечественных и зарубежных научных литературных данных по проблеме физической активности и здоровья студентов, размещенных в наукометрических базах EBSCO и РИНЦ за период с 2019 по 2025 годы. Анализ данных из включенных в обзор статей проводился с использованием методов систематизации и сравнительного анализа.

Основным инструментом сбора данных выступило анкетирование с последующим анализом полученных данных в контексте изучения факторов, влияющих на физическую активность и здоровье студентов. В рамках данного исследования была разработана анкета, состоящая из 17 вопросов, направленных на оценку здоровья, образа жизни, предпочтений и отношения студентов к физической активности. Анкета была направлена на выявление факторов, влияющих на физическую активность и общее состояние здоровья индийских студентов. Для удобства анализа данные анкетирования были разделены на две группы: 1 - здоровье (физическое здоровье и психоэмоциональные аспекты) и 2 - физическая активность (информированность, следование рекомендациям, практика).

В первую группу вошли вопросы: «Как Вы оцениваете свое здоровье?», «Есть ли у Вас хронические заболевания?», «Часто ли Вы болели простудными заболеваниями в течение прошедшего года?», «Какие причины влияют на Ваше состояние здоровья в большей степени? (Отметьте не более трех причин)», «Курите ли вы?», «Употребляете ли вы алкогольные напитки?», «Следите ли Вы за своим здоровьем?», «Часто ли Вы испытываете психоэмоциональное напряжение (беспокойство, тревогу, страхи, стрессы и т.п.)?», «Часто ли у Вас бывает плохое настроение (апатия, хандра и т.п.)?», «Сколько раз в день вы питаетесь?» и «Какими способами боретесь с плохим настроением?». Кроме того, были запрошены версоровые данные, для определения ИМТ.

Вопросы второй группы: «Были ли в вашей школе занятия по физической культуре и спорту?», «Каким видом физической активности вы

занимаетесь?», «Интересуетесь ли Вы информацией о здоровом образе жизни (просматриваете в интернете публикации, следуете некоторым рекомендациям блогеров по здоровому образу жизни)?», «Нужны ли врачу знания о физической активности (физической культуре, спортивных тренировках, туризме)?», «Будете ли вы в своей будущей профессиональной деятельности давать рекомендации пациентам, касающиеся повышения их физической активности?».

В исследовании приняли участие 263 студента 1–5 курсов медицинского вуза. Из общего числа участников 92 составили девушки, 171 – юноши, возраст которых варьировался от 17 до 25 лет. Распределение участников по курсам представлено следующим образом: 1 курс – 95 человек (30 девушек и 65 юношей); 2 курс – 53 человека (24 девушки и 29 юношей); 3 курс – 31 человек (9 девушек и 22 юноши); 4 курс – 40 человек (10 девушек и 30 юношей); 5 курс – 44 человека (12 девушек и 28 юношей).

Опрошенные студенты родом из различных штатов и городов Республики Индия. До поступления в медицинский вуз они обучались как в государственных, так и в частных школах. Это обеспечило разнообразие участников по месту проживания и школам, что позволило получить более репрезентативные данные о состоянии здоровья и физической активности индийских студентов, обучающихся в ЗКМУ им. М. Оспанова.

Результаты. Были проанализированы данные индекса массы тела (ИМТ), чтобы определить насколько масса тела соответствует норме. Итак, 68,82% индийских студентов, обучающихся в ЗКМУ им. М. Оспанова имеют нормальный ИМТ, у 10,64% обнаружена недостаточная масса тела и 20,54% обладают избыточной массой тела. Причем дефицит массы наблюдается в основном у девушек и только у одного юноши, а избыток у юношей и только у трех девушек (рисунок 1).

На первом курсе выявлено 13,68% студентов с недостаточной массой тела, 70,52% с нормальной, и 15,8% с избыточной массой тела. На втором курсе: с дефицитом массы тела 15,09% студентов, преимущественно девушек, с нормальным ИМТ – 64,15%, с избыточной массой тела – 13,23%. Что касается третьего курса, то здесь нормальный ИМТ у 37,71%, избыток веса у 51,61%, и у 9,67% дефицит. Четверокурсники в большинстве обладают нормальной массой тела 77,88%, 10,12% с дефицитом и 12% с избыточной массой тела. На пятом курсе также у большинства 81,8% нормальная масса тела и по 9,1% недостаточная и избыточная масса тела. Таким

образом, мы видим, что на третьем курсе более половины студентов обладают избыточной мас-

сой тела. Напомним, что на третьем курсе физической культуры в расписании уже нет.

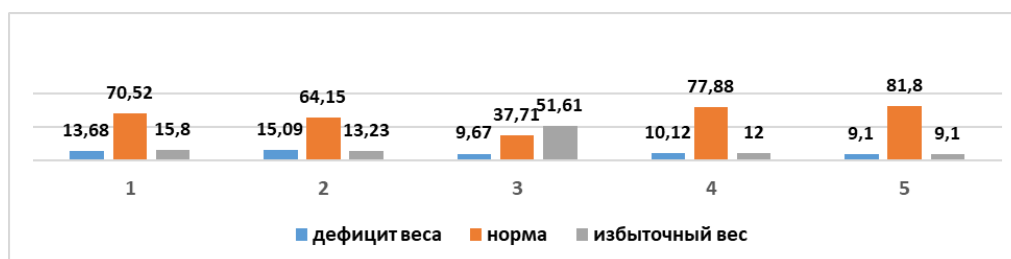


Рисунок 1 – данные по ИМТ студентов из Индии по курсам обучения (составлено авторами на основе экспериментальных данных)

В ответах на вопрос «Были ли в вашей школе занятия по физической культуре и спорту?» индийцы в основном дали положительный ответ. Всего у 15,96% обучающихся из Индии в школе предмета «физическая культура» не было. Но это вовсе не означает, что все остальные обязательно посещали этот предмет. Он

мог быть в расписании занятий, либо велся нерегулярно, либо учащиеся его сознательно игнорировали, ссылаясь на различные причины, особенно девушки. Эти данные мы получили из бесед со студентами.

Мы поинтересовались также как индийские студенты оценивают свое здоровье (рисунок 2).

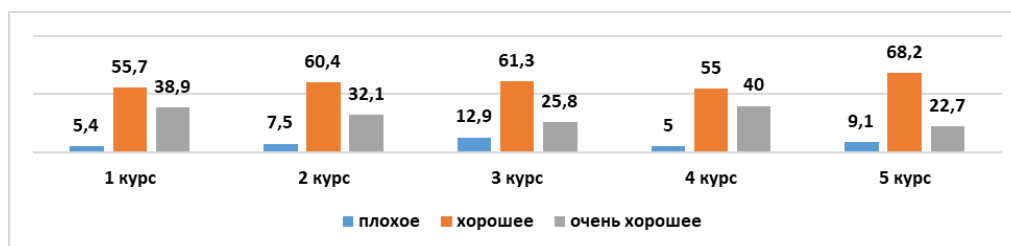


Рисунок 2 – ответы на вопрос: Как Вы оцениваете свое здоровье? (составлено авторами на основе экспериментальных данных)

7,22% считают свое здоровье плохим, 59,31% указали хорошее здоровье и 33,46% уверены, что у них очень хорошее здоровье. Рассмотрим статистику по курсам: на плохое здоровье указали 5,26% первокурсников, 7,54% второкурсников, 12,9% третьекурсников, 5% четверокурсников и 9,01% студентов пятого курса. Хорошее здоровье у 55,78% студентов, обучающихся на первом курсе, 60,37% на втором курсе, 61,29% на третьем курсе, 55% на четвертом курсе и 68,2% на пятом. Очень хорошим здоровьем, по собственному мнению, обладают 38,94% первокурсников, 32,07% второкурсников, 25,8% третьекурсников, 40% четверокурсников и 22,73% студентов пято-

го курса. Причем ни один студент с избыточным весом не указал, что у него плохое здоровье.

По ответам на вопрос «Есть ли у Вас хронические заболевания?» мы узнали, что 2,7% имеют подтвержденные хронические заболевания: 1 курс - 1,1%, 3 курс – 6,5%, 5 курс – 9,1%. 6,1% студентов отметили вариант «не знаю». 91,2% обучающихся, прошедших опрос заявили, что здоровы (рисунок 3).

На вопрос «Часто ли Вы болели простудными заболеваниями в течение прошедшего года?» преобладающим ответом на всех курсах был – 2-3 раза. На втором месте ответ – 1 раз (рисунок 4).

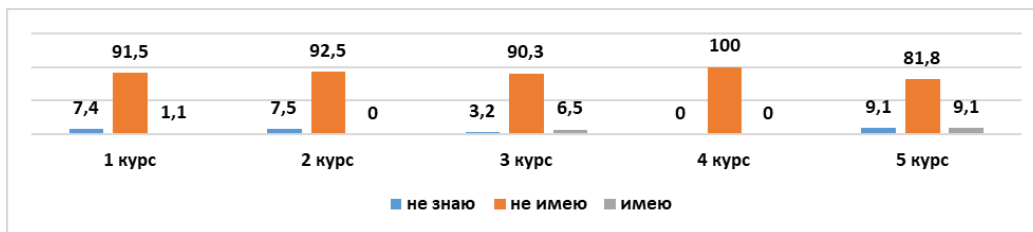


Рисунок 3 – ответы на вопрос: Есть ли у Вас хронические заболевания? (составлено авторами на основе экспериментальных данных)

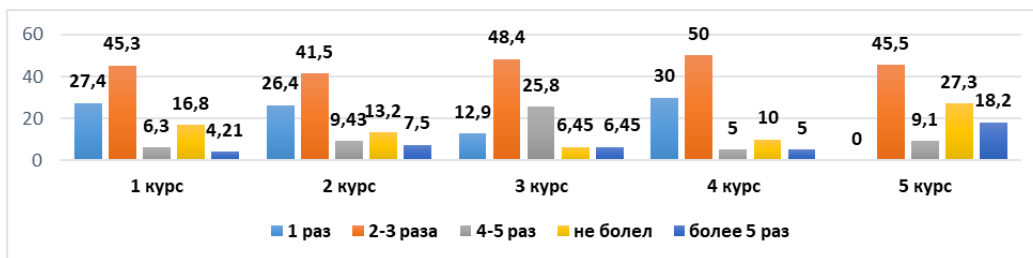


Рисунок 4 – ответы на вопрос: Часто ли Вы болели простудными заболеваниями в течение прошедшего года? (составлено авторами на основе экспериментальных данных)

На пятом курсе выявлен самый большой процент болеющих более 5 раз – 18,2%. Третьекурсники также отметили большим количеством переболевших 4-5 раз – 25,8%.

Какие причины влияют на Ваше состояние здоровья в большей степени? На первом курсе основным фактором, влияющим на здоровье студентов, оказалось иррациональное питание, которое указали 40% респондентов (рисунок 5).

Также значительное влияние на здоровье оказывают постоянные стрессы и нервные напряжения – 18,9%. Примечательно, что 16,8% студентов отметили, что не заботятся о своем здоровье, а 9,5% указали на низкий уровень знаний о своем здоровье. В меньшей степени на здоровье студентов влияют плохая наследственность (5,2%), несвоевременное обращение к врачу (7,3%) и ведение неправильного образа жизни (2,2%).

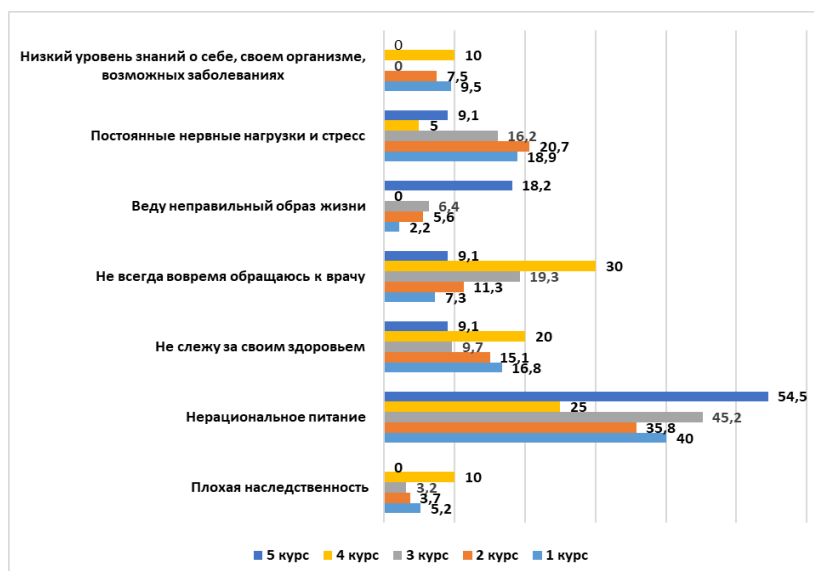


Рисунок 5 – ответы на вопрос: Какие причины влияют на Ваше состояние здоровья в большей степени? (составлено авторами на основе экспериментальных данных)

На втором курсе картина остается схожей: иррациональное питание продолжает оставаться доминирующим фактором (35,8%), однако наблюдается рост числа студентов, испытывающих постоянные стрессы (20,7%). Кроме того, 11,3% опрошенных признались, что не вовремя обращаются к врачу, что также является значимой проблемой. Остальные факторы, такие как плохая наследственность (3,7%), не забота о своем здоровье (15,1%) и ведение неправильного образа жизни (5,6%), имеют меньшую значимость.

На третьем курсе наблюдается дальнейший рост влияния иррационального питания, которое указывает уже 45,2% студентов. При этом 19,3% респондентов отметили, что не обращаются к врачу вовремя, что может свидетельствовать о недостаточной осведомленности о важности регулярных медицинских осмотров. Плохая наследственность и постоянные стрессы также продолжают оказывать влияние, хотя и в меньшей степени.

Четвертый курс демонстрирует изменение в приоритетах: 30% студентов указывают на несвоевременное обращение к врачу как на главную проблему, что подчеркивает необходимость повышения осведомленности о важности заботы о собственном здоровье. Иррациональное питание по-прежнему остается значимым фактором (25%), наряду с не заботой о своем здоровье (20%).

На пятом курсе ситуация меняется: иррациональное питание становится наиболее значимым фактором, влияющим на здоровье студентов, с показателем 54,5%. Постоянные стрессы, несвоевременное обращение к врачу и не забота о своем здоровье составляют по 9,1% каждого из этих факторов. Ведущий неправильный образ жизни также отмечается 18,2% студентов.

На рисунке 6 мы видим данные по вопросу «Курите ли вы?»

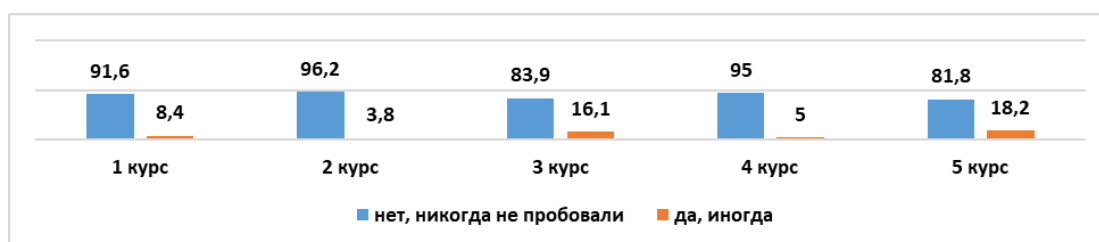


Рисунок 6 – ответы на вопрос: Курите ли вы? (составлено авторами на основе экспериментальных данных)

Всего 10,3% студентов из Индии (все юноши) курят или пробовали хотя бы раз. Большинство учатся на 3 курсе (16,1%) и 5 курсе (18,2%). Подавляющее большинство не имеют этой привычки (89,7%). У девушек по-

ложительных ответов на этот вопрос нет. На вопрос употребления алкогольных напитков 96,56% индийских обучающихся медицинского вуза никогда не употребляли алкоголь (рисунок 7).



Рисунок 7 – ответы на вопрос: Употребляете ли вы алкогольные напитки? (составлено авторами на основе экспериментальных данных)

3,43% юношей признаются, что употребление алкогольных напитков в их жизни присут-

ствует. Девушки на всех курсах дали отрицательные ответы.

Как видно из рисунка 8, студенты первого и пятого курсов внимательно относятся к своему здоровью (58,9% и 72,7%), в то время как 2, 3 и 4 курсы признаются, что заботятся о своем здоро-

вье время от времени. Есть и такие, кто признался, что о своем здоровье никогда не задумывается (1,1% первокурсников, 1,9% второкурсников и 3,2% третьекурсников).

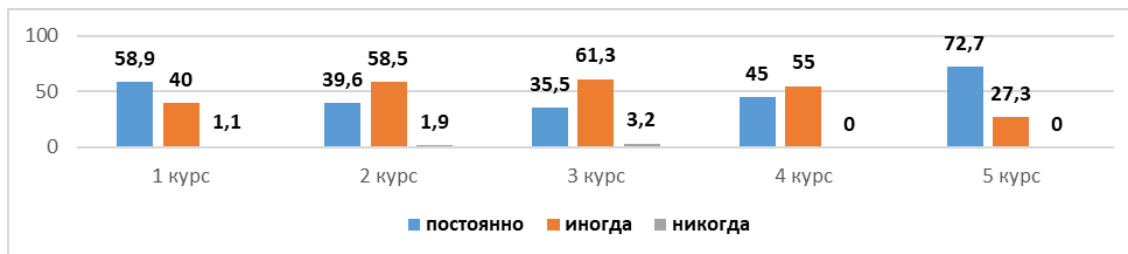


Рисунок 8 – ответы на вопрос: Следите ли Вы за своим здоровьем? (составлено авторами на основе экспериментальных данных)

Это может означать, что особых проблем со самочувствием у этих молодых людей нет, соответственно они не видят необходимости предпринимать какие-то меры. Но, большинство все же прислушивается к себе, преподавателям и родственникам. Следуют рекомендациям ВОЗ, просматривают советы по ЗОЖ

кумиров (известные влиятельные люди из различных сфер).

Рассмотрим ответы на вопрос «Интересуетесь ли Вы информацией о здоровом образе жизни (просматриваете в интернете публикации, следуете некоторым рекомендациям блогеров по здоровому образу жизни)?» (рисунок 9).

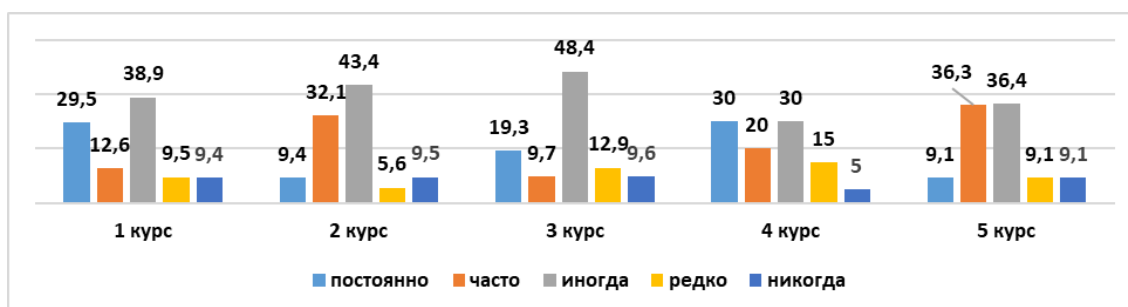


Рисунок 9 – ответы на вопрос: Интересуетесь ли Вы информацией о здоровом образе жизни (просматриваете в интернете публикации, следуете некоторым рекомендациям блогеров по здоровому образу жизни)? (составлено авторами на основе экспериментальных данных)

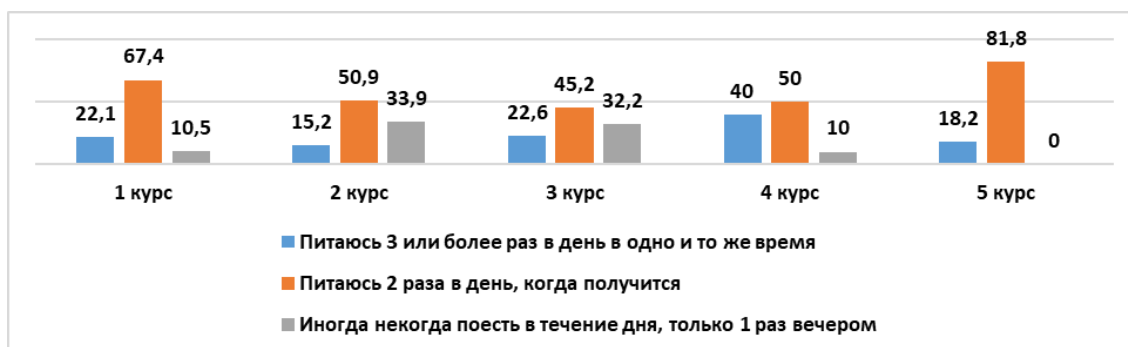


Рисунок 10 – ответы на вопрос: Сколько раз в день вы питаетесь? (составлено авторами на основе экспериментальных данных)

Чаще всех рекомендациями по ведению здорового образа жизни интересуются студенты 2 (32,1%), 4 (20%) и 5 (36,3%) курсов. Постоянно интересуются 29,5% первокурсников, 30% второкурсников и 19,3% третьекурсников. Ответ иногда выбрали 38,9% первокурсников, 43,4% второкурсников, 48,4% третьекурсников, 30% студентов 4 курса и 36,4% студентов 5 курса.

На вопрос «Сколько раз в день вы питаетесь?» мы получили следующие ответы (рисунок 10).

Здесь мы увидели, что у студентов индийцев преобладает ответ «питаюсь 2 раза в день, когда получится». На всех курсах этот ответ выбрало большинство. Что ж, надо признать, что это скорее обычно для молодежи, обучающейся в вузах. Из-за насыщенного учебного процесса в медицинском вузе у студентов часто просто нет времени, чтобы полноценно питаться. Высок процент тех, кто питается только раз в сутки

вечером (10,5% первокурсников, 33,9% второкурсников, 32,2% третьекурсников и 10% четверокурсников).

Мы интересовались каким видом физической активности занимаются наши респонденты (рисунок 11). Обучающиеся на первом и втором курсах в большинстве посещают занятия по физической культуре (41,1% и 54,7% соответственно), к этому можно прибавить прогулки (14,7% и 9,5%) и спортивные игры (20% и 15,1%). Но при ответах на данный вопрос, молодые люди почему-то предпочли выбрать только один вариант ответа, несмотря на предложение выбрать несколько. поэтому можно подвести итог: 93,7% первокурсников и 94,4% второкурсников охвачены физической активностью. Среди респондентов с младших курсов было очень мало тех, кто не посещал занятия по физической культуре по расписанию (6,3% и 5,6% по болезни).

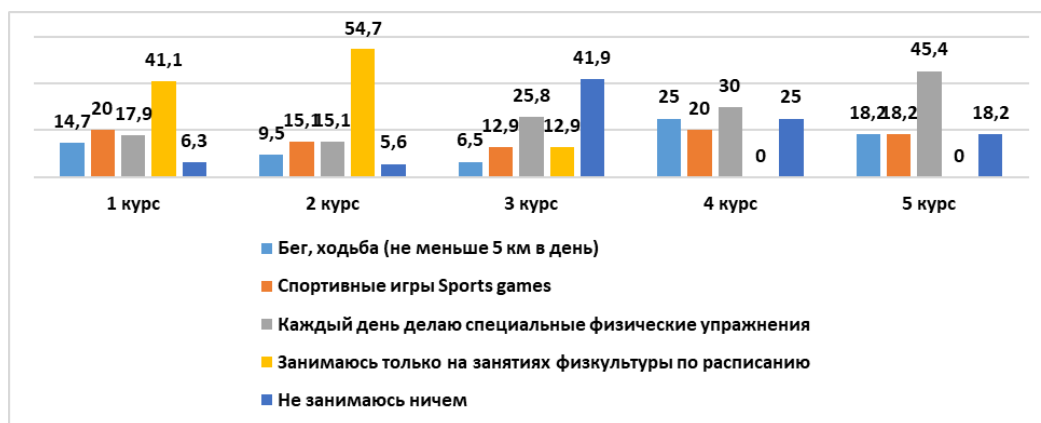


Рисунок 11 – ответы на вопрос: Каким видом физической активности вы занимаетесь? (составлено авторами на основе экспериментальных данных)

Студенты третьего курса, указавшие занятия по расписанию, имели в виду спортивные секции, которые посещают дважды в неделю. Таких оказалось 12,9%. Старшекурсники уделяют время для выполнения упражнений в течение недели (3 курс - 25,8%; 4 курс – 30%; 5 курс – 45,4%) и поиграть в крикет на стадионе (3 курс – 12,9%; 4 курс – 20%; 5 курс – 18,2%). Самое большое количество ничем не занимающихся на третьем (41,9%) и четвертом курсах (25%).

Причины пренебрежения физической активностью совпадают с мнениями отечественных студентов: нехватка времени, отсутствие желания и мотивации, отсутствие необходимых навыков, стеснительность, усталость после учебного дня и пр.

По поводу возникновения психоэмоционального напряжения (беспокойство, тревогу, страхи, стрессы и т.п.) обучающиеся из Индии высказались следующим образом (рисунок 12). 15,8% первокурсников, 34% второкурсников, 16,1% третьекурсников, 10% обучающихся на 4 курсе и 27,3% обучающихся на 5 курсе признаются, что испытывают тревогу постоянно и часто. Если у студентов пятого выпускного курса с недостаточно высоким средним баллом и перфекционистов с высоким средним баллом есть причины тревожиться за конечный результат, то у второго курса таких причин нет, поэтому такой процент тревожащихся не совсем понятен. Здесь необходимо проанализировать другие факторы.

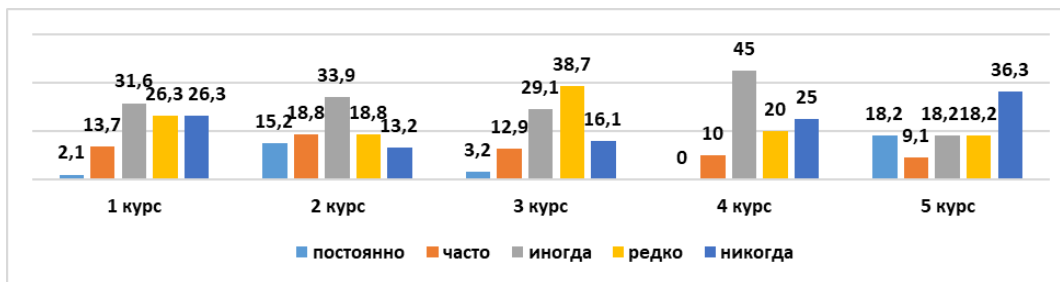


Рисунок 12 – ответы на вопрос: Часто ли Вы испытываете психоэмоциональное напряжение (беспокойство, тревогу, страхи, стрессы и т.п.)? (составлено авторами на основе экспериментальных данных)

Иногда и редко тревогу испытывают большинство респондентов: 1 курс - 57,9%, 2 курс - 52,7%, 3 курс - 67,8%, 4 курс - 65%. Исключение 5 курс - 36,4%. 26,3% первокурсников, 13,2% второкурсников, 16,1% третьекурсников, 25% четверокурсников и 36,3% пятикурсников

утверждают, что никогда тревоги не испытывают. На вопрос «Часто ли у Вас бывает плохое настроение (апатия, хандра и т.п.)?» чаще всего студенты выбирали ответ «иногда», только третьекурсники дали больше ответов «редко» - 32,2% (рисунок 13).

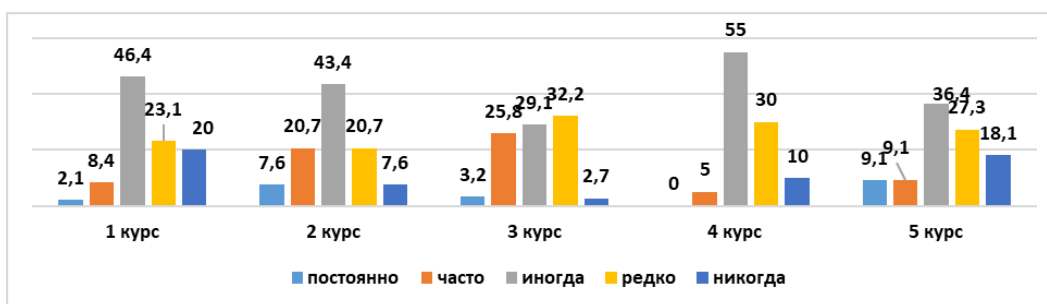


Рисунок 13 – ответы на вопрос: Часто ли у Вас бывает плохое настроение (апатия, хандра и т.п.)? (составлено авторами на основе экспериментальных данных)

Постоянно в плохом настроении находится не так уж и много студентов, но большинство таких студентов учится на втором (7,6%) и на пятом курсе (9,1%). Второкурсники и третьекурсники дали больше всех ответов «часто» - 20,7% и 25,8% соответственно. Самым популярным средством борьбы с плохим настроением являются прогулки с друзьями и проведение времени в соцсетях (рисунок 14).

Студенты 4 курса предпочитают заниматься бытовыми делами (30%), просмотром социальных сетей (25%), прогуливаться с друзьями (25%); третьекурсники в основном погружаются

в социальные сети и просмотр видео контента в интернете (29,1%), на втором месте прогулки с друзьями (22,5%); студенты первого и пятого курса ходят на прогулку с друзьями. Чтение литературы интересует только студентов выпускного курса (25%), что вполне оправдано. Про физическую активность вспоминают только 2,3% студенты 5 курса, 10% 4 курса, 12,9% 3 курса, 13,2% 2 курса и 17,9% 1 курса. Можно констатировать, что с возрастом студенты все реже используют физическую активность, в том числе и для улучшения настроения.

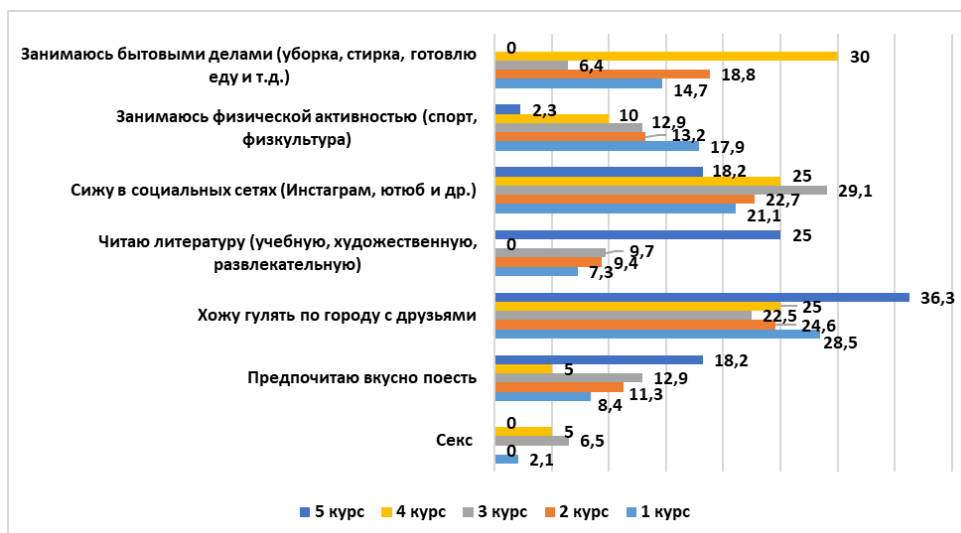


Рисунок 14 – ответы на вопрос: Какими способами боретесь с плохим настроением? (составлено авторами на основе экспериментальных данных)

На вопрос «Нужны ли врачу знания о физической активности (физической культуре, спортивных тренировках, туризме)?» 93,4% ответили утвердительно (рисунок 15).

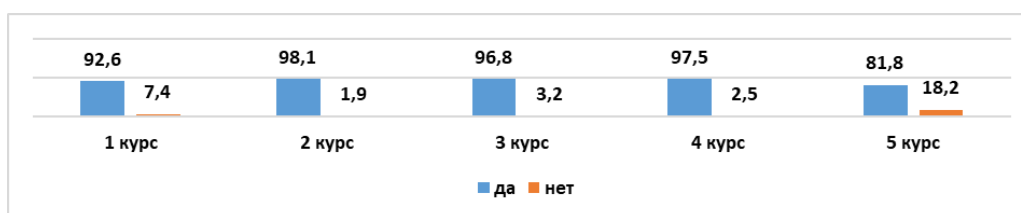


Рисунок 15 – ответы на вопрос: Нужны ли врачу знания о физической активности (физической культуре, спортивных тренировках, туризме)? (составлено авторами на основе экспериментальных данных)

Больше всех студентов, давших отрицательный ответ, оказалось на первом (7,4%) и пятом (18,2%) курсах. Вероятно, эти респонденты считают, что медицинское образование не должно содержать немедицинских дисциплин, либо мечтают о специализации, где такие знания не нужны. Но, несмотря на это в ответах на вопрос: «Бу-

дете ли вы в своей будущей профессиональной деятельности давать рекомендации пациентам, касающиеся повышения их физической активности?» студенты дали несколько иные ответы (рисунок 16). Тот же процент отрицательных ответов дали третьекурсники. У остальных ответы изменились.

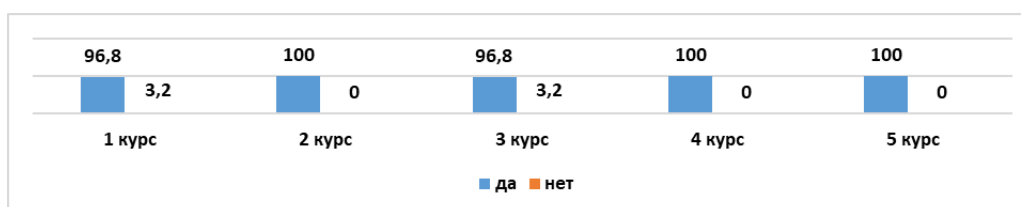


Рисунок 16 – ответы на вопрос: Будете ли вы в своей будущей профессиональной деятельности давать рекомендации пациентам, касающиеся повышения их физической активности? (составлено авторами на основе экспериментальных данных)

Студенты второго, четвертого и пятого курсов в 100% случаев дали положительный ответ. Отрицательные ответы есть на первом и третьем курсах (3,2%).

Обсуждение. Рассмотрим данные по вопросам первой группы – здоровье. Самооценка здоровья студентов преимущественно положительная: 59,31% оценивают его как хорошее, 33,46% – как очень хорошее, и только 7,22% – как плохое. Анализ по курсам показывает, что доля студентов с плохим здоровьем выше на третьем (12,9%) и пятом (9,01%) курсах, что может быть связано с факторами стресса, снижением физической активности (особенно на третьем курсе) и накоплением проблем со здоровьем к старшим курсам. На первом и четвертом курсах самооценка здоровья наиболее оптимистична, с высоким процентом «очень хорошего» здоровья (38,94% и 40% соответственно). Интересно, что ни один студент с избыточным весом не оценил свое здоровье как плохое, что может свидетельствовать о недооценке ими потенциальных рисков или отсутствии осведомленности о связи между ИМТ и общим состоянием здоровья.

Большинство индийских студентов ЗКМУ им. М. Оспанова имеют нормальный индекс массы тела (ИМТ) – около 69%. Однако значительная часть студентов (около 31%) страдает либо дефицитом, либо избытком массы тела. При этом недостаточная масса тела преимущественно характерна для девушек, а избыточный вес – для юношей. Анализ распределения ИМТ по курсам выявил существенные различия. На первом, втором, четвертом и пятом курсах большинство студентов имеют нормальный ИМТ, а доля студентов с дефицитом или избытком массы тела остается относительно невысокой. Однако на третьем курсе отмечен рост числа студентов с избыточной массой тела — более половины (51,61%) имеют избыточный вес. Этот факт совпадает с изменением учебного расписания: с третьего курса по учебной программе отсутствуют занятия по физической культуре, что, вероятно, способствует снижению физической активности и, как следствие, увеличению избыточной массы тела у студентов.

Среди причин, негативно влияющих на состояние здоровья, иррациональное питание занимает не последнее место. Этот показатель растет от курса к курсу: с 40% на первом курсе до 54,5% на пятом. Большинство студентов питается нерегулярно — в основном два раза в день, «когда получится». Значительная часть (особенно на втором и третьем курсах) ест только один

раз вечером, что, возможно, связано с высокой учебной нагрузкой. Студенты в условиях учебной занятости предпочитают высококалорийную пищу, не требующую приготовления, а также продукты, которые на родине были недоступны: белый хлеб, сдобу, мороженое. Особенно популярны мороженое, газированные сладкие напитки и энергетика.

Похожая проблема у студентов-медиков, обучающихся в Индии. Bedi N. с соавторами (2024) в своем исследовании оценивали пищевые привычки, состояние питания и влияние поведенческой терапии на потребление нездоровой пищи у студентов факультета медицины и медицинских наук Университета SGT, Харьяна, Индия [17]. За последние 20 лет потребление нездоровой пищи значительно выросло, а знания о последствиях недостаточно распространены. Авторы выяснили, что 40,18% опрошенных имеют избыточную массу тела, а большинство студентов не знают об основных побочных эффектах употребления нездоровой пищи. По заверению авторов, это поддается коррекции с помощью программ когнитивно-поведенческой терапии, что оказывает значительное влияние на повышение осведомленности и сокращение потребления нездоровой пищи.

Общее количество курящих среди наших респондентов низкое: всего 10,3% студентов (исключительно юноши) курят или хотя бы пробовали курить. Подавляющее большинство (89,7%) не имеют этой вредной привычки, что является положительным показателем. Курение чаще встречается на третьем (16,1%) и пятом (18,2%) курсах, что может быть связано с повышенным стрессом на этих этапах обучения (например, адаптация к клинической практике на третьем курсе и подготовка к выпускным экзаменам на пятом). Среди девушек положительных ответов нет. Что касается употребления алкогольных напитков, то здесь уровень употребления алкоголя также крайне низкий: 96,56% студентов никогда не употребляли алкоголь. Лишь 3,43% юношей признают наличие этой привычки в их жизни. Девушки дали исключительно отрицательные ответы. Это может отражать традиции в Индии, где алкоголь часто табуирован, особенно среди женщин.

Anuradha R., Priyadharshini S., Patil A. (2021) в своем исследовании среди 200 студентов-медиков, отобранных методом случайной выборки с первого по последний курс государственного медицинского колледжа в Ченнаи, штат Тамилнад получили интересные данные [18]. Употребление алкоголя наблюдалось у 15 студентов (7,5%), из

которых 11 начали употреблять алкоголь после поступления в медицинский колледж. Курение было отмечено у 6 студентов (3%), из которых 5 начали курить после поступления в медицинский колледж. Для сравнения, общая распространенность употребления табака среди студентов медицинских вузов Индии составила 21,9%, общая распространенность употребления алкоголя составила 27,1% но эти данные из значительной выборки - 20 165 студентов-медиков [19].

Большинство студентов ЗКМУ им. М. Оспанова болели простудными заболеваниями 2-3 раза в прошедшем году, что является наиболее частым ответом на всех курсах. На втором месте по частоте ответ «1 раз», что указывает на относительно хорошую устойчивость к простудам у части обучающихся. Однако на третьем курсе наблюдается повышенная частота заболеваний 4-5 раз (25,8%), а на пятом – самый высокий процент болеющих более 5 раз (18,2%). Вероятно, факторами риска являются стресс от учебы и недостаток физической активности на этих курсах.

Тенденция несвоевременного обращения к врачу увеличивается с первого курса (7,3%) и достигает максимума на четвертом курсе (30%), что указывает на недостаточную медицинскую культуру и осведомленность студентов о важности регулярных обследований и своевременного лечения. Отсутствие заботы о собственном здоровье и низкий уровень знаний о нем отмечают на всех курсах. На пятом курсе также возрастает доля студентов, ведущих неправильный образ жизни (18,2%), что может усугублять состояние здоровья.

Постоянные стрессы и нервные напряжения также оказывают значительное влияние на состояние здоровья, особенно на первых трех курсах (около 18-20%), что связано с адаптацией к учебной нагрузке и новым условиям. На старших курсах этот фактор несколько снижается, возможно, за счет адаптации или иных причин.

Ивановым В. И., Кувшиновым Д. Ю. и Литвиновой Н. А. (2021) было проведено исследование личностных психоэмоциональных показателей у студентов вузов г. Кемерово [20]. По результатам опроса выявлено, что обучающиеся из Индии имеют высокие показатели личностной тревожности.

В медицинском образовании уровень стресса один из самых высоких среди всех учебных заведений. Строгие требования к обучению в вузе могут негативно сказаться на качестве жизни, физическом и психическом здоровье студентов-медиков. Значительная часть студентов,

обучающихся в ЗКМУ им. М. Оспанова, испытывает психоэмоциональное напряжение: до 34% второкурсников и 27% пятикурсников ощущают тревогу часто или постоянно. Большинство остальных испытывают тревогу иногда или редко, а до 36% студентов пятого курса заявляют, что никогда не тревожатся.

Yadav S., Ospanova M. (2020) из медицинского университета Караганды исследовали уровень тревожности студентов вуза и обучающиеся из Индии показали более высокие показатели (26%), чем отечественные обучающиеся (10%) [21].

Для сравнения, студенты-медики медицинского колледжа высшего медицинского образования в Салеме, Индия, показали следующие результаты: большинство мужчин (35,4%) имеют нормальные показатели депрессии, в то время как 34,2% женщин имеют умеренные показатели депрессии. Студенты на 1-м курсе обучения показали более высокие показатели депрессии, чем в остальные годы, что может быть связано с меньшим количеством социальных взаимодействий, новым учебным графиком и более низкими оценками на экзаменах, чем ожидалось [22].

Большинство студентов испытывают плохое настроение «иногда», при этом на втором и пятом курсах больше всего тех, кто находится в плохом настроении постоянно (7,6% и 9,1%). Второкурсники и третьекурсники чаще других отмечают частые периоды плохого настроения (20,7% и 25,8%). Возможно, плохое настроение связано с психологическими и академическими вызовами, характерными для каждого этапа обучения. Студенты борются с плохим настроением преимущественно прогулками с друзьями и проведением времени в соцсетях/просмотром видео. На четвертом курсе популярны также бытовые дела (30%), а на пятом — чтение литературы (25%). Физическая активность стоит на последнем месте из предложенных вариантов.

Пакистанские исследователи утверждают, что хотя бы средний уровень физической активности в свободное время и соответствующие стратегии преодоления трудностей, такие как эмоциональная поддержка и тщательное планирование, оказывают значительное положительное влияние на успеваемость и общее настроение [23]. Но мы видим, что физическая активность как способ улучшения настроения используется мало и снижается с возрастом: от 17,9% на первом курсе до 2,3% на пятом.

Большинство студентов (91,2%) ЗКМУ им. М. Оспанова считают себя здоровыми и не име-

ют подтвержденных хронических заболеваний. Однако среди опрошенных 2,7% сообщили о наличии хронических заболеваний, при этом их доля увеличивается с курсом: на первом курсе – 1,1%, на третьем – 6,5%, на пятом – 9,1%. Это может свидетельствовать о накоплении или выявлении хронических проблем со здоровьем по мере обучения и взросления студентов. Кроме того, 6,1% студентов не имеют точной информации о своем состоянии, выбрав вариант «не знаю».

Рассмотрим данные по второй группе вопросов – физическая активность. Большинство индийских студентов ЗКМУ им. М. Оспанова (84,04%) сообщили о наличии занятий по физической культуре в школе, однако это не гарантирует регулярного посещения: многие учащиеся, особенно девушки, могли игнорировать уроки по различным причинам, что подтверждается беседами. Это может указывать на низкую мотивацию к физической активности уже на школьном этапе, что потенциально влияет на здоровье и привычки в студенческие годы. Физическая активность студентов высока на первых двух курсах (около 94%), затем снижается: на третьем курсе 42% не занимаются физкультурой, на четвертом — 25%. Причины: учебная нагрузка, усталость и низкая мотивация еще со школы, что повышает риски для здоровья и требует внедрения мотивационных программ.

Мы провели анализ опубликованных исследований, касающихся физической активности студентов медицинских учебных заведений. Авторы исследований подтверждают проблему низкой физической активности. Suneja P., Patil S., Aithal M. проводили исследование в 2022 г среди студентов медицинского колледжа, оценивая их физическую активность с помощью шагомера, сравнивая активность в будни и выходные дни, а также влияние весо-ростовых показателей на физическую активность [24]. Выявлена недостаточная физическая активность, причем у девушек она гораздо ниже, чем у юношей. Среди рекомендаций авторы выделили необходимость ориентировать программу по физическому воспитанию в школах на девочек.

Данные, касающиеся регулярности посещения занятий в учебных заведениях Южного Кашмира, показали, что 75% студентов принимали участие в большинстве или во всех занятиях по физической культуре, и только 10% студентов пропустили около половины или более занятий. Около половины студентов (40% юношей и 50% девушек) пропускали занятия из-за

травм или болезни, треть – из-за того, что забыли спортивную форму и инвентарь, а остальные испытуемые (20%) сознательно избегали занятий по физкультуре [25].

В исследовании Krishna C., Sagar M.K., Iyengar K., Viswanatha P.G. (2020) было выявлено что 69,5% студентов медицинского колледжа в Тумкуре были неактивны, 24,4% – минимально активны и только 6,1% – очень активны [26]. О положительном влиянии физической активности хорошо известно студентам медикам, но только 57% студентов дали положительный ответ о физической активности. 29,4% проводили свое свободное время, занимаясь очень малой физической активностью или вообще не занимаясь ею. 50% никогда не занимались спортом. Ходьба была самой распространенной физической активностью (45,5%).

Интерес к информации о здоровом образе жизни среди индийских студентов варьируется по курсам: наиболее активно интересуются второкурсники (32,1%), пятикурсники (36,3%) и четверокурсники (20%). Постоянный интерес проявляют примерно от 19% (3 курс) до 30% (4 курс) студентов. Ответ «иногда» выбирает значительная часть студентов всех курсов, достигая максимума на 3 курсе (48,4%). Это свидетельствует о стабильном, но нерегулярном внимании к здоровому образу жизни.

Что касается отношения к необходимости знаний о физической активности и их применению для будущих врачей, то у опрошенных нами студентов присутствует осознание важности физической активности для пациентов, но не для себя.

Индийские студенты-медики, обучающиеся в нашем университете, в подавляющем большинстве (93,4%) считают, что врачам необходимы знания о физической активности (физкультуре, спорте, туризме). Отрицательные ответы чаще встречаются на первом (7,4%) и пятом (18,2%) курсах, что может отражать сомнения в целесообразности немедицинских дисциплин в медицинском образовании в целом.

Индийские студенты-медики, обучающиеся в ЗКМУ им. М. Оспанова в основном готовы давать пациентам рекомендации по повышению физической активности: 100% положительных ответов на втором, четвертом и пятом курсах. Отрицательные ответы (3,2%) зафиксированы только на первом и третьем курсах. Это свидетельствует о росте осознания важности физической активности в медицинской практике по мере обучения, с некоторыми колебаниями на ранних этапах.

В одном исследовании был проведен анализ взглядов практикующих врачей и студентов из Махараштры (Индия) на пропаганду физической активности. Участники исследования считают, что каждый врач должен быть образцом для подражания для своего пациента, то есть сам врач должен быть физически активным и хорошо понимать, что рекомендовать. Хотя положительное влияние физической активности хорошо известно специалистам здравоохранения, только 57% студентов и 38% практикующих терапевтов дали положительный ответ о собственной физической активности. Всего 37% студентов-практикантов и 47% практикующих врачей советовали своим пациентам вести физически активный образ жизни. С одной стороны, студенты и практикующие врачи выступают за пропаганду физической активности, с другой — процент внедряющих ее в свою практику ниже среднего [27].

В целом, индийская молодежь в возрасте от 17 до 25 лет имеет схожие проблемы со здоровьем и физической активностью независимо от страны обучения. Исключением являются лишь естественные нюансы адаптации к новым культурным и социальным условиям в странах обучения.

Заключение. На основе анализа данных опроса индийских студентов-медиков Западно-Казахстанского медицинского университета им. М. Оспанова по вопросам здоровья и физической активности, а также сравнения с исследованиями из Индии и других стран, можно сделать следующие выводы.

1. Анализ отечественных и зарубежных источников позволил установить, что низкий уровень физической подготовленности и активности среди индийских студентов-медиков не является локальной проблемой. Это означает, что причины проблемы носят фундаментальный характер. Они связаны не с конкретным вузом или страной обучения, а с системными особенностями подготовки индийской молодежи до поступления в медицинские университеты. Данные, полученные в ЗКМУ им. М. Оспанова, полностью согласуются с результатами исследований, проводимых как в странах СНГ, так и в самой Индии. Литературные источники свидетельствуют о хроническом дефиците квалифицированных преподавателей физкультуры, слабой материальной базе и зачастую формальном отношении к предмету. Кроме того, выявлены значительные гендерные и социальные различия: девушки, особенно в государственных школах, имеют меньше возможностей для занятий спортом из-за культурных норм и

домашних обязанностей. Усугубляет ситуацию высокая академическая нагрузка в медицинских вузах, которая, по данным исследований, приводит к дальнейшему снижению уровня физической активности от младших курсов к старшим, способствуя росту тревожности и распространению нездорового питания.

2. Проведенное анкетирование выявило комплекс факторов, формирующих отношение индийских студентов к физической культуре и здоровому образу жизни. Ключевым является неудовлетворительное качество школьной подготовки: несмотря на то, что у 84% опрошенных физкультура в школьном расписании присутствовала, ее содержание и качество были крайне низкими, что не позволило сформировать устойчивые навыки и положительную мотивацию. В результате у студентов не сформировались ни практические навыки, ни устойчивый интерес к физической активности, что вынуждает преподавателей вуза начинать обучение практически с чистого листа. Наблюдается также явное несоответствие между теоретическим пониманием важности здорового образа жизни и реальным поведением студентов. С одной стороны, они осознают значение ЗОЖ для будущего врача (93,4%), с другой - не спешат применять эти принципы к себе. Это противоречие проявляется в нерегулярном питании (большинство ограничивается 1-2 приемами пищи в день «когда получится»), недостаточном внимании к собственному здоровью и редком использовании физической активности для снятия стресса и улучшения эмоционального состояния. Положительным моментом можно считать сохранение традиционных культурных установок, выражающихся в минимальном распространении курения и употребления алкоголя.

3. Сравнительный анализ по курсам обучения выявил тревожную динамику, напрямую связанную с изменениями в учебном плане. Наиболее благополучная ситуация наблюдается на первых двух курсах, где сохраняются обязательные занятия по физкультуре: охват физической активностью достигает 94%, показатели ИМТ в основном в норме, а самооценка здоровья наиболее высока. Критическим рубежом становится третий курс, с которого дисциплина «Физическая культура» исчезает из расписания. Это моментально сказывается на состоянии студентов: доля лиц с избыточной массой тела взлетает до 51,61%, что является самым высоким показателем среди всех курсов. Параллельно нарастает психоэмоциональное напряжение,

особенно на 2-м и 5-м курсах, однако студенты все реже используют для его снятия физическую активность (с 17,9% на 1 курсе до 2,3% на 5 курсе). К старшим курсам также накапливаются проблемы со здоровьем, о чем свидетельствует рост числа студентов с хроническими заболеваниями до 9,1% на пятом курсе. Таким образом, прекращение обязательных занятий по физической культуре создает ситуацию, когда исчезает необходимая двигательная активность, а студенты не восполняют этот дефицит собственными силами. В результате наблюдается устойчивое ухудшение как физического, так и психического здоровья учащихся. Отсутствие организованных

занятий приводит к снижению общего уровня активности, что негативно сказывается на физической форме студентов и их эмоциональном состоянии.

Для улучшения ситуации рекомендуется вести мотивационные кампании по физической активности и программы обучения по управлению стрессом, не забывая о вопросах по рациональному питанию, режиму сна и дня, цифровой гигиене. Эти меры важны для улучшения здоровья студентов и повышения качества их будущей профессиональной деятельности, поскольку врач должен служить примером здорового образа жизни для пациентов.

Список литературы

- 1 Ушакова И.А. Физическая культура как средство и метод адаптации студентов // *Философия социальных коммуникаций*. – 2014. – № 3(28). – С. 64-69. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_2215527_73802773.pdf
- 2 Ермакова М.А., Ярушин С.А. Физическая культура и спорт как системообразующий фактор здоровьесбережения иностранных студентов // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. — 2020. — Т. 5, № 3. — С. 110-114. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_43854856_42807595.pdf
- 3 Чистякова Е.Г. К вопросу о проблеме формирования физической культуры личности иностранных студентов // *Открытое образование: от дистанционного обучения к открытости школы обществу: монография*. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2023. – С. 59-63. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/41895>
- 4 Шаренкова Л.А., Репицкая М.Н., Мищенко И.В., Аношина Т.В. Оценка уровня физической активности русских и индийских студентов, обучающихся на Европейском Севере // *Евразийское Научное Объединение*. – 2019. – № 2-4(48). – С. 266-268. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_37135035_13294198.pdf
- 5 Кондратьева М.Н., Ишекова Н.И. Физическое состояние российских и индийских студентов, обучающихся в медицинском вузе // *Экология человека*. — 2012. — № 1. — С. 23-28. URL: https://www.researchgate.net/publication/293077079_Physical_fitness_of_Russian_and_Indian_students_studying_in_medical_university
- 6 Маметова О.Б., Титаренко А.А., Гордиенко И.А., Фролов А.С. Анализ функционального состояния иностранных студентов первого года обучения // *Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт*. — 2023. — №6. — С. 38-44. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-funktsionalnogo-sostoyaniya-inostrannyh-studentov-pervogo-goda-obucheniya>
- 7 Маметова О.Б., Титаренко А.А., Косячук Н.Л., Аверкова А.В. Оптимизация физических нагрузок у первокурсников из Индии средствами подвижных игр // *Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт*. — 2023. — №12. — С. 24-30. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/optimizatsiya-fizicheskikh-nagruzok-u-pervokursnikov-iz-indii-sredstvami-podviznykh-igr>
- 8 Ahmed M., Godiyal S. A study on teacher education in India: Physical education, some policy issues and challenges. *Edu Sportivo // Indonesian Journal of Physical Education*. — 2021. — №2(3). — pp.131–139. - DOI:10.25299/es:ijope.2021.vol2(3).7335
- 9 Prajapati S.K., Yadav T.S., Kumari P., Németh Z. Challenges physical education teachers face in schools across India // *European Journal of Physical Education and Sport Science*. - 2023. — Vol. 10. — № 2. — pp.104-115. - DOI:10.46827/ejpe.v10i2.4979
- 10 Raskind I.G., Patil S.S., Tandon N., Thummalapally S., Kramer M.R., Cunningham S.A. “Household Chores or Play Outdoors? The Intersecting Influence of Gender and School Type on Physical Activity Among Indian Adolescents // *Health education & behavior: the official publication of the Society for Public Health Education*. — 2020. — Vol. 47. — №5. — pp. 682-691. - DOI: 10.1177/1090198120931040
- 11 Manzoor ul Rashid, Sangeeta Gupta Study of physical fitness of rural and urban high schools of kashmir division // *International Journal of Advanced Research*. — 2021. — Res. 9. — pp. 214-217. DOI:10.21474/IJAR01/13252
- 12 Nancy S., Rahman K. Mujibur, Kumar S. Sathish, Sofia S., Robins M. Amala. Reasons and solutions for unhealthy food consumption and physical inactivity among school-going adolescents: A sequential mixed-methods study in Puducherry, South India // *Journal of Family Medicine and Primary Care*. — 2022. — 11(11). — pp. 6970-6977. -DOI: 10.4103/jfmpc.jfmpc_469_22
- 13 Verma A.K., Singh G., Patwardhan K. Patterns of Physical Activity Among University Students and Their Perceptions About the Curricular Content Concerned With Health: Cross-sectional Study // *JMIRx Med*. - 2022. - №3(2). - pp. 31521. - DOI: 10.2196/31521
- 14 Бобырева М.М., Пак Т.В., Дёма Е.В. Сравнительный анализ динамики физической подготовленности студенток из Индии и Казахстана, обучающихся в медицинском университете Западного Казахстана // *Теория и методика физической культуры*. – 2020. – №. 2. – С. 102-108. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_43365887_45372903.pdf
- 15 Бобырева М.М., Пак Т.В., Дёма Е.В., Канапина Р.Б. Физическая культура со студентами из Республики Индия в условиях дистанционного обучения // *X Междунар. науч. конгресс «Спорт, человек, здоровье» – Санкт-Петербург, 2021. — С. 319-322. - DOI: 10.18720/SPBPU/2/id21-285*

- 16 Бобырева М.М., Дёма Е.В., Канапина Р.Б., Колдасбаева Б.Д., Сатбаев Е.К. Анализ физической подготовленности юношей из Индии и Казахстана, обучающихся в Западно-Казахстанском медицинском университете имени Марата Оспанова // Теория и методика физической культуры. – 2022. – № 3 (69). – С. 66-71. - DOI: 10.48114/2306-5540_2022_3_66
- 17 Bedi N., Dwivedi D., Kaur N., Chamola S., Tripathi S., Abrol P. Effect of Educational Intervention as Cognitive Behavioural Therapy for Intake of Junk Food, Sugar-sweetened Beverages and Energy Drinks among Medical Students from India: A Prospective Interventional Study // Journal of Clinical and Diagnostic Research. — 2024. — Vol. 18(5) — pp. 1–6. - DOI: 10.7860/JCDR/2024/66955.19342
- 18 Anuradha R., Priyadarshini S., Patil A. Lifestyle Behaviour among Undergraduate Medical Students in Tamil Nadu: A Cross-sectional Study // Journal of Clinical & Diagnostic Research. – 2021. – Vol. 15. – №. 10. - pp. 1–4. - DOI:10.7860/JCDR/2021/50973.15478
- 19 Sahu A., Bhati N., Sarkar S. A systematic review and metaanalysis of substance use among medical students in India // Indian J. Psychiatry. — 2022. — 64(3). — pp. 225–239. - DOI:10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_672_21
- 20 Иванов В.И., Кувшинов Д.Ю., Литвинова Н.А. Оценка уровня здоровья и психоэмоционального статуса иностранных и российских студентов // Современный мир, природа и человек. – 2021. – С. 170-180. URL: [https://kemgmu.ru/science/sci_events/Sbornik_23.09.21\(\).pdf](https://kemgmu.ru/science/sci_events/Sbornik_23.09.21().pdf)
- 21 Yadav S., Ospanova M. Examining of anxiety level of foreign students during studying in Kazakhstan // Pedagogy and Psychology. – 2020. – № 4(45). – pp. 52–57. - DOI: 10.51889/2020-4.2077-6861.07
- 22 Periasamy P., Suganthi V., Gunasekaran S. Prevalence of depression, anxiety, and quality of life among medical students of a tertiary care setting // BLDE University Journal of Health Sciences. – 2023. – Vol. 8. - No. 1. – pp. 85-87. - DOI:10.4103/bjhs.bjhs_116_22
- 23 Mahmood M., Afzal M.T., Malik A.R., Butt A.U.A., Khan M.S., Waseem M.H. Association of Stress Coping Strategies and Leisure Time Physical Activity with Academic Performance in Medical Students // Journal of Rawalpindi Medical College. — 2021. — [s. l.]. — v. 25. — pp. 48–54. - DOI:10.37939/jrmc.v25i1.1744
- 24 Suneja P., Patil S., Aithal M. Measurement of Baseline Physical Activity in Medical Students by Pedometer and its Correlation with BMI // Indian Journal of Physiotherapy & Occupational Therapy - An International Journal. — 2022. — №16(2). — pp. 190-196. - DOI: 10.37506/ijpot.v16i2.18052
- 25 Sangeeta Gupta; Manzoor Ul Rashid. A Comparison of Different Middle School Physical Education Programs of Kashmir Division // International Journal of Advanced Research. — 2021. — [s. l.]. — v. 9. — pp. 197–200. - DOI:10.21474/IJAR01/13249
- 26 Krishna C., Sagar M.K., Iyengar K., Viswanatha P.G. Food Habits and Physical Activity among Adolescent Medical Students of a Medical College in Tumkur, Karnataka, India. // Indian Journal of Public Health Research & Development. — 2020. — №11(6). — pp. 183-188. - DOI:10.37506/ijphrd.v11i6
- 27 Shaikh A.A., Gad A. Physical Activity Promotion in the Physical Therapy Setting: Perspectives from Practitioners and Students in Maharashtra // Indian Journal of Physiotherapy & Occupational Therapy - An International Journal. — 2020. — №14(2). — pp. 8-14. - DOI: 10.37506/ijpot.v14i2.2583

References

- 1 Ushakova I.A. Fizicheskaya kul'tura kak sredstvo i metod adaptacii studentov // Filosofiya social'nyh kommunikacij. – 2014. – № 3(28). – S. 64-69. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_22155527_73802773.pdf
- 2 Ermakova M.A., YARUSHIN S.A. Fizicheskaya kul'tura i sport kak sistemoobrazuyushchij faktor zdorov'esberezheniya inostrannyh studentov // Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreaciya. — 2020. — T. 5, № 3. — S. 110-114. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_43854856_42807595.pdf
- 3 CHistyakova E.G. K voprosu o probleme formirovaniya fizicheskoy kul'tury lichnosti inostrannyh studentov // Otkrytoe obrazovanie: ot distancionnogo obucheniya k otkrytosti shkoly obshchestvu: monografiya. – Vitebsk: VGU imeni P.M. Masherova, 2023. – S. 59-63. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/41895>
- 4 SHarenkova L.A., Repickaya M.N., Mishchenko I.V., Anoshina T.V. Ocenka urovnya fizicheskoy aktivnosti russkih i indijskih studentov, obuchayushchihsya na Evropejskom Severe // Evrazijskoe Nauchnoe Ob"edinenie. – 2019. – № 2-4(48). – S. 266-268. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_37135035_13294198.pdf
- 5 Kondrat'eva M.N., Ishekova N.I. Fizicheskoe sostoyanie rossijskih i indijskih studentov, obuchayushchihsya v medicinskom vuze // Ekologiya cheloveka. — 2012. — № 1. — S. 23-28. URL: https://www.researchgate.net/publication/293077079_Physical_fitness_of_Russian_and_Indian_students_studying_in_medical_university
- 6 Mametova O.B., Titarenko A.A., Gordienko I.A., Frolov A.S. Analiz funkcion'nogo sostoyaniya inostrannyh studentov pervogo goda obucheniya // Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport. — 2023. — №6. — S. 38-44. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-funktsionalnogo-sostoyaniya-inostrannyh-studentov-pervogo-goda-obucheniya>
- 7 Mametova O.B., Titarenko A.A., Kosyachuk N.L., Averkova A.V. Optimizaciya fizicheskikh nagruzok u pervokursnikov iz indii sredstvami podviznyh igr // Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport. — 2023. — №12. — S. 24-30. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/optimizatsiya-fizicheskikh-nagruzok-u-pervokursnikov-iz-indii-sredstvami-podviznyh-igr>
- 8 Ahmed M., Godiyal S.A study on teacher education in India: Physical education, some policy issues and challenges. Edu Sportivo // Indonesian Journal of Physical Education. —2021. — №2(3). — pp.131–139. DOI:10.25299/es:ijope.2021.vol2(3).7335
- 9 Prajapati S.K., Yadav T.S., Kumari P., Németh Z. Challenges physical education teachers face in schools across India // European Journal of Physical Education and Sport Science. - 2023. — Vol. 10. — № 2. — pp.104-115. - DOI:10.46827/ejpe.v10i2.4979
- 10 Raskind I.G., Patil S.S., Tandon N., Thummalapally S., Kramer M.R., Cunningham S.A. “Household Chores or Play Outdoors? The Intersecting Influence of Gender and School Type on Physical Activity Among Indian Adolescents // Health education &

- behavior: the official publication of the Society for Public Health Education. — 2020. — Vol. 47. — №5. — pp. 682-691. - DOI: 10.1177/1090198120931040
- 11 Manzoor ul Rashid, Sangeeta Gupta Study of physical fitness of rural and urban high schools of kashmir division // International Journal of Advanced Research. — 2021. — Res. 9. — pp. 214-217. DOI:10.21474/IJAR01/13252
 - 12 Nancy S., Rahman K. Mujibur, Kumar S. Sathish, Sofia S., Robins M. Amala. Reasons and solutions for unhealthy food consumption and physical inactivity among school-going adolescents: A sequential mixed-methods study in Puducherry, South India // Journal of Family Medicine and Primary Care. — 2022. — 11(11). — pp. 6970-6977. - DOI: 10.4103/jfmpc.jfmpc_469_22
 - 13 Verma A.K., Singh G., Patwardhan K. Patterns of Physical Activity Among University Students and Their Perceptions About the Curricular Content Concerned With Health: Cross-sectional Study // JMIRx Med. - 2022. - №3(2). - pp. 31521. - DOI: 10.2196/31521
 - 14 Bobyreva M.M., Pak T.V., Dyoma E.V. Sravnitel'nyj analiz dinamiki fizicheskoj podgotovlennosti studentok iz Indii i Kazahstana, obuchayushchihsya v medicinskom universitete Zapadnogo Kazahstana // Teoriya i metodika fizicheskoj kul'tury. — 2020. — №. 2. — S. 102-108. URL:https://www.elibrary.ru/download/elibrary_43365887_45372903.pdf
 - 15 Bobyreva M.M., Pak T.V., Dyoma E.V., Kanapina R.B. Fizicheskaya kul'tura so studentami iz Respubliki Indiya v usloviyah distancionnogo obucheniya // H Mezhdunar. nauch. kongress «Sport, chelovek, zdorov'e» – Sankt-Peterburg, 2021. — S. 319-322. - DOI: 10.18720/SPBPU/2/id21-285
 - 16 Bobyreva M.M., Dyoma E.V., Kanapina R.B., Koldasbaeva B.D., Satbaev E.K. Analiz fizicheskoj podgotovlennosti yunoshej iz Indii i Kazahstana, obuchayushchihsya v Zapadno-Kazahstanskom medicinskom universitete imeni Marata Ospanova // Teoriya i metodika fizicheskoj kul'tury. — 2022. — № 3 (69). — S. 66-71. - DOI: 10.48114/2306-5540_2022_3_66
 - 17 Bedi N., Dwivedi D., Kaur N., Chamola S., Tripathi S., Abrol P. Effect of Educational Intervention as Cognitive Behavioural Therapy for Intake of Junk Food, Sugar-sweetened Beverages and Energy Drinks among Medical Students from India: A Prospective Interventional Study // Journal of Clinical and Diagnostic Research. — 2024. — Vol. 18(5) — pp. 1–6. - DOI: 10.7860/JCDR/2024/66955.19342
 - 18 Anuradha R., Priyadharshini S., Patil A. Lifestyle Behaviour among Undergraduate Medical Students in Tamil Nadu: A Cross-sectional Study // Journal of Clinical & Diagnostic Research. — 2021. — Vol. 15. — №. 10. - pp. 1–4. - DOI:10.7860/JCDR/2021/50973.15478
 - 19 Sahu A., Bhati N., Sarkar S. A systematic review and metaanalysis of substance use among medical students in India // Indian J. Psychiatry. — 2022. — 64(3). — pp. 225–239. - DOI: 10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_672_21
 - 20 Ivanov V.I., Kuvshinov D.YU., Litvinova N.A. Ocenka urovnya zdorov'ya i psihoemocional'nogo statusa inostrannyh i rossijskih studentov // Sovremennyj mir, priroda i chelovek. — 2021. — S. 170-180. URL: https://kemgmu.ru/science/sci_events/Sbornik_23.09.21(0).pdf
 - 21 Yadav S., Ospanova M. Examining of anxiety level of foreign students during studying in Kazakhstan // Pedagogy and Psychology. — 2020. — № 4(45). — pp. 52–57. - DOI: 10.51889/2020-4.2077-6861.07
 - 22 Periasamy P., Suganthi V., Gunasekaran S. Prevalence of depression, anxiety, and quality of life among medical students of a tertiary care setting // BLDE University Journal of Health Sciences. — 2023. — Vol. 8. - No. 1. — pp. 85-87. - DOI:10.4103/bjhs.bjhs_116_22
 - 23 Mahmood M, Afzal M.T., Malik A.R., Butt A.U.A., Khan M.S., Waseem M.H. Association of Stress Coping Strategies and Leisure Time Physical Activity with Academic Performance in Medical Students // Journal of Rawalpindi Medical College. — 2021. — [s. l.]. — v. 25. — pp. 48–54. - DOI:10.37939/jrnc.v25i1.1744
 - 24 Suneja P., Patil S., Aithal M. Measurement of Baseline Physical Activity in Medical Students by Pedometer and its Correlation with BMI // Indian Journal of Physiotherapy & Occupational Therapy - An International Journal. — 2022. — №16(2). — pp. 190-196. - DOI: 10.37506/ijpot.v16i2.18052
 - 25 Sangeeta Gupta; Manzoor Ul Rashid. A Comparison of Different Middle School Physical Education Programs of Kashmir Division // International Journal of Advanced Research. — 2021. — [s. l.]. — v. 9. — pp. 197–200. - DOI:10.21474/IJAR01/13249
 - 26 Krishna C., Sagar M.K., Iyengar K., Viswanatha P.G. Food Habits and Physical Activity among Adolescent Medical Students of a Medical College in Tumkur, Karnataka, India. // Indian Journal of Public Health Research & Development. — 2020. — №11(6). — pp. 183-188. - DOI:10.37506/ijphrd.v11i6
 - 27 Shaikh A.A., Gad A. Physical Activity Promotion in the Physical Therapy Setting: Perspectives from Practitioners and Students in Maharashtra // Indian Journal of Physiotherapy & Occupational Therapy - An International Journal. — 2020. — №14(2). — pp. 8-14. - DOI: 10.37506/ijpot.v14i2.2583

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ // АВТОРЛАР ТУРАЛЫ АҚПАРАТ // INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Автор для корреспонденции (первый автор)

Бобырева Марина Михайловна – кандидат педагогических наук, доцент, Западно-Казахстанский медицинский университет им. Марата Оспанова, г. Актобе, Казахстан.

Хат-хабарларга арналган автор (бірінші автор)

Бобырева Марина Михайловна – педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент, Марат Оспанов атындағы Батыс Қазақстан медицина университеті, Ақтөбе қ., Қазақстан.

The Author for Correspondence (The First Author)

Bobyreva Marina Mikhailovna – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Marat Ospanov West Kazakhstan Medical University, Aktobe, Kazakhstan.

e-mail: wilwarin79@gmail.com

ORCID: https://orcid.org/0000-0001-6573-0248

Колдасбаева Багила Джумабаевна – PhD, Марат Оспанов атындағы Батыс Қазақстан Медицина университеті, Ақтөбе қ., Қазақстан.

Колдасбаева Багила Джумабаевна – PhD, Западно-Казакстанский медицинский университет имени Марата Оспанова, г. Ақтөбе, Қазақстан.

Koldasbaeva Bagila Dzhumabaevna – PhD, Marat Ospanov West Kazakhstan Medical University, Aktobe, Kazakhstan.

e-mail: bagila.Koldasbaeva@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9249-6896>

Куртоғлу Ахмет - PhD, ассоциированный профессор, департамент тренерского образования, факультет спортивных наук, Университет Бандырма Онъеди Эйлюль, Бандырма, Турция

Куртоғлу Ахмет - PhD, қауымдастырылған профессор, жаттықтырушылар департаменті, спорт ғылымдары факультеті, Бандырма Онъеди Эйлюль университеті, Бандырма, Түркия

Kurtoğlu Ahmet – PhD, associate professor, Department of Coach Education, Faculty of Sports Sciences, Bandırma Onyedi Eylül University, Bandırma, Turkey.

e-mail: akurtoglu@bandirma.edu.tr

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9292-5419>

Бахтиярова Саягул Жаксыбаевна – старший преподаватель, PhD, Западно-Казакстанский университет имени М. Утемисова, г. Уральск, Қазақстан.

Бахтиярова Саягул Жаксыбаевна – аға оқытушы, PhD, М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан университеті; Орал қ., Қазақстан.

Bakhtiyarova Sayagul Zhaksybaevna – Senior Lecturer, PhD, West Kazakhstan University named after M. Utemisova, Uralsk, Kazakhstan.

e-mail: sayagul.bakhtiyarova@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4713-9021>

Байтлесова Нурсулу Куспановна – старший преподаватель, PhD, Западно-Казакстанский университет имени М. Утемисова, г. Орал, Қазақстан.

Байтлесова Нурсулу Куспановна – аға оқытушы, PhD, М. Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан университеті, Орал қ., Қазақстан.

Baitlesova Nursulu Kuspanovna – Senior Lecturer, PhD, West Kazakhstan University named after M. Utemisova, Oral, Kazakhstan.

e-mail: nursulukz@yandex.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4396-1587>

Дата поступления статьи: 15.09.2025

Дата принятия к публикации: 31.10.2025

Рахимова М.Н.^a, Сулейменов Б.З., Солтанбеков С.Е.,
Кусмиденов М.Е., Касенова Б.Б.

Ә. Марғұлан атындағы Павлодар педагогикалық университеті, Павлодар қ., Қазақстан

ЦИФРЛАНДЫРУ ДӘУІРІНДЕГІ ЖӘНЕ COVID-19 ПАНДЕМИЯСЫНАН КЕЙІНГІ СТУДЕНТТЕРДІҢ ҚОЗҒАЛЫС БЕЛСЕНДІЛІГІ: ҚАЗІРГІ ЖАҒДАЙ, ДЕТЕРМИНАНТТАР ЖӘНЕ ОҒТАЙЛАНДЫРУ СТРАТЕГИЯЛАРЫ (ӘДЕБИЕТКЕ ШОЛУ 2019-2024 ЖЖ.)

Рахимова Маржан Нұрымқанқызы, Сулейменов Бексултан Зейнуллаевич, Солтанбеков Серик Еркеневич, Кусмиденов Марат Елемесович, Касенова Бибигуль Балтабековна

Цифрландыру дәуіріндегі және covid-19 пандемиясынан кейінгі студенттердің қозғалыс белсенділігі: қазіргі жағдай, детерминанттар және оңтайландыру стратегиялары (әдебиетке шолу 2019-2024 жж.)

Андатпа. Осы шолу жоғары оқу орындары студенттерінің қозғалыс белсенділігі туралы қазіргі заманғы деректерді (2019-2024 жж.) екі негізгі сын-қатерлер контекстінде жүйелендіреді: COVID-19 пандемиясы және жеделдетілген цифрландыру. Рецензияланатын дерек көздерді талдау (Scopus, Web of Science, PubMed, РИНЦ) РФ мен ТМД елдеріндегі студенттердің айтарлықтай бөлігінің қозғалыс белсенділіктің тұрақты төмендеуі бар, бұл дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының жаһандық қозғалыс белсенділік бойынша ұсыныстарына сәйкес келмейтіні анықталды. Пандемия қозғалыс белсенділігінің күрт төмендеуіне (30-50 %) және отырғыштық мінез-құлықтың өсуіне әкелді, 2024 жылға қарай толық емес қалпына келтіру. Цифрландыру, бір жағынан, гиподинамия (экран уақытының өсуі) мәселесін ушықтырса, екінші жағынан - жаңа мүмкіндіктер ашты (онлайн-жаттығулар, геймификация). Қозғалыс белсенділігі негізгі детерминанттары көп деңгейлі сипатқа ие, бұл: жеке (уақыттың жетіспеушілігі, уәждеме), елеуметтік, орта-ұғымдық (инфрақұрылымның қол жетімділігі, дене шынықтыру сапасы, саяси). Дене бітімі (семіздік қаупі, жүрек-тамыр аурулары) және психикалық денсаулық (алаңдаушылық, депрессия, когнитивтік функциялардың төмендеуі), академиялық үлгерім үшін жеткіліксіз қозғалыс белсенділігінің теріс салдары дәлелденді. Дене шынықтыруды жаңғыртуды, оқу үдерісіне қозғалыс белсенділігінің интеграциялауды, қолжетімді инфрақұрылымды дамытуды, цифрлық шешімдер және психологиялық-педагогикалық кіріктірудің тиімді стратегияларын қолдау. Студенттердің гиподинамия дағдарысын еңсеру қазіргі заманғы шындықты ескеретін кешенді, көп деңгейлі тәсілді талап етеді.

Түйін сөздер: қозғалыс белсенділігі, студенттер, гиподинамия, цифрландыру, дене саулығы, кіріктіру стратегиялары.

Рахимова Маржан Нұрумқановна, Сулейменов Бексултан Зейнуллаевич, Солтанбеков Серик Еркеневич, Кусмиденов Марат Елемесович, Касенова Бибигуль Балтабековна

Двигательная активность студентов в эпоху цифровизации и после пандемии covid-19: современное состояние, детерминанты и стратегии оптимизации (обзор литературы 2019-2024 гг.)

Аннотация. Настоящий обзор систематизирует современные данные (2019-2024 гг.) о двигательной активности студентов высших учебных заведений в контексте двух ключевых вызовов: пандемии COVID-19 и ускоренной цифровизации. Анализ рецензируемых источников (Scopus, Web of Science, PubMed, РИНЦ) выявил, что у значительной части студентов в РФ и странах СНГ наблюдается устойчиво низкий уровень физической активности, не соответствующий рекомендациям ВОЗ по глобальной физической активности. Пандемия вызвала резкое снижение двигательной активности (30-50 %) и рост сидячего поведения, с неполным восстановлением к 2024 г. Цифровизация, с одной стороны, усугубила проблему гиподинамии (рост экранного времени), с другой - открыла новые возможности (онлайн-тренировки, геймификация). Ключевые детерминанты двигательной активности носят многоуровневый характер (индивидуальный: нехватка времени, мотивация; социальный; средовой/организационный: доступность инфраструктуры, качество физкультуры; политический). Доказаны негативные последствия недостаточной двигательной активности для физического (риск ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний) и психического здоровья (тревога, депрессия, снижение когнитивных функций), академической успеваемости. Эффективные стратегии вмешательства включают модернизацию физкультуры, интеграцию двигательной активности в учебный процесс, развитие доступной инфраструктуры, цифровые решения и психолого-педагогическую поддержку. Преодоление кризиса гиподинамии студентов требует комплексного, многоуровневого подхода, учитывающего современные реалии.

Ключевые слова: двигательная активность, студенты, гиподинамия, цифровизация, физическое здоровье, стратегии вмешательства.

Rakhimova Marzhan Nurumkanovna, Suleimenov Beksultan Zeynullayevich, Soltanbekov Serik Yerkenovich, Kusmidenov Marat Yelemesovich, Kasenova Bibigul Baitabekovna

Motor activity of students in the era of digitalization and after the covid-19 pandemic: current status, determinants and optimization strategies (literature review 2019-2024)

Abstract. This review systematizes current data (2019-2024) on the motor activity of higher education students in the context of two key challenges: the COVID-19 pandemic and accelerated digitalization. Analysis of peer-reviewed sources (Scopus, Web of Science, PubMed, RSCI.) revealed that a significant proportion of students in the RF and CIS countries have persistently low levels of physical activity that do not meet the WHO's recommendations for global physical activity. The pandemic caused a sharp decrease in motor activity (30-50%) and an increase in sedentary behavior, with incomplete recovery by 2024. Digitalization, on the one hand, aggravated the problem of physical inactivity (the growth of screen time), on the other hand, it opened up new opportunities (online training, gamification). Key determinants of motor activity are multilevel (individual: lack of time, motivation; social; environmental/organizational: accessibility of infrastructure, quality of physical education. The negative consequences of insufficient motor activity for physical (risk of obesity, cardiovascular diseases) and mental health (anxiety, depression, cognitive decline), academic performance have been proven. Effective intervention strategies include the modernization of physical education, the integration of motor activity into the educational process, the development of accessible infrastructure. Overcoming the crisis of student physical inactivity requires an integrated, multi-level approach that takes into account modern realities.

Key words: physical activity, students, physical inactivity, digitalization, physical health, intervention strategies.

Кіріспе. Қозғалыс белсенділігінің (ҚБ) жеткіліксіздігінің жаһандық проблемасы ДДСҰ өлім-жітім мен ауру қаупінің жетекші факторларының бірі болып танылды [1]. Студент жастар тұрақты мінез-құлық үлгілерін қалыптастырудың сыни кезеңінде бола тұра, ерекше мақсатты топты білдіреді. Студенттердің жастары тұрақты мінез-құлық үлгілерінің қалыптасуының сыни кезеңіне сәйкес келеді, бұл оларды мақсатты зерттеу тобы ретінде ерекшелейді. Бұл әлеуметтік-демографиялық топ әлеуметтік-экономикалық жетілудің белсенді процесімен және қоршаған орта факторларына жоғары бейімделу қабілетімен сипатталады. Дегенмен, жоғары оқу орнындағы білім беру процесінің ерекшеліктері осы популяцияның денсаулығы бұзылуы мен дезадаптацияға ұшырау тәуекілін арттырады, бұл жоғары оқу орындарында кездесетін бірқатар әлеуметтік-экономикалық аспектілерге осалдылықпен байланысты [2]. Жоғары оқу орнында оқу жоғары интеллектуалдық жүктемелермен, созылмалы стресс жағдайларымен және өмір салтының өзгеруімен қатар жүреді, бұл жиі қозғалыс белсенділігінің төмендеуіне және отырықшы өмір салтының үлесінің артуына әкеледі [3]. Болашақ мамандардың денсаулық деңгейі олардың кәсіби тиімділігін, әлеуметтік-саяси белсенділігін, репродуктивтік әлеуетін және өмір сүру сапасын тікелей анықтайтындықтан, студенттердің өмір салтына әсер ететін денсаулықты қалыптастырушы факторларды жүйелі түрде зерттеу ерекше ғылыми және практикалық маңызға ие. Алайда, қазіргі уақытта студенттердің дене белсенділігін ұйымдастыру мәселелеріне жүйелі тұтас көзқарас жетіспейді [2, с. 195-196; 4]. Көптеген жоғары оқу орындарының білім

беру жүйелерінде жүйелі дене белсенділігінің жетіспеушілігі байқалады, бұл соңғы анализде студенттердің денсаулық күйіне теріс әсер етеді. Дене тәрбиені қозғалыс белсенділігінің жетіспеушілігін теңгеру және студенттер арасында салауатты өмір салтын насихаттау құралы ретінде түсіну, сондай-ақ дене тәрбиесі процесінің тиімділігін арттыруға және спортпен айналысуға мотивацияны қалыптастыруға ықпал ететін инновацияларды енгізуге деген негізгі ынталандырушы фактор болып табылады [4, с. 129-130]. Қазіргі жағдай өзара байланысты екі фактордың әсерінен шиеленісті: бұрын-соңды болмаған шектеу шаралары мен қашықтықтан оқытуға көшуге әкелген COVID-19 пандемиясының салдары [5] және өмірдің барлық салаларын, соның ішінде жаңа мінез-құлық пен бос уақыт модельдерін қалыптастыратын тез цифрландыру [6]. 2019-2024 жылдар аралығындағы зерттеулер студенттердің қозғалыс белсенділігі үлгілерінде осы факторлардың әсерінен туындаған айтарлықтай өзгерістерді байқады.

Зерттеудің мақсаты. Аталған жүйелі талдамалық шолудың мақсаты ЖОО студенттерінің ҚБ жай-күйі, пандемиядан кейінгі және цифрландыру жағдайларында оның жеткіліксіздігінің негізгі детерминанттары, денсаулық пен үлгерім үшін дәлелді салдары туралы қазіргі заманғы деректерді синтездеу (2019-2024 жж.), сондай-ақ оны оңтайландырудың тиімді стратегияларын бағалау болып табылады.

Зерттеудің міндеттері:

1. COVID-19 пандемиясынан туындаған серпінді қоса алғанда, 2019-2024 жылдардағы студенттердің ИӘ деңгейінің жаһандық және өңірлік (РФ мен ТМД елдеріне назар аударатын) үрдістерін талдау.

2. Цифрландыруға және пост-ковидтік кезеңге байланысты өзгерістерге ерекше назар аудара отырып, студенттердің ҚБ (әлеуметтік-экологиялық модель негізінде) көп деңгейлі детерминанттарын анықтау және жүйелеу

3. Студенттердің дене бітімі, психикалық денсаулығы мен когнитивтік функциялары, сондай-ақ олардың академиялық үлгерімі үшін жеткіліксіз ҚБ салдары туралы қазіргі заманғы деректерді бағалау.

4. Цифрлық технологиялардың рөлін қоса алғанда, студенттердің ҚБ арттыруға бағытталған қазіргі заманғы стратегиялар мен интервенциялардың тиімділігін талдау.

Материалдар мен әдістер. Біздің зерттеуіміздің негізгі әдісі - әдебиетке жүйелі талдамалық шолу. Жарияланымдарды іздеу Scopus, Web of Science Core Collection, PubMed, РИНЦ электрондық дерекқорларында 2019 жылдың қаңтарынан 2024 жылдың маусымына дейін жүргізілді. Бұл ретте ағылшын тіліндегі мынадай түйінді сөздер мен олардың комбинациялары пайдаланылды: «student physical activity», «university students exercise», «college students sedentary behavior», «COVID-19 impact physical activity students», «digitalization physical activity», «determinants physical activity students», «interventions physical activity students» және орыс тілдерінде: «студенттердің қозғалыс белсенділігі», «студенттердің дене белсенділігі», «студенттер гиподинамиясы», «ЖОО дене шынықтыру», «студенттердің денсаулығы», «ковид студенттер белсенділігі», «спорт студенттерін цифрландыру».

Талдамалық шолу үшін іздеу критерийлері:

1. Жарияланым түрі: бірегей зерттеулер (кросс-секциялық, когорталық, лонгитюдтік, рандомизацияланған бақыланатын сынақтар - РБС), жүйелі шолулар, мета-талдаулар.

2. Қатысушылар: жоғары оқу орындарының студенттері.

3. Жариялау мерзімі: 2019-2024 жж.

4. Негізгі тақырыбы: Студенттердің қозғалыс белсенділігі, оның деңгейі, детерминанттары, салдары, COVID-19 пандемиясының және/немесе цифрландырудың әсеріне назар аудара отырып, арттыру стратегиялары.

5. Тіл: Ағылшын, орыс.

6. Жоғары әдіснамалық сападағы зерттеулерге басымдық берілді (репрезентативті іріктемелері, ҚБ бағалаудың валидті құралдары - акселерометрия), сондай-ақ РФ, ТМД елдері мен алыс шетелдердің зерттеулеріне басымдық берілді.

Алып тастау критерийлері: Қосу критерийлеріне сәйкес келмейтін зерттеу-

лер; телнұсқалар; толық мәтіндік мақаласыз конференциялардың тезистері; эмпирикалық базасы жоқ сарапшылардың пікірлері; спортшыларға немесе созылмалы аурулары бар адамдарға ғана шоғырланған зерттеулер.

Іріктеу және талдау процесінде телнұсқалары алып тастағаннан кейін қосу/алып тастау критерийлері бойынша тақырыптар мен аннотацияларға скрининг жүргізілді. Содан кейін толық мәтінді мақалалар бағаланды. Енгізілген зерттеулердің деректері тақырыптық блоктар бойынша жүйеленген (ИӘ деңгейі, детерминанттар, салдарлар, интервенциялар). Тақырыптық синтез және салыстырмалы талдау әдістері қолданылды. Қаралған зерттеулер мен білімдегі олқылықтардың консенсусін, қайшылықтарын, әдіснамалық шектеулерін анықтауға ерекше назар аударылды. Дәлелдемелердің сапасын бағалау зерттеу дизайны негізінде жүргізілді (РКИ, лонгитюдтердің, ірі когорталардың басымдығы).

Нәтижелер. Жүйелі шолулар мен ірі кросс-мәдени зерттеулердің нәтижелері қозғалыс белсенділігі деңгейінің қазіргі заманғы үрдістерін (2019-2024) растайды, 50 % студенттен астамы ДДсҰ-ның ең аз ұсынымдарына сәйкес келмейді (аптасына 150 минут қалыпты немесе 75 минут қарқынды аэробтық дене белсенділігі) [7]. Тұрақты гендерлік алшақтық сақталуда: студенттердің ҚБ деңгейі студенттерге қарағанда едәуір төмен. Мәселе жаһандық сипатта болғанымен, өңірлік айырмашылықтар елеулі болып қалуда. Ресей, Қазақстан және басқа да ТМД елдеріндегі зерттеу деректері студенттер арасында төмен және өте төмен ҚБ деңгейінің басымдығын көрсетеді. Жоғары оқу орны мен қаланың инфрақұрылымдық қамтамасыз етілуіне қатты тәуелділік байқалады. Парадокс, бірақ кейбір зерттеулер ауылдық жерлердегі студенттердің күнделікті ҚБ-нің жоғары деңгейін белгілейді, бұл олардың тұрмыс ерекшеліктерімен және белсенділіктің ұйымдастырылмаған нысандарының қолжетімділігімен байланысты [8]. Негізгі әсері COVID-19 пандемиясы болды (2020-2022 жж.). Көптеген лонгитюдтік және кроссекциялық зерттеулер қатаң шектеулер кезеңінде студенттердің ҚБ деңгейінің 30-50 % -ға күрт төмендеуін тіркеді [9]. Бұған спорт нысандарының жабылуы, қашықтықтан оқытуға көшу себепші болды (экрандық уақыттың күрт көбеюі), жүріп-тұруға және әлеуметтік байланыстарға шектеулер. Сонымен қатар, отырғыштық мінез-құлығы (ОМ) айтарлықтай өсуі байқалды. Мысалы медициналық және мейірбикелік факультеттердің студенттері арасындағы зерттеуде карантин кезінде ҚБ

деңгейінің 63 %-ында төмендеуі тіркелді және 68 %-ында отырықшылық дамығаны айтылған [10]. 2023-2024 жж. зерттеулері көрсеткендей, студенттердің қозғалыс белсенділігінің COVID-ке дейінгі деңгейге толық оралмағанын дәлелдейді. Мысалы, Сербиядағы медицина мамандығы студенттерде 2019 және 2023 жылдар аралығындағы ҚБ деңгейіндегі динамика анықталған [11]. Қазақстан тұрғындары арасында жүргізілген кроссекциялық сауалнама нәтижелері бойынша әрбір бесінші ересек адамның дене белсенділігі жеткіліксіз деп анықталды, бұл ерекше студенттік жастар арасында байқалды (17,7%). Дене белсенділігі бойынша ДДСҰ ұсыныстарын орындаумен байланысты факторлардың логистикалық регрессиясы 1,14% құрады [12]. Пандемиядан кейінгі «қалыпты жағдай» жоғары ОМ деңгейімен және белсенділіктің гибридік үлгілерімен сипатталады.

ҚБ басым нысандары: дәстүрлі түрде басым нысан ретінде ұйымдастырылмаған белсенділік, ең алдымен жүру (көліктік, рекреациялық) болып қалады [13]. Ұйымдастырылған спорт секцияларына (әсіресе командалық спорт түрлеріне) қатысудың төмендеуі байқалады, бұл ішінара пандемияның салдарымен және артықшылықтардың өзгеруімен түсіндіріледі. Маңызды тренд фитнеске (күштік жаттығуларды қоса алғанда) және әсіресе түрлі форматтағы онлайн жаттығуларға қызығушылықтың артуы болып табылады [14]. Цифрландыру онлайн-белсенділікті қолжетімді баламаға айналдырды, бірақ оның ҚБ жалпы деңгейіне қосқан үлесі одан әрі зерттеуді талап етеді [6, с. 186-188].

Әлеуметтік-экологиялық модель негізінде біз студенттердің көп деңгейлі ҚБ детерминанттарын анықтап, жүйелендіреді. 2019-2024 жж. зерттеулерді талдау студенттердің әлеуметтік-экологиялық моделі тиімді сипаттайтын ҚБ детерминантының күрделі табиғатын растайды. Пандемия мен цифрландыру кейбір факторлардың маңыздылығын өзгертті:

Жеке деңгей уақыттың жетіспеушілігі сияқты тактикалық факторлармен сипатталады: жетекші кедергі болып қала береді, академиялық жүктемемен, қосымша жұмыспен және пандемия кезеңіндегі академиялық шығындардан кейін қалпына келтіріледі [15]; төмен ішкі мотивация және хабардарлық, спортқа қызығушылықтың болмауы, денсаулық пен оқуға арналған ҚБ пайдасын жете бағалама [16]. Цифрландыру уәждемені төмендетеді алады (бос уақыттың баламалы нысандары), сондай-ақ оны ақпараттандыру және онлайн-қоғамдастық арқылы арттыра алады.

Студенттердің белгілі психологиялық жай-күйі, мысалы-шаршау, стресс, сарқылу пандемия мен академиялық қысыммен күшейіп, қозғалыс белсенділігін тікелей төмендетеді. Сандық тәуелділік және экрандық уақыт: гаджеттерде өткізілетін уақыттың күрт өсуі (оқу + бос уақыт) ҚБ уақытымен тікелей бәсекелеседі және ОМ өсуінің негізгі факторы болып табылады [17]. Осылайша, компьютерлік-ойын тәуелділігін қалыптастырудың тәуекел факторларының деңгейін анықтаған кезде студенттерде тәуелділік деңгейі мен алаңдаушылықтың жоғары деңгейі, үйлесімді мінез-құлық дағдыларының төмендігі, нақты өмірдегі әлеуметтік байланыстардың жетіспеушілігі және қол жеткізуге деген жоғары қажеттілік сияқты факторлар арасында статистикалық маңызды байланыстар орнатылды. 18-22 жас аралығындағы 120 студенттің 15 %-ы компьютерлік-ойын тәуелділігінің, 35 %-ы оның даму қаупінің белгілерін анықтады [18]. Бұл фактор пост-ковидтік кезеңде айтарлықтай күшейе түсті. Студенттер үшін ҚБ жеткіліксіз салдары көп қырлы және өзара байланысты. Қазіргі заманғы зерттеулерде психикалық денсаулық үшін қауіп-қатерлер (алаңдаушылық, депрессия, стресс) және когнитивтік функциялар неғұрлым айқын көрінеді, бұл академиялық үлгерімге тікелей әсер етеді. Бұл ҚБ - дене бітімі денсаулық мәселесі ғана емес, ЖОО талаптарына бейімделу мен табысты оқыту үшін маңызды ресурс.

- Әлеуметтік деңгейде студенттердің топтық сәйкестендірілуі мен лидерлік ықпалы да маңызды рөл атқарады. Зерттеулерде әлеуметтік сәйкестік пен ұжымдық қолдау дене белсенділігін арттыруға ықпал ететіні көрсетілген [19]. Сонымен қатар, студенттердің қозғалыс белсенділігіне әсер ететін факторлардың кең ауқымы анықталған, оларды түсіндіру үшін СОМ-В моделі тиімді қолданылады. Осы модельді қолдана отырып, жүргізілген жүйелі шолу университет қоршанындағы дене белсенділігін қалыптастыратын мінез-құлықтың негізгі детерминанттарын анықтаған, оларға психологиялық қабілеттер, материалдық-техникалық мүмкіндіктер және әлеуметтік-мәдени мотивациялар кіреді [20].

- Орта немесе ұйымдық деңгей (пандемиядан кейінгі негізгі) инфрақұрылымның қолжетімділігі, сапасы және құны сияқты факторларды қамтиды. Кестенің жақындығы, қолайлылығы, ЖОО мен қаланың спорт объектілерінің жай-күйі, абонементтердің мүкәммалдық құны - аса маңызды факторлар [21]. Экономикалық қиындықтар, ковидтен кейінгі кезеңде шиеленіскен бұл тегін опциялардың құны

мен қолжетімділігінің маңыздылығын арттырды. Ауа-райы жағдайлары мен көшедегі қауіпсіздік мәселесі, өздерінің климаттық ерекшеліктері және кешкі дене белсенділігінің салдарынан ТМД елдері үшін өзекті маңызы бар. Жоғары оқу орнындағы дене шынықтыру сабақтарының сапасы, ескірген нормативтер, белсенділік түрлерін таңдаудың болмауы, төмен практикалық пайда және уәждемелік құраушы - келушіліктің және тиімділіктің төмен болуының басты себептері [22]. Пандемия тәсілдерді қайта қарау қажеттігін атап өтті. Оқу кестесінің икемділігі ҚБ-не уақыт бөлуге мүмкіндік береді.

Саяси деңгейде жоғары білім беру жүйесінде дене белсенділігі мен студенттік спортты басымдық беру стратегиялық құжаттардың болуында, қаржыландыру көлемінде, спорттық инфрақұрылымның нормативтік қамтамасыз етілуінде, сондай-ақ «төменнен» бастамаларды қолдауда және студенттік спорт клубтары (ССК) тарапынан ақпараттық сүйемелдеуде көрініс табады [23]. Алайда, жүргізілген сараптамалық-талдамалық іс-шаралар көрсетіп отырғандай, ТМД кеңістігінде, Ресей мен Қазақстанды қоса алғанда, тиісті бағдарламаларды іске асыруда жүйелі проблемалар сақталуда. Атап айтқанда, РФ Есеп палатасының есебі инфрақұрылымдық және қаржылық сипаттағы кемшіліктерді қоса алғанда, «Спорт - өмір нормасы» федералдық жобасын іске асырудағы бұзушылықтарды анықтады [24]. Қазақстандық контекстегі сараптамалық бағалаулар да ресурстарды бөлудегі сәйкессіздіктер мен жастардың шектеулі тартылуы туралы куәландырады [25]. Анықталған мәселелер студенттердің дене белсенділік деңгейіне тікелей әсер ететін институционалдық кедергілердің бар екенін көрсетеді.

2019-2024 жж. зерттеулер студенттердің дене бітімінің денсаулығында жеткіліксіз ҚБ және жоғары ОМ теріс салдарының кең спектрін дәлелдейді: метаболикалық, жүрек-қан тамырлары, тірек-қозғалыс, иммундық функциялар. Метаболикалық тәуекелдер абдоминалдық семіздіктің таралуының ұлғаюымен тікелей байланыста болады, инсулинге төзімділік, дислипидемия, метаболикалық синдромның ерте дамуы [26]. Жүрек-қан тамыры қатерлері кардиореспираторлық төзімділіктің төмендеуімен, артериялық гипертензия, эндотелиалдық дисфункция қатерінің артуымен байланысты. Тірек-қимыл аппаратының қауіп-қатерлері - бұлшықет күші мен төзімділігінің төмендеуі, күйдің нашарлауы, әсіресе ұзақ ОМ аясында скелет-бұлшық ет аурулары қауіпінің артуы. Иммундық

функцияның тәуекелдері: гиподинамияның иммундық жауаптың әлсіреуімен байланысы, бұл постковидтік жағдайлар мен инфекцияларға жалпы сезімталдық контекстінде ерекше өзектілікке ие болды.

ҚБ жетіспеушілігінің теріс салдары студенттердің психикалық денсаулығына және когнитивтік функцияларына да әсер етеді. Үрей, депрессиялық симптоматика, стресс, субъективті әл-ауқаттың төмендеуі және өмір сүру сапасының төмендеуі [17, с. 2], ұйқы сапасының нашарлауы, ұйықтау латенттілігінің ұлғаюы, ұйқыға қанағаттанудың төмендеуі [27]. Жұмыс жады көрсеткіштерінің нашарлауы, көңіл шоғырлануы, ақпаратты өңдеу жылдамдығы, атқарушылық функциялар академиялық қызметпен тікелей байланысты [2, с. 127; 3, с. 24]. Көптеген зерттеулер (оның ішінде лонгитюдтік) тұрақты ҚБ (әсіресе аэробты) мен академиялық көрсеткіштер арасындағы оң корреляцияны анықтайды: орташа балл (GPA), емтихан тапсырудың табыстылығы, материалды игерудің тиімділігі. Пандемия бұл проблемаларды күрт ушықтырды және ИӨ ментальдық денсаулықты қолдаудың маңызды дәрі-дәрмекке жатпайтын құралы ретінде қарастырылады. Механизмдерге когнитивтік функцияларды жақсарту, стрессті төмендету, энергия мен мотивацияны арттыру, ұйқыны жақсарту кіреді. Оқу процесіне қатысудың және тартудың жақсаруымен байланыс байқалады [28].

Қазіргі интервенцияларды талдау бірқатар перспективалы бағыттарды анықтады:

Жоғары оқу орнында сауықтыру бағытындағы қатаң нормативтерден бас тартуды білдіретін дене шынықтыруды (ДШ) жаңғырту; белсенділік түрлерін (фитнес, жекпе-жек, би, жүзу, йога және т.б.) кеңінен таңдауды енгізу; салауатты өмір салты (СӨС), стрессті басқару, тамақтану бойынша теориялық модульдерді интеграциялау. Студенттердің уәждемелік-құндылықтық үрдістері дене шынықтыру мен спортқа деген жағымды эмоциялық-психологиялық көзқарасын, олардың осы саладағы даму қажеттілігін, теориялық білім, практикалық мүдделер, уәждер мен нанымдар жүйесін, салауатты өмір салтын жүргізуге, салауатты өзін-өзі жетілдіруге бағытталғандығын көрсетеді [4, с. 128-129]. Аталған стратегияның тиімділік көрсеткіштері - студенттердің уәждемесін, қатысуын, қанағаттануын арттыру, денсаулық көрсеткіштерін жақсарту. Мысалы, «Образование 2.0» жобасы Ресейдің кейбір жоғары оқу орындарында жүзеге асырылуда (2023) және халықаралық сарапшылар тарапынан танылды. Аталған жаңғыртуды енгізудегі кедергілер жүйенін

консерватизмі, білікті кадрлардың жетіспеушілігі, материалдық-техникалық база болып табылады.

Келесі тиімді стратегия - оқу процесіне ҚБ интеграциясы, онда дәрістер (созылу, тұру жаттығулары) кезінде «қысқа (7-10 минут) белсенді үзілістерді» енгізу [4, с. 127]; серуен форматында семинар-талқылаулар өткізу; белсенді өзгерістерді ұйымдастыру; жаттығулары бар инфостендтерді орналастыру; кампуста жаяу велосипед белсенділігін насихаттау. Бұл интеграция сабақтарда назардың шоғырлануын жақсартуға және шаршауды төмендетуге, жалпы күндізгі ҚБ-нің артуына, іске асырудың төмен құнына әкеледі [29].

Цифрлық шешімдер мен геймификация ҚБ трекингі, мақсаттар қою, челленджерге қатысу үшін мобильді қосымшаларды пайдалануды білдіреді; жаттығулардың онлайн-трансляциясын ұйымдастыру (ЖОО жаттықтырушыларынан немесе әріптестерінен); факультеттер/топтар арасында қадамдар немесе минут белсенділік саны бойынша қосымшаларды пайдалана отырып жарыстар өткізу; геймификация элементтері (баллдар, бейджер, рейтингтер). Қызметтің осы бағытының тиімділігі - бұл «цифрлық ұрпақтың» жоғары тартылуы, дербестендіру мүмкіндігі, кез келген уақытта қол жетімділік. Мысалы: «Активный студент» бағдарламасы (МГУ, 2023), Strava типті коммерциялық қосымшаларды пайдалану, StepBet жоғары оқу орындарының бағдарламаларында. Алайда, әсері көбінесе қысқа, бастапқы уәждемеге байланысты. Көптеген бағдарламалардың сапасы мен қауіпсіздігі бақыланбайды. Ұзақ мерзімді тиімділік және ҚБ жалпы деңгейіне әсері туралы деректер шектеулі. Экрандық уақытты күшейту қаупі бар [30].

- Инфрақұрылым мен қолжетімділікті оңтайландыруда кампус пен қалада тегін және қолжетімді белсенділік аймақтарын (воркаут-алаңдар, веложолдар, скандинавиялық жүруге арналған маршруттар) құрудың мәні баяндалады; спорттық мүкәммалды (велосипедтерді, лонгбордтарды, ракеткаларды) икемді прокаттауды ұйымдастыру; залдардың/бассейндердің жұмысының ыңғайлы кестесін орнату; фитнес-клубтар мен секцияларда студенттік жеңілдіктер ұсыну. Оның тиімділігінің негізгі факторы, әсіресе табысы төмен студенттер үшін тұрақты белсенділік мүмкіндігіне тікелей әсер етеді. Мысалы: жеңілдікпен қатысатын студенттік спорт клубтары желісін дамыту, кампустарды абаттандыру жобалары [31; 26, с. 157-158; 32].

- Психологиялық-педагогикалық қолдау, дәлелді кеңес беру (мінез-құлықтың өзгеру теориясы негізінде, мысалы, Транстеоретикалық модель,

Өзін-өзі тексеру теориясы); мүдделер бойынша қолдаушы қоғамдастықтар (жүгіру клубтары, йога топтары) қалыптастыру; жоғары курс немесе энтузиаст-оқытушылар тарапынан тьюторлық; СӨС және ҚБ құндылықтарын дәріптеуді тәрбие жұмысына қосу [33]. Ішкі уәждемемен жұмыс істеу мінез-құлықтың неғұрлым тұрақты өзгеруін қамтамасыз етеді, қоғамдастықтар адалдықты арттырады.

- ЖОО мен мемлекеттің саясаты - бұл ЖОО-ның даму стратегиясына студенттердің денсаулығы мен ҚБ-ның айқын кірігуі. Бағдарламаларға, инфрақұрылымға және кадрларға барабар қаржыландыруды бөлу; спорт объектілерімен қамтамасыз ету жөніндегі нормативтерді әзірлеу және орындау; ҚБ мүмкіндіктері мен пайдасы туралы жүйелі ақпараттық науқан - барлық аталған стратегияларды масштабтау, орнықтылық және үйлестіру үшін қажетті шарт болып табылады. «Жоғарыдан» қолдаусыз жергілікті бастамалар жиі өшеді [7, с. 101-103; 34].

Талқылау. Бұл шолу студенттер арасында ҚБ жеткіліксіз проблемасының 2019-2025 жылдар кезеңінде өзекті болып отырғанын және COVID-19 пандемиясы мен цифрландырудың әсерінен жаңа өлшемдерді алғанын растайды. Түйінді қорытынды - жаһандық деңгейде ҚБ деңгейін арттыруда елеулі прогрестің болмауы, оның маңыздылығын түсінудің артуына қарамастан. Пандемия студенттердің ҚБ-не едәуір соққы берді және оның салдары (толық емес қалпына келтіру, ОМ жоғары деңгейде бекітілген) әсер етуін жалғастырады. Strain et al. (2024) мәліметтері бойынша, қозғалыс белсенділігі төмен ересектердің жаһандық үлесі 23,4 %-дан (2000) 31,3 %-ға (2022) дейін өсті және ДДҰ-ның 2030 жылға қарай 15 %-ға төмендету мақсатына қол жеткізілмейді [34].

Цифрландыру өзін «Екі жүзді Янус» ретінде көрсетті. Бір жағынан, ол қуатты кедергіге айналды, оқу және бос уақыт үшін экрандық уақытты ұлғайтты, ҚБ-мен бәсекелесті және ОМ ықпал етті. Екінші жағынан, ол онлайн жаттығулар, трекинг, геймификация және қоғамдастық арқылы оны қолдау және арттыру үшін жаңа құралдарды ұсынды. Алайда цифрлық шешімдердің тиімділігі, әсіресе ұзақ мерзімді перспективада және қадамдардың жай ғана мониторингі емес, орташа қарқынды БДШ нақты ұлғайту аспектісінде одан әрі зерделеуді талап етеді.

Әлеуметтік-экологиялық модель студенттердің ҚБ детерминантын талдау үшін өзінің баламалылығын дәлелдеді. Шолу экономикалық қиындықтар аясында пост-ковид кезеңінде орташа ұйымдастырушылық

факторлардың (қолжетімділік, ДШ сапасы, құны) маңыздылығының күшеюін анықтады. Жеке факторлар (уақыттың жетіспеушілігі, уәждеме, сандық тәуелділік) негізгі болып қала береді, бірақ оларды орта мен саясат өзгермейінше еңсеру мүмкін емес. Саяси деңгей бұрынғысынша әлсіз буын болып табылады, әсіресе бағдарламаларды іске асыру және ресурстарды бөлу тұрғысынан [7, с. 102-103].

Студенттер үшін ҚБ жеткіліксіз салдары көп қырлы және өзара байланысты. Қазіргі заманғы зерттеулерде психикалық денсаулық үшін қауіп-қатерлер (алаңдаушылық, депрессия, стресс) және когнитивтік функциялар неғұрлым айқын көрінеді, бұл академиялық үлгерімге тікелей әсер етеді. Бұл мынаны көрсетеді: ҚБ - жай ғана дене бітімінің денсаулық мәселесі емес, ЖОО талаптарына бейімделу мен табысты оқыту үшін маңызды ресурс.

Тиімді стратегиялар кешенді сипатқа ие. Неғұрлым перспективалы болып мыналар табылады:

ДШ негізгі институционалдық ықпал ету арнасы ретінде терең жаңғырту.

Кампустың күнделікті өміріне ҚБ жүйелі интеграциясы (белсенді үзілістер, инфрақұрылым, көлік саясаты). Қоғамдастықтар мен консультациялар арқылы ынталандыруды мақсатты дамыту және қолдау ортасын қалыптастыру.

Цифрлық құралдарды нақты белсенділікті алмастыру емес, толықтыру ретінде ақылды пайдалану. Барлық деңгейдегі күш-жігерді үйлестіру және саяси ерік-жігер өте маңызды.

Қазіргі заманғы зерттеулерді талдау студент жастардың қозғалыс белсенділігін зерттеуде бірқатар елеулі олқылықтар мен қайшылықтарды анықтады. Ең алдымен, цифрлық интервенцияның ұзақ мерзімді әсерлерінің жеткіліксіз зерттелуі назар аударарды. Көптеген жұмыстар қысқа мерзімді перспективада олардың тиімділігін растаса да, мұндай технологиялардың қозғалыс белсенділікке тұрақты әдеттерді қалыптастыру қабілеті туралы деректер жеткіліксіз екені анық. Бұл студенттік популяцияны сауықтырудың ұзақ мерзімді бағдарламаларын әзірлеу кезінде елеулі әдіснамалық проблема туғызады.

Әртүрлі интервенциялық бағдарламалардың экономикалық тиімділігін бағалау проблемасы өзекті болып табылады. Ғылыми әдебиетте дене шынықтыруды ұйымдастыруға жұмсалатын шығындардың арақатынасын талдайтын кешенді зерттеулер іс жүзінде жоқ сауықтыру іс-шаралары (әсіресе елеулі инфрақұрылымдық салымдарды талап ететін) және олардың денсаулық көрсеткіштерін жақсарту, академиялық үлгерім

және студенттер арасындағы аударымдар деңгейін төмендету түрінде нақты қайтарымы. Мұндай талдамалық тапшылық студенттік спорт және сауықтыру саласында негізделген басқару шешімдерін қабылдау процесін айтарлықтай қиындатады.

Өңірлік ерекшелік мәселесі ерекше өткірлікке ие болып отыр. ТМД елдері бойынша қазіргі зерттеулер негізінен фрагменттік сипатқа ие және әртүрлі өңірлердегі мәдени ерекшеліктерді, климаттық жағдайларды және спорттық инфрақұрылымның даму деңгейін ескере отырып, толыққанды салыстырмалы зерттеу жүргізуге мүмкіндік бермейді. Бұл жергілікті ерекшелікті ескеретін сараланған бағдарламаларды әзірлеу мүмкіндегін шектейді.

Қозғалыс белсенділігінің салауатты өмір салтының басқа компоненттерімен өзара іс-қимылының әлсіз зерттелуі елеулі әдіснамалық қателік болып табылады. Дене бітімі белсенділікті ұтымды тамақтанумен ұйқының оңтайлы режимі және оқу жүктемесі жағдайында стрессті басқару әдістері үйлестірудің синергетикалық әсерін талдайтын кешенді зерттеулер іс жүзінде жоқ. Мұндай тар мамандандырылған тәсіл студенттік денсаулықтың шын мәнінде тиімді интеграциялық бағдарламаларын әзірлеуге мүмкіндік бермейді.

Ақырында, ғылыми қауымдастық қазіргі заманның жаңа сын-қатерлерінің ықпалын анық бағаламайды. Студенттердің дене белсенділігіне дене белсенділігінің дәстүрлі нысандарына балама жасайтын киберспорт танымалдығының қарқынды өсуі немесе ағымдағы экономикалық қиындықтар сияқты факторлар қалай әсер ететіні туралы деректер іс жүзінде жоқ, ақылы спорт қызметтеріне қол жеткізуді шектейтін. Бұл студент жастардың қозғалыс белсенділігінің қазіргі детерминантын түсінуде елеулі кемшіліктер туғызады.

Жүргізілген талдау негізінде әртүрлі мүдделі тараптар үшін бірқатар практикалық ұсынымдарды тұжырымдауға болады. Жоғары оқу орындарының оқытушылары мен әкімшіліктері үшін дене шынықтыру жөніндегі бағдарламаларды жаңғырту бірінші кезектегі міндет болып табылады. Оқытудың қолданыстағы тәсілдерін қайта қарау қажет, уәждемелік құрамдас бөлікке және сауықтыру тиімділігіне баса назар аударатырып жүзеге асырады. Ұзақ оқу сабақтары процесінде қысқа мерзімді белсенді үзілістер енгізу маңызды. Спорттық инфрақұрылымның қолжетімділігі мен әр алуандығын қамтамасыз ете отырып, оны дамытуға инвестиция салу талап етіледі. Спорт объектілері жұмысының икемді кестесін жасауға ерекше назар аударған жөн.

Қызығушылықтары бойынша студенттік спорт клубтары мен қоғамдастықтар желісін дамыту орынды. Кампус аумағында жаяу және велосипед маршруттарын пайдалануды белсенді насихаттау ұсынылады.

Цифрлық шешімдерді әзірлеушілер студенттік аудиторияның ерекше қажеттіліктеріне бағдарлануы тиіс. Студенттердің уақытша және қаржылық шектеулерін ескеретін мамандандырылған қосымшалар мен платформалар құру қажет. Сандық өнімдерге қозғалыс белсенділігі мен салауатты өмір салтының пайдасы туралы білім беру модульдерін енгізу маңызды. Ұсынылатын бағдарламалардың ғылыми негізділігіне және олардың қауіпсіздігіне ерекше назар аударылуы тиіс. Цифрлық шешімдердің тиімділігін сынақтан өткізу және бағалау үшін жоғары оқу орындарымен әріптестік қатынастар орнату ұсынылады.

Басқару шешімдерін қабылдау деңгейінде стратегиялық құжаттарда студенттер денсаулығының басымдығын бекіту қажет. Инфрақұрылымдық жобалар мен сауықтыру бағдарламаларын тұрақты қаржыландыруды қамтамасыз ету талап етіледі. Жоғары оқу орындарын спорт объектілерімен жарақтандырудың қазіргі заманғы нормативтерін әзірлеу маңызды. Студенттердің қозғалыс белсенділігін арттыру саласындағы ғылыми зерттеулерді қолдау қажет. Жоғары оқу орындары арасындағы және ұлттық деңгейлерде ауқымды ақпараттық науқандарға бастамашылық еткен орынды. Әртүрлі интервенциялық бағдарламалардың тиімділігін бағалауға ерекше назар аударған жөн.

Қорытынды. 2019-2024 жж. әдебиеттерге жүйелі талдамалық шолу жүргізу келесі негізгі қорытындыларды жасауға мүмкіндік береді:

1. РФ мен ТМД елдерін қоса алғанда, бүкіл әлемдегі студенттердің едәуір бөлігінің ҚБ деңгейі қанағаттанарлықсыз болып қалып отыр және ДДсҰ-ның денсаулықты сақтау жөніндегі ұсынымдарына сәйкес келмейді. Гендерлік алшақтық сақталуда.

2. COVID-19 пандемиясы 2020-2022 жылдары ОМ белсенділігінің күрт төмендеуіне және өсуіне әкеліп, студенттердің ҚБ-не елеулі зиян келтірді. 2024 жылға қарай ковидке дейінгі көрсеткіштердің

толық қалпына келуі болған жоқ, неғұрлым жоғары ОМ деңгейі мен гибридік белсенділік нысандары (онлайн) бар жаңа мінез-құлық үлгілері қалыптасты.

3. Цифрландыру студенттердің ҚБ-не біршама әсер ететін маңызды фактор болып табылады: кедергі ретінде (экран уақытының өсуі, сандық тәуелділік), ол сондай-ақ жаңа мүмкіндіктер (онлайн-жаттығулар, трекинг, геймификация) ұсынады.

4. ҚБ детерминанттары күрделі көп деңгейлі сипатқа ие (жеке, әлеуметтік, орта ұйымдастырушылық, саяси). Ковидтен кейінгі кезеңде орташа/ұйымдық (қолжетімділік, ДШ сапасы, құны) және жеке (цифрлық тәуелділік, стресс) факторлардың маңыздылығы күшейе түсті.

5. Студенттердің дене бітімі (метаболикалық, жүрек-қан тамырлары, тірек-қимыл бұзылыстары қатері), психикалық денсаулығы (алаңдаушылық, депрессия, стресс) және когнитивтік функциялары үшін жеткіліксіз ҚБ-нің елеулі теріс салдары дәлелденді, бұл олардың академиялық үлгеріміне тікелей әсер етеді.

6. ҚБ арттырудың тиімді стратегиялары кешенді, көп деңгейлі тәсілді талап етеді. Неғұрлым перспективалы: жоғары оқу орнында дене шынықтыруды терең жаңғырту; оқу процесіне ИӘ интеграциясы; қолжетімді инфрақұрылымды дамыту; цифрлық шешімдерді ақылды пайдалану; уәждемені психологиялық-педагогикалық қолдау және қоғамдастықтарды қалыптастыру. Табыстың негізгі шарты ЖОО мен мемлекет саясаты деңгейінде қолдау көрсету болып табылады.

Осылайша, пандемия мен цифрландырудан қалыптасқан қазіргі заманғы жағдайларда студент жастардың гиподинамия дағдарысын еңсеру, бірікпеген шараларды емес, барлық деңгейлерде күш-жігерді біріктіретін жүйелік, үйлестірілген стратегияны жеке уәждемеден мемлекеттік саясатқа дейін талап етеді. Қол жетімді құрылымға басымдық берілуі тиіс, тұрақты қозғалыс белсенділігін студент өмірінің табиғи және ажырамас бөлігіне айналдыратын тартымды және қолдаушы орта. Студенттердің ҚБ-на инвестициялар - бұл олардың денсаулығына инвестициялар, академиялық табыстар мен қоғамның болашақ әлеуеті.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Nearly 1.8 billion adults at risk of disease from not doing enough physical activity [Электрондық ресурсы] — URL: <https://www.who.int/news/item/26-06-2024-nearly-1.8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity> (қолданылған күні: 15.10.2025).

- 2 Пересецкая О.В., Исангужина Ж.Х., Мамырбаева М.А., Кульдеева Г.А. Некоторые аспекты физической активности студентов-медиков (на примере России и Казахстана) // *Farmacii Kazahstana*. — 2025. — № 6. — С. 194–199. - DOI: 10.53511/pharmkaz.2025.38.97.024.
- 3 Mukhambet Z.S., Avsiyevich V.N. Analysis of the physical activity of students of higher educational institutions of Kazakhstan // *Теория и методика физической культуры*. — 2021. — № 3. — С. 20–26. - DOI: 10.48114/2306-5540_2021_3_20.
- 4 Мухамбет Ж.С., Авсиевич В.Н. Методика формирования и развития мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом // *Вестник КазНПУ имени Абая. Серия: Педагогические науки*. — 2021. — Т. 71, - № 3. — С. 108–132. - DOI: 10.51889/2021-3.1728-5496.12.
- 5 Сактапов А.К., Винников Д.В., Уалиева А.Е., Романова Ж.В., Мереке А.А., Калмаханов С.Б., Калматаева Ж.А., Усатаева Г.М., Кулимбет М.Б., Ошибаева А.Е. Влияние пандемии COVID-19 на образ жизни студентов и образовательный процесс // *Farmacii Kazahstana*. — 2024. — № 6. — С. 188–197. - DOI: 10.53511/pharmkaz.2024.34.57.025.
- 6 Рахимова М.Н. Касенова Б.Б. Сулейменов Б.З. Цифровизация и её двойственное влияние на физическую активность и сидячий образ жизни // *Сборник статей XXIII Междунар. науч.-практич. конф.* — Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение», 2025. — С. 186–189.
- 7 *Global status report on physical activity 2022* / World Health Organization. — Geneva: World Health Organization, 2022. — 132 p. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153> (қолданылған күні: 06.07.2025).
- 8 Ng K., Assel Adayeva, Abdrakhmanova S., Whiting S., Williams J., Slazhnyova T., Kaussova G. Patterns and trajectories of inequality in physical activity from childhood to adolescence in Kazakhstan // *Preventive Medicine Reports*. — 2024. — № 42. — P. 102729. - DOI: 10.1016/j.pmedr.2024.102729.
- 9 Зайцев А.А., Ольховский Р.М. Результаты мониторинга развития студенческого спорта в Российской Федерации // *Физическое воспитание и студенческий спорт*. — 2023. — Т. 2. - № 1. — С. 35–41. - DOI: 10.18500/2782-4594-2023-2-1-35-41.
- 10 Al-Hindawi A., Kumar N., Gaynor D. Exploring changes in levels and patterns of physical activity in undergraduate medical and nursing students during the COVID-19 pandemic // *Frontiers in Public Health*. — 2022. — Vol. 10. — pp. 1042071. - DOI: 10.3389/fpubh.2022.1042071.
- 11 Stratakis K., Todorovic J., Mirkovic M., Nešić D., Tesanovic T., Terzić-Šupić Z. Examination of factors associated with physical activity among medical students pre and post-COVID-19 in Serbia // *Scientific Reports*. — 2025. — Vol. 15, № 1. — pp. 5791. - DOI: 10.1038/s41598-025-90544-9.
- 12 Ibrayeva A., Shoranov M., Muminov T., Ismoldayev Y., Tanabayeva S., Fakhradiyev I. Physical activity levels in Kazakhstan: a cross-sectional nationwide study on demographic, socioeconomic, and regional factors // *Medicina*. — 2025. — Vol. 61. - № 11. — pp. 1913. - DOI: 10.3390/medicina61111913.
- 13 Попов А.В. Мотивационные аспекты для занятий физической культурой и спортом студентов технического вуза // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. — 2023. — № 1(215). — С. 395–398. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p395-398.
- 14 Yuan F., Peng S., Khairani A.Z., Liang J. A systematic review and meta-analysis of the efficacy of physical activity interventions among university students // *Sustainability*. — 2024. — Vol. 16. - № 4. — pp. 1369. DOI: 10.3390/su16041369.
- 15 Chaabna K., Mamtani R., Abraham A., Maisonneuve P., Lowenfels A.B., Cheema S. Physical activity and its barriers and facilitators among university students in Qatar: a cross-sectional study // *IJERPH*. — 2022. — Vol. 19. - № 12. — pp. 7369. - DOI: 10.3390/ijerph19127369.
- 16 Silva R.M.F., Fonseca Terra L., Fernandes M.D.S.V., Noll P.R.E.S., Abreu L.C.D., Noll M. Barriers to physical activity among full-time students: a case study during the COVID-19 pandemic // *Sustainability*. — 2022. — Vol. 14. - № 19. — pp. 11896. - DOI: 10.3390/su141911896.
- 17 Singh B., Olds T., Curtis R., Dumuid D., Virgara R., Watson A., Szeto K., O'Connor E., Ferguson T., Eglitis E. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews // *British Journal of Sports Medicine*. — 2023. — Vol. 57. - № 18. — pp. 1203–1209. - DOI: 10.1136/bjsports-2022-106195.
- 18 Стельмах С.А., Керимова Я.А. Компьютерно-игровая зависимость у студентов // *Экстремальная психология и безопасность личности*. — 2024. — Т. 1. - № 2. — С. 34–49. - DOI: 10.17759/epps.2024010203.
- 19 Stevens M., Rees T., Cruwys T. Social identity leadership in sport and exercise: Current status and future directions // *Psychology of Sport and Exercise*. — 2021. — Vol. 55. — pp. 101931. - DOI: 10.1016/j.psychsport.2021.101931.
- 20 Brown C.E.B., Richardson K., Halil-Pizzirani B., Atkins L., Yücel M., Segrave R.A. Key influences on university students' physical activity: a systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour // *BMC Public Health*. — 2024. — Vol. 24. - № 1. — pp. 418. - DOI: 10.1186/s12889-023-17621-4.
- 21 Lowe M., Adlakha D., Sallis J.F., Salvo D., Cerin E., Moudon A.V., Higgs C., Hinckson E., Arundel J., Boeing G. City planning policies to support health and sustainability: an international comparison of policy indicators for 25 cities // *The Lancet Global Health*. — 2022. — Vol. 10. - № 6. — pp. e882–e894. - DOI: 10.1016/S2214-109X(22)00069-9.
- 22 Зайцева А.А., Еремина Е.А. Об обеспеченности студенческого спорта объектами спортивной инфраструктуры // *Физическое воспитание и студенческий спорт*. — 2024. — Т. 3. - № 2. — С. 155–164. - DOI: 10.18500/2782-4594-2024-3-2-155-164.
- 23 Қазақстан Республикасының дене шынықтыру мен спорт саласын дамытудың 2023 – 2029 жылдарға арналған тұжырымдамасын бекіту туралы - «Әділет» АҚЖ — URL: <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/P2300000251> (қолданылған күні: 01.11.2025).
- 24 Отчет о результатах экспертно-аналитического мероприятия «Аудит реализации мероприятий федерального проекта «Спорт – норма жизни» / Г. Изотова. — Москва: Счетная палата Российской Федерации, 2024.
- 25 Проблемы и перспективы развития массового спорта [Электрондық ресурс] / А. Ещанов — URL: <https://abai.kz/post/194524> (қолданылған күні: 19.09.2025).
- 26 Katzmarzyk P.T., Church T.S., Craig C.L., Bouchard C. Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. — 2009. — Vol. 41. - № 5. — pp. 998–1005. - DOI: 10.1249/mss.0b013e3181930355.

- 27 Rehman S., Tanwar T., Iram I., Aldabbas M., Veqar Z. Does regular physical activity protect sleep and mental health of university students: a systematic review // *Sleep and Vigilance*. — 2024. — Vol. 8. - № 1. — pp. 13–23. - DOI: 10.1007/s41782-024-00263-w.
- 28 Мелешко О.В. Воспитание интереса у студентов к занятиям физической культурой // *Вестник Карагандинского государственного индустриального университета*. — 2025. — №2. - С. 156–160. - DOI: 10.53002/050.
- 29 Paulus M., Kunkel J., Schmidt S.C.E., Bachert P., Wäsche H., Neumann R., Woll A. Standing breaks in lectures improve university students' self-perceived physical, mental, and cognitive condition // *IJERPH*. — 2021. — Vol. 18. - № 8. — pp. 4204. - DOI: 10.3390/ijerph18084204.
- 30 Mazeas A., Duclos M., Pereira B., Chalabaev A. Evaluating the effectiveness of gamification on physical activity: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials // *JMIR*. — 2022. — Vol. 24. - № 1. — pp. e26779. - DOI: 10.2196/26779.
- 31 Lu B., Liu Q., Liu H., Long T. Exploring nonlinear and interaction effects of urban campus-built environments on exercise walking using crowdsourced data // *FPH*. — 2025. — Vol. 13. - DOI: 10.3389/fpubh.2025.1549786.
- 32 Smith B.J., MacKenzie-Stewart R., Newton F.J., Haregu T.N., Bauman A., Donovan R.J., Mahal A., Ewing M.T., Newton J.D. A longitudinal study examining uptake of new recreation infrastructure by inactive adults // *IJBNA*. — 2019. — Vol. 16. - № 1. — pp. 59. - DOI: 10.1186/s12966-019-0823-4.
- 33 Corella C., Zaragoza J., Julián J.A., Rodríguez-Ontiveros V.H., Medrano C.T., Plaza I., Abarca-Sos A. Improving physical activity levels and psychological variables on university students in the contemplation stage // *IJERPH*. — 2019. — Vol. 16. - № 22. — pp. 4368. - DOI: 10.3390/ijerph16224368.
- 34 Strain T., Flaxman S., Guthold R., Semenova E., Cowan M., Riley L.M., Bull F.C., Gretchen A.S. National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5.7 million participants // *The Lancet Global Health*. — 2024. — Vol. 12. - № 8. — pp. e1232–e1243. - DOI: 10.1016/S2214-109X(24)00150-5.

References

- 1 Nearly 1.8 billion adults at risk of disease from not doing enough physical activity [Elektronдық resurs] — URL: <https://www.who.int/news/item/26-06-2024-nearly-1.8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity> (қолданылған күні: 15.10.2025).
- 2 Pereseckaya O.V., Isanguzhina ZH.H., Mamyrbayeva M.A., Kul'deeva G.A. Nekotorye aspekty fizicheskoy aktivnosti studentov-medikov (na primere Rossii i Kazahstana) // *Farmaciâ Kazahstana*. — 2025. — № 6. — S. 194–199. - DOI: 10.53511/pharmkaz.2025.38.97.024.
- 3 Mukhambet Z.S., Avsiyevich V.N. Analysis of the physical activity of students of higher educational institutions of Kazakhstan // *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury*. — 2021. — № 3. — S. 20–26. - DOI: 10.48114/2306-5540_2021_3_20.
- 4 Muhambet ZH.S., Avsiyevich V.N. Metodika formirovaniya i razvitiya motivacii studentov k samostoyatel'nyim zanyatiyam fizicheskoy kul'turoj i sportom // *Vestnik KazNPU imeni Abaya*. Seriya: Pedagogicheskie nauki. — 2021. — T. 71, - № 3. — S. 108–132. - DOI: 10.51889/2021-3.1728-5496.12.
- 5 Saktapov A.K., Vinnikov D.V., Ualieva A.E., Romanova ZH.V., Mereke A.A., Kalmahanov S.B., Kalmataeva ZH.A., Usataeva G.M., Kulimbet M.B., Oshibaeva A.E. Vliyanie pandemii COVID-19 na obraz zhizni studentov i obrazovatel'nyj process // *Farmaciâ Kazahstana*. — 2024. — № 6. — S. 188–197. - DOI: 10.53511/pharmkaz.2024.34.57.025.
- 6 Rahimova M.N. Kasenova B.B. Sulejmenov B.Z. Cifrovizaciya i eyo dvoystvennoe vliyanie na fizicheskuyu aktivnost' i sidyachij obraz zhizni // *Sbornik statej XXIII Mezhdunar. nauch.-praktich. konf. — Penza: MCNS «Nauka i Prosveshchenie», 2025. — S. 186–189.*
- 7 Global status report on physical activity 2022 / World Health Organization. — Geneva: World Health Organization, 2022. — 132 p. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153> (қолданылған күні: 06.07.2025).
- 8 Ng K., Assel Adayeva, Abdrakhmanova S., Whiting S., Williams J., Slazhnyova T., Kaussova G. Patterns and trajectories of inequality in physical activity from childhood to adolescence in Kazakhstan // *Preventive Medicine Reports*. — 2024. — № 42. — P. 102729. - DOI: 10.1016/j.pmedr.2024.102729.
- 9 Zajcev A.A., Ol'hovskij R.M. Rezul'taty monitoringa razvitiya studencheskogo sporta v Rossijskoj Federacii // *Fizicheskoe vospitanie i studencheskij sport*. — 2023. — T. 2. - № 1. — S. 35–41. - DOI: 10.18500/2782-4594-2023-2-1-35-41.
- 10 Al-Hindawi A., Kumar N., Gaynor D. Exploring changes in levels and patterns of physical activity in undergraduate medical and nursing students during the COVID-19 pandemic // *Frontiers in Public Health*. — 2022. — Vol. 10. — pp. 1042071. - DOI: 10.3389/fpubh.2022.1042071.
- 11 Stratakis K., Todorovic J., Mirkovic M., Nešić D., Tesanovic T., Terzić-Šupić Z. Examination of factors associated with physical activity among medical students pre and post-COVID-19 in Serbia // *Scientific Reports*. — 2025. — Vol. 15, № 1. — pp. 5791. - DOI: 10.1038/s41598-025-90544-9.
- 12 Ibrayeva A., Shoranov M., Muminov T., Ismoldayev Y., Tanabayeva S., Fakhradiyev I. Physical activity levels in Kazakhstan: a cross-sectional nationwide study on demographic, socioeconomic, and regional factors // *Medicina*. — 2025. — Vol. 61. - № 11. — pp. 1913. - DOI: 10.3390/medicina61111913.
- 13 Popov A.V. Motivacionnye aspekty dlya zanyatij fizicheskoy kul'turoj i sportom studentov tekhnicheskogo vuza // *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. — 2023. — № 1(215). — S. 395–398. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p395-398.
- 14 Yuan F., Peng S., Khairani A.Z., Liang J. A systematic review and meta-analysis of the efficacy of physical activity interventions among university students // *Sustainability*. — 2024. — Vol. 16. - № 4. — pp. 1369. DOI: 10.3390/su16041369.
- 15 Chaabna K., Mamtani R., Abraham A., Maisonneuve P., Lowenfels A.B., Cheema S. Physical activity and its barriers and facilitators among university students in Qatar: a cross-sectional study // *IJERPH*. — 2022. — Vol. 19. - № 12. — pp. 7369. - DOI: 10.3390/ijerph19127369.

- 16 Silva R.M.F., Fonseca Terra L., Fernandes M.D.S.V., Noll P.R.E.S., Abreu L.C.D., Noll M. Barriers to physical activity among full-time students: a case study during the COVID-19 pandemic // Sustainability. — 2022. — Vol. 14. - № 19. — pp. 11896. - DOI: 10.3390/su141911896.
- 17 Singh B., Olds T., Curtis R., Dumuid D., Virgara R., Watson A., Szeto K., O'Connor E., Ferguson T., Eglitis E. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews // British Journal of Sports Medicine. — 2023. — Vol. 57. - № 18. — pp. 1203–1209. - DOI: 10.1136/bjsports-2022-106195.
- 18 Stel'mah S.A., Kerimova YA.A. Komp'yuterno-igrovaya zavisimost' u studentov // Ekstremal'naya psihologiya i bezopasnost' lichnosti. — 2024. — T. 1. - № 2. — S. 34–49. - DOI: 10.17759/epps.2024010203.
- 19 Stevens M., Rees T., Cruwys T. Social identity leadership in sport and exercise: Current status and future directions // Psychology of Sport and Exercise. — 2021. — Vol. 55. — pp. 101931. - DOI: 10.1016/j.psychsport.2021.101931.
- 20 Brown C.E.B., Richardson K., Halil-Pizzirani B., Atkins L., Yücel M., Segrave R.A. Key influences on university students' physical activity: a systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour // BMC Public Health. — 2024. — Vol. 24. - № 1. — pp. 418. - DOI: 10.1186/s12889-023-17621-4.
- 21 Lowe M., Adlakha D., Sallis J.F., Salvo D., Cerin E., Moudon A.V., Higgs C., Hinckson E., Arundel J., Boeing G. City planning policies to support health and sustainability: an international comparison of policy indicators for 25 cities // The Lancet Global Health. — 2022. — Vol. 10. - № 6. — pp. e882–e894. - DOI: 10.1016/S2214-109X(22)00069-9.
- 22 Zajceva A.A., Eremina E.A. Ob obespechenosti studencheskogo sporta ob'ektami sportivnoj infrastruktury // Fizicheskoe vospitanie i studencheskij sport. — 2024. — T. 3. - № 2. — S. 155–164. - DOI: 10.18500/2782-4594-2024-3-2-155-164.
- 23 Қазақстан Республикасының дене шынықтыру мен спорт саласын дамытудың 2023 – 2029 жылдарға арналған тұжырымдамасын бекіту туралы - «Әділет» АҚЗН — URL: <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/P2300000251> (қолданылған күні: 01.11.2025).
- 24 Otchet o rezul'tatah ekspertno-analiticheskogo meropriyatiya «Audit realizacii meropriyatij federal'nogo proekta «Sport – norma zhizni» / G. Izotova. — Moskva: Schetnaya palata Rossijskoj Federacii, 2024.
- 25 Problemy i perspektivy razvitiya massovogo sporta [Elektrondyk resurs] / A. Eshchanov — URL: <https://abai.kz/post/194524> (қолданылған күні: 19.09.2025).
- 26 Katzmarzyk P.T., Church T.S., Craig C.L., Bouchard C. Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer // Medicine & Science in Sports & Exercise. — 2009. — Vol. 41. - № 5. — pp. 998–1005. - DOI: 10.1249/mss.0b013e3181930355.
- 27 Rehman S., Tanwar T., Iram I., Aldabbas M., Veqar Z. Does regular physical activity protect sleep and mental health of university students: a systematic review // Sleep and Vigilance. — 2024. — Vol. 8. - № 1. — pp. 13–23. - DOI: 10.1007/s41782-024-00263-w.
- 28 Meleshko O.V. Vospitanie interesa u studentov k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoj // Vestnik Karagandinskogo gosudarstvennogo industrial'nogo universiteta. — 2025. — №2. - C. 156–160. - DOI: 10.53002/050.
- 29 Paulus M., Kunkel J., Schmidt S.C.E., Bachert P., Wäsche H., Neumann R., Woll A. Standing breaks in lectures improve university students' self-perceived physical, mental, and cognitive condition // IJERPH. — 2021. — Vol. 18. - № 8. — pp. 4204. - DOI: 10.3390/ijerph18084204.
- 30 Mazeas A., Duclos M., Pereira B., Chalabaev A. Evaluating the effectiveness of gamification on physical activity: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials // JMIR. — 2022. — Vol. 24. - № 1. — pp. e26779. - DOI: 10.2196/26779.
- 31 Lu B., Liu Q., Liu H., Long T. Exploring nonlinear and interaction effects of urban campus-built environments on exercise walking using crowdsourced data // FPH. — 2025. — Vol. 13. - DOI: 10.3389/fpubh.2025.1549786.
- 32 Smith B.J., MacKenzie-Stewart R., Newton F.J., Haregu T.N., Bauman A., Donovan R.J., Mahal A., Ewing M.T., Newton J.D. A longitudinal study examining uptake of new recreation infrastructure by inactive adults // IJBNPA. — 2019. — Vol. 16. - № 1. — pp. 59. - DOI: 10.1186/s12966-019-0823-4.
- 33 Corella C., Zaragoza J., Julián J.A., Rodríguez-Ontiveros V.H., Medrano C.T., Plaza I., Abarca-Sos A. Improving physical activity levels and psychological variables on university students in the contemplation stage // IJERPH. — 2019. — Vol. 16. - № 22. — pp. 4368. - DOI: 10.3390/ijerph16224368.
- 34 Strain T., Flaxman S., Guthold R., Semenova E., Cowan M., Riley L.M., Bull F.C., Gretchen A.S. National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5·7 million participants // The Lancet Global Health. — 2024. — Vol. 12. - № 8. — pp. e1232–e1243. - DOI: 10.1016/S2214-109X(24)00150-5.

АВТОРЛАР ТУРАЛЫ АҚПАРАТ // ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ // INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)

Рахимова Маржан Нұрымқанқызы – Ә.Марғұлан атындағы Павлодар педагогикалық университетінің өнер және спорт жоғары мектебінің оқытушысы, Павлодар қ., Қазақстан.

Автор для корреспонденции (первый автор)

Рахимова Маржан Нурумкановна – преподаватель Высшей школы искусства и спорта, Павлодарский педагогический университет им. А. Маргулана, г. Павлодар, Казахстан.

The Author for Correspondence (The First Author)

Rakhimova Marzhan Nurumkanovna – Lecturer at the Higher School of Art and Sports, Pavlodar Pedagogical University named after A. Margulan, Pavlodar, Kazakhstan

e-mail: marzhan.78@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-0263-4094>

Сулейменов Бексұлтан Зейнуллаевич – Ә.Марғұлан атындағы Павлодар педагогикалық университетінің өнер және спорт жоғары мектебінің оқытушысы, Павлодар қ., Қазақстан

Сулейменов Бексұлтан Зейнуллаевич – преподаватель Высшей школы искусства и спорта Павлодарский педагогический университет им. А. Маргулана, г. Павлодар, Казахстан.

Suleimenov Beksultan Zeynullayevich – Lecturer at the Higher School of Art and Sports, Pavlodar Pedagogical University named after A. Margulan, Pavlodar, Kazakhstan

e-mail: beks.1966@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-3957-3575>

Солтанбеков Серик Еркенович – Ә.Марғұлан атындағы Павлодар педагогикалық университетінің өнер және спорт жоғары мектебінің оқытушысы-сарапшы, Павлодар қ., Қазақстан.

Солтанбеков Серик Еркенович – преподаватель-эксперт Высшей школы искусства и спорта, Павлодарский педагогический университет им. А. Маргулана, г. Павлодар, Казахстан.

Soltanbekov Serik Yerkenovich – Lecturer-expert of the Higher School of Art and Sports of Pavlodar Pedagogical University named after A. Margulan, Pavlodar, Kazakhstan..

e-mail: sse05@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-8366-2710>

Кусмиденов Марат Елемесович – Ә.Марғұлан атындағы Павлодар педагогикалық университетінің өнер және спорт жоғары мектебінің оқытушысы-сарапшы, Павлодар қ., Қазақстан.

Кусмиденов Марат Елемесович – преподаватель-эксперт Высшей школы искусства и спорта, Павлодарский педагогический университет им. А. Маргулана, г. Павлодар, Казахстан.

Kusmidenov Marat Yelemesovich – Lecture-expert of the Higher School of Art and Sports of Pavlodar Pedagogical University named after A. Margulan, Pavlodar, Kazakhstan.

e-mail: kusmedenovme@ppi.kz

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4969-726X>

Касенова Бибиғуль Балтабековна – Ә.Марғұлан атындағы Павлодар педагогикалық университетінің өнер және спорт жоғары мектебінің педагогика ғылымдарының магистрі, Павлодар қ., Қазақстан.

Касенова Бибиғуль Балтабековна – магистр педагогических наук, преподаватель-эксперт Высшей школы искусства и спорта, Павлодарский педагогический университет им. А. Маргулана, г. Павлодар, Казахстан.

Kasenova Bibigul Baltabekovna – Master Pedagogical Sciences, Lecture of the Higher School of Art and Sports of Pavlodar Pedagogical University named after A. Margulan, Pavlodar, Kazakhstan..

e-mail: bibus_27@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-8592-8922>

Мақала түскен күні: 19.07.2025

Мақала басылымға қабылданған күні: 01.11.2025

Turebekov B.A.^a, Oralbekova A.K.^b,  Makhanbetova A.K.,
Yusupov A.R., Taldybek S.

Tashenev University, Shymkent, Kazakhstan

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS THROUGH THE INTEGRATION OF PHYSICAL EDUCATION AND PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL APPROACHES

Turebekov Birzhan, Oralbekova Aliya, Makhanbetova Ayaulym, Yusupov Aлымжан, Taldybek Sunkar
Formation of a healthy lifestyle among students through the integration of physical education and psychological and pedagogical approaches

Abstract. This article substantiates the need for a comprehensive approach to fostering a healthy lifestyle among students in Kazakhstan by integrating physical education with psychological and pedagogical methods. A hypothetical experimental study is presented in which an integrated program was developed and implemented, combining physical culture activities with educational modules on healthy living and motivational psychological-pedagogical training. The study involved 100 students (aged 17–20) divided into experimental and control groups. Data collection methods included surveys, physical fitness tests, and questionnaires on motivation and health. The results show a significant increase in students' knowledge of healthy lifestyles, motivation for regular physical activity, and improvements in several indicators of physical fitness and psycho-emotional well-being in the experimental group compared to the control. The findings indicate the effectiveness of integrating physical culture means with psychological-pedagogical approaches to instill a sustainable healthy lifestyle in student youth. The scientific novelty and practical significance of this integrated approach for higher education are discussed.

Key words: healthy lifestyle, physical culture, students, motivation, psychological-pedagogical methods.

Түребеков Биржан Анарбекович, Оралбекова Алия Курбановна, Маханбетова Аяулым Кожантаевна, Юсупов Алымжан Равшанович, Талдыбек Сункар Еркебуланович

Дене тәрбиесі мен психологиялық-педагогикалық тәсілдерді интеграциялау арқылы студенттер арасында салауатты өмір салтын қалыптастыру

Аңдатпа. Бұл мақалада дене тәрбиесін психологиялық-педагогикалық әдістермен интеграциялау арқылы Қазақстанда студенттердің салауатты өмір салтын қалыптастыруға кешенді көзқарас қажеттілігі негізделеді. Гипотетикалық эксперименттік зерттеу ұсынылды, оның барысында дене шынықтыру сабақтарын салауатты өмір салты мен мотивациялық психологиялық-педагогикалық тренинг бойынша білім беру модульдерімен үйлестіретін кешенді бағдарлама әзірленді және енгізілді. Зерттеуге эксперименттік және бақылау топтарына бөлінген 100 студент (17-20 жас) қатысты. Деректерді жинау әдістеріне сауалнамалар, дене шынықтыру тестілері және мотивация мен денсаулық мәселелері бойынша сауалнамалар кірді. Нәтижелер студенттердің салауатты өмір салты туралы білімінің, тұрақты физикалық белсенділікке деген ынтасының айтарлықтай өсуін, сондай-ақ эксперименттік топтағы физикалық дайындық пен психоэмоционалды әл-ауқаттың бақылау тобымен салыстырғанда жақсарғанын көрсетеді. Алынған нәтижелер студент жастарда тұрақты салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін дене шынықтыру құралдарын психологиялық-педагогикалық тәсілдермен интеграциялаудың тиімділігін көрсетеді. Жоғары білім беру үшін осы кешенді тәсілдің ғылыми жаңалығы мен практикалық маңыздылығы талқыланады.

Түйін сөздер: салауатты өмір салты, дене шынықтыру, студенттер, мотивация, психологиялық-педагогикалық әдістер.

Түребеков Биржан Анарбекович, Оралбекова Алия Курбановна, Маханбетова Аяулым Кожантаевна, Юсупов Алымжан Равшанович, Талдыбек Сункар Еркебуланович

Формирование здорового образа жизни у студентов на основе интеграции физического воспитания и психолого-педагогических подходов

Аннотация. В данной статье обосновывается необходимость комплексного подхода к формированию здорового образа жизни у студентов в Казахстане путем интеграции физического воспитания с психолого-педагогическими методами. Представлено гипотетическое экспериментальное исследование, в ходе которого была разработана и внедрена комплексная программа, сочетающая занятия физической культурой с образовательными модулями по здоровому образу жизни и мотивационному психолого-педагогическому тренингу. В исследовании приняли участие 100 студентов (в возрасте 17-20 лет), разделенных на экспериментальную и контрольную группы. Методы сбора данных включали опросы, тесты на физическую подготовку и анкетирование по вопросам мотивации и здоровья. Результаты показывают значительный рост знаний студентов о здоровом образе жизни, мотивации к регулярной физической активности, а также улучшение ряда показателей физической подготовленности и психоэмоционального благополучия

в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности интеграции средств физической культуры с психолого-педагогическими подходами для формирования устойчивого здорового образа жизни у студенческой молодежи. Обсуждаются научная новизна и практическая значимость этого комплексного подхода для высшего образования.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, студенты, мотивация, психолого-педагогические методы.

Introduction. The state of health of student youth in modern society is of serious concern and is considered as a priority state problem. Lifestyle is the leading factor determining human health, but the culture of a healthy lifestyle is incorrectly formed in most students. A healthy lifestyle does not yet occupy a high place in the hierarchy of needs and values of young people, which is reflected in the lack of physical activity, the spread of bad habits and neglect of their health. According to the World Health Organization, about 66% of adolescents and young people in Kazakhstan do not comply with the recommended norms of motor activity [1]. Universities and schools worldwide face a persistent challenge: how to help young people not only meet curriculum standards but also build sustainable, health-promoting habits that protect their mental well-being over the long term. Physical education (PE) is a core lever for this task, yet decades of practice show that PE alone—when delivered as isolated motor skills or fitness sessions—rarely changes students’ day-to-day behavior outside class or builds the psychosocial skills needed to maintain an active, healthy lifestyle. Converging evidence now indicates that durable lifestyle change emerges when movement opportunities are integrated with psychological and pedagogical strategies that cultivate motivation, self-regulation, social-emotional competence, and supportive learning climates across the whole school or campus. This article examines the formation of a healthy lifestyle among students through such an integrated approach, bringing together insights from recent systematic reviews and meta-analyses on physical activity (PA), mental health, quality PE, social-emotional learning (SEL), and mindfulness-enhanced movement programs [2].

At the foundation is a robust association between PA and mental health, but contemporary syntheses emphasize that this link depends on mechanisms and context. In their comprehensive review and meta-analysis, White et al. (2024) highlight mediators such as self-efficacy, affective responses, social connectedness, and stress regulation, as well as moderators including program dose, intensity, delivery setting, and participant characteristics. These findings shift attention from “how much

exercise?” to “what psychological processes does PA activate, for whom, and under which pedagogical conditions?” If increased competence, autonomy, and relatedness are the engines that convert activity into better well-being, then the instructional design and broader climate surrounding PE—not merely its physical content—are pivotal.

Quality PE (QPE) provides a pedagogical blueprint for activating these mechanisms. Dudley et al. [3] synthesize learning and development effects from PE-based interventions and identify features characteristic of QPE: clearly sequenced learning goals, student-centered instruction, inclusive task design, authentic assessment, and teacher professional learning that ensures fidelity and responsiveness. Under QPE conditions, students accrue benefits beyond motor proficiency, including cognitive and affective outcomes tied to motivation and engagement. Importantly, QPE reframes the gym or sports hall as a learning environment where feedback, scaffolding, and social interaction are deliberately structured—conditions likely to strengthen the very mediators that connect PA with mental health outcomes [2, p. 144].

The higher-education context underscores both the promise and the gaps. Donnelly et al. [4] review PA interventions for university students’ mental health and report positive effects across symptoms such as depression, anxiety, and stress, while also noting heterogeneity in design quality, theoretical underpinnings, and adherence. Their conclusions point to three imperatives for lifestyle formation in late adolescence and emerging adulthood: (1) theory-based interventions that explicitly target psychological mechanisms (e.g., self-regulation, stress management); (2) adaptable formats that fit students’ academic rhythms and social realities; and (3) implementation strategies that sustain engagement over time. These imperatives align closely with QPE principles and suggest that, on campus as in school, pedagogical intentionality is as crucial as program dosage.

Whole-of-school frameworks add a further layer by extending learning beyond the PE lesson. Moon et al. [5] evaluate PA interventions designed to build children’s SEL within the Comprehensive School Physical Activity Program (CSPAP) framework,

which coordinates PE, classroom activity, before-/after-school opportunities, staff involvement, and family/community engagement. Their findings indicate that well-designed movement programs can improve SEL competencies—self-management, relationship skills, and responsible decision-making—when embedded across multiple settings. Because SEL skills are proximal drivers of healthy choices (planning, resisting unhealthy norms, emotion regulation), the CSPAP evidence supports a systems perspective: healthy lifestyles are more likely to take root when schools align instructional practices, daily routines, and social supports to make active, healthful behaviors normative, rewarding, and socially reinforced.

Mind–body integrations further strengthen this systems view. Remskar et al. [6] synthesize complex interventions that combine PA with mindfulness and report benefits for mental health and broader well-being. Mindfulness practices may amplify PA's effects by improving interoceptive awareness, regulating stress responses, and increasing intrinsic motivation—mechanisms complementary to those highlighted by White et al. [2, p. 144-145]. Pedagogically, brief mindfulness elements (e.g., focused breathing, reflective cool-downs, mindful walking) can be interwoven into PE lessons and co-curricular activities without displacing movement time. Such integrations also fit naturally with SEL objectives, offering students concrete strategies for attention control and emotion regulation that generalize to studying, sleep hygiene, and digital balance—everyday behaviors that collectively define a healthy lifestyle.

Taken together, this evidence base suggests that lifestyle formation depends on aligning three mutually reinforcing layers. First, lesson-level pedagogy must be competence-supportive: clear goals, adaptive challenges, formative feedback, cooperative learning, and reflection activities that make health knowledge actionable. Second, program-level design must be theoretically grounded and mechanism-focused, selecting behavior-change techniques—such as goal setting, self-monitoring, implementation intentions, and social support—that target motivation, self-efficacy, and habit formation [3, p. 59]. Third, system-level alignment must extend opportunities across the school day and into families and communities, as advocated by CSPAP, so that healthy choices are cued and rewarded in multiple contexts (Moon et al., 2024). Mindfulness-enhanced components can be threaded through all three layers to bolster stress regulation and sustain participation [6, p. 94-98].

Despite progress, several gaps remain. Reviews consistently note variability in intervention fidelity, insufficient reporting of theoretical rationales, and limited attention to equity and inclusion—issues that can blunt effectiveness (Dudley et al., 2022; Donnelly et al., 2024) [3, p. 60-61; 4, p.23]. Mechanism research, while growing, still needs rigorous tests of mediation and moderation to clarify which combinations of pedagogical strategies, mindfulness elements, and environmental supports work best for different subgroups (White et al., 2024; Remskar et al., 2024) [2, p. 143; 6, p. 97]. In school settings, more studies are needed that connect SEL gains from PA explicitly to longitudinal behavior change outside school hours (Moon et al., 2024) [5, p. 14]. In higher education, flexible delivery models that accommodate academic load, employment, and dormitory life remain underexplored (Donnelly et al., 2024) [4, p. 39]. Across sectors, standardized yet context-sensitive outcome frameworks would help synthesize effects on mental health, physical literacy, and lifestyle behaviors.

A number of dissertations in Kazakhstan and abroad were devoted to the development of pedagogical conditions for strengthening students' health, the introduction of health-saving technologies, the integration of disciplines (for example, combining first aid and physical education courses to improve students' competence). At the same time, the issues of the integrated application of psychological and pedagogical methods in the context of physical education classes for the formation of stable healthy lifestyle habits remain insufficiently studied. The novelty of the proposed study consists in the development of an integrated program that combines physical education and health activities with psychological and pedagogical influence, and in assessing its effectiveness using the example of Kazakhstan students.

The purpose of the study is to experimentally test the effectiveness of the integration of physical culture and psychological and pedagogical approaches in the formation of a healthy lifestyle among students.

Research objectives: 1) to analyze the literature and experience on the formation of a healthy lifestyle for young people; 2) to develop an integrated program, including physical culture, educational and psychological components, to introduce students to a healthy lifestyle; 3) to conduct an experimental test of the program on a sample of students, collecting data on the dynamics of their physical performance, knowledge, relationships and health-related habits; 4) analyze the results of the experiment, compare

them with data from other studies and formulate conclusions about the most effective approaches to solving the problem; 5) determine the practical value and recommendations for the implementation of the results obtained in the higher education system.

The object of the research is the process of forming a healthy lifestyle of students in a higher educational institution.

Subject of the research: pedagogical conditions and methods of integrating physical culture and psychological and pedagogical approaches that ensure the effective formation of motivation, knowledge and skills of a healthy lifestyle among students.

The hypothesis of the study: the integrated use of physical culture tools (regular exercises, sports and recreation activities) and psychological and pedagogical approaches (health-saving educational modules, motivation training, counseling, etc.) will contribute to a significant increase in the level of formation of a healthy lifestyle among students compared with the traditional system of physical education. Students enrolled in the integrated program are expected to improve their physical fitness, expand their knowledge of health, increase their internal motivation for a healthy lifestyle, and experience positive behavioral changes (increased physical activity, improved daily routines, and reduced bad habits).

Materials and methods. The study was quasi-experimental in nature and was conducted on the basis of the Tashenev University. The experiment involved 100 students of 1-2 courses aged 17 to 20 years (men and women of various specialties). The participants were randomly divided into two equal groups of 50 people – an experimental group and a control group. In the control group, the educational process in the discipline “Physical culture” was carried out as usual according to the state standard (2 academic hours per week, standard physical education program). In the experimental group, in addition to basic physical education classes, students underwent an additional program that integrates psychological and pedagogical components aimed at forming a healthy lifestyle. Both groups were comparable in terms of basic indicators at the initial stage (level of physical fitness, health indicators according to medical data, basic knowledge of healthy lifestyle, motivation to exercise) – the initial differences were statistically insignificant ($p > 0.05$). Thus, the initial conditions in the groups can be considered equal, which allows us to correctly compare the effectiveness of different approaches.

The program for the experimental group was developed by the authors of the study based on the

principles of health-saving pedagogy and included three interrelated blocks: 1) physical education and wellness block - regular physical education classes (educational and extracurricular forms such as sections, morning exercises, health days) aimed at developing endurance, strength, flexibility and general physical fitness; 2) educational block – a series of mini-lectures, seminars and round tables on healthy lifestyle issues (rational nutrition, prevention of bad habits, hygiene, organization of daily routine, stress management, etc.) conducted by teachers of the Department of Physical Education together with invited specialists (doctor, psychologist); 3) psychological block – training sessions, conversations and consultative meetings aimed at forming students’ motivation for a healthy lifestyle, developing self-regulation skills, strong-willed qualities, and a positive attitude towards physical activity. The trainings were conducted by a psychologist at the faculty and included goal-setting and self-efficacy techniques, group discussions about health values, exercises to reduce anxiety and time management.

It is important to emphasize that the integration of the blocks was carried out in parallel: the knowledge gained at the seminars was reinforced by practice in the framework of physical education classes, and psychological trainings increased the motivation to apply this knowledge in practice. For example, students developed individual wellness plans (goals for the number of workouts per week, steps per day, sleep patterns, etc.), and kept self-monitoring diaries. Physical education teachers spent time discussing their well-being in practical classes and encouraged students to share their successes and difficulties in following a healthy daily routine. Thus, the educational process was enriched with additional educational and educational elements, without violating the mandatory physical education program (time for seminars and trainings was allocated through optional hours and extracurricular activities).

The effectiveness of the integrated approach was assessed through a comparative analysis of data collected in the experimental and control groups before the experiment and after its completion (after 6 months of the program). The following methods were used:

A questionnaire has been developed to test students’ basic knowledge of the components of a healthy lifestyle (nutrition rules, physical activity regime, hygiene, harmful factors, etc.) and their awareness of the impact of healthy lifestyle on health. The questionnaire included 20 questions

with a choice of an answer. In addition, a written survey of students' attitudes to health was conducted (it contained statements about the importance of health, motives for playing sports, self-assessment of their lifestyle, etc., the Likert scale).

In order to quantify changes in physical condition, tests were conducted: monitoring of physical fitness standards (for example, running for 1000 m endurance, Romberg balance test, strength tests (pull-ups or push-ups), flexibility (leaning forward from a sitting position), etc.), body mass index (BMI), resting heart rate and blood pressure, as well as determining the level of overall performance (Harvard step test). The testing was conducted by the teachers of the Department of Physical Education with the assistance of the medical center of the university.

In addition, the method of self-assessment of the level of formation of a healthy lifestyle was used (the author's questionnaire included a block of questions on four components: physical activity, nutrition, daily routine / sleep, rejection of bad habits). The level of stress tolerance and psychological well-being was assessed using a neuropsychiatric stress questionnaire (for example, the SAN test – well-being, activity, mood) before and after the experiment. Data on the number of students who had bad habits (smoking, frequent alcohol consumption) at the beginning and end of the study, and the frequency of acute illnesses during the experiment (according to medical center certificates) were recorded separately in order to track possible indirect effects.

At the end of the program, focus groups (group discussions) were conducted with the participants of the experimental group in order to receive feedback on the program, identify subjective changes in attitudes towards health and difficulties faced by students. The opinions and suggestions of the students were taken into account when interpreting the results and drawing conclusions about the acceptability and attractiveness of the proposed activities.

Quantitative data were processed using descriptive and inferential statistics methods. The average values of the indicators in the groups and standard deviations were calculated. To compare the changes in indicators in the experimental and control groups, the Student's t-test was applied for dependent samples (when comparing "before and after" within the group) and for independent samples (when comparing intergroup differences), as well as Pearson's χ^2 criterion for analyzing qualitative indicators (the proportion of students

who comply with a particular norm). The differences at $p < 0.05$ were considered statistically significant. The questionnaires and tests were processed in the SPSS 26.0 program. Qualitative data (summaries of focus group discussions) were subjected to content analysis to highlight the most frequent topics and ratings.

Results. An analysis of the data collected before the experiment began confirmed the existence of a number of lifestyle problems in the interviewed students, which correlates with well-known studies. In the sample as a whole ($n = 100$), less than half of the students regularly engaged in physical activity in addition to compulsory classes: only 38% indicated that they perform physical exercises or sports at least 3 times a week. About 25% of respondents admitted to irregular eating (skipping breakfast, snacking instead of a full meal) and more than 60% – to non-compliance with a rational daily routine (sleeping less than 7 hours, preparing for classes at night, etc.). 15% of the students had a smoking habit, and 22% consumed alcohol more than once a month. These indicators indicate that a healthy lifestyle has not been sufficiently implemented: a significant part of young people lead a sedentary lifestyle and expose their health to risks. The level of theoretical knowledge about the components of healthy lifestyle according to the test results was average: on average, 60% of the questions in both groups were answered correctly (which indicates gaps, for example, many did not know the exact WHO recommendations on physical activity or the principles of a balanced diet). At the same time, the motivational questionnaire showed that the majority of students are positive about the idea of a healthy lifestyle, but lack the willpower or conditions for its implementation: for example, 70% noted "they would like to devote more time to their health, but they do not have time / are not organized." This gap between understanding the benefits of healthy lifestyle and real behavior underscores the need for targeted educational work. The division into groups did not reveal statistically significant differences: the indicators for all the mentioned parameters (percentage of physically active, level of knowledge, motivation on the scale, physical tests) in the experimental and control groups coincided ($p > 0.1$). Thus, both groups started from a comparable level, typical for students of this university.

After 6 months of training, the results of the experimental group improved significantly in a number of key indicators, while the changes in the control group were less pronounced. The following

is a summary of the positive dynamics (the difference “after–before” is shown in parentheses, with the significance of the changes being $p < 0.05$):

Physical activity: The proportion of students performing the recommended amount of physical activity (at least 150 minutes of moderate or 75 minutes of intense exercise per week) increased from 32% to 68% in the experimental group (+36 percentage points), while in the control group it increased slightly – from 30% to 42% (+12 percentage points). Students are experimenting. The groups noted that they were able to integrate sports into their weekly routine due to the acquired time management skills and additional motivation gained during their participation in the program.

Knowledge and awareness: The average result of the knowledge test about healthy lifestyle in the experimental group increased from 62 ± 10 to 85 ± 8 points (out of 100), while in the control group – from 60 ± 11 to 70 ± 10 . The students who completed the seminar cycle learned better about the principles of health: for example, 90% of the experimental group accurately indicated the standard of daily physical activity (60 minutes of moderate-intensity exercise) after the training compared to 55% before; in the control group, this indicator was 65% after the course. Awareness about proper nutrition, the dangers of smoking, etc. has also increased, which confirms the effectiveness of the educational component of the program.

Motivation and value attitudes: According to the results of the motivation-value attitude to health questionnaire, there was a noticeable shift towards intrinsic motivation in the experimental group. The proportion of students with a high level of motivation (assessed by a set of indicators – striving for health, responsible attitude, intention to continue playing sports on their own) increased from 45% to 82%. In the control group, the growth was much more modest: from 47% to 58%. The “value of health” indicator increased especially significantly in the experimental group: 88% of students chose health as one of the three main values in life after participating in the program (compared to 55% before the start). These results indicate the formation of a stable value orientation towards a healthy lifestyle among the participants, a key target effect for which the integration of psychological and pedagogical efforts is expected.

Physical condition: According to all conducted physical tests, the experimental

group demonstrated better dynamics than the control group. For example, the average 1000 m running time improved by 12% (from 4 min 10 s to 3 min 40 s) in the experimental group, versus a 5% improvement in the control group. The endurance index on the step test increased by 15 conventional units in the experimental group, which is significant ($p < 0.01$), while the change in the control was statistically insignificant. The level of flexibility (forward tilt) improved by an average of 5 cm versus 2 cm in the control. The proportion of students with “satisfactory” physical fitness (according to the total standard score) increased from 50% to 75% in the experimental group (in the control group – from 48% to 55%). These improvements are explained by the higher motivation for independent training and additional classes that the students of the experimental group performed as part of the program.

Health indicators: Despite the relatively short duration of the experiment, some positive changes were recorded. In the experimental group, there was a significant decrease in the number of students who smoke, from 14% to 8% (several participants reported that they had quit smoking, motivated by training and a new environment of like-minded people). In the control group, the proportion of smokers remained virtually unchanged (from 16% to 15%). The average BMI of the experimental group decreased from 23.8 to 23.1 (due to those who were overweight and adjusted their diet), while in the control it remained at the same level (~ 23.5). The indicators of self-assessment of health and well-being (SAN scale) improved: in the experimental group, the average well-being score rose from 3.7 to 4.5 (on a 5-point scale), and the energy level from 3.5 to 4.2; in the control group, the changes were insignificant. It can be assumed that the comprehensive program had a beneficial effect not only on the physical, but also on the psychological component of students’ health, increasing their stress tolerance and mood (Table 1). This is consistent with evidence that regular physical activity and a supportive social environment improve the psychoemotional well-being of young people [7].

For clarity, Figure 1 shows comparative growth rates for key criteria of program effectiveness in two groups (as a percentage of the baseline): physical activity, level of knowledge, high motivation, and overall improvement in health. It can be seen that by all criteria, the experimental group was significantly ahead of the control group, which confirms the working hypothesis of the study.

Table 1 – Comparative results of the experimental and control groups before and after the program” Experimental Results: Integrated Program on Healthy Lifestyle

| Indicators | Control Group (Before) | Control Group (After) | Experimental Group (Before) | Experimental Group (After) |
|---|------------------------|-----------------------|-----------------------------|----------------------------|
| Regular physical activity (≥ 150 min/week) | 30% | 42% | 32% | 68% |
| Healthy lifestyle knowledge test score (mean, out of 100) | 60 | 70 | 62 | 85 |
| High intrinsic motivation level (%) | 47% | 58% | 45% | 82% |
| Top-3 value: Health chosen (%) | 55% | 60% | 55% | 88% |
| Average 1000m run time (min:sec) | 4:10 | 3:58 | 4:10 | 3:40 |
| Harvard step test index | 60 | 62 | 60 | 75 |
| Flexibility improvement (cm) | 0 | 2 | 0 | 5 |
| Smoking rate (%) | 16% | 15% | 14% | 8% |
| BMI (mean) | 23.5 | 23.5 | 23.8 | 23.1 |
| SAN: Well-being (1-5 scale) | 3.7 | 3.8 | 3.7 | 4.5 |
| SAN: Energy level (1-5 scale) | 3.5 | 3.6 | 3.5 | 4.2 |

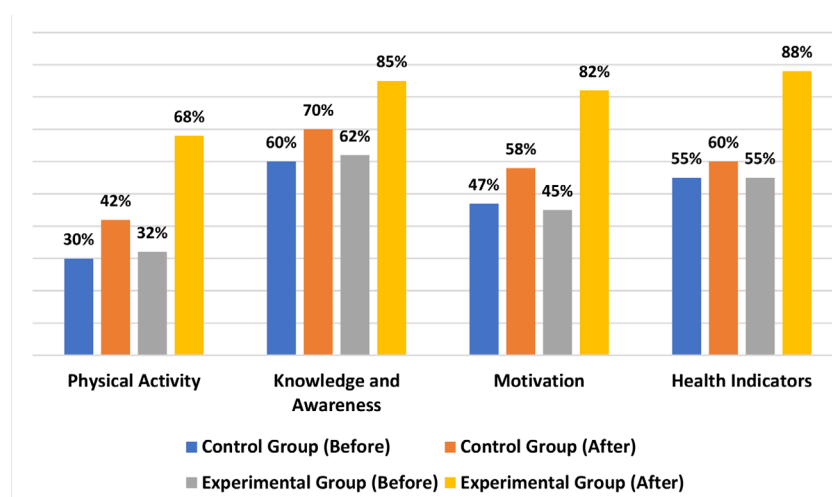


Figure 1 - Comparative increase in indicators of a healthy lifestyle in the experimental and control groups (in% relative to the baseline level). The experimental group demonstrates significantly higher improvements in all key parameters of the program

The data obtained convincingly show that the integrated approach had a positive impact on the formation of a healthy lifestyle among students. In the experimental group, progress was achieved simultaneously in the cognitive, motivational, and behavioral components of healthy lifestyle, which indicates the effectiveness of holistic impact. The individual components – physical culture, education, and mental training – complemented each other and provided a synergistic effect. The students not only improved their physical fitness, but also realized the value of health, acquired specific knowledge

and skills to maintain a healthy lifestyle, which is important for the long-term preservation of the achieved changes [8].

The results of our experiment correlate with the conclusions of other researchers. Thus, P.A. Kozhukhovskiy and V.V. Zotin (2017) noted in their study that updating the organization of physical education classes through active forms and providing students with independence in choosing activities leads to increased interest and motivation in classes, as well as improves the psycho-emotional state of students. Our approach included similar

elements (variability, active engagement), and we also observed an increase in intrinsic motivation and a decrease in passive attitude. Moreover, the improvement in mood and well-being noted in the experimental group confirms that physical exercise combined with psychological support serve as a kind of stress prevention for students - this fact is consistent with the literature data on the stress-protective role of physical activity and a healthy lifestyle.

Discussions. The integration of health knowledge into the educational process proved to be effective: students who received systematic information about how and why to lead a healthy lifestyle were more willing to put it into practice. This confirms the idea of the need for a solid theoretical foundation: when a person's level of health awareness increases, they are more motivated to follow healthy habits. As noted in the work of Niu Y (2023), combining a physical education course with elements of medical knowledge and technology broadens students' horizons and forces them to pay more attention to the relationship between physical activity and health, which is important for the prevention of diseases [9]. Our experiment actually implemented such integration (albeit not in the format of a single course, but through a parallel program) – and we see that students have become more conscious of their lifestyle, understanding the consequences and advantages of certain actions.

An analysis of current scientific data shows that motivational models of physical activity (Choi et al., 2024) and the use of digital tools to support behavioral change (Figueroa et al., 2022) significantly increase young people's engagement in regular physical activity. The identified trends in student attitudes toward a healthy culture in the regional context of Kazakhstan (Ogienko et al., 2023) indicate the need to develop a systemic educational environment that incorporates student-centered, behaviorally motivating, and psychological-pedagogical technologies. The article substantiates the effectiveness of combining traditional forms of physical education with motivational support methods, digital communications, and pedagogical support, which ensures the sustainable development of healthy lifestyle values, the development of self-regulation, and an increase in physical activity among students [10-12].

The impact of psychological training should be discussed separately. During the focus groups, many participants in the pilot program noted that working with motivation was a crucial moment for them: “Now I really want to be healthy, I have a

sense of responsibility to myself,” such statements indicate an internal transformation. The formation of conscious motivation for health is a complex process that requires addressing the values and worldview of the individual. Our approach – through group discussions, goals, and support – allowed us to shift these internal guidelines among a significant portion of students (as can be seen from the growing value of health in the survey). This is important because lasting behavioral changes are possible only with intrinsic motivation and conviction. Thus, the psychological component (motivational trainings) should be recognized as a key “catalyst” for the success of the program, which, combined with practical physical activity, gave a comprehensive result.

In the control group, the absence of such effects led to the fact that despite the standard physical education classes, there were no significant lifestyle improvements. This is to be expected, because without targeted work with consciousness, many students continued to treat physical education as a formality. There is a clear contrast between two approaches: traditional, when physical education goes on by itself, and integrated, when it is supported by education and upbringing. Our experiment clearly demonstrates the advantages of the latter: all other things being equal, integration has allowed for deeper changes.

Discussing the limitations of the study, we note that the duration of the experiment (6 months) Although it is sufficient to record the initial results, it is still insufficient to assess the long-term consolidation of healthy habits. It is planned to follow up the same cohort of students after 1-2 years to find out if they will continue to have positive trends without constant external support. Another limitation is the relatively small sample and the experiment conducted at one university. Discussing the limitations of the study, we note that the duration of the experiment (6 months) Although it is sufficient to record the initial results, it is still insufficient to assess the long-term consolidation of healthy habits. It is planned to follow up the same cohort of students after 1-2 years to find out if they will continue to have positive trends without constant external. Another limitation is the relatively small sample and the experiment conducted at one university.; To increase the generalizability of the results, it is advisable to conduct similar studies at other universities, possibly with positive impacts.

Nevertheless, even taking into account these limitations, the results obtained are consistent with the general concept of the need for an interdisciplinary

approach to student health. They show that the university's physical education system has great potential, which is realized by expanding its scope and using methods from the field of pedagogy and psychology [9, p. 17]. The practical value of the work lies in the fact that the developed program can be used in other educational institutions – its elements (lectures on health, motivational trainings, incentive systems for activity, etc.) can be implemented into the educational process at no significant cost, since they are based mainly on organizational decisions and the enthusiasm of teachers.

Conclusion. 1. A theoretically grounded, integrated model that combines physical training with psychological and pedagogical supports is superior to single-track (only PE or only educational) methods for fostering students' value-based attitudes to health and the competencies of a healthy lifestyle.

2. The baseline (constatation) stage revealed insufficient/uneven physical activity and fitness, fragmented health knowledge, predominantly external health motivation, and the presence of some risk behaviors—substantiating the need for a targeted, integrated intervention.

3. A modular, scalable program was designed that synthesizes best practices in PE and education and specifies key psycho-pedagogical conditions—motivational scaffolding, active learning methods, and attention to personal interests—required to cultivate stable health-promoting values and behaviors.

4. The integrated program was feasibly implemented within existing timetables without overload; it achieved high acceptability among students and instructors while maintaining the specified conditions of effectiveness (motivation, active formats, and tutor/curator support).

5. In the experimental group, a relatively short exposure produced clear positive shifts: increased physical activity, improved physical fitness, expanded health knowledge, strengthened intrinsic motivation for a healthy lifestyle, and reduced influence of certain unhealthy habits; no comparable effects were observed in the control group. The working hypothesis was thereby confirmed.

6. Universities should institutionalize the program (or its components) by adding health-lifestyle modules, delivering motivation and self-regulation training for first-year students, and supporting student-led sport-and-health initiatives. These measures are expected to improve student health, cultivate responsible lifestyle self-management, and, in the longer term, enhance professional success and overall quality of life.

An integrated pedagogical approach that unites bodily development with personality education is the most productive pathway for improving youth health in higher education. The study's novelty lies in experimentally validating a holistic program that jointly addresses physical and mental dimensions; its scientific significance is the articulation of concrete psycho-pedagogical conditions for success; and its practical value is the demonstrated feasibility of broad adoption by university PE departments, student-group curators, and campus health centers.

In the future, it is planned to expand this work by conducting long-term monitoring of the sustainability of the effects and exploring the possibility of adapting the integrated program for schoolchildren, as well as for working youth. This will create conditions for the continuous formation of a healthy lifestyle culture at all stages of education, which corresponds to the strategic goals of the nation's recovery.

References

- 1 World Health Organization (WHO). Kazakhstan: encouraging children and adolescents to develop healthy behaviours [Elektronnyj resurs]. News release, 26.12.2019. URL: <https://www.who.int/europe/news/item/26-12-2019-kazakhstan-encouraging-children-and-adolescents-to-develop-healthy-behaviours> (data obrashcheniya: 10.07.2025).
- 2 White R. L., Del Pozo Cruz B., et al. Physical activity and mental health: a systematic review and meta-analysis of mediators and moderators // *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. – 2024. – Vol. 21. – Art. 76. – DOI: 10.1186/s12966-024-01676-6.
- 3 Dudley D., Mackenzie E., Van Bergen P., Cairney J., Barnett L. What Drives Quality Physical Education? A Systematic Review and Meta-Analysis of Learning and Development Effects From Physical Education-Based Interventions // *Frontiers in Psychology*. – 2022. – Vol. 13. – Art. 799330. – DOI: 10.3389/fpsyg.2022.799330.
- 4 Donnelly S., Penny K., Kynn M. The effectiveness of physical activity interventions in improving higher education students' mental health: A systematic review // *Health Promotion International*. – 2024. – Vol. 39, № 2. – Art. daae027. – DOI: 10.1093/heapro/daae027.
- 5 Moon J., Webster C. A., Mulvey K. L., et al. Physical activity interventions to increase children's social and emotional learning: A systematic review and meta-analysis based on the CSPAP framework // *Review of Education*. – 2024. – Vol. 12. – Art. e3455. – DOI: 10.1002/rev3.3455.

- 6 Remskar M., Western M. J., Osborne E. L., Maynard O. M., Ainsworth B. Effects of combining physical activity with mindfulness on mental health and wellbeing: Systematic review of complex interventions // *Mental Health and Physical Activity*. – 2024. – Vol. 26. – Art. 100575.
- 7 Herbert C. Enhancing mental health, well-being and active lifestyles of university students by means of physical activity and exercise research programs // *Frontiers in Public Health*. – 2022. – Vol. 10. - Art. 849093. DOI: 10.3389/fpubh.2022.849093.
- 8 Alsaleh E. Is a combination of individual consultations, text message reminders and interaction with a Facebook page more effective than educational sessions for encouraging university students to increase their physical activity levels? // *Frontiers in Public Health*. – 2023. – Vol. 11. – Art. 1098953. – DOI: 10.3389/fpubh.2023.1098953.
- 9 Niu Y. Integrated physical education and medicine in general physical education at universities in the age of educational technologies // *BMC Medical Education*. – 2023. – Vol. 23, Art. 466.
- 10 Choi S.M., Wang F.-J., Sum R.K.W., Ching B.H.-H., Leung E.F.L., Ho R.W.K. The motivational impact of sport education model on daily physical activity levels among university students: a mediation analysis // *Scientific Reports*. – 2024. – Vol. 14. – Art. 27964. – DOI: 10.1038/s41598-024-78446-8.
- 11 Figueroa C.A., Deliu N., Chakraborty B., Modiri A., Xu J., Aggarwal J., Williams J.J., Lyles C., Aguilera A. Daily motivational text messages to promote physical activity in university students: results from a microrandomized trial // *Annals of Behavioral Medicine*. – 2022. – Vol. 56. - № 2. – pp. 212–218. – DOI: 10.1093/abm/kaab028.
- 12 Ogienko N., Kifik N., Malshakova V. Trends in attitudes toward health culture and physical activity among students in Northern Kazakhstan // *3i: intellect, idea, innovation*. – 2023. - Vol. 4, - №4. – pp. 217–229.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS // ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ // АВТОРЛАР ТУРАЛЫ АҚПАРАТ

aThe First Author

Turebekov Birzhan – Candidate of Pedagogical Sciences, Head of the Department of Physical Culture and Sports, Zh.A. Tashenev University, Shymkent, Kazakhstan

aПервый автор

Туребеков Биржан Анарбекович – кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой «Физическая культура и спорт», Университет им. Ж.А. Ташенева, г. Шымкент, Казахстан.

aБірінші автор

Туребеков Биржан Анарбекович – педагогика ғылымдарының кандидаты, Дене шынықтыру және спорт кафедрасының меңгерушісі, Ж.А. Ташенев атындағы университет, Шымкент қ., Қазақстан.

e-mail: birzhan_2016@mail.ru

bThe Author for Correspondence

Oralbekova Aliya – PhD, Acting Associate Professor, Director of the Department of Science and Innovation at Zh.A. Tashenev University, Shymkent, Kazakhstan

bАвтор для корреспонденции

Оралбекова Алия Курбановна – PhD, и.о. ассоциированного профессора, директор департамента по науке и инновациям, Университет им. Ж.А. Ташенева, г. Шымкент, Казахстан.

bХат-хабарларға арналған автор

Оралбекова Алия Курбановна – PhD, қауымдастырылған профессор м.а., ғылым және инновация департаментінің директоры, Жұмабек Ахметұлы Ташенев атындағы университет, Шымкент қ., Қазақстан.

e-mail: ali.ya84@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7724-1345>

Makhanbetova Ayaulym – Master’s degree teacher, Zh.A. Tashenev University, Shymkent, Kazakhstan.

Маханбетова Аяулым Қожантаевна – магистр, кафедра «Физическая культура и спорт», Университет им. Ж.А.Ташенева, г. Шымкент, Казахстан.

Маханбетова Аяулым Қожантаевна – магистр, «Дене шынықтыру және спорт» кафедрасы, Ж.А. Ташенев атындағы университет, Шымкент қ., Қазақстан.

e-mail: Makhanbetova198@mail.ru

Yusupov Alymzhan – Master’s degree teacher, Zh.A. Tashenev University, Shymkent, Kazakhstan.

Юсупов Алымжан Равшанович – магистр, кафедра «Физическая культура и спорт», Университет им. Ж.А. Ташенева, г. Шымкент, Казахстан.

Юсупов Алымжан Равшанович – магистр, «Дене шынықтыру және спорт» кафедрасы, Ж.А. Ташенев атындағы университет, Шымкент қ., Қазақстан.

e-mail: yusupov_alymzhan@mail.ru

Taldybek Sunkar – Master’s degree teacher, Zh.A. Tashenev University, Shymkent, Kazakhstan.

Талдыбек Сункар Еркебуланович – магистр, кафедра «Физическая культура и спорт» Университет им. Ж.А. Ташенева, г. Шымкент, Казахстан.

Талдыбек Сункар Еркебуланович – магистр, «Дене шынықтыру және спорт» кафедрасы, Ж.А. Ташенев атындағы университет, Шымкент, Қазақстан.

e-mail: deneshynytyru.kafedrasy@mail.ru

Date of submission of the article: 08.10.2025

Date accepted for publication: 17.11.2025

¹Чирков К.А.^a, ^{1b} ¹Онгарбаева Д.Т., ^{1b} ²Милашюс К., ^{1b} ¹Круговых И.И.^b, ^{1b} ¹Мартыненко И.И.^{1b}

¹НАО «Казахский национальный университет имени аль-Фараби», г. Алматы, Казахстан

²Университет Витовта Великого - Академия просвещения, г. Вильнюс, Литва

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ФИТНЕСОМ НА СУММАРНУЮ НЕДЕЛЬНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Чирков Константин Александрович, Онгарбаева Дамет Туралбаевна, Милашюс Казис, Круговых Илья Игоревич, Мартыненко Ирина Ивановна

Влияние занятий оздоровительным фитнесом на суммарную недельную физическую активность женщин среднего возраста

Аннотация. В данной статье представлены результаты оценки уровня физической активности женщин среднего возраста, занимающихся и не занимающихся оздоровительным фитнесом на основе международного опросника IPAQ (длинная форма). Анкетирование проводилось среди женщин 40-49 лет, занимающихся в фитнес клубе «Royal Club» (г. Алматы, Казахстан) и не занимающихся оздоровительным фитнесом. Анкетирование охватывало пять параметров двигательной активности в различных сферах повседневной жизни: на рабочем месте; при передвижении на транспорте; деятельность по дому в свободное время, а также времени, проводимого без активности. Методика включала самостоятельное заполнение опросника в течение 7 дней. Полученные данные были подвергнуты статистической обработке, что обеспечило объективную оценку особенностей двигательной активности обследуемого контингента. Результаты исследования подтверждают, что регулярные фитнес занятия способствуют формированию устойчивых привычек к двигательной активности, более равномерному распределению активности в течение недели, а также могут рассматриваться как эффективный способ профилактики гиподинамии.

Ключевые слова: физическая активность, фитнес, международный опросник физической активности, женщины среднего возраста, гиподинамия.

Chirkov Konstantin, Ongarbaeva Damet, Milashius Kazys, Krugovykh Ilya, Martynenko Irina

The influence of health-oriented fitness training on the total weekly physical activity of middle-aged women

Abstract. This article presents the results of assessing the level of physical activity in middle-aged women who engage in and do not engage in health-oriented fitness, based on the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ, long form). The survey was conducted among women aged 40-49 who attend fitness classes at the «Royal Club» (Almaty city, Kazakhstan) and those who do not participate in health-oriented fitness. The questionnaire covered five parameters of motor activity in various areas of daily life: at the workplace; during transportation; household and leisure-time activities, as well as time spent being inactive. The methodology included self-completion of the questionnaire over a 7-day period. The collected data were subjected to statistical processing, which ensured an objective assessment of the motor activity characteristics of the examined group. The results of the study confirm that regular fitness activities contribute to the development of stable habits of physical activity, promote a more balanced distribution of activity throughout the week, and can be considered an effective means of preventing hypodynamia.

Key words: physical activity, fitness, international physical activity questionnaire, middle-aged women, sedentary lifestyle.

Чирков Константин Александрович, Онгарбаева Дамет Туралбаевна, Милашюс Казис, Круговых Илья Игоревич, Мартыненко Ирина Ивановна.

Дене шынықтыру жаттығуларының орта жастағы әйелдердегі жалпы апталық дене белсенділігіне әсері

Аңдатпа. Бұл мақалада IPAQ халықаралық сауалнамасының (ұзақ нұсқасы) негізінде сауықтыру фитнесімен айналысатын және айналыспайтын орта жастағы әйелдердің физикалық белсенділік деңгейін бағалау нәтижелері ұсынылған. Сауалнама «Royal Club» фитнес-клубында жаттығатын және сауықтыру фитнесімен шұғылданбайтын 40-49 жастағы әйелдер арасында жүргізілді. Сауалнама күнделікті өмірдің өртүрлі салаларындағы қозғалыс белсенділігінің бес параметрін қамтыды: жұмыс орнында; көлікпен қозғалу кезінде; үйдегі және бос уақыттағы іс-әрекеттер, сондай-ақ белсенді емес өткізілетін уақыт. Әдістеме 7 күн ішінде сауалнаманы өздігінен толтыруды қамтыды. Алынған деректер зерттелген контингенттің қозғалыс белсенділігінің ерекшеліктерін объективті бағалауды қамтамасыз ету үшін статистикалық өңдеуден өтті. Зерттеу нәтижелері жүйелі фитнес жаттығулары қозғалыс белсенділігіне тұрақты әдеттердің қалыптасуына, апта бойы белсенділіктің біркелкі бөлінуіне ықпал ететінін, сондай-ақ гиподинамияның алдын алудың тиімді тәсілі ретінде қарастыруға болатынын растайды.

Түйін сөздер: дене белсенділігі, фитнес, халықаралық дене белсенділігі сауалнамасы, орта жастағы әйелдер, гиподинамия.

Введение. Физическая активность является важнейшим компонентом здорового образа жизни и оказывает существенное влияние на состояние здоровья человека. В последние десятилетия наблюдается всё большее внимание к вопросам физической активности в контексте профилактики различных заболеваний и поддержания общего благополучия. Регулярные занятия физической культурой помогают не только укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить обмен веществ, но и снизить риски возникновения хронических заболеваний, таких как гипертония, диабет, ожирение, а также повысить уровень жизненного тонуса и психоэмоционального состояния [1, 2].

Проблема исследования физической активности женщин в различных возрастных группах и с разным уровнем вовлеченности в физическую культуру остается актуальной на фоне современных тенденций по снижению физической активности в повседневной жизни [3]. Особенно важным является понимание, как занятия фитнесом или, наоборот, их отсутствие, влияют на здоровье и качество жизни женщин. Это также связано с растущими угрозами для здоровья, такими как увеличение числа сидячих профессий, неправильное питание и высокие уровни стресса [4].

В рамках данного исследования проведено сравнительное исследование уровня физической активности среди женщин от 40 до 49 лет, активно занимающихся фитнесом, и не занимающихся физической активностью. Такой подход позволяет оценить не только количественные, но и качественные различия в образе жизни данного контингента. Одним из популярных и успешно зарекомендовавших себя валидных инструментов для оценки уровня физической активности является международная анкета рекомендованная Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) - IPAQ (International Physical Activity Questionnaire / Международная анкета по физической активности) в длинной форме, состоящая из 27 вопросов разделенных на 5 блоков: физическая активность, связанная с работой; физическая активность, связанная с передвижением на транспорте; работа по дому, содержание дома и забота о семье, отдых; спорт и физическая активность в свободное время; время, проведенное сидя [5-7].

Этот инструмент предназначен для сбора данных о различных аспектах физической активности, таких как интенсивные и умеренные виды активности, количество времени, затраченное на ходьбу, а также время, проведенное сидя [8, 9].

Вопросы анкеты охватывают повседневные виды деятельности, что позволяет получить полное представление о том, как физическая активность интегрируется в различные аспекты жизнедеятельности респондентов. Учитывая, что многие женщины сталкиваются с балансированием семейных и профессиональных обязанностей, важно понять, насколько их уровень физической активности соответствует современным рекомендациям ВОЗ [10].

Подобные исследования позволяют выявить взаимосвязь между физической активностью и важнейшими аспектами здоровья, а также предоставить основание для разработки рекомендаций по оптимизации уровня активности в повседневной жизни женщин [11, 12]. Одним из ключевых аспектов является определение того, как наличие или отсутствие регулярных физических нагрузок влияет на такие параметры, как продолжительность и интенсивность активности, а также время, проведенное сидя, что связано с риском развития заболеваний, связанных с гиподинамией, таких как сердечно-сосудистые заболевания, диабет второго типа и метаболический синдром, накопление избыточного веса [13-17].

Таким образом, расширение исследований в этой области позволит более глубоко понять влияние фитнеса и физической активности на здоровье женщин и повысить информированность о том, как различные виды активности могут быть использованы для улучшения качества жизни и профилактики заболеваний в долгосрочной перспективе.

Цель исследования - определить особенности физической активности женщин 40-49 лет в зависимости от их статуса занятий фитнесом.

Задачи исследования:

1. Проанализировать результаты анкетирования недельной физической активности обследуемого контингента в различных сферах повседневной жизни.
2. Определить различия и взаимосвязь показателей физической активности между группами женщин 40-49 лет занимающихся и не занимающихся фитнесом.

Материалы и методы. Для сбора данных использовалась анкета IPAQ (длинная форма), включающая вопросы о физической активности, которая осуществляется в следующих сферах: физическая активность, связанная с работой, физическая активность при использовании транспорта, работа по дому, содержание дома и забота о семье, отдых, спорт и физическая активность в свободное время, время, проведенное сидя Ис-

следование проводилось среди женщин занимающихся в фитнес-клубе «Royal Club» г. Алматы (группа А, n=50) и женщинами не занимающимися фитнесом (группа В, n=50). Респондентки группы В состояли в основном из сотрудниц офисов и магазинов, ведущих преимущественно малоподвижный образ жизни. Исключением являлись женщины, имеющие заболевания опорно-двигательного аппарата или тяжелые хронические заболевания. Перед проведением анкетирования от участников было получено письменное информирование согласие на участие в анкетировании.

Респондентами, в течение 7 дней, была заполнена анкета. Полученные данные позволили определить интенсивность и длительность различных видов физической активности. Для определения количественной оценки уровня физической активности был использован расчет отношения уровня метаболизма человека во время физической активности к уровню его метаболизма в состоянии покоя (МЕТ), который отражает энергетические затраты организма. МЕТ может отображать физическую активность в универсальных единицах МЕТ минут в неделю. Данный

показатель обеспечивает сопоставимость данных между различными группами испытуемых. Расчёт показателей был произведен по стандартной методике международного опросника физической активности, согласно которой: МЕТ мин/нед=коэффициент МЕТ×время (мин/день)×дни/нед. Для различных видов активности использовались усреднённые коэффициенты: интенсивная активность — 8.0 МЕТ, умеренная — 4.0 МЕТ, ходьба — 3.3 МЕТ [5, с. 1390; 8, с. 1580]. Согласно международной классификации МЕТ мин/неделя уровень физической активности равен: низкий уровень — < 600 МЕТ мин/нед, средний уровень — 600–2999 МЕТ мин/нед, высокий уровень — ≥ 3000 МЕТ мин/нед.

При расчётах также учитывались средние значения (X), стандартные отклонения (S), стандартные ошибки среднего (Xs) а также статистически значимая часть хи-квадрат (χ^2). Статистическая обработка выполнялась в программе Microsoft Excel 2016.

Результаты. В таблице 1 представлены результаты анкетирования недельной физической активности женщин, занимающихся фитнесом (группа А) и не занимающихся (группа В) в рабочее время.

Таблица 1 – Результаты анкетирования недельной физической активности двух групп рабочее время (составлено авторами по результатам проведенного анкетирования)

| Вид/ уровень нагрузки | Ед. измерения | Группы | | | | | | (χ^2) |
|-----------------------------|------------------|------------------|------|----------------|------------------|------|----------------|------------|
| | | Группа А, (n=50) | | | Группа В, (n=50) | | | |
| | | X±S | Xs | МЕТ мин/нед | X± S | Xs | МЕТ мин/нед | |
| Интенсивная нагрузка | кол-во дней | 3,0±2,5 | 0,5 | 1608 | 2,5±2,5 | 0,5 | 1080 | 0,73 |
| | мин. в день | 67,0±63,0 | 9,0 | | 54,0±59,0 | 8,0 | | 14,41 |
| Умеренная нагрузка | кол-во дней | 3,0±2,0 | 0,34 | 660 | 2,0±2,0 | 0,26 | 568 | 17,98 |
| | мин. в день | 55,0±61,0 | 9,0 | | 71,0±63,0 | 9,0 | | 4,77 |
| Ходьба | кол-во дней | 4,0±2,5 | 0,36 | 634 | 4,0±2,0 | 0,28 | 554 | 15,99 |
| | мин. в день | 48,0±53,0 | 8,0 | | 42,0±45,0 | 6,0 | | 10,84 |

В ходе исследования были сопоставлены ключевые параметры физической активности двух групп. Ниже приведён анализ различий по каждому показателю.

Интенсивная активность составила у группы А 3,0 дня в неделю, у группы В 2,5 дня в

делю. Соответственно женщины из группы А выполняли интенсивную активность чаще. Коэффициент различия равен 0,73, что не является статистически значимым.

Время интенсивной активности у группы А составило 67 минут в день, у группы В 54 мину-

ты в день. Продолжительность интенсивной нагрузки выше в группе А. Коэффициент различия равен 14,41 - статистически значимо.

Показатель умеренной активности дней в неделю у группы А - 3,0 дня, у группы В 2,0 дня. Различие 17,98 является значимым.

Время умеренной активности у группы А составило 55 минут, группы В 71 минуту. Группа В выполняла больше умеренной активности. $\chi^2 = 4,77$ - умеренное отличие, незначимое.

Частота ходьбы в обеих группах составила 4,0 дня, однако коэффициент различия несмотря на равное среднее составил 15,99, распределения значимо различаются.

Время ходьбы в минутах у группы А составило 48,0 минут, группы В 42,0 минуты. Группа А тратила больше времени на ходьбу. $\chi^2 = 10,84$ - различие статистически значимо.

Расчёт энергетических затрат показал, что суммарный уровень физической активности в рабочее время у женщин группы А составил 2902 МЕТ, тогда как у женщин группы В – 2202 МЕТ. Оба значения соответствуют среднему уровню активности. Более высокий показатель у группы А связан преимущественно из-за продолжительности интенсивной нагрузки.

Таким образом - Результаты анкетирования недельной физической активности двух групп показали: группа А продемонстрировала более высокие показатели по большинству параметров активности – как по частоте, так и по длительности. Это подтверждается значимыми значениями χ^2 , особенно в аспектах интенсивной активности и времени ходьбы. В таблице 2 представлены данные физической активности обеих групп при использовании транспортных средств.

Таблица 2 – Физическая активность женщин, связанная с передвижением на транспорте в рабочее время (составлено авторами по результатам проведенного анкетирования)

| Вид нагрузки | Ед. измерения | Группы | | | | | | (χ^2) |
|----------------------------|---------------|------------------|-----|-------------|------------------|-----|-------------|------------|
| | | Группа А, (n=50) | | | Группа В, (n=50) | | | |
| | | X±S | Xs | МЕТ мин/нед | X±S | Xs | МЕТ мин/нед | |
| Передвижение на транспорте | кол-во дней | 5,0±2,5 | 0,3 | 1420 | 3,5±2,0 | 0,3 | 994 | 26,53 |
| | мин.в день | 71,0±59,0 | 9,0 | | 71,0±54,0 | 8,0 | | 10,17 |
| Ходьба вне работы | кол-во дней | 4,7±2,3 | 0,3 | 873 | 3,6±2,1 | 0,3 | 697 | 14,5 |
| | мин.в день | 56,3±55,8 | 7,9 | | 58,7±58,5 | 8,3 | | 14,0 |

Сравнительный анализ показателей активности, связанной с передвижением на транспорте группе А показал 5,0 дня, в группе В 3,5 дней. Участницы, занимающиеся фитнесом, чаще использовали транспорт для передвижения. $\chi^2 = 26,53$ - различие статистически значимо. Время передвижения на транспорте составило в обеих группах по 71 минуте. Среднее время передвижения совпадает, но различие статистически значимо $\chi^2 = 10,17$, несмотря на одинаковое среднее.

Количество дней ходьбы вне работы у группы А составило 4,7 дня, в группе В 3,6 дня. Женщины, занимающиеся фитнесом, чаще ходят пешком в свободное время. $\chi^2 = 14,5$ - различие статистически значимо.

Время ходьбы вне работы в минутах составило у группы А составило 56,3 минуты, групп В

58,7 минуты. Наблюдается незначительное снижение в группе А $\chi^2 = 14,0$ - различие значимо.

Расчёт показателей МЕТ показал : суммарная активность у женщин группы А составила 2902 МЕТ минут в неделю , а у женщин группы В — 2202 .Наибольший суммарный показатель в категории «передвижение на транспорте в рабочее время» — 1420 МЕТ мин/нед у женщин группы А, в то время во второй группе - 994 МЕТ мин/нед . Ходьба вне работы также оказалась выше у женщин группы А — 873 МЕТ мин/нед, тогда как у женщин, не занимающихся фитнесом — 697 МЕТ мин/нед.

Вывод: женщины, регулярно занимающиеся фитнесом, демонстрируют более высокую частоту как передвижения на транспорте, так и ходьбы в свободное время. Несмотря на близкие

значения средней продолжительности активности, статистическая значимость χ^2 указывает на важные различия в характере распределения показателей между группами.

В таблице 3 представлены данные физической активности групп, связанной с бытовой деятельностью.

В данном анкетировании проводился опрос касательно некоторых физических нагрузок, которые респондент, выполнял за последние 7 дней в своем доме и вокруг него, таких как работа по дому, садоводство, работа во дворе, общее техническое обслуживание и уход за своей семьей.

Таблица 3 – Данные физической активности женщин, связанной с бытовой деятельностью (составлено авторами по результатам проведенного анкетирования)

| Вид/уровень нагрузки | Ед. измерения | Группы | | | | | | (χ^2) |
|---------------------------------------|---------------|------------------|-----|-------------|------------------|------|-------------|------------|
| | | Группа А, (n=50) | | | Группа В, (n=50) | | | |
| | | X±S | Xs | МЕТ мин/нед | X±S | Xs | МЕТ мин/нед | |
| Интенсивная активность | кол-во дней | 1,8±2,2 | 0,3 | 504 | 2,0±1,4 | 0,2 | 768 | 27,49 |
| | мин.в день | 35,0±51,0 | 7,0 | | 48,0±56,0 | 8,0 | | 21,81 |
| Умеренная активность (сад/двор) | кол-во дней | 2,3±1,8 | 0,3 | 405 | 2,2±1,5 | 0,2 | 290 | 11,95 |
| | мин.в день | 44,0±49,0 | 7,0 | | 33,0±38,0 | 5,0 | | 23,73 |
| Умеренная активность (работа по дому) | кол-во дней | 2,4±2,0 | 0,3 | 576 | 2,4±1,6 | 0,3 | 706 | 8,80 |
| | мин.в день | 60,0±55,0 | 8,0 | | 73,6±68,0 | 10,0 | | 17,25 |

Сравнительный анализ показателей бытовой активности показал, что женщины обеих групп выполняют умеренные физические нагрузки в течение недели, преимущественно связанные с домашними делами и работой по дому.

Анализ физической активности, связанной с бытовой деятельностью, показал, что интенсивная активность у группы А 1,8 дня, у группы В 2,0 дня. Женщины, не занимающиеся фитнесом, чаще выполняли интенсивную нагрузку дома. $\chi^2 = 27,49$ - различие статистически значимо.

Время интенсивной активности в минутах составило у группы А 35,0 минут в день, у группы В 48,0 минут в день. Группа В проводила больше времени в интенсивной активности. $\chi^2 = 21,81$ - различие статистически значимо.

Умеренная активность во дворе/саду у женщин группы А составило 2,3 дня, у группы В 2,2 дня. Различия минимальны, но присутствует небольшое преимущество у фитнес-группы. $\chi^2 = 11,95$ - различие статистически значимо.

Умеренная активность по дому в обеих группах составила 2,4 дня в неделю. Частота одинаковая. $\chi^2 = 8,80$ - возможны различия в распределении, хотя средние показатели совпадают.

Время умеренной активности по дому у группы А 60,0 минут в день, у группы В 73,6 минут в

день. Группа В дольше занималась домашними делами. $\chi^2 = 17,25$ - различие статистически значимо.

Расчёт МЕТ мин/нед показал, что у женщин группы А суммарный уровень бытовой активности составил 1485 МЕТ мин/нед, а у группы В — 1764 МЕТ мин/нед. Несмотря на то, что общая физическая нагрузка у женщин, не занимающихся фитнесом, оказалась несколько выше за счёт домашней активности, различия не носят выраженного характера и связаны, скорее всего, с особенностями распределения времени. Женщины, систематически занимающиеся фитнесом, имеют меньший объём бытовых нагрузок, но компенсируют это за счёт тренировочной активности и регулярных занятий в фитнес-клубе.

Вывод: физическая активность в быту оказалась выше у женщин, не занимающихся фитнесом, особенно в интенсивных и домашних видах нагрузки. Однако женщины, занимающиеся фитнесом, проводили больше времени в умеренной активности на открытом воздухе (сад/двор). Почти все различия оказались статистически значимыми, что говорит о разном распределении бытовой нагрузки между группами.

В таблице 4 представлены данные обо всех физических нагрузках, которые респонденты выполняли в свободное время.

Таблица 4 - Данные обо всех физических нагрузках, которые выполняли группы в свободное время (составлено авторами по результатам проведенного анкетирования)

| Вид/уровень нагрузки | Ед. измерения | Группы | | | | | | (χ^2) |
|--|---------------|------------------|-----|-------------|------------------|-----|-------------|------------|
| | | Группа А, (n=50) | | | Группа В, (n=50) | | | |
| | | X±S | Xs | МЕТ мин/нед | X±S | Xs | МЕТ мин/нед | |
| Прогулки в свободное время (дней в неделю) | кол-во дней | 2,7±2,3 | 0,3 | 463 | 2,0±1,9 | 0,3 | 323 | 5,39 |
| Длительность прогулок (минут в день) | мин. в день | 52,0±53,0 | 8,0 | | 49,0±55,0 | 8,0 | | 16,58 |
| Активная физ. нагрузка в свободное время (дней в неделю) | кол-во дней | 2,4±2,0 | 0,3 | 950 | 1,0±1,8 | 0,2 | 208 | 17,27 |
| Активная нагрузка в свободное время (минут в день) | мин.в день | 49,5±44,0 | 7,0 | | 26,0±36,0 | 5,0 | | 20,82 |
| Умеренная нагрузка в свободное время (дней в неделю) | кол-во дней | 1,7±2,0 | 0,3 | 299 | 1,5±1,7 | 0,3 | 192 | 4,64 |
| Умеренная нагрузка в свободное время (минут в день) | мин.в день | 44,0±49,0 | 7,0 | | 32,0±37,0 | 5,0 | | 21,75 |

Сравнительный анализ физической активности в свободное время показал следующее:

Различия между группами статистически значимы (χ^2 от 5,39 до 21,75), что подтверждает большую вовлечённость женщин фитнес-группы в активные формы досуга.

Таким образом, регулярные фитнес-занятия способствуют формированию устойчивой привычки к физической активности в свободное время и повышают общий уровень двигательной активности женщин среднего возраста.

Прогулки в свободное время у группы А 2,7 дней в неделю, у группы В 2,0 дня в неделю. Женщины, занимающиеся фитнесом, чаще совершают прогулки. $\chi^2 = 5,39$ - умеренное различие, ближе к значимому.

Длительность прогулок у группы А 52,0 минуты в день, у группы В 49,0 минут в день. Продолжительность немного выше в группе, занимающейся фитнесом. $\chi^2 = 16,58$ - статистически значимое отличие.

Активная физическая нагрузка у группы А 2,4 день, у группы В 1,0 дня. Активная физическая нагрузка существенно выше у женщин,

занимающихся фитнесом. $\chi^2 = 17,27$ - различие значимо.

Время активной физической нагрузки у группы А составило 49,5 минут, у группы В 26,0 минут. Женщины, занимающиеся фитнесом, тратят почти вдвое больше времени на активную физическую нагрузку в свободное время. $\chi^2 = 20,82$ - различие значимо.

Умеренная нагрузка в свободное время у группы А составила 1,7 дня, у группы В 1,5 дня. Небольшое преимущество у группы А. $\chi^2 = 4,64$ - близко к статистической значимости.

Время умеренной нагрузки в свободное время у женщин группы А составило 44,0 минуты, у группы В 32,0 минуты. Участницы, занимающиеся фитнесом, более активны и по времени умеренной нагрузки. $\chi^2 = 21,75$ - статистически значимое различие.

Женщины, занимающиеся фитнесом, чаще проявляют двигательную активность в виде прогулок, умеренных и особенно активных физических нагрузок. Расчёт МЕТ мин/нед демонстрирует, что суммарный показатель активности в свободное время у женщин группы А составил

1712 МЕТ мин /нед, что более чем в два раза превышает аналогичный показатель у женщин группы В 723 МЕТ мин/нед. Наибольший показатель группы А- активная физическая нагрузка — 950 МЕТ мин/нед, группы В 208 МЕТ мин/нед.

Вывод: женщины, занимающиеся фитнесом, демонстрируют высокий уровень активности в

свободное время - как по количеству дней, так и по продолжительности. Особенно ярко различия выражены в параметрах активной нагрузки, что подтверждается значимыми значениями критерия χ^2 .

В таблице 5 представлены данные о времени, проведенном сидя женщин, занимающихся и не занимающихся фитнесом.

Таблица 5 – Данные о времени, проведенном сидя двух групп (составлено авторами по результатам проведенного анкетирования)

| Вид/ уровень нагрузки | Ед. измерения | Группы | | | | | | (χ^2) |
|-----------------------------|------------------|------------------|------|------|------------------|------|------|------------|
| | | Группа А, (n=50) | | | Группа В, (n=50) | | | |
| | | X | S | (Xs) | X | S | (Xs) | |
| Время сидя (в будние дни) | мин.в день | 123,0 | 59,0 | 8,0 | 101,0 | 81,0 | 12,0 | 21,50 |
| Время сидя (в выходные дни) | мин.в день | 106,0 | 82,0 | 11,0 | 124,0 | 72,0 | 10,0 | 1,5 |

Анализ времени, проведенного в сидячем положении в будние дни у группы А составил 123,0 минуты, у экспериментальной группы 101,0 минуты. У женщин, занимающихся фитнесом, оказалось выше среднее значение времени сидения в будни. $\chi^2 = 21,50$ - различие статистически значимо.

Время, проведенное в сидячем положении в выходные дни, составило у женщин из контрольной группы 106,0 минут, у женщин из экспериментальной группы 124,0 минуты. В выходные, наоборот, женщины из группы В проводили больше времени сидя. $\chi^2 = 1,5$ - различие не является статистически значимым.

Вывод: анализ показал, что в будние дни женщины, занимающиеся фитнесом, проводят больше времени в сидячем положении, возможно, в силу офисной работы или режима восстановления. Однако в выходные наблюдается обратная картина те, кто не занимается фитнесом сидят дольше.

Обсуждение. Анализ возрастных изменений в физическом состоянии и поддержанию здорового образа жизни женщин 40-50 лет посвящено много исследований [18, 19]. Все они позволяют судить о динамике показателей женского здоровья с учетом возрастных параметров и влиянии профилактических, лечебно-оздоровительных и спортивных мероприятий на процессы восстановления и оздоровления организма женщин среднего возраста [20, 21]. Ре-

зультаты нашего исследования показывают, что женщины, занимающиеся фитнесом, имеют более высокие показатели физической активности в большинстве аспектов повседневной жизни. Это касается как интенсивной и умеренной активности, так и времени, проведенного при ходьбе и физической нагрузке в свободное время. Аналогичные данные так же были получены Серовой Т., Романенко Н. и Филимоновой О., полагающих, что занятие аэробикой в фитнес клубе положительно влияет на показатели физической подготовленности женщин [22, 23]. Важно отметить, что несмотря на статистически значимые различия, время, проведенное сидя, в некоторых случаях может быть связано с профессиональной деятельностью и рабочими условиями.

Одним из интересных аспектов является более высокая частота использования транспорта и прогулок в свободное время среди женщин, занимающихся фитнесом. Это может свидетельствовать о большем уровне вовлеченности в активный образ жизни в целом. Однако, по данным литовских авторов, физическая активность женщин среднего возраста, особенно лиц, занимающихся умственной работой в сидячем положении, является недостаточной [24]. Как средство для повышения показателей физической подготовленности и повышения функциональных возможностей некоторые авторы предлагают включить в программу физических занятий упражнения, развивающие равновесие [25].

Наши исследования показали, что наиболее популярным физическим занятием, у женщин, не занимающихся фитнесом, в рабочее время, является прогулки в свободное время. Аналогичного мнения придерживается и Christine Roberts [26].

Результаты данной статьи также согласуются с отечественными исследованиями, в которых был использован опросник IPAQ длинной формы. Так Нугматова Д. и соавторы показали, что в Республике Казахстан уровень физической активности женщин остается средним и иногда ниже среднего. Этот факт подтверждает необходимость регулярных тренировок для женщин среднего возраста. Согласно авторам, которые проводили исследования в нескольких странах СНГ, использование опросника IPAQ позволило выявить различия в уровне физической активности среди граждан нескольких стран. Авторы утверждают, что анкета является надежным источником для оценки физической активности населения [27].

Аналогичные выводы представлены в публикации отечественных исследователей Турманбаевой А. и Садыкова К. В работе отмечается, что международный опросник IPAQ является одним из популярных анкет для оценки физической активности различных возрастных и социальных групп. Согласно представленным данным, в Казахстане на 2021 год более 5,7 миллионов человек систематически занимаются физическими упражнениями и применение анкет IPAQ помогает отслеживать динамику физической активности населения в целом [28].

В наиболее новых исследованиях Ибраевой А. охватившем все регионы Республики Казахстан, установлено, что наибольший вклад в общую двигательную активность у женщин вносит транспортная активность — в среднем $67,2 \pm 92,6$ мин/день. Результаты, полученные с использованием опросника IPAQ (длинной формы), позволили авторам также выявить региональные и социально-демографические различия в уровне физической активности [29].

Заключение. Результаты исследования показывают, что женщины, регулярно занимающиеся оздоровительным фитнесом (группа А), демонстрируют более высокий уровень физической активности по всем категориям опросника IPAQ, за исключением работы по дому, в сравнении с женщинами, не занимающимися фитнесом (группа В). Совокупная семидневная активность группы А составила 6700 MET (высокий уровень активности), а группы В 4800 MET (средний уровень активности).

Значимые различия были зафиксированы в блоке интенсивной и умеренной активности в рабочее время. Значения составили 1608 MET (группа А) и 1080 MET (группа В). Показатели ходьбы в данном блоке у женщин группы А также оказались выше на 70 MET, что показывает большую двигательную вовлеченность.

Анализ активности, которая связана с передвижением на транспорте и ходьбой вне работы, показывает: группа А, где энергетические затраты составили 1420 MET, в то время как у группы В 994 MET. Это также подтверждает, что женщины первой группы чаще используют подвижные формы транспорта.

Однако, в бытовой деятельности наблюдается обратная тенденция: женщины, группы В, имели более высокие показатели (1764 против 1485 MET мин/нед.) что, скорее всего связано с большей вовлечённостью в домашние дела.

Наиболее значимые различия были отмечены в показателях физической активности, выполненные в свободное время. Физическая нагрузка у фитнес-группы была равна 950 MET, в то время как у второй группы 208 MET мин/нед. Данный фактор указывает на привычку к двигательным видам досуга и высокую мотивацию к поддержанию физической формы.

Время, проведенное сидя, оказалось практически одинаковым в обеих группах (114 и 112 минут в день). Однако различия были статистически значимыми: участницы группы А больше сидели в будние дни, но меньше в выходные.

Таким образом, можно сделать выводы, что регулярные занятия оздоровительным фитнесом у женщин среднего возраста, способствуют повышению двигательной активности (не только за счет тренировок), увеличению объема нагрузок, а также помогает формировать привычки к активному поведению и снижению общего уровня гиподинамии. Различия параметров χ^2 подтверждают статистическую достоверность различий между двумя группами и показывают положительное влияние занятий оздоровительным фитнесом на двигательную активность.

В целом, полученные данные исследования показывают, что регулярные занятия оздоровительным фитнесом могут формировать привычку к движению и помогает равномерному распределению физической активности в течении недели.

Участницы группы, занимающиеся оздоровительным фитнесом, не только демонстрировали лучшие показатели по интенсивности нагрузок, но и проявляли большую двигательную активность в

повседневной жизни, что говорит о формировании устойчивого активного стиля поведения.

Таким образом, регулярные фитнес-занятия у женщин среднего возраста обеспечивают бо-

лее высокий уровень двигательной активности и могут рассматриваться как один из эффективных способов профилактики гиподинамии и поддержания физического здоровья.

Список литературы

- Mateo-Orcajada A., González-Gálvez N., Abenza-Cano L., Vaquero-Cristóbal R. Differences in Physical Fitness and Body Composition Between Active and Sedentary Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis // *Journal of Youth and Adolescence*. - 2022. - Vol. 51. - №2. - pp. 177-192. - DOI: 10.1007/s10964-021-01552-7.
- Kaya C., Yıldırım S., Yazıcı T., Bulğay C., Çakır VO., Cerit M. Physical activity level and quality of life of women aged 18-45 // *The Online Journal of Science and Sport*. - 2023. - Vol. 12. - №4. - pp. 735-741. - DOI: 10.22282/tojars.1346457.
- Nowak P.F., Ignasiak Z. The state of health of women aged 20-59 at different levels of physical activity // *Human Movement*. - 2008. - Vol. 9. - №1. - pp. 27-33. - DOI: 10.2478/v10038-008-0005-8.
- Gopinath B., Kifley A., Flood V.M., Mitchell P. Physical activity as a determinant of successful aging over ten years // *Scientific Reports*. - 2018. - Vol. 8. - Art. 10522. - DOI: 10.1038/s41598-018-28526-3.
- Craig C.L., Marshall A.L., Sjöström M., Bauman A.E., Booth M.L., Ainsworth B.E., Pratt M., Ekelund U., Yngve A., Sallis J.F., Oja P. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. - 2003. - Vol. 35. - №8. - pp. 1381-1395. - DOI: 10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB.
- Всемирная организация здравоохранения. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. - Женева: Всемирная организация здравоохранения, 2010. - URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения: 21.10.2025).
- Андреев Д.А., Камынина Н.Н. Современные направления, примеры и методы оценки физической активности населения мегаполисов // *Здоровье мегаполиса*. - 2024. - Т. 5. - №2. - С. 125-139.
- Ainsworth B.E., Haskell W.L., Herrmann S.D., Meckes N., Bassett D.R.Jr., Tudor-Locke C., Greer J.L., Vezina J., Whitt-Glover M.C., Leon A.S. Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. - 2011. - Vol. 43. - №8. - pp. 1575-1581. - DOI: 10.1249/MSS.0b013e31821e12ce12.
- Pucci G.C., Rech C.R., Fermino R.C., Reis R.S. Association between physical activity and quality of life in adults // *Revista de Saude Publica*. - 2012. - Vol. 46. - №1. - pp. 166-179. - DOI: 10.1590/s0034-89102012000100021.
- Meleleo D., Bartolomeo N., Cassano L., Nitti A., Susca G., Mastrototaro G., Armenise U., Zito A., Devito F., Scicchitano P., Ciccone M.M. Evaluation of body composition with bioimpedance. A comparison between athletic and non-athletic children // *European Journal of Sport Science*. - 2017. - Vol. 17. - №6. - pp. 710-719. - DOI: 10.1080/17461391.2017.1291750.
- Bjelica B., Aksović N., Cicović B., Milanović L., Colak R., Zelenović M. Effects of different physical activities on the body composition of middle-aged people // *Anthropologie*. - 2022. - Vol. 60. - №1. - pp. 149-160. - URL: <https://www.jstor.org/stable/27148659>
- Mendonça R.M., Araújo Júnior A.T., Sousa M.S., Fernandes H.M. The effects of different exercise programmes on female body composition // *Journal of Human Kinetics*. - 2014. - Vol. 43. - pp. 67-78. - DOI: 10.2478/hukin-2014-0091.
- Burrup R., Tucker L.A., Le Cheminant J.D., Bailey B.W. Strength training and body composition in middle-age women // *The journal of sports medicine and physical fitness*. - 2018. - Vol. 58. - №1-2. - pp. 82-91. - DOI: 10.23736/S0022-4707.17.06706-8.
- Zećirović A., Koničanin A., Špirtović O., Čaprić I., Mujanović D., Mojsilović Z., Cvejić J., Dobrescu T. Effects of high intensity training on body composition in recreationally active women // *Gymnasium*. - 2023. - Vol. 24. - №2. - pp. 133-144. - DOI: 10.29081/gsjesh.2023.24.2.09.
- Chrisler J.C., Palatino B. Stronger Than You Think: Older Women and Physical Activity // *Women & Therapy*. - 2016. - Vol. 39. - №1-2. - pp. 157-170. - DOI: 10.1080/02703149.2016.1116328.
- Axelsson L., Silander E., Bosaeus I., Hamnerlid E. Bioelectrical phase angle at diagnosis as a prognostic factor for survival in advanced head and neck cancer // *European Archives of Oto-Rhino-Laryngology*. - 2018. - Vol. 275. - № 9. - pp. 2379-2386. - DOI: 10.1007/s00405-018-5069-2.
- Esco M.R., Snarr R.L., Leatherwood M.D., Chamberlain N.A., Redding M.L., Flatt A.A., Moon J.R., Williford H.N. Comparison of total and segmental body composition using DXA and multifrequency bioimpedance in collegiate female athletes // *Journal of strength and conditioning research*. - 2015. - Vol. 29. - № 4. - pp. 918-925. - DOI: 10.1519/JSC.0000000000000732.
- Bergland A., Fougner M., Lund A., Debesay J. Ageing and exercise: building body capital in old age // *European Review of Aging and Physical Activity*. - 2018. - Vol. 15. - Art. 7. - DOI: 10.1186/s11556-018-0195-9.
- Соломченко М.А., Тронина И.А. Анализ физического состояния здоровья женщин среднего возраста с учётом возрастных изменений // *Наука-2020*. - 2021. - № 2 (47). - С. 203-207.
- Gray P., Hurst M., Ormerod T., Miles E. Women's body image experiences in the context of personal training in the UK: A qualitative diary study // *Body Image*. - 2025. - Vol. 53. - pp. 101886. - DOI: 10.1016/j.bodyim.2025.101886.
- Xu S.S., Leung K., Wong T.W.L., Chung K.H.K., Chan D.K. Physical activity and health-related fitness among Chinese older women: A test of self-determination theory // *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*. - 2023. - Vol. 3. - №2. - pp. 107-113.
- Серова Т.В. Динамика показателей физической подготовленности женщин, занимающихся в фитнес-клубе // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. - 2012. - №6(88). - С. 104-107.
- Романенко Н.И., Филимонова О.С. Влияние средств фитнеса на физическое состояние женщин 35-45 лет различного соматотипа // *Физическая культура, спорт — наука и практика*. - 2014. - №1. - С. 51-54.
- Valintėlienė R., Varvuolienė R., Kranauskas A. Lietuvos gyventojų fizinis aktyvumas, vertinant GPAQ metodu // *Visuomenės sveikata*. - 2012. - Vol. 4(59). - pp. 67-75.

- 25 Juknyté I., Milašius K. Combined effects of aerobics exercises and additional body balance training on physical abilities of older women // *Sporto mokslas*. - 2015. - №1(79). - pp. 27-33.
- 26 Roberts C.E., Phillips L.H., Cooper C.L., Gray S., Allan J.L. Effect of different types of physical activity on activities of daily living in older adults: Systematic review and meta-analysis // *Journal of Aging and Physical Activity*. - 2017. - Vol. 25. - №4. - pp. 653-670. - DOI: 10.1123/japa.2016-0201.
- 27 Nugmanova D., Feshchenko Y., Iashyna L., Polianska M., Malynovska K., Stafeyeva I., Makarova J., Vasylyev A. Association between body mass index and patient-reported-outcome questionnaire scores (CATTM, ACTTM, mMRC dyspnoea scale, IPAQ) in Ukraine, Kazakhstan and Azerbaijan: results of the CORE study // *BMC Pulmonary Medicine*. - 2021. - Vol. 21. - №1. - pp. 192. - DOI: 10.1186/s12890-021-01542-2.
- 28 Turmanbayeva A., Sadykova K., Raimova M. Analysis of assessment methods and the role of physical activity in the development of metabolic syndrome (literary review) // *Yassawi Journal of Health Sciences*. - 2025. - Vol. 1. - №1. - pp. 50-59.
- 29 Ibrayeva A., Shoranov M., Muminov T., Ismoldayev Y., Tanabayeva S., Fakhradiyev I. Physical activity levels in Kazakhstan: A cross-sectional nationwide study on demographic, socioeconomic, and regional factors // *Medicina*. - 2025. - Vol. 61. - № 11. - pp. 1913. - DOI: 10.3390/medicina61111913.

References

- 1 Mateo-Orcajada A., González-Gálvez N., Abenza-Cano L., Vaquero-Cristóbal R. Differences in Physical Fitness and Body Composition Between Active and Sedentary Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis // *Journal of Youth and Adolescence*. - 2022. - Vol. 51. - №2. - pp. 177-192. - DOI: 10.1007/s10964-021-01552-7.
- 2 Kaya C., Yıldırım S., Yazıcı T., Bulğay C., Çakır VO., Cerit M. Physical activity level and quality of life of women aged 18-45 // *The Online Journal of Science and Sport*. - 2023. - Vol. 12. - №4. - pp. 735-741. - DOI: 10.22282/tojars.1346457.
- 3 Nowak P.F., Ignasiak Z. The state of health of women aged 20-59 at different levels of physical activity // *Human Movement*. - 2008. - Vol. 9. - №1. - pp. 27-33. - DOI: 10.2478/v10038-008-0005-8.
- 4 Gopinath B., Kifley A., Flood V.M., Mitchell P. Physical activity as a determinant of successful aging over ten years // *Scientific Reports*. - 2018. - Vol. 8. - Art. 10522. - DOI: 10.1038/s41598-018-28526-3.
- 5 Craig C.L., Marshall A.L., Sjörström M., Bauman A.E., Booth M.L., Ainsworth B.E., Pratt M., Ekelund U., Yngve A., Sallis J.F., Oja P. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. - 2003. - Vol. 35. - №8. - pp. 1381-1395. - DOI: 10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB.
- 6 Vsemirnaya organizaciya zdavoohraneniya. Global'nye rekomendacii po fizicheskoj aktivnosti dlya zdorov'ya. - ZHeneva: Vsemirnaya organizaciya zdavoohraneniya, 2010. - URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (data obrashcheniya: 21.10.2025).
- 7 Andreev D.A., Kamyнина N.N. Sovremennye napravleniya, primery i metody ocenki fizicheskoj aktivnosti naseleniya megapolisov // *Zdorov'e megapolisa*. - 2024. - T. 5. - №2. - S. 125-139.
- 8 Ainsworth B.E., Haskell W.L., Herrmann S.D., Meckes N., Bassett D.R.Jr., Tudor-Locke C., Greer J.L., Vezina J., Whitt-Glover M.C., Leon A S. Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. - 2011. - Vol. 43. - №8. - pp. 1575-1581. - DOI: 10.1249/MSS.0b013e31821e12ce12.
- 9 Pucci G.C., Rech C.R., Fermino R.C., Reis R.S. Association between physical activity and quality of life in adults // *Revista de Saude Publica*. - 2012. - Vol. 46. - №1. - pp. 166-179. - DOI: 10.1590/s0034-89102012000100021.
- 10 Meleleo D., Bartolomeo N., Cassano L., Nitti A., Susca G., Mastroiuto G., Armenise U., Zito A., Devito F., Scicchitano P., Ciccone M.M. Evaluation of body composition with bioimpedance. A comparison between athletic and non-athletic children // *European Journal of Sport Science*. - 2017. - Vol. 17. - №6. - pp. 710-719. - DOI: 10.1080/17461391.2017.1291750.
- 11 Bjelica B., Aksović N., Cicović B., Milanović L., Colak R., Zelenović M. Effects of different physical activities on the body composition of middle-aged people // *Anthropologie*. - 2022. - Vol. 60. - №1. - pp. 149-160. - URL: <https://www.jstor.org/stable/27148659>
- 12 Mendonça R.M., Araújo Júnior A.T., Sousa M.S., Fernandes H.M. The effects of different exercise programmes on female body composition // *Journal of Human Kinetics*. - 2014. - Vol. 43. - pp. 67-78. - DOI: 10.2478/hukin-2014-0091.
- 13 Burrup R., Tucker L.A., Le Cheminant J.D., Bailey B.W. Strength training and body composition in middle-age women // *The journal of sports medicine and physical fitness*. - 2018. - Vol. 58. - №1-2. - pp. 82-91. - DOI: 10.23736/S0022-4707.17.06706-8.
- 14 Zečirović A., Koničanin A., Špirtović O., Čaprić I., Mujanović D., Mojsilović Z., Cvejić J., Dobrescu T. Effects of high intensity training on body composition in recreationally active women // *Gymnasium*. - 2023. - Vol. 24. - №2. - pp. 133-144. - DOI: 10.29081/gsjesh.2023.24.2.09.
- 15 Chrisler J.C., Palatino B. Stronger Than You Think: Older Women and Physical Activity // *Women & Therapy*. - 2016. - Vol. 39. - №1-2. - pp. 157-170. - DOI: 10.1080/02703149.2016.1116328.
- 16 Axelsson L., Silander E., Bosaeus I., Hammerlid E. Bioelectrical phase angle at diagnosis as a prognostic factor for survival in advanced head and neck cancer // *European Archives of Oto-Rhino-Laryngology*. - 2018. - Vol. 275. - № 9. - pp. 2379-2386. - DOI: 10.1007/s00405-018-5069-2.
- 17 Esco M.R., Snarr R.L., Leatherwood M.D., Chamberlain N.A., Redding M.L., Flatt A.A., Moon J.R., Williford H.N. Comparison of total and segmental body composition using DXA and multifrequency bioimpedance in collegiate female athletes // *Journal of strength and conditioning research*. - 2015. - Vol. 29. - № 4. - pp. 918-925. - DOI: 10.1519/JSC.0000000000000732.
- 18 Bergland A., Fougner M., Lund A., Debesay J. Ageing and exercise: building body capital in old age // *European Review of Aging and Physical Activity*. - 2018. - Vol. 15. - Art. 7. - DOI: 10.1186/s11556-018-0195-9.
- 19 Solomchenko M.A., Tronina I.A. Analiz fizicheskogo sostoyaniya zdorov'ya zhenshchin srednego vozrasta s uchytom vozrastnykh izmenenij // *Nauka-2020*. - 2021. - № 2 (47). - S. 203-207.
- 20 Gray P., Hurst M., Ormerod T., Miles E. Women's body image experiences in the context of personal training in the UK: A qualitative diary study // *Body Image*. - 2025. - Vol. 53. - pp. 101886. - DOI: 10.1016/j.bodyim.2025.101886.

- 21 Xu S.S., Leung K., Wong T.W.L., Chung K.H.K., Chan D.K. Physical activity and health-related fitness among Chinese older women: A test of self-determination theory // *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*. - 2023. - Vol. 3. - №2. - pp. 107-113.
- 22 Serova T.V. Dinamika pokazatelej fizicheskoj podgotovlennosti zhenshchin, zanimayushchihsya v fitnes-klube // *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*. - 2012. - №6(88). - S. 104-107.
- 23 Romanenko N.I., Filimonova O.S. Vliyanie sredstv fitnesa na fizicheskoe sostoyanie zhenshchin 35-45 let razlichnogo somatotipa // *Fizicheskaya kul'tura, sport — nauka i praktika*. - 2014. - №1. - S. 51-54.
- 24 Valintėlienė R., Varvuolienė R., Kranauskas A. Lietuvos gyventojų fizinis aktyvumas, vertinant GPAQ metodu // *Visuomenės sveikata*. - 2012. - Vol. 4(59). - pp. 67-75.
- 25 Juknytė I., Milašius K. Combined effects of aerobics exercises and additional body balance training on physical abilities of older women // *Sporto mokslas*. - 2015. - №1(79). - pp. 27-33.
- 26 Roberts C.E., Phillips L.H., Cooper C.L., Gray S., Allan J.L. Effect of different types of physical activity on activities of daily living in older adults: Systematic review and meta-analysis // *Journal of Aging and Physical Activity*. - 2017. - Vol. 25. - №4. - pp. 653-670. - DOI: 10.1123/japa.2016-0201.
- 27 Nugmanova D., Feshchenko Y., Iashyna L., Polianska M., Malynovska K., Stafeyeva I., Makarova J., Vasylyev A. Association between body mass index and patient-reported-outcome questionnaire scores (CAT™, ACT™, mMRC dyspnoea scale, IPAQ) in Ukraine, Kazakhstan and Azerbaijan: results of the CORE study // *BMC Pulmonary Medicine*. - 2021. - Vol. 21. - №1. - pp. 192. - DOI: 10.1186/s12890-021-01542-2.
- 28 Turmanbayeva A., Sadykova K., Raimova M. Analysis of assessment methods and the role of physical activity in the development of metabolic syndrome (literary review) // *Yassawi Journal of Health Sciences*. - 2025. - Vol. 1. - №1. - pp. 50-59.
- 29 Ibrayeva A., Shoranov M., Muminov T., Ismoldayev Y., Tanabayeva S., Fakhradiyev I. Physical activity levels in Kazakhstan: A cross-sectional nationwide study on demographic, socioeconomic, and regional factors // *Medicina*. - 2025. - Vol. 61. - №11. - pp. 1913. - DOI: 10.3390/medicina61111913.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ // АВТОРЛАР ТУРАЛЫ АҚПАРАТ // INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

аПервый автор

Чирков Константин Александрович – докторант, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан.

аБірінші автор

Чирков Константин Александрович – докторант, Әл-Фараби ағындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы қ., Қазақстан.

аThe First Author

Chirkov Konstantin – PhD student, Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan.

E-mail: chirkovkonstantin5@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-0008-2412>

Онгарбаева Дамет Туралбаевна – кандидат педагогических наук, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан.

Онгарбаева Дамет Туралбаевна – педагогика ғылымдарының кандидаты, Әл-Фараби ағындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы қ., Қазақстан.

Ongarbayeva Damet – candidate of Pedagogical Sciences, Al -Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan.

e-mail: ongarbaeva10@kaznu.kz

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5185-0644>

Милашюс Казис – доктор биологических наук, профессор, Университет Витаутас Магнус, Академия просвещения, г. Вильнюс, Литва.

Милашюс Казис – биология ғылымдарының докторы, профессор, Витаутас Магнус университеті, ағарту академиясы, Вильнюс қ., Литва.

Milashius Kazis – Doctor of Biological Sciences, Professor, Vytautas Magnus University, Academy of Education, Vilnius, Lithuania

e-mail: kazys.milashius@leu.lt

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1109-7421>

аАвтор для корреспонденции

Круговых Илья Игоревич – магистр, ст. преподаватель, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан.

аХат-хабарларға арналған автор

Круговых Илья Игоревич – магистр, аға оқытушы, Әл-Фараби ағындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы қ., Қазақстан.

аThe Author for Correspondence

Krugovykh Ilya – master's degree, senior lecturer, al -Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan.

e-mail: ilya_krugovyh@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3495-8300>

Мартыненко Ирина Ивановна – старший преподаватель, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан.

Мартыненко Ирина Ивановна – аға оқытушы, Әл-Фараби ағындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы қ., Қазақстан.

Martynenko Irina – Senior Lecturer, al -Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan.

e-mail: martynenko.irina59@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5917-4054>

Дата поступления статьи: 14.11.2025

Дата принятия к публикации: 03.12.2025

СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҒУДЫҢ
ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ
ТРЕНИРОВКИ

THEORY AND METHODOLOGY
OF SPORTS TRAINING



¹Ахметов Р.Ә.^a, ²Сыздыкова С.Ж.^b, ¹Толегенұлы Н., ³Ануар С., ⁴Шалхар У.Б.

¹Казахский национальный педагогический университет им. Абая, г. Алматы, Казахстан

²Медицинский университет Астана, г. Астана, Казахстан

³Карагандинский национальный университет им. академика Е.А. Букетова, г. Караганда, Казахстан

⁴Ожно-Казахстанский педагогический университет им. У. Жанибекова, г. Шымкент, Казахстан

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА СКОРОСТНО-КООРДИНАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ БОКСЕРОВ НА ОСНОВЕ АНКЕТИРОВАНИЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ

Ахметов Рустем Әбдіжаппарұлы, Сыздыкова Сауле Жумабаевна, Толегенұлы Нұржан, Ануар Сакенай, Шалхар Ұлдана Бүркітқызы

Комплексная оценка скоростно-координационных качеств юных боксеров на основе анкетирования и педагогического тестирования

Аннотация. Статья представляет результаты комплексного исследования, направленного на разработку системы оценки скоростно-координационных качеств у боксеров 13-14 лет. Исследование основано на интегративном подходе, сочетающем методы анкетирования и педагогического тестирования. В ходе работы было проведено анкетирование 45 спортсменов и 15 тренеров-экспертов, а также комплексное тестирование физической подготовленности боксеров. Для обработки данных применялись методы математической статистики, включая высокую надежность данных, с максимальным консенсусом относительно важности индивидуального подхода ($4,5 \pm 0,7$ балла). На основе комплексного анализа данных разработана система критериев оценки, включающая четыре компонента: мотивационно-ценностный, содержательно-методический, диагностический и организационно-педагогический. Предложены конкретные количественные ориентиры для оценки эффективности тренировочного воздействия. Полученные результаты обеспечивают научно-методическую основу для проектирования индивидуальных тренировочных программ и могут быть использованы в практике подготовки юных боксеров на этапе начальной специализации. Разработанная система критериев позволяет осуществлять комплексный мониторинг развития скоростно-координационных качеств с учетом как объективных показателей физической подготовленности, так и субъективных оценок участников тренировочного процесса.

Ключевые слова: бокс, юные спортсмены, скоростно-координационные качества, педагогическое тестирование, физическая подготовленность.

Ахметов Рустем Әбдіжаппарұлы, Сыздыкова Сауле Жумабаевна, Толегенұлы Нұржан, Ануар Сакенай, Шалхар Ұлдана Бүркітқызы

Сауалнама мен тестілеу нәтижелері бойынша жас боксшылардың жылдамдық-үйлестіру қасиеттерін дамыту критерийлерін айқындау

Аңдатпа. Мақалада 13–14 жастағы жас боксшылардың жылдамдық-үйлестіру қасиеттерін бағалау жүйесін әзірлеуге бағытталған кешенді зерттеу нәтижелері ұсынылған. Зерттеу сауалнама мен педагогикалық тестілеу әдістерін біріктіретін интегративтік тәсілге негізделген. Жұмыс барысында 45 спортшы мен 15 жаттықтырушы-сарапшыдан сауалнама алынып, боксшылардың дене даярлығын кешенді тестілеу жүргізілді. Мәліметтерді өңдеу үшін математикалық статистика әдістері, оның ішінде орташа мәндер мен стандартты ауытқуларды есептеу тәсілдері қолданылды. Зерттеу нәтижелері дайындықтың негізгі аспектілері бойынша респонденттердің пікірлерінің жоғары үйлесімділігін көрсетті. Ең үлкен бірізділік жылдамдық пен реакцияның маңыздылығын бағалауда байқалды ($\sigma = 1,83$). Сарапшыларды сауалнама нәтижелері деректердің жоғары сенімділігін көрсетті, ал ең жоғары келісім дараландырылған тәсілдің маңыздылығына қатысты байқалды ($4,5 \pm 0,7$ балл). Жүргізілген кешенді талдау негізінде бағалау критерийлерінің жүйесі әзірленді, ол төрт компоненттен тұрады: мотивациялық-құндылықтық, мазмұндық-әдістемелік, диагностикалық және ұйымдастырушылық-педагогикалық. Жаттығу өсерінің тиімділігін бағалау үшін нақты сандық көрсеткіштер ұсынылды. Алынған нәтижелер жеке жаттығу бағдарламаларын жобалауға арналған ғылыми-әдістемелік негізді қамтамасыз етеді және бастапқы мамандандыру кезеңіндегі жас боксшыларды даярлау тәжірибесінде пайдалануға болады. Әзірленген критерийлер жүйесі жылдамдық-үйлестіру қасиеттерінің дамуын кешенді мониторингтеуге мүмкіндік береді және дене даярлығының объективті көрсеткіштері мен жаттығу процесіне қатысушылардың субъективті бағаларын ескереді.

Түйін сөздер: бокс, жас спортшылар, жылдамдық-үйлестіру қасиеттері, педагогикалық тестілеу, дене даярлығы.

Akhmetov Rustem Abdizhapparuly, Syzdykova Saule Zhumabayevna, Tolegenuly Nurzhan, Anuar Sakenai, Shalkhar Uldana Burkytkyzy.

Comprehensive assessment of speed and coordination qualities of young boxers based on questionnaires and pedagogical testing

Abstract. The article presents the results of a comprehensive study aimed at developing a system for assessing the speed and coordination qualities of boxers aged 13–14. The research is based on an integrative approach that combines questionnaire surveys and pedagogical testing methods. During the study, a survey was conducted among 45 athletes and 15 expert coaches, as well as a comprehensive assessment of the boxers' physical fitness. Data processing was carried out using methods of mathematical statistics, including the calculation of mean values and standard deviations. The results revealed a high degree of consistency among respondents' opinions regarding the key aspects of training. It was established that the greatest agreement was observed in the assessment of the importance of speed and reaction ($\sigma = 1.83$). The expert survey demonstrated high data reliability, with the greatest consensus concerning the significance of an individualized approach (4.5 ± 0.7 points). Based on a comprehensive analysis of the data, a system of evaluation criteria was developed, including four components: motivational-value, content-methodological, diagnostic, and organizational-pedagogical. Specific quantitative indicators for assessing the effectiveness of training influences were proposed. The obtained results provide a scientific and methodological foundation for designing individualized training programs and can be applied in the practice of training young boxers at the stage of initial specialization. The developed system of criteria enables a comprehensive monitoring of the development of speed and coordination qualities, taking into account both the objective indicators of physical fitness and the subjective assessments of participants in the training process.

Key words: boxing, young athletes, speed and coordination qualities, pedagogical testing, physical fitness.

Введение. Современное развитие бокса как олимпийского вида спорта требует от спортсменов высокого уровня скоростно-координационной подготовленности, обеспечивающей эффективность технических действий, быструю реакцию на изменение соревновательной ситуации и способность к оперативному принятию решений. В возрасте 13–14 лет формируются базовые нейродинамические и моторные механизмы, определяющие дальнейшую спортивную успешность, что делает исследование критериев развития скоростно-координационных качеств у юных боксеров актуальной научно-практической задачей.

Актуальность исследования определяется необходимостью научного обоснования системы оценки и развития скоростно-координационных качеств у юных боксеров на ранних этапах спортивной подготовки. Практика показывает, что в детско-юношеских спортивных школах Казахстана основное внимание уделяется общему физическому развитию и технико-тактической подготовке, тогда как диагностика координационных и скоростных способностей проводится эпизодически. Недостаточная систематизация критериев и отсутствие унифицированных методических подходов затрудняют объективную оценку тренировочного прогресса и индивидуализацию подготовки. Современная спортивная педагогика ориентирована на переход от интуитивно-эмпирических к научно обоснованным методам управления тренировочным процессом, что требует внедрения диагностических инструментов, отражающих взаимосвязь субъективных и объективных показателей.

Исследование основано на анализе зарубежного опыта развития скоростно-координационных качеств.

В трудах В.Н. Платонова, Л.П. Матвеева, В.И. Ляха, Ю.Ф. Курамшина, Н.Г. Озолина [1-5] рассматриваются закономерности развития двигательных способностей и педагогические условия их формирования.

В исследованиях А.В. Киселева А.В. (2019), Т.А. Селитреникова (2019) [6, 7] показана эффективность методик, включающих круговую тренировку, координационные лестницы и резиновые амортизаторы, способствующих развитию реакции и частоты ударов, улучшается функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также развиваются скоростно-силовые качества.

Круговая тренировка рассматривается зарубежными исследователями как один из наиболее действенных методов подготовки боксеров подросткового возраста. По данным К. Nohmann (2022) [8] использование этого метода в сочетании с упражнениями на силу, реакцию и координацию позволяет развивать аэробные и анаэробные возможности, устойчивость к утомлению и специальные двигательные навыки, необходимые для бокса. Эмпирические наблюдения Pion J., Lenoir M. (2021) указывают, что систематическое включение круговых тренировок дважды в неделю на протяжении 8–10 недель дает статистически значимое улучшение скорости реакции, точности ударов, равновесия и специальной выносливости [9]. Особое место в зарубежной литературе занимают исследования возрастных особенностей подростков. R.

Malina, С. Bouchard и О. Bar-Or (2021) описали влияние биологического созревания на развитие физических качеств систематизировали «окна чувствительности» для развития силы, координации и скорости, отметив, что 13–14 лет – оптимальный возраст для целенаправленного воздействия на скоростно-координационные способности [10]. Эти данные служат теоретическим основанием для выбора методов подготовки юных боксеров именно в данном возрастном диапазоне. При этом корректность интерпретации этих диагностических данных в юношеском спорте неразрывно связана с учетом возрастных закономерностей и сенситивных периодов, описанных в фундаментальных трудах В. П. Филина [11]. Gonezguk A., Khut E. и Naptsoк R. (2021) указывают, что на этапе начальной спортивной специализации (13–14 лет) необходимо сочетание специализированной и общей физической подготовки, обеспечивающее гармоничное развитие организма и устойчивость двигательных навыков [12].

В данном контексте важным представляется обращение к исследованиям казахстанских ученых, которые конкретизируют возрастные особенности и акценты тренировочного процесса в отечественной системе подготовки боксеров. Казахские исследователи Н.А. Омариев и А.М. Колкутин отмечают, что сенситивный период развития ловкости приходится на 11–12 лет, и именно на этапе начальной спортивной специализации в боксе приоритет следует отдавать диагностике и целенаправленному развитию как общей, так и специальной ловкости с помощью специализированных тестов. Это развитие может определяться как при выполнении привычных упражнений, так и в условиях, максимально приближенных к соревновательной деятельности боксера. Достоверное выявление уровня координационных способностей возможно лишь при длительном педагогическом наблюдении, продолжающемся 2–3 месяца [13].

Таким образом, выявляется научная потребность в систематизации критериев, определяющих развитие скоростно-координационных качеств у юных боксеров, и создании комплексной системы оценки, основанной на сочетании педагогического тестирования и анкетирования.

Цель исследования – разработать и апробировать систему комплексной оценки скоростно-координационных качеств у боксеров 13–14 лет на основе интеграции данных анкетирования и педагогического тестирования.

Задачи исследования:

1. Изучить зарубежный и отечественный опыт в области управления тренировочным процессом юных боксеров.

2. Выявить посредством анкетирования субъективную оценку спортсменами значимости различных компонентов тренировочного процесса для развития скоростно-координационных качеств.

3. Определить методом экспертного опроса профессиональные представления тренеров о критериях и методах оценки скоростно-координационной подготовленности.

4. Разработать и апробировать программу педагогического тестирования для оценки уровня развития скоростно-координационных качеств у боксеров 13–14 лет.

5. Обосновать на основе комплексного анализа данных интегративную систему критериев оценки скоростно-координационной подготовленности юных боксеров.

Материалы и методы. Исследование проведено на базе двух специализированных спортивных школ Карагандинской области. В нем приняли участие 45 боксеров 13–14 лет и 15 квалифицированных тренеров-экспертов.

Для решения поставленных задач использовался комплекс взаимодополняющих методов: анкетирование, экспертный опрос, педагогическое тестирование и статистическая обработка данных.

Анкетирование спортсменов и тренеров.

Социологическое исследование проводилось в форме анонимного онлайн-опроса.

Анкета для спортсменов (10 вопросов) охватывала три тематических блока: 1) тренировочная деятельность – частота занятий, приоритетные упражнения, значимые элементы подготовки; 2) мотивационно-оценочный аспект – отношение к тренировочному процессу, степень удовлетворенности, личная значимость скоростно-координационных упражнений; 3) организационно-методические условия – уровень педагогической поддержки, разнообразие упражнений, наличие индивидуального подхода.

Анкета для тренеров включала 10 утверждений, оцениваемых по шкале Лайкерта (1–5 баллов). Она была направлена на выявление профессиональных представлений о роли индивидуализации, эффективности игровых и соревновательных методов, сбалансированности тренировочных программ и условиях развития скоростно-координационных качеств.

Педагогическое тестирование. Для объективной оценки уровня физической подготовленности применялась комплексная программа тестов, включающая определение следующих двигательных навыков:

- скорость – 20-метровый спринт;
- время простой двигательной реакции – реакция на визуальный сигнал;
- координацию – точность ударов по стандартной мишени;
- равновесие – проба «ласточка»;
- гибкость – проба Сидера;
- выносливость – тест Купера (бег 1000 м).

Статистический анализ включал расчет показателей описательной статистики: ($M \pm \sigma$), определение минимальных и максимальных значений и вычисление коэффициентов корреляции

для выявления взаимосвязей между субъективными и объективными показателями.

Применение комплексного подхода обеспечило репрезентативность полученных данных и позволило сопоставить личностные оценки спортсменов с результатами педагогического тестирования.

Результаты. Для выявления субъективной оценки структуры и содержания тренировочного процесса, а также определения факторов, влияющих на развитие скоростно-координационных качеств у юных боксеров, было проведено анкетирование спортсменов ($n = 45$) в возрасте 13–14 лет. Распределение ответов респондентов по ключевым вопросам, отражающим критерии развития скоростно-координационных качеств у боксеров 13–14 лет, представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Распределение ответов участников анкетирования по ключевым вопросам, ($n = 45$), (составлено авторами на основе данных анкетирования)

| № | Вопрос анкеты | Варианты ответов | Количество участников, (%) |
|---|--|--|---|
| 1 | Как часто вы занимаетесь боксом (включая тренировки в спортивной школе и самостоятельные занятия)? | a) Ежедневно – 12 b) Несколько раз в неделю – 20 c) Раз в неделю – 8 d) Реже одного раза в неделю – 4 | a) 12 (26, 6%) b) 20 (44, 4%) c) 8 (17, 7%) d) 4 (8,8%) e) 1 (2,2%) |
| 2 | Какую часть тренировки вы считаете наиболее важной для развития скоростно-координационных качеств? | a) Разминка – 5 b) Технические упражнения – 14 c) Спарринги – 18 d) Силовые упражнения – 6 e) Другое – 2 | a) 5 (11, 1%) b) 14 (31, 1%) c) 18 (40%) d) 6 (13, 3%) e) 2 (4, 4%) |
| 3 | Какие тренировочные методы вы предпочитаете для развития скоростных навыков? | a) Беговые упражнения – 20 b) Упражнения с мешками – 8 c) Упражнения на реакцию – 12 d) Спарринги – 4 e) Другое – 1 | a) 20 (44, 4%) b) 8 (17, 7%) c) 12 (26, 6%) d) 4 (8, 8%) e) 1 (2, 2%) |
| 4 | Какой аспект тренировочного процесса вы бы хотели улучшить? | a) Физическая выносливость – 18 b) Техническое мастерство – 14 c) Скоростно-координационные качества – 8 d) Подготовка к соревнованиям – 4 e) Другое – 1 | a) 18 (40%) b) 14 (31, 1%) c) 8 (17, 7%) d) 4 (8, 8%) e) 1 (2, 2%) |
| 5 | Как вы оцениваете уровень удовлетворенности тренировками? | a) Очень доволен – 10 b) Доволен – 18 c) Нейтрально – 8 d) Недоволен – 6 e) Очень недоволен – 3 | a) 10 (22, 2%) b) 18 (40%) c) 8 (17, 7%) d) 6 (13, 3%) e) 3 (6, 6%) |
| 6 | Какое время года наиболее удобно для тренировок? | a) Весна – 8 b) Лето – 24 c) Осень – 10 d) Зима – 2 e) Разницы нет – 1 | a) 8 (17, 7%) b) 24 (53, 3%) c) 10 (22, 2%) d) 2 (4, 4%) e) 1 (2, 2%) |

| | | | |
|----|--|--|--|
| 7 | Что наиболее важно для успешной подготовки боксера? | a) Физическая сила – 10 b) Скорость и реакция – 20 c) Техническое мастерство – 8 d) Тактика – 6 e) Ментальная подготовка – 1 | a) 10 (22,2%) b) 20 (44, 4%) c) 8 (17, 7%) d) 6 (13, 3%) e) 1 (2, 2%) |
| 8 | Какие аспекты тренировочного процесса следует улучшить? | a) Разнообразие упражнений – 14 b) Соревнования – 6 c) Опытные тренеры – 18 d) Оборудование – 8 e) Другое – 1 | a) 14 (31,1%) b) 6 (13, 3%) c) 18 (40%) d) 6 (13,3%) e) 1 (2,2%) |
| 9 | Как вы оцениваете поддержку и подход тренеров? | a) Очень хорошо – 15 b) Хорошо – 20 c) Удовлетворительно – 6 d) неудовлетворительно – 3 e) Плохо – 1 | a) 15 (33, 3%) b) 20 (44, 4%) c) 6 (13, 3 %) d) 3 (6, 6%) e) 1 (2, 2%) |
| 10 | Что бы вы хотели изменить или добавить в программу тренировок? | a) Больше времени – 10 b) Индивидуальные занятия – 18 c) Интенсивность – 12 d) Новые методы – 4 e) Другое – 1 | a) 10 (22, 2%) b) 18 (40%) c) 12 (26, 6%) d) 4 (8, 8 %) e) 1 (2, 2%) |

Результаты анкетирования боксеров демонстрируют их осознанное понимание специфики вида спорта. В качестве наиболее важных элементов тренировки для развития скоростно-координационных качеств респонденты выделили спарринги (40%) и технические упражнения (31,1%). Для развития скорости предпочтение отдается беговым упражнениям (44,4%). Большинство опрошенных (44,4%) считают скорость и реакцию ключевым фактором успеха в боксе. Значительная часть спортсменов выразила желание увеличить объем индивидуальных занятий с тренером (40%). Для получения количественной оценки согласованности мнений респондентов и объективизации результатов анкетирования была проведена статистическая обработка полученных данных. На данном этапе использовались показатели среднего арифметического значения (M) и стандартного отклонения (σ), что позволи-

ло определить уровень согласованности оценок по каждому из вопросов анкеты и степень вариативности суждений участников исследования.

Расчет средних значений дал возможность обобщить индивидуальные ответы и представить усредненную тенденцию восприятия различных аспектов тренировочного процесса, тогда как стандартное отклонение отразило разброс мнений и степень единства респондентов по ключевым критериям развития скоростно-координационных качеств.

Результаты математической обработки сведены в Таблицу 2, где представлены средние арифметические показатели, значения стандартных отклонений и их аналитическая интерпретация, позволяющая установить уровень согласованности мнений и выявить основные тенденции в восприятии спортсменами и специалистами структуры тренировочного процесса.

Таблица 2 – Анализ статистической обработки результатов анкетирования боксеров, ($n = 45$), (составлено авторами на основе данных анкетирования)

| № | M | σ | Интерпретация результатов |
|---|-----|----------|---|
| 1 | 3,7 | 1,96 | Большинство участников занимаются несколько раз в неделю; показатели стабильные, мнения относительно согласованные. |
| 2 | 3,8 | 1,98 | Высокая значимость технических упражнений для развития скоростно-координационных качеств; разброс умеренный. |
| 3 | 3,8 | 2,08 | Предпочтение отдано беговым и реакционным упражнениям; выраженный интерес к развитию скорости. |
| 4 | 3,5 | 2,15 | Существует разброс мнений по улучшению физических и координационных аспектов; часть спортсменов акцентирует внимание на выносливости. |

| | | | |
|----|-----|------|---|
| 5 | 3,7 | 1,96 | Уровень удовлетворенности тренировками преимущественно положительный; большинство довольны процессом. |
| 6 | 2,6 | 2,19 | Наибольшие различия в ответах: сезонность тренировок воспринимается индивидуально; общая тенденция выражена слабо. |
| 7 | 3,8 | 1,83 | Наибольшее согласие: скорость и реакция признаются ключевыми факторами успешной подготовки. |
| 8 | 3,5 | 2,02 | Разброс мнений по улучшению условий (оборудование, тренеры, разнообразие упражнений); потребности спортсменов отличаются. |
| 9 | 3,5 | 1,89 | Поддержка тренеров оценивается в целом положительно, но часть респондентов указала на необходимость повышения внимания к индивидуальной подготовке. |
| 10 | 3,5 | 1,98 | Вопрос о внесении изменений в программу выявил разные предпочтения: от увеличения времени тренировок до новых методик. |

Как видно из таблицы 2, наибольший разброс мнений наблюдается по вопросу 6 ($\sigma = 2,19$), касающемуся сезонности тренировочного процесса. Умеренная вариативность отмечается по вопросам, касающимся организационных аспектов ($\sigma \approx 2,0$). Наиболее высокая согласованность выявлена по вопросу 7 ($\sigma = 1,83$)».

Для получения более детализированной оценки представлений специалистов был проведен экспертный опрос с использованием шкалы Лайкерта. Статистический анализ ва-

риативности ответов показал, что наибольший разброс мнений наблюдается по вопросу о сезонности тренировок ($\sigma = 2,19$), а наименьший – по вопросу о приоритете скорости и реакции ($\sigma = 1,83$).

Для получения детализированной оценки представлений специалистов о факторах, влияющих на развитие скоростно-координационных качеств, был проведен опрос 15 тренеров-экспертов с использованием шкалы Лайкерта. Результаты опроса представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты анкетирования тренеров (шкала Лайкерта, $n = 15$), (составлено авторами на основе данных анкетирования)

| № | Вопрос (утверждение) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Упражнения на реакцию способствуют развитию скоростных качеств у боксеров 13–14 лет. | 0 | 1 | 2 | 6 | 6 |
| 2 | Игровые формы тренировок повышают интерес и мотивацию к занятиям. | 0 | 0 | 3 | 7 | 5 |
| 3 | Индивидуальный подход тренера играет ключевую роль в развитии скоростно-координационных качеств. | 0 | 0 | 1 | 5 | 9 |
| 4 | Силовые упражнения в сочетании с техническими значительно улучшают скорость ударов. | 1 | 2 | 4 | 5 | 3 |
| 5 | Спарринги являются наиболее эффективным методом для закрепления скоростно-координационных навыков. | 0 | 1 | 3 | 7 | 4 |
| 6 | Тренировочная программа в спортивной школе достаточно разнообразна и сбалансирована | 2 | 3 | 5 | 3 | 2 |
| 7 | Условия тренировок (инвентарь, оборудование) соответствуют требованиям для развития скоростных качеств. | 1 | 2 | 4 | 5 | 3 |
| 8 | Регулярные соревнования положительно влияют на уровень развития координации и скорости. | 0 | 1 | 2 | 6 | 6 |
| 9 | Сотрудничество с другими спортсменами (пары, группы) помогает улучшить координационные навыки. | 0 | 0 | 3 | 8 | 4 |
| 10 | Я удовлетворен своей текущей программой подготовки по развитию скоростно-координационных качеств. | 1 | 2 | 4 | 5 | 3 |
| | Примечание: цифры в ячейках показывают количество тренеров, выбравших соответствующий вариант (из 15 опрошенных). | | | | | |

Наиболее высокие оценки (4,1-4,5 балла) получены утверждениями, касающимися эффективности упражнений на реакцию, игровых форм тренировок, индивидуального подхода тренера

и значения регулярных соревнований. Наименее согласованными оказались мнения о сбалансированности программы (2,9±1,1) и удовлетворенности текущей программой подготовки (3,2±1,0).

Таблица 4 – Статистический анализ анкетирования тренеров, (n = 15), (составлено авторами на основе данных анкетирования)

| № | Вопрос | М | σ | Интерпретация |
|----|---|-----|-----|--|
| 1 | Упражнения на реакцию способствуют развитию скоростных качеств у боксеров 13–14 лет | 4,1 | 0,9 | Высокий уровень согласия, минимальный разброс |
| 2 | Игровые формы тренировок... | 4,1 | 0,8 | Подтверждают мотивационную роль игр |
| 3 | Индивидуальный подход тренера... | 4,5 | 0,7 | Почти полное единодушие экспертов |
| 4 | Силовые + технические упражнения... | 3,3 | 1,1 | Мнения разделились, умеренная поддержка |
| 5 | Спарринги наиболее эффективны | 3,9 | 0,9 | Поддержка большинства с небольшим разбросом |
| 6 | Программа школы сбалансирована | 2,9 | 1,1 | Низкий уровень согласия, критические замечания |
| 7 | Условия тренировок соответствуют... | 3,2 | 1,0 | Оценка неоднозначна, требуется улучшение базы |
| 8 | Регулярные соревнования полезны... | 4,1 | 0,9 | Высокая поддержка значения соревнований |
| 9 | Сотрудничество с другими спортсменами... | 4,1 | 0,7 | Почти все отметили важность групповой работы |
| 10 | Удовлетворен программой подготовки... | 3,2 | 1,0 | Средний уровень удовлетворенности |

На основе анализа экспертных оценок выявлены следующие статистически значимые тенденции: Утверждения, получившие наивысшие оценки (4,1-4,5 балла): эффективность упражнений на реакцию (4,1); значимость игровых методов тренировки (4,1); важность индивидуального подхода (4,5); ценность соревновательной практики (4,1); роль группового взаимодействия (4,1). Параметры, получившие наиболее низкие

оценки: сбалансированность программы (2,9); удовлетворенность программой подготовки (3,2); условия тренировок (3,2); сочетание силовых и технических упражнений (3,3). Показатели статистической надежности: высокая согласованность мнений ($\sigma < 0,9$) по 7 из 10 вопросов. Результаты тестирования представлены в Таблице 5 и демонстрируют исходный уровень подготовленности спортсменов.

Таблица – 5 Результаты тестирования двигательных навыков участников исследования, (n=45), (составлено авторами на основе экспериментальных данных)

| Показатель | М | min | max |
|---|------|------|------|
| Скорость (20-метровый спринт), с | 4.9 | 4.2 | 5.7 |
| Быстрота реакции, мс. | 0.25 | 0.20 | 0.30 |
| Координация (точность ударов), % | 85 | 78 | 92 |
| Равновесие (время удержания на одной ноге), с. | 12.3 | 10.8 | 13.7 |
| Гибкость (расстояние между кончиками пальцев рук и плоскостью опоры при наклоне туловища вперед), см. | 18 | 15 | 22 |
| Выносливость (время бега на дистанции 1000 м), мин. | 14.5 | 12.1 | 16.7 |

Обсуждение. Результаты, представленные в таблицах 1–5, показывают, что в тренировочном процессе преобладают практико-ориентированные методы – спарринги и технические упражнения (в сумме 71 %), при этом беговые упражнения (44,4 %) остаются основным средством развития скорости. Большинство спортсменов осознают решающую роль скорости и реакции (44 %) и выражают потребность в индивидуализации подготовки (40 %). Эти данные согласуются с положениями В.И. Ляха [3, с. 140] и В.Н. Платонова [1, с. 250], которые подчеркивают, что мотивационно-ценностное восприятие двигательной деятельности определяет успешность развития координационных способностей.

Оценки анкетирования тренеров (табл. 3–4) дополняют эти выводы.

Специалисты практически единодушны ($4,5 \pm 0,7$ балла) в признании значимости индивидуального подхода и отмечают эффективность игровых и реакционных упражнений ($4,1 \pm 0,9$ балла). Вместе с тем ими выявлены проблемы организационно-педагогического характера – ограниченная сбалансированность программ

($2,9 \pm 1,1$) и недостаточная материально-техническая обеспеченность ($3,2 \pm 1,0$).

Это коррелирует с выводами А.В. Киселева о необходимости пересмотра методических акцентов на ранних этапах спортивной специализации [6, с. 120] и подтверждает данные Gonezguik A. о сочетании специализированной и общей подготовки в возрасте 13–14 лет [12, с. 14].

Результаты педагогического тестирования (табл. 5) показали, что физическая подготовленность юных боксеров соответствует среднему возрастному уровню: скорость – $4,9 \pm 0,75$ с, реакция – $0,25 \pm 0,05$ с, точность ударов – 85 ± 7 %. Однако выявлена значительная индивидуальная вариативность, особенно по показателям выносливости и равновесия. Это подтверждает необходимость дифференцированного планирования нагрузки, ориентированного на индивидуальные показатели и темпы развития спортсменов.

В совокупности результаты указывают, что эффективность тренировочного процесса повышается при реализации четырех ключевых критериев комплексной оценки, представленных на рисунке 1.



Рисунок 1 – Критерии комплексной оценки скоростно-координационных качеств у боксеров 13–14 лет, (составлено авторами)

На основе данных, представленных на рисунке 1, рассмотрим содержание четырех критериев комплексной оценки скоростно-координационных качеств у боксеров 13–14 лет.

1. Мотивационно-ценностные критерии. Характеризуют отношение спортсменов к тренировочному процессу, их приоритеты и осознание значимости отдельных компонентов подготовки: приоритетное восприятие скоростно-координационных качеств как ключевого фактора успеха (44,4% спортсменов); практико-ориентированная направленность – предпочтение спаррингов (40%) и технических упражнений (31%); осознание интегрального характера подготовки – акцент на развитие выносливости (40%) и технического мастерства (31%); выраженная по-

требность в индивидуализации – запрос на персональные занятия (40%) и увеличение времени тренировок (22%).

В основе данного блока лежит идея формирования устойчивой внутренней мотивации спортсмена, ориентированной на самосовершенствование и осознанное отношение к тренировочному процессу. Результаты анкетирования показывают, что для спортсменов скоростно-координационные качества, ориентационные и практико-ориентированные тренировки – важнейшие условия для успеха, что свидетельствует об осознанном отношении к развитию. Это согласуется с выводами казахстанских исследователей Б.Н. Болдырева, М.А. Касымбекова и С.Ж. Сапиева (2018), которые отмечают необходи-

мость системного формирования мотивации через развитие самосознания спортсмена. Авторы критикуют традиционный подход, ориентированный исключительно на физико-техническую подготовку, и обосновывают необходимость целенаправленного формирования системы мотивации через развитие самосознания спортсмена. Выявлено противоречие между потребностью в высоком уровне самосознания для развития спортивной мотивации и недостатками в управлении мотивацией боксеров. Определены основные факторы мотивационного воздействия: примеры ведущих боксеров, командные традиции и материальную стимуляцию [14].

В основе данного блока лежит идея формирования устойчивой внутренней мотивации спортсмена, ориентированной на самосовершенствование и осознанное отношение к тренировочному процессу. Согласно В.И. Ляху [3, с. 155] развитие скоростно-координационных качеств возможно при условии высокой познавательной и эмоциональной вовлеченности учащихся в тренировочную деятельность. Н.Г. Озолин (2010) [8, с. 217] подчеркивал, что мотивационно-ценностная установка определяет направленность всей системы подготовки и является ключевым фактором эффективности воспитания физических качеств. Исследования Ю.Ф. Курамшина (2017) показали, что осознание спортсменом ценности каждого элемента тренировки напрямую влияет на результативность формирования координационных способностей [4, с. 301].

Таким образом, выявленные в анкетировании приоритеты спортсменов – стремление к индивидуальным занятиям, осознание роли скорости и реакции, предпочтение практико-ориентированных упражнений – соответствуют педагогическим закономерностям, описанным в трудах классиков спортивной педагогики.

2. Содержательно-методические критерии. Отражают эффективность применяемых средств, методов и организационных форм тренировки: приоритет индивидуального подхода (экспертная оценка – $4,5 \pm 0,7$); использование игровых и соревновательных методов ($4,1 \pm 0,8$); интеграция упражнений на реакцию и координацию ($4,1 \pm 0,9$); необходимость повышения сбалансированности нагрузок ($2,9 \pm 1,1$); оптимизация сочетания силовых и технических компонентов ($3,3 \pm 1,1$).

Содержательно-методический компонент отражает использование адекватных средств, методов и организационных форм, направленных на развитие скоростно-координационных

качеств. Релевантность этих критериев соответствует современным концепциям Hohmann A., Lames M., Letzelter M. Einführung [8], где подробно рассмотрены требования к необходимости индивидуального подключения, интеграции соревновательных и игровых упражнений. В их работе принцип индивидуализации и вариативности является фундаментальным для повышения мотивации, адаптации и развития спортсмена, что полностью соответствует задачам с последующими условиями педагогического воздействия. Таким образом, включение аргументировано подтверждено, что анализ строится в соответствии с признанными мировыми стандартами научно-методического контекста в спортивной педагогике.

Следовательно, полученные данные экспертных оценок (высокие значения по параметрам индивидуализации – $4,5 \pm 0,7$, игровым методам – $4,1 \pm 0,8$) полностью согласуются с теоретическими представлениями о содержательном-методическом единстве процесса подготовки.

3. Диагностические критерии. Включают объективные показатели физической подготовленности, используемые для оценки динамики развития скоростно-координационных качеств:

- скорость: время 20-метрового спринта – $4,2–4,9$ с;
- координация: точность ударов – $85–92\%$;
- время двигательной реакции: $0,20–0,25$ с;
- статическое равновесие: удержание позы – $12,3–13,7$ с;
- гибкость: расстояние до опоры при наклоне – $15–18$ см;
- выносливость: время преодоления дистанции 1000 м – $12,1–14,5$ мин.

Диагностический компонент базируется на принципах педагогической диагностики, обеспечивающей объективную оценку уровня развития физических качеств. По мнению В.И. Ляха [3, с. 170], диагностика координационных способностей должна включать тесты на точность, быстроту реакции и согласованность движений, что совпадает с используемыми в исследовании методами (спринт 20 м, реакция $0,20–0,25$ с, точность ударов $85–92\%$).

При этом, как ранее было уже указано, корректность интерпретации этих диагностических данных в юношеском спорте неразрывно связана с учетом возрастных закономерностей [11, с. 201].

Показатели педагогического тестирования объективной физической подготовленности – как такие время 20-метрового спринта, точность

ударов, время двигательной активности, удержание равновесия, гибкость и результаты теста на выносливость – полностью соответствуют критериям показателей, которые получены в исследовании Gonezguik A., Khut E., Naptsoк [12, с. 14]. В данной работе особое внимание уделяется тому, что динамика скоростно-координационных и других физических показателей отслеживается посредством комплексного тестирования с применением стандартных нормативов, позволяющих не только фиксировать стартовый уровень, но и объективно отслеживать прогресс спортсмена в ходе выполнения цикла. Авторы полагают, что именно по этим тестам можно скорректировать содержание тренировок, улучшить соотношение сравнения и индивидуализировать программы в зависимости от возрастных условий и этапов подготовки.

Таким образом, предложенные диагностические критерии и диапазоны показателей основаны на признанных методологических принципах оценки физической подготовленности юных спортсменов и полностью согласуются с классическими концепциями педагогического контроля на основе возрастных особенностей.

4. Организационно-педагогические критерии. Определяют условия реализации тренировочного процесса и обеспечивают эффективность педагогического воздействия:

- дифференциация нагрузок с учетом индивидуального разброса показателей ($\sigma = 0,75-3,5$);
- учет сезонного фактора (преимущественно летний период – 53% предпочтений),
- оптимизация материально-технической базы ($3,2 \pm 1,0$);
- обеспечение вариативности тренировочных средств (31% запросов спортсменов).

Релевантность традиционного организационно-педагогического подхода последовательно закрепляется трудами В.Н. Платонова, в частности его фундаментальной книги «Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение» [1, с. 500-522]. В.Н. Платонов обосновывает степень дифференциации нагрузки с учетом индивидуальных вариаций психофизиологических данных спортсменов ($\sigma = 0,75-3,5$), утверждая, что только индивидуализированный подход обеспечивает оптимальную адаптацию к тренировочным воздействиям. Автор также требует необходимости учитывать сезонный фактор при планировании тренировочного процесса, выстраивая макро- и мезоциклы с учетом биологических ритмов и наиболее продуктивных периодов подготовки (что коррели-

рует с отмеченными предпочтениями летнего времени для интенсивных тренировок). Важным значением эффективной подготовки В.Н. Платонов считает оптимизацию материально-технической базы, поскольку уровень оснащенности и разнообразие средств напрямую влияют на качество организации оперативного процесса ($3,2 \pm 1,0$). Кроме того, вариативность терапевтических средств (31% принцип запроса спортсменов) соответствует идее В.Н. Платонова о необходимости регулярного обновления структуры, содержания и методов тренировок для поддержания мотивации, развития различных сторон подготовки и внедрения привычных подходов. Таким образом, раскрытые в проведении организационно-педагогические критерии полностью соответствуют научно-методическим основам управления организационным процессом, описанным В.Н. Платоновым.

Заключение. Полученные результаты исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Изучение зарубежного и отечественного опыта показало, что эффективное управление тренировочным процессом юных боксеров основано на сочетании традиционных научных подходов с современными технологиями мониторинга и индивидуализации. Зарубежные модели характеризуются широким использованием цифрового контроля и ситуационного обучения, тогда как отечественный опыт опирается на развитую методическую базу и комплексное развитие физических и координационных качеств. Интеграция этих практик способствует повышению эффективности подготовки и устойчивому спортивному прогрессу юных боксеров.

2. Анкетирование показало, что юные боксеры ориентируются на практико-ориентированные методы подготовки, преимущественно спарринги (40%) и технические упражнения (31%), осознают значимость скоростно-координационных качеств (44%) и выражают интерес к индивидуализированной тренировке (40%).

3. По результатам экспертного опроса тренеров установлено, что специалисты единодушно признают высокую значимость индивидуально-го подхода в подготовке боксеров ($4,5 \pm 0,7$ балла), высоко оценивают эффективность упражнений на развитие реакции ($4,1 \pm 0,9$) и игровых методов тренировки ($4,1 \pm 0,8$), при этом отмечают недостаточную сбалансированность существующих программ подготовки ($2,9 \pm 1,1$) как одну из основных проблем тренировочного процесса.

4. Педагогическое тестирование позволило установить объективные нормативы физи-

ческой подготовленности боксеров – скорость ($4,9 \pm 0,75$ с), координация ($85 \pm 7\%$), реакция ($0,25 \pm 0,05$ с); выявить значительный индивидуальный разброс показателей и определить целевые диапазоны, служащие основой для разработки дифференцированных тренировочных программ.

5. Сформулирована комплексная система критериев, включающая четыре взаимосвязан-

ных блока – мотивационно-ценностный, содержательно-методический, диагностический и организационно-педагогический; разработаны практические рекомендации по балансировке тренировочной программы (30% – скоростно-координационный, 40% – физический, 30% – индивидуальный блок) и предложены количественные ориентиры для оценки эффективности тренировочного воздействия.

Список литературы

- 1 Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература. – 2013. – 624 с.
- 2 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Спорт. – 2020. – 520 с. – ISBN 978-5-9500180-4-8.
- 3 Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – Москва: ТВТ Дивизион. – 2000. – 290 с. – ISBN 5-98724-011-2.
- 4 Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – 4-е изд., стер. – Москва: Советский спорт. – 2017. – 464 с.
- 5 Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – Москва: Советский спорт. – 2020. – 488 с.
- 6 Киселев А.В. Методика развития скоростно-силовых качеств у юных боксеров 13–14 лет средствами круговой тренировки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Киселев Андрей Владимирович. – Москва: РГУФКСМиТ. – 2019. – 178 с.
- 7 Селитреникова Т.А. К вопросу совершенствования тренировочного процесса боксеров на этапе начальной подготовки // Психолого-педагогический журнал «Гаудеамус». – 2019. – Т. 18, – № 2(40). – С. 71–78. – DOI: 10.20310/1810-231X-2019-18-2(40)-71-78.
- 8 Hohmann A., Lames M., Letzelter M. Einführung in die Trainingswissenschaft. 9., überarbeitete Auflage. – Wiebelsheim: Limpert Verlag. – 2022. – 512 p.
- 9 Pion J., Lenoir M. Motor Coordination and Talent Development in Youth Sports. – Brussels: Springer. – 2023. – 298 p.
- 10 Malina R. M., Bouchard C. Growth Maturation, and Physical Activity (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. – 2021 – 730 p.
- 11 Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. – М.: ФиС. – 1974. – 232 с.
- 12 Gonezguk A., Khut E., Napsok R. Age zones in the training of boxers // Sciences of Europe. – 2021. – №. 74. – pp. 12–14. – DOI: 10.24412/3162-2364-2021-74-12-14.
- 13 Омралиев Н.А., Колкутин А.М. Техничко-тактическая подготовка боксеров в возрасте 12-18 лет. // Вестник КАСУ. Изд. Казахстанско – Американский свободный университет. – 2006. – №1. – С. 44-51.
- 14 Болдырев Б.Н., Касымбеков М.А., Сапиев С.Ж. Менеджмент мотивационной подготовки боксера // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы: матер. науч. конф. – Алматы: Казахская академия спорта и туризма. – 2018. – С. 54-59.

References

- 1 Platonov V.N. Periodizaciya sportivnoj trenirovki. Obshchaya teoriya i ee prakticheskoe primenenie / V.N. Platonov. – Kiev: Olimpijskaya literatura. – 2013. – 624 s.
- 2 Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoj kul'tury: uchebnik / L.P. Matveev. – 3-e izd., pererab. i dop. – Moskva: Sport. – 2020. – 520 s. – ISBN 978-5-9500180-4-8.
- 3 Lyah V.I. Koordinacionnye sposobnosti: diagnostika i razvitie / V. I. Lyah. – Moskva: TVT Divizion. – 2000. – 290 s. – ISBN 5-98724-011-2.
- 4 Kuramshin YU.F. Teoriya i metodika fizicheskoj kul'tury: uchebnik / pod red. YU. F. Kuramshina. – 4-e izd., ster. – Moskva: Sovetskij sport. – 2017. – 464 s.
- 5 Ozolin N.G. Sovremennaya sistema sportivnoj trenirovki / N. G. Ozolin. – Moskva: Sovetskij sport. – 2020. – 488 s.
- 6 Kiselev A.V. Metodika razvitiya skorostno-silovyh kachestv u yunyh bokserov 13–14 let sredstvami krugovoj trenirovki: dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04 / Kiselev Andrej Vladimirovich. – Moskva: RGUFKSMiT. – 2019. – 178 s.
- 7 Selitrenikova T.A. K voprosu sovershenstvovaniya trenirovochnogo processa bokserov na etape nachal'noj podgotovki // Psihologo-pedagogicheskij zhurnal «Gaudeamus». – 2019. – Т. 18, – № 2(40). – С. 71–78. – DOI: 10.20310/1810-231X-2019-18-2(40)-71-78.
- 8 Hohmann A., Lames M., Letzelter M. Einführung in die Trainingswissenschaft. 9., überarbeitete Auflage. – Wiebelsheim: Limpert Verlag. – 2022. – 512 p.
- 9 Pion J., Lenoir M. Motor Coordination and Talent Development in Youth Sports. – Brussels: Springer. – 2023. – 298 p.
- 10 Malina R. M., Bouchard C. Growth Maturation, and Physical Activity (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. – 2021 – 730 p.
- 11 Filin V.P. Vospitanie fizicheskikh kachestv u yunyh sportsmenov / V.P. Filin. – М.: FiS. – 1974. – 232 s.
- 12 Gonezguk A., Khut E., Napsok R. Age zones in the training of boxers // Sciences of Europe. – 2021. – №. 74. – pp. 12–14. – DOI: 10.24412/3162-2364-2021-74-12-14.

- 13 Omiraliev N.A., Kolkutin A.M. Tekhniko-takticheskaya podgotovka bokserov v vozraste 12-18 let. // Vestnik KASU. Izd: Kazahstansko – Amerikanskiy svobodnyj universitet. – 2006. – №1. – S. 44-51.
- 14 Boldyrev B.N., Kasymbekov M.A., Sapiev S.ZH. Menedzhment motivacionnoj podgotovki boksera // Fizicheskaya kul'tura, sport i turizm. Integracionnye processy: mater. nauch. konf. – Almaty: Kazahskaya akademiya sporta i turizma. – 2018. – S. 54-59.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ // АВТОРЛАР ТУРАЛЫ АҚПАРАТ // INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

«Первый автор»

Ахметов Рустем Әбдіжаппарұлы – докторант, Казахский национальный педагогический университет им. Абая, г. Алматы, Казахстан.

«Бірінші автор»

Ахметов Рустем Әбдіжаппарұлы – докторант, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан.

«The First Author»

Akmetov Rustem Abdizhapparuly – Doctoral student, Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan

e-mail: impro78@bk.ru

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-2745-4393>

«Автор для корреспонденции»

Сыздыкова Сауле Жумабаевна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, Медицинский университет Астана, г. Астана, Казахстан.

«Хат-хабарларға арналған автор»

Сыздыкова Сауле Жумабаевна – педагогика ғылымдарының кандидаты, дене шынықтыру және спорт кафедрасы, Астана медицина университеті, Астана қ., Қазақстан,

«The Author for Correspondence»

Syzdykova Saule Zhumabayevna – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports, Astana Medical University.

e-mail: syzdykova59@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7227-4893>

Толегенұлы Нуржан – PhD, старший преподаватель, Казахский национальный педагогический университет им. Абая, г. Алматы, Казахстан.

Толегенұлы Нуржан – PhD, аға оқытушы, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан.

Tolegenuly Nurzhan – PhD, senior lecturer, Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan.

e-mail: nurzhan_tolegenu@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4906-5051>

Ануар Сакенай – старший преподаватель, Карагандинский университет им. академика Е.А. Букетова, г. Караганды, Казахстан

Ануар Сакенай – Е.А. Бөкетов атындағы Қарағанды университеті, аға оқытушысы, Қарағанды қ., Қазақстан.

Anuar Sakenai – senior teacher, Karaganda University named after Academician E.A. Buketov, Karaganda, Kazakhstan.

e-mail: sakenaya@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1337-9318>

Шалхар Ұлдана Бүркітқызы – преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, Южно-Казахстанский педагогический университет им. У. Жанибекова, г. Шымкент, Казахстан.

Шалхар Ұлдана Бүркітқызы – дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі кафедрасының оқытушы, Өзбекәлі Жәнібеков атындағы Оңтүстік Қазақстан педагогикалық университеті, Шымкент қ., Қазақстан.

Shalkhar Uldana Burkutovna – Master Teacher of the Department of Theory and Methods of Physical Culture, South Kazakhstan Pedagogical University named after Uzbekali Zhanibekov, Shymkent, Kazakhstan.

e-mail: uldanashalkhar@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-0417-3379>

Дата поступления статьи: 31.10.2025

Дата принятия к публикации: 18.11.2025

¹Есиркепов Ж.М., ²Мұхиддинов Е., ³Айдаров Б.Ж.,
⁴Битабаров Е.А., ⁵Қуатбеков Ш.Н.

¹Халықаралық туризм және меймандостық университеті, Түркістан қ., Қазақстан

²Қазақ Ұлттық қыздар педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан

³Қ.А. Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті, Түркістан қ., Қазақстан

⁴Ө. Жәнібеков атындағы Оңтүстік Қазақстан педагогикалық университеті, Шымкент қ., Қазақстан

⁵Қорқыт Ата атындағы Қызылорда университеті, Қызылорда, Қазақстан

ҚАЗАҚ КҮРЕСІ БАЛУАНДАРЫНЫҢ БАСТАПҚЫ ДАЯРЛЫҚ КЕЗЕҢІНДЕГІ ӘДІС-ТӘСІЛДІК ДАЯРЛЫҚ ӘДІСТЕМЕСІН ЗАМАНАУИ ТАЛАПТАРДЫ ЕСКЕРЕ ОТЫРЫП ЖАҢҒЫРТУ

Есиркепов Жандос Мергенбайұлы, Мұхиддинов Ерғали, Айдаров Бақытжан Жұмадуллаұлы,
Битабаров Ермек Абдимажитович, Қуатбеков Шеризат Ниеталыұлы

Қазақ күресі балуандарының бастапқы даярлық кезеңіндегі әдіс-тәсілдік даярлық әдістемесін заманауи талаптарды ескере отырып жаңғырту

Аңдатпа. Бұл мақалада жасөспірім қазақ күресі балуандарының бастапқы даярлық кезеңіндегі әдіс-тәсілдік даярлық әдістемесін заманауи талаптарды ескере отырып жаңғырту мәселесі қарастырылады. Зерттеудің мақсаты - жасөспірім балуандарды қазіргі заманғы талаптарды ескере отырып, бастапқы дайындық кезеңінде әдіс-тәсілдік дайындық әдістемесін оңтайландыру. Қазақ күресі бойынша зерттеу жұмыстары мен отандық ғалымдардың еңбектеріне шолу жасау, қазақ күресін дамытудағы жетістіктер мен кемшіліктерге салыстырмалы түрде жан-жақты талдау жүргізу. Зерттеу міндеттері - қазақ күресінен бастапқы дайындық кезеңіндегі жасөспірім балуандардың әдістік әрекеттерін жіктеу; қазақ күресіндегі әдістерді меңгеру мен жетілдірудің реттілігін анықтау; бастапқы кезеңдегі жасөспірім балуандардың қимыл-әрекеттеріне тән қателіктердің түрлерін айқындау; қазақ күресіне мамандандырылған арнайы қозғалыс ойындарын жіктеу. Сонымен қатар, қазақ күресінен бастапқы дайындық кезеңіндегі жасөспірім балуандардың әдістік әрекеттері мен мамандандырылған арнайы қозғалыс ойындары алғаш рет жіктеліп, ертүрлі бағыттағы ойындардағы жаттығу жүктемесінің көрсеткіштері, бастапқы кезеңдегі жасөспірім балуандардың қимыл-әрекеттеріне тән қателіктің жиі кездесетін құрамы, қазақ күресіндегі негізгі әдістерді меңгеру мен жетілдірудің және әдістердің базалық құрамдас бөліктерін үйретудің реттілігі, тәжірибе кезеңінде қазақ күресінен жасөспірім балуандардың дене дайындық көрсеткіштерінің өзгерісі зерттеліп, нәтижелері көрсетілді. Жасөспірім балуандардың әдіс-тәсілдік әрекеттерін жетілдіру бағытында үздік спортшылар мен білікті жаттықтырушылардың қатысуымен сараптамалық бағалау жүргізіліп, 10 әдістің негізгі қимыл бөліктерін үйретудің реттілігін анықтау әдістемесі ұсынылды.

Түйін сөздер: қазақ күресі, әдіс, балуан, ұлттық спорт, қимыл-қозғалыс ойындары.

Есиркепов Жандос Мергенбайұлы, Мұхиддинов Ерғали, Айдаров Бақытжан Жұмадуллаұлы,
Битабаров Ермек Абдимажитович, Қуатбеков Шеризат Ниеталыұлы

Модернизация методики технико-тактической подготовки борцов казах куреси на этапе начальной подготовки с учетом современных требований

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема модернизации методики технической и тактической подготовки юных борцов по казахской борьбе на этапе начальной подготовки с учётом современных требований. Цель исследования - оптимизация методики технической и тактической подготовки юных борцов на начальном этапе с учётом актуальных тенденций и требований современного спорта. Проведён обзор научных исследований и трудов отечественных учёных по казахской борьбе, выполнен сравнительный анализ достижений и недостатков в развитии данного вида спорта. Задачи исследования включают: классификацию технических действий юных борцов на этапе начальной подготовки; определение последовательности освоения и совершенствования технических приёмов в казахской борьбе; выявление типов ошибок, характерных для двигательных действий борцов начального этапа; классификацию специализированных подвижных игр, направленных на развитие навыков казахской борьбы. Впервые были классифицированы технические действия юных борцов на этапе начальной подготовки и специализированные подвижные игры, определены параметры тренировочных нагрузок в различных типах игр, типичные ошибки, присущие двигательным действиям начинающих спортсменов, а также последовательность освоения и совершенствования базовых элементов технических приёмов. В ходе эксперимента исследована динамика показателей физической подготовленности юных борцов по казахской борьбе, представлены результаты. С участием ведущих спортсменов и квалифицированных тренеров проведена экспертная оценка, в ходе которой разработана методика определения последовательности обучения основным элементам 10 приёмов для совершенствования технических и тактических действий юных борцов.

Ключевые слова: казахская борьба, приём, борец, национальный спорт, подвижные игры.

Yessirkepov Zhandos, Mukhiddinov Yergali, Aidarov Bakytzhan, Bitabarov Yermek, Kuatbekov Sherizat
Modernization of the methodology for technical and tactical training of kazakh kuresi wrestlers at the initial stage of preparation in accordance with contemporary requirements

Abstract. This article examines the issue of modernizing the methodology of technical and tactical training of young Kazakh wrestling athletes at the initial training stage, taking into account modern requirements. The purpose of the study is to optimize the methodology of technical and tactical preparation of young wrestlers at the initial stage in accordance with current trends and demands of modern sports. A review of research works and publications by domestic scholars on Kazakh wrestling was conducted, along with a comparative analysis of achievements and shortcomings in the development of this sport. The objectives of the study include: classifying the technical actions of young wrestlers at the initial training stage; determining the sequence of mastering and improving technical techniques in Kazakh wrestling; identifying types of errors typical for the motor actions of beginner wrestlers; and classifying specialized movement games aimed at developing Kazakh wrestling skills. For the first time, the technical actions of young wrestlers and specialized movement games at the initial training stage were classified; parameters of training loads in various types of games were determined; typical errors characteristic of beginner athletes' motor actions were identified; and the sequence of mastering and improving the basic elements of technical techniques was established. During the experimental phase, the dynamics of the physical fitness indicators of young Kazakh wrestlers were studied, and the results were presented. With the participation of leading athletes and qualified coaches, an expert assessment was conducted, resulting in the development of a methodology for determining the sequence of teaching the main elements of ten techniques to improve the technical and tactical actions of young wrestlers.

Key words: kazakh wrestling, technique, wrestler, national sport, movement games.

Кіріспе. Қазіргі жоғарғы спорттағы әдіс-тәсілдік әрекеттердің даму қарқыны көз ілеспес жылдамдықпен өсіп, әлемдік спорттағы жетістіктерді түбегейлі жаңартуға ықпал етуде. Өйткені, бүгінгі жаңа әдіс келесі жарыста ескіріп қалуда. Қазіргі әлемдік жаһандану үдерісінде әрбір спортшы бәсекеге қабілетті болмаса, жоғары нәтижеге жете алмайтындығы белгілі. Спорттық іс-әрекеттердің мұндай жоғары қарқынмен дамуы ғылымның соңғы жетістіктері мен үздіксіз ізденістің нәтижесінде жүзеге асады. Жаңару мен жаңғыру - барлық салада үздіксіз жүретін үдеріс. Қазіргі жаңа Қазақстан жағдайында дене шынықтыру мен спорт саласында ауқымды реформалар жүзеге асырылып, ескі сүрлеуден арылу мен тиімді басқару механизмдерін енгізу бағытында батыл қадамдар жасалуда. Қазақ спортындағы маңызды жаңалықтардың бірі - ұлттық спорт түрлерінің Олимпиадалық спорт түрлерімен қатар басымдыққа ие болуы. Бұл үдеріс 16.06.2025 ж. «Дене шынықтыру және спорт» туралы заңға енгізілген толықтырулар мен өзгерістерде нақты көрсетілген [1]. Бұл заңнамалық өзгерістер ұлттық спорт түрлерін жоғары жетістіктер спорты ретінде тануға жол ашады. Ұлттық спорт түрлерінің ішінде қазақ күресі ерекше орын алатындығы белгілі. Сондай-ақ, қазақ күресінің ЮНЕСКО-ның материалдық емес тізіміне енгізілуі - бұл қазақ күресінің әлемдік деңгейде мойындалып, халықаралық рухани-мәдени кеңістікте насихатталуының жарқын дәлелі. Мұндай биік мәртебе қазақ күресінің Бүкіләлемдік ұйым тарапынан қорғалатын ұлттық құндылық ретінде танылуын толық айқындайды.

Бүгінде Қазақстан Республикасының Қазақ күресі федерациясы тарапынан ұлттық күресті Олимпиадалық спорт түрлерінің қатарына енгізу бағытында ауқымды жұмыстар атқарылып, мемлекеттік деңгейде кешенді бағдарламалар жүзеге асырылуда. Республиканың барлық өңірінде «Жас барыс» турнирінен бастап, «Қазақстан барысы», «Еуразия барысы», «Әлем барысы» және т.б. түрлі республикалық және халықаралық деңгейдегі жарыстардың жүйелі түрде өткізілуі қазақ күресінің қарқынды дамуына ықпал етуде. Бұдан басқа, қазақ күресін дамыту мақсатында жоғары оқу орындарының арасында тұңғыш рет Астана қаласындағы Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясының профессор-оқытушылары «Қазақ күресі бойынша спортшылардың оқу-жаттығу процесін ғылыми-әдістемелік қамтамасыз ету» жобасы аясында 6В11503 - «Qazaq Kuresi бойынша педагог-жаттықтырушы» білім беру бағдарламасын әзірлеп, 2023-2024 оқу жылынан бастап талапкерлер қабылдауды бастады. Қазіргі таңда бұл білім беру бағдарламасында 64 студент білім алуда [2]. Бұл қазақ күресінен білікті педагог-жаттықтырушыларды дайындау бағытында атқарылған ауқымды жұмыс болып саналады. Алдағы уақытта бұл білім беру бағдарламасын аяқтаған білім алушылар еліміздегі ұлттық күрестің дамуына елеулі үлес қосатындығы сөзсіз.

Қазақ күресін дамыту - қазақ халқының ұлттық құндылықтары мен мәдени-рухани мұрасын сақтауға бағытталған ең маңызды міндеттердің бірі болып саналады. Қазақ күресін Олимпиадалық деңгейге көтеру үшін спорт саласының ғалымдары мен жетекші мамандар тарапынан тың ізденістер жүргізіліп, ережелері

мен әдіс-тәсілдеріне ұлттық сипаттағы өзгерістер енгізіліп, әдістемесін жетілдіру бүгінгі күннің ең өзекті мәселесі. Бұл жөнінде профессор Е.Мұхиддинов: «Қазіргі қазақ күресінің әдіс-тәсілдеріне жапонның «джудо» күресінен енген құрамдас бөліктердің болуы, қазақ күресінің ұлттық сипатын жою қаупін тудыруы мүмкін», - деген мәселені жиі көтеріп жүр [3]. Бұл мәселеге отандық ғалымдар мен жетекші мамандар ұлттық күрестің ерекшеліктері мен төл табиғатын сақтап қалуға айырықша мән беріп, ғылыми-әдістемелік тұрғыдан дамыту бағытындағы ғылыми-зерттеу жұмыстарын үздіксіз жүргізуі қажет деп санаймыз.

Жоғары білікті балуандарды даярлаудың тиімділігін арттыру үшін жаттығу әдістемесін жүйелі түрде жетілдіріп отыру керек. Бұл бағытта зерттеу жұмыстарын жүргізген отандық ғалымдар - Д.Н.Азербасев [4], З.Кудериев және басқалар [5], Д.Бекбосынов [6], Н.Сыдықов [7], А.Касенов пен Б.Нұртасов [8], Ж.С.Айбатыров және басқалар [9] ғылыми еңбектерінде қазақ күресінің қазіргі таңдағы өзекті мәселелерін жан-жақты қарастырған. Ал, Е.Алимханов [10, 11], Е.Мұхиддинов [12, 13], К.Р.Байдосов [13] оқу және оқу-әдістемелік құралдарын әзірлеп, жас жаттықтырушылардың кәсіби қызметінде қолдануға ұсынған. Алайда, бұл оқу құралдарының мазмұны мен жарыс ережелері қазіргі қазақ күресінің жаңартылған талаптарына толық сәйкес келмейтіндіктен, оларды заманауи бағытта қайта өңдеп, ғылыми-әдістемелік тұрғыдан жетілдіру қажет.

Біз соңғы он жылдықта отандық ғалымдар мен жетекші мамандардың қазақ күресін дамыту мақсатында бірқатар ізденістер жүргізіп, ұлттық күрестің теориялық және практикалық негіздерін жетілдіруге бағытталған зерттеу жұмыстарына терең талдаулар жасадық. Олардың ішінде: қазақ күресіндегі жаттығу кезеңдерінің ерекшеліктері, жарыстарды ұйымдастыру мен өткізудің ғылыми-әдістемелік негіздері, жарыс регламентіне өзгерістер енгізу мәселелері жан-жақты қарастырылған [15-18]. Сондай-ақ, жасөспірім балуандарды қазақ күресіне дайындау әдістемесіне [19, 20], жоғары білікті балуандарды даярлау әдістемесін жетілдіруге [21-24], қазақ күресінен кәсіби спортшыларды даярлаудың психологиялық аспектілеріне [21], спортшының моральдық-ерік-жігері мен психологиялық қасиеттерін тәрбиелеу мәселелеріне [21-23] арналған зерттеу жұмыстары жүргізілген. Сонымен қатар, балуандардың оқу-жаттығу үдерісін ғылыми-әдістемелік тұрғыдан қамтамасыз ету мәселелерін [24], қазақ күресінің спортшылардың функционалдық жағдайына және жаттығулардың физиологиялық әсерін

зерттеу бағытында тың идеялар мен ғылыми тұжырымдар ұсынылған [25-27]. Бұл зерттеу нәтижелері отандық және шетелдік ғылыми басылымдарда жарияланып, ұлттық күрестің әдіс-тәсілдерін ғылыми тұрғыдан жетілдіруге, ұлттық сипатын нығайтуға өзіндік үлесін қосуда. Е.Қ.Мырзабосынов қазақ күресі балуандарының әдіс-тәсілдік дайындығын жетілдіруге бағытталған кешенді зерттеулер жүргізіп, диссертациялық еңбек жазды [28]. Алайда, оның ғылыми еңбегінде жасөспірім балуандардың әдіс-тәсілдік дайындығына жеткілікті назар аударылмаған. Қазіргі қазақ күресінде жаттығулар мен күрес үдерісі жылдамдыққа және белсенді болуға негізделіп, үздіксіз шабуылдау әрекеттеріне басымдық берілуде. Бұл балуандардан әдіс-тәсілдік әрекеттерді орындауда тез шешім қабылдап, шабуылдаудың белгілі бір үйлесімді әдістерін қолдануды талап етеді. Алайда, жасөспірім балуандарды даярлауды жетілдіру әдістемесін жаңғырту жұмыстарына әлі де толыққанды зерттеу жүргізілмегендіктен қазіргі қолданыстағы әдіс-тәсілдік дайындықтың әдістемесінде қазақ күресінің ұлттық ерекшеліктеріне, жасөспірім балуандарды дайындау әдістемесіне жеткілікті көңіл бөлінбей келеді. Бұл біздің зерттеу жұмысымыздың өзектілігін айқындайды

Зерттеудің мақсаты - жасөспірім қазақ күресі балуандарын қазіргі заманғы талаптарды ескере отырып, бастапқы дайындық кезеңінде әдіс-тәсілдік дайындық әдістемесін оңтайландыру.

Зерттеу міндеттері:

1. Қазақ күресінен бастапқы дайындық кезеңіндегі жасөспірім балуандардың әдістік әрекеттерін жіктеу.

2. Қазақ күресіндегі әдістерді меңгеру мен жетілдірудің реттілігін анықтау.

3. Бастапқы кезеңдегі жасөспірім балуандардың қимыл-әрекеттеріне тән жиі кездесетін қателіктердің құрамын айқындау.

4. Қазақ күресіне мамандандырылған арнайы қозғалыс ойындарын топтастыру.

Материалдар мен әдістер. Біздің жұмысымызда қойылған мәселені шешу үшін келесі зерттеу әдістері қолданылды: Соңғы 5 жылдағы отандық және шетелдік басылымдарда жарияланған ғылыми мақалалар талданды. Қазақ күресінен оқу және оқу-әдістемелік құралдарын баспадан шығарған ғалымдардың (П.Ф.Матушак пен Е.М. Мухиддинов (1995ж.), Е.Алимханов (2004 ж.), Е.Мұхиддинов (2012ж.) еңбектеріндегі балуандарды әдіс-тәсілдік даярлау әдістемелеріне талдау жасалды. Бұл ғалымдардың еңбектеріндегі әдістемелік материалдарды қазіргі қазақ күресіне

лайықтап жаңарту қажеттілігі айқындалды. Сонымен қатар, педагогикалық бақылау, жоспарлау және басқару әдісі, математикалық өңдеу әдістері қолданылды. Қазақ күресіндегі әдістерді меңгеру мен жетілдірудің реттілігін анықтау бойынша республикадағы қазақ күресі жоғары қарқынмен

дамып келе жатқан оңтүстік аймағындағы Шымкент қаласы, Түркістан, Қызылорда, Алматы облыстарының білікті жаттықтырушыларынан және үздік спортшыларынан сұхбат алынып, сауалнама жүргізілді. Деректер 1-кестеде беріледі.

Кесте 1 - Сұрақ-жауаптарға, сауалнамаға қатысқан жаттықтырушылардың біліктілігі мен спортшылардың спорттық дәрежелері туралы деректер.

| № | Аймақ атауы | Саны | Жаттықтырушылардың біліктілігі / спортшылардың спорттық дәрежесі | Саны |
|--------------------------------|------------------|------|--|------|
| Білікті жаттықтырушылар (n=39) | | | | |
| 1 | Түркістан облысы | 10 | ҚР еңбек сіңірген жаттықтырушы | 2 |
| | | | ҚР Жоғары санатты жаттықтырушы | 8 |
| 2 | Қызылорда облысы | 9 | ҚР еңбек сіңірген жаттықтырушы | 1 |
| | | | ҚР Жоғары санатты жаттықтырушы | 8 |
| 3 | Алматы облысы | 12 | ҚР еңбек сіңірген жаттықтырушы | 3 |
| | | | ҚР Жоғары санатты жаттықтырушы | 9 |
| 4 | Шымкент қаласы | 8 | ҚР еңбек сіңірген жаттықтырушы | 2 |
| | | | ҚР Жоғары санатты жаттықтырушы | 6 |
| Үздік спортшылар (n=42) | | | | |
| 1 | Түркістан облысы | 13 | ҚР еңбек сіңірген спорт шебері | 1 |
| | | | ҚР ХДСШ және ҚР спорт шебері | 3/9 |
| 2 | Қызылорда облысы | 10 | ҚР еңбек сіңірген спорт шебері | - |
| | | | ҚР ХДСШ және ҚР спорт шебері | 3/7 |
| 3 | Алматы облысы | 9 | ҚР еңбек сіңірген спорт шебері | 2 |
| | | | ҚР ХДСШ және ҚР спорт шебері | 2/5 |
| 4 | Шымкент қаласы | 10 | ҚР еңбек сіңірген спорт шебері | 1 |
| | | | ҚР ХДСШ және ҚР спорт шебері | 3/6 |

Зерттеу жұмысы Түркістан қаласындағы Ө.Нұрмаханов атындағы облыстық №1 Олимпиадалық резервтің мамандандырылған балалар-жасөспірімдер спорт мектебінің (ОРМБЖСМ) базасында қазақ күресімен шұғылданатын жасөспірім балуандарға жүргізілді. Тәжірибе барысында бастапқы кезеңдегі жасөспірім балуандардың қимыл-әрекеттеріне тән қателіктердің жиі кездесетін құрамы анықталды. Қазақ күресінің негізгі әдістерін үйретудің реттілігі бойынша сарапшылардың берген пікірлерінің көрсеткіштеріне талдау жасалды. Қазақ күресіне мамандандырылған арнайы қозғалыс ойындарына алғаш рет жіктеу жүргізілді. ОРМБЖСМ-де тәжірибелік (n=18) және бақылау (n=20) топтары құрылды. Педагогикалық тәжірибенің басында және соңында (баллмен) қазақ күресіндегі жасөспірім

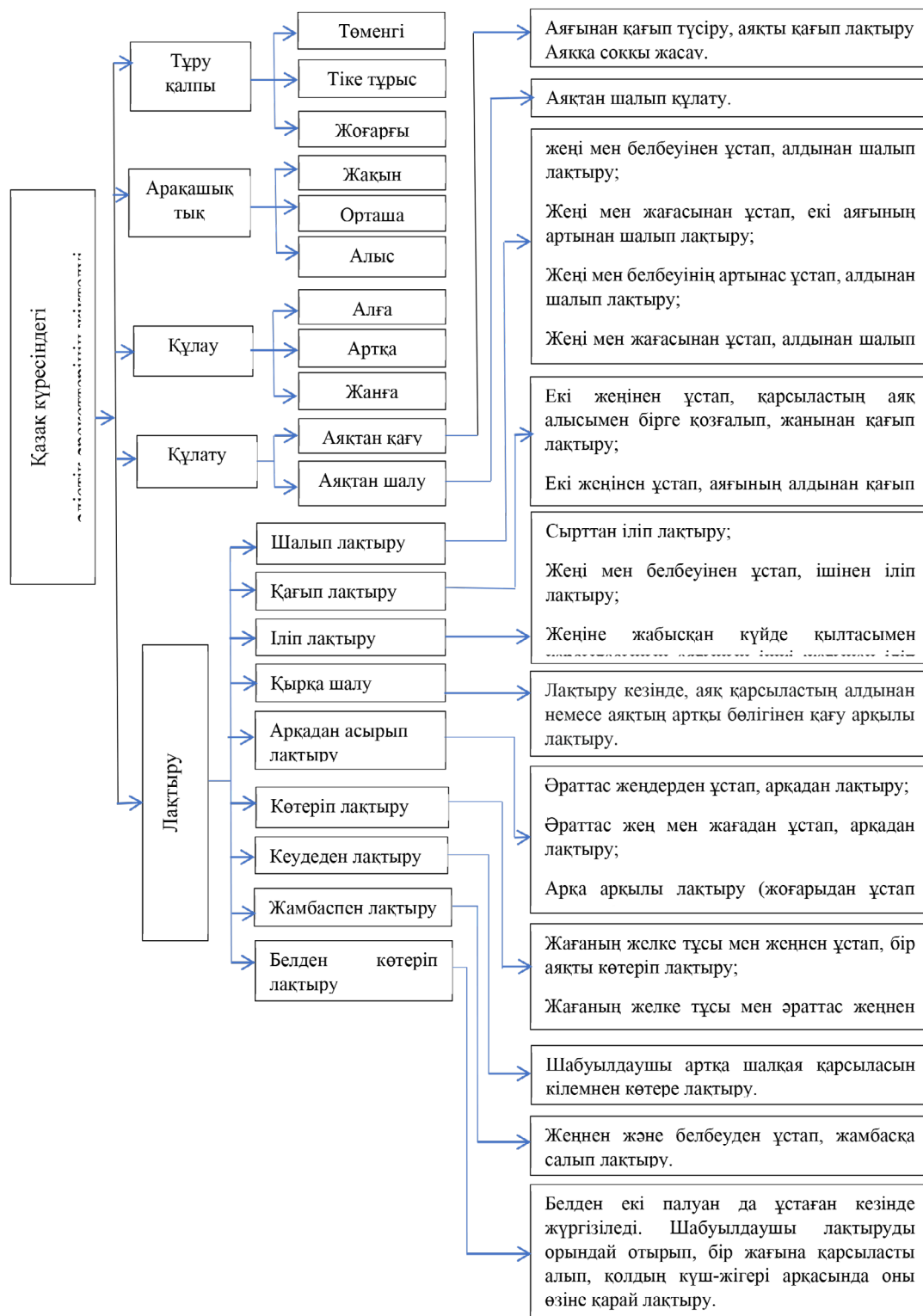
балуандардың қимыл-әрекеттерінің орындалуына сараптамалық бағалау жасалды. Тәжірибеге 14-15 жас аралығындағы жасөспірім балуандар қатысты. Тәжірибелік жұмыс 06.01.-06.07.2025 ж. аралығында жүргізілді.

Жасөспірім балуандардың дене дайындық көрсеткіштерінің бүкіл кешені бойынша мамандандырылған арнайы қозғалыс ойындары оң статистикалық маңызды ауысуларға ($p < 0,05$) ықпал ететіні анықталды.

Нәтижелер. Жаттықтырушылардан алынған сауалнама нәтижелері мен жасөспірім балуандардың оқу-жаттығу үдерісінің бәсекеге қабілеттілігін педагогикалық бақылау барысында олардың бастапқы дайындық кезеңінде меңгерілген базалық әдіс-тәсілдер туралы түсінігін барынша арттырып, үздіксіз жаттыққанда ғана жоғары жетістікке жетуге болатындығын

жете түсінуге мүмкіндік берді. 1-суретте қазақ күресінен бастапқы дайындық кезеңіндегі

жасөспірім балуандардың әдістік әрекеттерінің жіктелуі көрсетілген.



Сурет 1 - Қазақ күресінен бастапқы дайындық кезеңіндегі жасөспірім балуандардың әдістік әрекеттерінің жіктелуі, (Ескерту: сурет авторлармен құрастырылды)

Қазіргі таңда жасөспірім балуандарды әдіс-тәсілдік тұрғыдан даярлаудың қолданыстағы жүйесін барынша жетілдіру қажет. Онда қандай элементтерді үйретуге басымдық беру керектігін анықтау үшін қазақ күресінде бастапқы үйретудің мазмұнын ғылыми тұрғыда зерттеуді қажет етеді.

Осы мәселені жетілдіру бағытында үздік спортшылар (n=42) мен білікті жаттықтырушылардың (n=39) қатысуымен сараптамалық бағалау жүргіздік. Ол мамандарға 10

қабылдау әдістерінің негізгі құрамдас бөліктерін үйретудің реттілігін анықтау ұсынылды.

Жаттықтырушылар мен спортшылардың сауалнама бойынша жауаптарын талдау барысында зерттелетін негізгі қимыл бөліктерінің байланысы мен өзара әрекеттесуіне негізделген қазақ күресінде көпжылдық спорттық жетілдірудің бастапқы кезеңінде базалық негіздерін үйретудің тиімді реттілігін анықтауға мүмкіндік туды. Ол 2-кестеде көрсетілген.

Кесте 2 - Қазақ күресі әдістерінің базалық негіздерін үйретудің реттілігі.

| № | Әдіс атаулары | Базалық әдістің құрамына қосуға қолдау білдіргендер саны | Әдістерді үйрету реті |
|--|------------------------|--|-----------------------|
| Үйретудің бірінші жылы | | | |
| 1 | Шалып лақтыру | 79 | 1 |
| 2 | Қағып лақтыру | 77 | 2 |
| 3 | Іліп лақтыру | 76 | 3 |
| Үйретудің екінші жылы | | | |
| 1 | Лақтыра жығу | 75 | 4 |
| 2 | Арқадан асырып лақтыру | 73 | 5 |
| 3 | Еңкейтіп лақтыру | 74 | 6 |
| 4 | Көтеріп лақтыру | 71 | 7 |
| Үйретудің үшінші жылы | | | |
| 1 | Кеудеден лақтыру | 77 | 8 |
| 2 | Жамбаспен лақтыру | 80 | 9 |
| 3 | Белден көтеріп лақтыру | 78 | 10 |
| Ескерту: кесте авторлармен құрастырылды. | | | |

Біз жасөспірім балуандарды бөле-жармай дайындықтың бастапқы үш жыл кезеңінде 10 әдісті игеруі керек екендігіне және әдіс-тәсілдік дайындық әдістерімен бір мезгілде сабақтастыра меңгеріп, оларды біртұтас әрекет ретінде қарастыру керек екендігіне көз жеткіздік.

Сараптама жүргізу кезінде үйлестіру коэффициентінің есептік мәні 0,88 құрағанын

назарға алуымыз тиіс. $P < 0,05$ болғандықтан, жүргізілген сараптама оң нәтиже көрсеткендігін байқаймыз. Бұл сараптаманың толық орындалғанын көрсетеді. Ал, сарапшылардың пікірлері бір-бірімен үйлесіп, толықтай келісілді. 3-кестеде қазақ күресінің негізгі әдістерін үйретудің реттілігі бойынша сарапшылардың пікірлерінің көрсеткіштері беріледі.

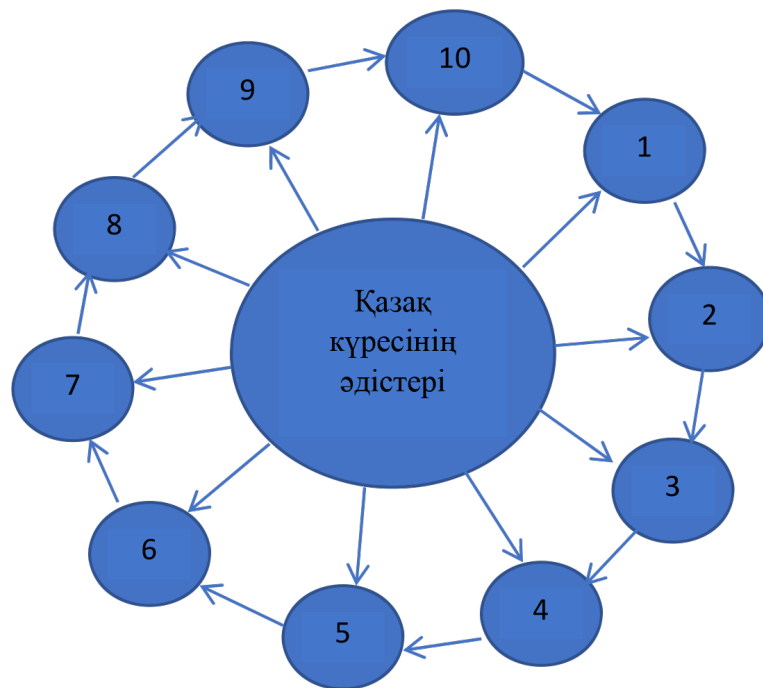
Кесте 3 - Қазақ күресінің негізгі әдістерін үйретудің реттілігі бойынша сарапшылардың пікірлерінің көрсеткіштері.

| Сарапшылар | Жаттықтырушылар | Спортшылар |
|--|--|------------|
| | Үйлестіру коэффициентінің есептік мәні | |
| Тұру қалпы | 0,93 | 0,82 |
| Ескерту: кесте авторлармен құрастырылды. | | |

Талқылау. Білікті жаттықтырушылардың басым бөлігі негізгі әдістерді үйрету барысында кездесетін ұсақ қателіктерге баса мән беру керектігін алға тартады. Өйткені, жасөспірім балуандар әрбір әдіс-тәсілді орындағанда кейбір жас жаттықтырушылар жіберілген қателіктерді елеусіз қалдырады. Мұндай ұсақ қателіктерді елемеу, уақыт өте келе дағдыға айналып, әдіс-тәсілдерді автоматты түрде қате орындауға негіз болады. Мұндай мәселе оқу-жаттығу үдерісінде кездесіп тұратындығына назар аудару қажеттілігін атап өтеді.

Жасөспірім балуандарды бастапқы даярлау кезеңінде зерттелетін әдістердің реттілігін анықтаудың маңызы - белгіленген қимыл-қозғалыс түрлері мен олардың сабақтастығындағы өзара

байланысты болуына назар аударылуы тиіс. Өйткені, әрбір нақты жағдайда оңтайлы байланыстар мен өзара әрекеттесуге сәйкес келетін оқу материалын дәл табу қажет. 2-суретте қазақ күресінде негізгі әдістерді меңгеру мен жетілдірудің реттілігі көрсетілген. 2-суретте көрсетілген сандардан меңгерілетін әдіс-тәсілдік әрекеттердің өзара байланысын көруге болады. Әдісті-тәсілді меңгеру үдерісінде бірқатар себептерге байланысты қимыл-қозғалыс құрылымында қателіктер пайда болуы мүмкін. Ол әдістік әлеуетті толық пайдалануға мүмкіндік бермейді. Ең бастысы барлық қателіктер бастапқы үйрету кезеңінде ескеріліп, оның дағдылы қателікке ұласып кетпеуіне жол бермеу керек.



Сурет 2 - Қазақ күресіндегі әдістерді меңгеру мен жетілдірудің реттілігі, (Ескерту: Шеңбер ішіндегі сандар арнайы қимыл-қозғалыс түрлерін білдіреді, олар өзара бағыт көрсеткішпен байланысады. Сурет авторлармен құрастырылды.)

Негізгі әдістерді келесі ретпен орындау ұсынылады (2-сурет): 1) шалып лақтыру; 2) қағып лақтыру; 3) іліп лақтыру; 4) лақтыра жығу; 5) арқадан асырып лақтыру; 6) еңкейтіп лақтыру; 7) көтеріп лақтыру; 8) кеудеден лақтыру; 9) жамбаспен лақтыру; 10) белден көтеріп лақтыру.

Ең ұсақ әдістік қателіктер мен дағдылар, күрделі жағдайларда қабылдау құрылымына кері әсер етеді. Зерттелетін жастағы оқу-жаттығу үдерісі барысындағы педагогикалық бақылауды

талдау нәтижесі жасөспірім балуандардың қимыл кезіндегі негізгі әдістерді орындауда кездесетін елеулі қателіктерді анықтап, талдауға мүмкіндік береді. Бастапқы кезеңдегі жасөспірім балуандардың қимыл-әрекеттеріне тән қателіктің жиі кездесетін түрлері 4-кестеде көрсетіледі. Біз жүргізген педагогикалық бақылау көрсеткендей, барлық жаттықтырушылар жасөспірім балуандармен жаттығу өткізу барысында қателіктер жібермеуге тырысады. Бұл өз кезегінде қимыл-

әрекеттерді дұрыс әрі қатесіз орындауға мүмкіндік береді. Нәтижесінде әдіс-тәсілдерді қатесіз, таза орындауға дағды қалыптасады. Жаттығу кезінде қате үйретілген әрбір әдіс-тәсіл жарыстарда жеңіліске әкеліп, түрлі жарақаттар

алуға негіз болады. Сондықтан жаттықтырушы мен спортшы жаттығу үдерісінде ескермеген қателіктер жүйелі түрде жеңіліске бастайтынның білуі тиіс. Оны әрбір жарыс тәжірибесінен аңғаруға болады.

Кесте 4 - Бастапқы кезеңдегі жасөспірім балуандардың қимыл-әрекеттеріне тән жиі кездесетін қателіктердің түрлері.

| № | Әдіс атаулары | Жиі кездесетін қателік түрлері |
|----|---|---|
| 1 | Шалып лақтыру | - шалатын аяққа салмақ түсірмей орындау; - шабуылдаушы аяқты тізеге тірмей қойылуы және тізенің бүгілуі қарсыласы аяқ үстінен оңай аттап өтеді; - жеңнен жағадан белбеуден күштеп тартудың жеткіліксіз болуы. |
| 2 | Қағып лақтыру | - балуан өзінің таяну аяғын қарсыластың екі аяғының ортасына қоя алмауы; - құлау қаупінен қорқады; - қарсыласын тепе-теңдіктен шығармай тәсілге кіру. |
| 3 | Іліп лақтыру | - итеру бағытының дұрыс болмауы; - тәсіл орындау кезінде шабуылдаушы аяқты әлсіз ілуі алға итермеу; - қимыл әрекетінің үйлесімінің жоқтығы. |
| 4 | Қырқа шалу | - қарсыласын жүргізбей орындау; - салмақ түсіп тұрған аяққа тәсіл орындау; - жеңнен тарту кезінде жеткіліксіз күш жұмсау; - тәсіл орындау барысында қарсыласы аяғына қырқа шалмай тұрып денесінің салмағын шалатын аяққа көшіріп қоюы. |
| 5 | Арқадан асырып лақтыру | - қарсыласын тепе-теңдіктен шығармай тәсілге кіру; - қарсыласына тығыз кірмей орындау; - тәсілге кіру кезінде тізені бүкпей қағу. |
| 6 | Орап лақтыру | - аяқты тығыз орамауы; - қарсыласының салмақ орталығын ораған аяғына түсірмеуі; - қарсыласты аяғының күшімен кілемнен жұлмай орындауы. |
| 7 | Көтеріп лақтыру | - кілемнен жұлған кезде кеудеге жеткіліксіз қысып ұстауы; - тізені терең бүкпей тәсілге кіру; - кеудемен қарсыластың салмақ орталығына кірмеуі - тізе жамбас кеуде күштерінің бірікпеуі. |
| 8 | Кеудеден лақтыру | - кілемнен жұл кезінде қарсыластың бөлінен жоғары ұстауы; - жамбаспен (ішпен) қағу кезінде кеудені лақтыру бағытына бұрмау; - тізені бүкпей тәсілге кіру; - қарсыласын толығымен кеудегі мінгізбеу. |
| 9 | Жамбаспен лақтыру | - қарсыласын кілемнен қағып көтере алмау; - қарсыласын тепе-теңдіктен шығармай тәсілге кіру; - қарсыласына жамбаспен тығыз кірмеуі. |
| 10 | Белден көтеріп лақтыру | - белден қапыра қыспай тәсілге кіру; - кілемнен жұлмай орындау; - жамбаспен қағып көтермей белге күш түсу. |
| | Ескерту: кесте вторлармен құрастырылды. | |

Осы бағыттағы ғылыми-әдістемелік еңбектерді және оқу-жаттығу тәжірибесін талдау нәтижелері жасөспірім балуандарды әдістік даярлаудың негізгі құралдары арнайы жаттығулар, қимыл-қозғалыс ойындары, сондай-ақ жекпе-жектің қарапайым түрлері болып табылатындығын көрсетті. Сонымен

қатар, қимыл-қозғалыс ойындары жасөспірім балуандардың болашақта қазақ күресінің әдістері мен қарапайым қимыл бөліктерін меңгеруге және жалпы дене дайындығын қалыптастыруға негіз қалап, шаршау мен жаттығуға деген қызығушылықтың төмендеуіне жол бермейтіндігі дәлелденді.

Күнделікті оқу-жаттығу үдерісінде қазақ күресіне мамандандырылған қозғалыс ойындарын белгілі бір педагогикалық мәселелерді шешуде тиімді пайдалануға болады. Ол өз кезегінде ойын материалдарын таңдауды жеңілдетеді. Бұл дайындық үдерісінде қазақ күресінің негізгі әдіс бөліктерін үйретуде және дене қасиеттерін дамытуда оң әсер етіп, үздік нәтижелер көрсетуге мүмкіндік береді.

Өртүрлі қимыл-қозғалысты қалыптастыру және дене қасиеттерін дамыту бағытында үйретудің ойын әдісі мен ойын қимылдарының әсерін зерттеу бойынша арнайы әдебиеттерді саралау дене қасиеттерін дамытуға және жетілдіруге, қазақ күресінің әдіс-тәсілдерін меңгеруге бағытталған арнайы қимыл-қозғалыс ойындарды жүйелеуге мүмкіндік берді. Мамандандырылған арнайы қозғалыс ойындарының топтастыру 3-суретте көрсетіледі.



Сурет 3 - Қазақ күресіне мамандандырылған арнайы қозғалыс ойындарының топтасуы, (Ескерту: сурет авторлармен құрастырылды)

Алдын ала зерттеу барысында белгіленген оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастырудағы заңдылықтар жасөспірім балуандарды дайындықтың бастапқы кезеңінде 7-10 жас аралығындағы қазақ күресімен шұғылданғысы келетіндердің саны қарқынды өсіп келе жатқандықтан, осы спорт түрінің талаптары мен сұраныстарына жауап бермейтіндігін атап өту керек.

Қазақ күресінен жасөспірім балуандарды даярлаудың қолданыстағы жүйесінің анықталған артықшылықтары мен кемшіліктерін ескере отырып, біз дәстүрлі түрде жасөспірім балуандардың жаттығу үдерісінде қолданылатын дене қасиеттері мен қазақ күресінің базалық әдісінің құрамдас бөліктерін ұштастыра дамыту бойынша мамандандырылған қозғалмалы ойындарды пайдалану негізінде балалар мен жасөспірімдер спорт мектептерінде дене дайындығы мен әдіс-тәсілдік

даярлау үдерісін жетілдіру әдістемесін әзірледік.

Қозғалыс ойындарды дене қасиеттері мен қазақ күресінің негізгі әдістерін байланыстыра дамытуды саралауды қазақ күресі бойынша мамандандырылған білікті жаттықтырушылар жүзеге асырды. Біздің тәжірибеде қимыл-қозғалыстарды үйретуге және дене қасиеттерін дамытуға бағытталған арнайы қимыл-қозғалыс ойындарының арақатынасы сәйкесінше 35%-дан 65%-ға дейін болды. Қимыл-қозғалыс дағдыларын меңгеруге және қазақ күресінің негізгі әдісін үйретуге арналған мамандандырылған арнайы қозғалыс ойындары жаттығудың негізгі бөлігінің бірінші жартысында, «дәстүрлі» әдістік тапсырмалардан кейін өткізілді. Әзірленген тәжірибелік әдістеме 7 оқу-жаттығу модулін қамтыды, олар қатаң шектелген қайталанулар саны, демалыс аралықтары, ұйымдастыру, даму өзгерісін

бақылауға негізделген мамандандырылған арнайы қозғалыс ойындары жүйесі.

Жаттығу жүктемесінің педагогикалық көрсеткіштері және қазақ күресімен шұғылданатын

жасөспірім балуандардың оқу-жаттығу сабақтарында әртүрлі бағыттағы жаттығу жүктемелерінің ұтымды қатынасы 5-ші және 6-кестелерде келтірілген.

Кесте 5 - Әртүрлі бағыттағы ойындардағы жаттығу жүктемесінің көрсеткіштері.

| Мамандандырылған арнайы қозғалыс ойындарының бағыттары | Орындалу уақыты | Қайталау саны | Қайталау арасындағы демалыстар мен үзілістер |
|--|-----------------|---------------|--|
| Қимыл-қозғалыс дағдыларын меңгеру және әдіске үйрету | 1-2 минут | 1-4 рет | 20-60 секунд |
| Төзімділікті дамытуға | 2-3 минут | 1-2 рет | 40-60 секунд |
| Жылдамдықты дамытуға | 5-30 секунд | 2-4 рет | 30-60 секунд |
| Ескерту: кесте авторлармен құрастырылды. | | | |

Кесте 6 - Қимыл-қозғалыс қасиеттерін дамытуға арналған жүктеме көлемдерінің қатынасы (%).

| Жылдамдық-күш | Жылдамдық | Төзімділік икемділік | Икемділік | Ептілік |
|--|-----------|----------------------|-----------|---------|
| 15 | 10 | 45 | 15 | 15 |
| Ескерту: кесте авторлармен құрастырылды. | | | | |

Тәжірибені ұйымдастыру және өткізу қолданыстағы сабақ кестесі шеңберінде жылдық дайындық циклі бойынша оқу-жаттығу сабақтары үдерісінде жүргізілген педагогикалық тәжірибе түрінде өтті. Бақылау және тәжірибелік топтар қазақ күресіне мамандандырылған балуандардың бұрыннан қалыптасқан оқу топтары негізінде құрылды.

Мамандандырылған арнайы қозғалыс ойындарының мақсатты әсері - жасөспірім балуандардың дене дайындық көрсеткіштерінің

бүкіл кешені бойынша оң статистикалық маңызды ауысуларға ($p < 0,05$) ықпал ететіні анықталды. Ол 7-кестеде көрсетілген. Тәжірибелік топта күш, жылдамдық күші, төзімділік, ептілік және икемділік көрсеткіштері бойынша бақылау тобынан жоғары болды. Тәжірибелік топтағы балуандардың дене қасиеттері көрсеткіштерінің өсуі бақылау тобымен салыстырғанда 26,8%-ға, жылдамдық-күші - 15,1%-ға, жылдамдық - 3,4%-ға, үйлестіру - 4,7%-ға, икемділік - 20,1%-ға, төзімділік - 5,7%-ға жоғары деңгейді көрсетті.

Кесте 7 - Тәжірибе кезеңінде қазақ күресінен жасөспірім балуандардың дене дайындық көрсеткіштерінің өзгерісі.

| № | Бақылау жаттығулары | Топтар | Тәжірибе соңындағы көрсеткіштер (M±m) | p | Абсолютті өсім | Өсім % түрінде |
|------------------|--|--------|---------------------------------------|--------|----------------|----------------|
| Күш дене қасиеті | | | | | | |
| 1 | Қол таянып бүгіп-жазу (саны) | Ә | 36,1±2,2 | <0,05 | 6,2 | 13,7 |
| | | Б | 32,0±1,3 | | 1,6 | 3,9 |
| 2 | 3 кг ауыр допты бастың артынан лақтыру (м) | Ә | 5,3±0,9 | > 0,05 | 1,4 | 26 |
| | | Б | 4,8±0,7 | | 0,5 | 12,1 |

| | | | | | | |
|--|---|---|-----------|--------|------|------|
| 3 | Белтемірге тартыру (саны) | Ә | 11,4±0,8 | <0,05 | 4,3 | 59,4 |
| | | Б | 9,8±0,3 | | 1,0 | 11,1 |
| Жылдамдық-күш дене қасиеті | | | | | | |
| 4 | Орнынан ұзындыққа секіру (см) | Ә | 166,4±3,5 | <0,05 | 13,2 | 8,7 |
| | | Б | 158,3±2,6 | | 4,0 | 2,5 |
| 5 | Орнынан биіктікке секіру (см) | Ә | 50,3±2,9 | <0,05 | 7,3 | 14,6 |
| | | Б | 45,8±1,8 | | 1,6 | 3,5 |
| 6 | 20 сек белтемірге тартыру (саны) | Ә | 7,9±0,9 | <0,05 | 3,8 | 46,4 |
| | | Б | 6,2±0,5 | | 1,2 | 20,4 |
| Жылдамдық дене қасиеті | | | | | | |
| 7 | 30 м жүгіру (сек) | Ә | 5,8±0,6 | >0,01 | 0,4 | 5,2 |
| | | Б | 8,4±0,1 | | 0,1 | 1,5 |
| Ептілік дене қасиеті | | | | | | |
| 8 | 3x10 м қайталап жүгіру (сек) | Ә | 7,9±0,2 | <0,05 | 1,7 | 16,3 |
| | | Б | 8,4±0,1 | | 1,1 | 11,2 |
| Икемділік дене қасиеті | | | | | | |
| 9 | Гимнастикалық орындықта тік тұрған қалыптан алға еңкею (см) | Ә | 7,9±0,6 | <0,001 | 4,1 | 51,1 |
| | | Б | 5,9±0,1 | | 1,7 | 2,9 |
| Төзімділік дене қасиеті | | | | | | |
| 10 | 800 жүгіру (м, сек) | Ә | 7,9±0,32 | <0,05 | 0,27 | 7,7 |
| | | Б | 5,9±0,4 | | 0,05 | 1,8 |
| Ескерту: кесте авторлармен құрастырылды. | | | | | | |

Педагогикалық тәжірибенің нәтижелері тәжірибелік топтағы балуандардың «сараптамалық бағалау» көрсеткіштері бойынша әдістік дайындық деңгейі бақылау тобының деңгейінен жоғары екендігін көрсетті. Ол 8-кестеде беріледі.

Тәжірибелік топтағы бағалаудың орташа өсімі бақылау тобындағы бағалаудың орташа өсімінен 15,4%-ға жоғары. Ал, тәжірибелік топтағы ең жоғарғы орташа балл - 4,7 баллды, ал бақылау тобында - 4,2 баллды құрады.

Кесте 8 - Педагогикалық тәжірибенің басында және соңында (баллмен) тәжірибелік (n=18) және бақылау (n=20) топтарының қазақ күресіндегі жасөспірім балуандардың әдістік әрекеттерінің орындалуын сараптамалық бағалау.

| № | Әдіс топтары | Орташа балл | | P | Орташа балл | | P | Өсім (%) | |
|--|------------------------|------------------|-----|-------|--------------------|-----|-------|----------|------|
| | | тәжірибеге дейін | | | тәжірибе ден кейін | | | | |
| | | Т | Б | | Т | Б | | | |
| 1 | Шалып лақтыру | 2,5 | 2,6 | >0,05 | 4,1 | 3,9 | <0,05 | 64 | 50,0 |
| 2 | Қағып лақтыру | 2,7 | 2,8 | >0,05 | 4,3 | 3,3 | <0,01 | 59 | 17,9 |
| 3 | Іліп лақтыру | 3,4 | 3,5 | >0,05 | 4,9 | 4,0 | <0,05 | 44,1 | 14,2 |
| 4 | Қырка шалу | 2,6 | 2,4 | >0,05 | 4,4 | 3,7 | <0,05 | 69,2 | 54,2 |
| 5 | Арқадан асырып лақтыру | 2,7 | 2,6 | >0,05 | 4,3 | 3,8 | <0,05 | 59,3 | 46,2 |
| 6 | Орап лақтыру | 2,8 | 2,7 | >0,05 | 4,1 | 3,6 | <0,05 | 46,4 | 33,3 |
| 7 | Көтеріп лақтыру | 3,0 | 2,8 | >0,05 | 4,8 | 3,7 | <0,05 | 60,0 | 32,1 |
| 8 | Кеудеден лақтыру | 2,4 | 2,6 | >0,05 | 4,5 | 4,0 | <0,05 | 87,5 | 53,8 |
| 9 | Жамбаспен лақтыру | 2,3 | 2,5 | >0,05 | 3,9 | 3,3 | <0,05 | 69,6 | 32,0 |
| 10 | Белден көтеріп лақтыру | 2,4 | 2,6 | >0,05 | 4,0 | 3,4 | <0,05 | 68,8 | 33,8 |
| Орташа көрсеткіш | | 3,0 | 3,0 | >0,05 | 4,4 | 3,7 | <0,05 | 62,1 | 37,1 |
| Ескерту: кесте авторлармен құрастырылды. | | | | | | | | | |

Спорттық жекпе-жектегі спорттық шеберліктің маңызды өлшемі ретінде бәсекелестік белсенділіктің көрсеткіштері тәжірибелік топта сенімді болды ($p < 0,05$). Тәжірибе соңында тәжірибелік және бақылау топтары арасындағы балуандардың

жекпе-жегінің нәтижелері 9-кестеде көрсетілді. Тәжірибенің соңында тәжірибелік және бақылау топтары арасындағы балуандар арасындағы өзара жекпе-жектің нәтижелері бақылау тобына қарағанда айтарлықтай жоғары болды.

Кесте 9 - Тәжірибе соңында тәжірибелік ($n=18$) және бақылау ($n=20$) топтары арасындағы балуандардың жекпе-жегінің нәтижелері.

| Топтар | Жекпе-жектер саны | Ұпайлардың жиынтығы | Орташа мәні | Айырмашылықтың дәлдігі |
|-------------|-------------------|---------------------|-------------|------------------------|
| Тәжірибелік | 25 | 65,5 | 3,25±0,38 | P<0,05 |
| Бақылау | 25 | 38 | 1,85±0,36 | |

Ескерту: кесте авторлармен құрастырылды.

Қорытынды. Зерттеу нәтижелері жасөспірім балуандардың бастапқы дайындық кезеңіндегі әдіс-тәсілдік даярлық әдістемесін жетілдіруге мүмкіндік береді. Бұл қазіргі заманғы талаптарды ескере отырып, қолданыстағы әдістемені жаңғыртуға, жас жаттықтырушылар үшін күнделікті оқу-жаттығу үдерісін оңтайландыруға және тиімді ұйымдастыруға, қазақ күресімен айналысатын жасөспірім балуандардың мотивациясын арттыруға көмектеседі.

Мақалада қойылған зерттеудің міндеттері толық қамтылды және орындалды. Тәжірибеге жасөспірім балуандарды қазақ күресіне баулудың әдістемелік дайындығының жаңартылған әдістемесі енгізілді. Бұл әдістемені спорт мектептерінде күнделікті оқу-жаттығу үдерісінде қолдану ұсынылады. Зерттеу барысында алынған нәтижелерді жаттығу үдерісіне енгізу әдістемелерді меңгеру дағдыларын арттыруға, жасөспірім балуандардың кәсіби деңгейін дамытуға ықпал етеді. Атап айтқанда:

1) жасөспірім балуандардың жас ерекшелігіне және дене дайындығына сәйкес келетін негізгі әдіс-тәсілдік әрекеттер олардың әдістік орында-

луы мен қолданылуына қарай біріздендірілді және жіктелді. Бұл оқу-жаттығу үдерісін кезең-кезеңімен жоспарлауға және жасөспірім балуандардың әдістік шеберлігін арттыруға мүмкіндік береді.

2) Қазақ күресіндегі негізгі әдістерді игеру және жетілдіру реттілігі анықталды. Жеңілден күрделіге, оңайдан қиынға ауысу қағидасына негізделген оқыту әдісі ұсынылды. Әр әдістің бастапқы бөліктерін меңгеру деңгейі нақты өлшемдермен бағаланды.

3) Оқу-жаттығу үдерісінде ең көп таралған қозғалыс қателерінің түрлері (дененің тепе-теңдігін сақтау, күшті шамадан тыс қолдану, аяқ-қол қозғалыстарының үйлеспешілігі және т.б.) анықталды. Аталған қимыл қателерін түзету бойынша арнайы жаттығулар мен әдістемелік ұсынымдар дайындалды.

4) Қазақ күресіне мамандандырылған арнайы қозғалыс ойындар олардың мазмұны мен мақсатына қарай іріктеліп, жіктелді (қимыл-қозғалысты дамыту, реакцияны жетілдіру, икемділік, ептілік, тактикалық ойлау және т.б.). Бұл қозғалыс ойындарының тиімділігі оқу-жаттығу барысында дәлелденді.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Дене шынықтыру және спорт туралы Қазақстан Республикасының Заңы 2014 жылғы 3 шілдедегі № 228-V ҚРЗ. өзгерістермен: 17.07.2025. <https://zakon.uchet.kz/kaz/docs/Z1400000228> (көру күні: 20.09.2025 ж.).
- 2 Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясының ресми сайты. <https://apems.edu.kz/kk/t-l-p-erge/ku-b-gd-rl-m-l-gu> (көру күні: 05.10.2025 ж.).
- 3 Мұхиддинов Е. Қазақ күресінің дамуына өз үлесімді қосқанымды мақтан тұтамын // Спорт жұлдыздары. - 2022. - №2 (103). - Б. 9-11.
- 4 Азербайев Д.Н. Современные проблемы подготовки балуанов Qazaq kures в детско-юношеском возрасте и научный подход к их решению // «Олимпиадалық спорт және барлығына арналған спорт» XXVIII Халықаралық ғылыми конгрес материалдары. – Алматы, 2024. - Б. 50-83.

- 5 Kuderiev Zh, Beknazarov Zh., J. Kasymbayeva J., Shonov E.Sh., Minarbekov D.I., Sydykov N. T. The influence of Qazaq Kuresi classes on the management of the level of reserves of the athletes' body // Cypriot journal of Educational Sciences. - 2021. - Vol. 16. - №6. - pp. 3147-3155. DOI:10.18844/cjes.v16i6.6514.
- 6 Бекбосынов Д. Развитие и продвижение казах күресі в современном Казахстане: достижения и перспективы // Journal of Central Asian Sports Studies. - 2023. - Т.18. - №18. - С. 109-125.
- 7 Сыдыков Н. Культурные значение и техника в казах күрес: от традиции к международному признанию // Journal of Ethnic Sports. - 2020. - Т.12. - №32. - С. 58-71.
- 8 Касенов А., Нуртасов Б. Казах күрес как инструмент физического воспитания в школах: пилотный проект в Астане // Journal of Physical Culture and Sports Education. - 2021. - Т.25. - №1. - С. 45-53.
- 9 Айбатыров Ж.С., Жеткербаев Б.Х., Қанатұлы Б., Копжанов Ф.Б. Қазақ күресін жастар арасында насихаттау және дене тәрбиесі бағдарламасына енгізу әдістері // «Олимпиадалық спорт және барлығына арналған спорт» XXVIII Халықаралық ғылыми конгрес материалдары. - Алматы, 2024. - Б. 136-138.
- 10 Алимханов Е. Балuanның дене күш қабілетін арттыру: оқу құралы. - Алматы: ҚазСТА, 2004. - 72 б.
- 11 Алимханов Е. Қазақтың балуандық өнері: оқу құралы. - Алматы: Атамұра, 2008. - 152 б.
- 12 Матушак П.Ф., Мухиддинов Е.М. Казахша күрес: учебное пособие. - Алматы: Рауан, 1995. - 120 с.
- 13 Мухиддинов Е. Қазақ күресі: оқу құралы. - Алматы: Мектеп, 2012. - 192 б.
- 14 Байдосов К.Р. Казахская национальная борьба. - Алматы: Мектеп, 1987. - 160 б.
- 15 Alimkhanova S., Myrzaeva M. Qazaq küresi jaris erejesiniñ teorıyalıq jäne ädistemelik qalıptasw negizderi // Teoriya i metodika fiziçeskoj kwltwrı. - 2017. - №1 (47). - pp. 70-74.
- 16 Кулбаев А.Т., Шепетюк М.Н., Тен А.В., Бауржан М.Б., Шепетюк Н.М. Содержание персонифицированного подхода к тренировочно-соревновательной деятельности в казах күрес // Теория и методика физической культуры. 2024. - №4 (78). - С. 105-115. DOI:10.48114/2306-5540_2024_4_105.
- 17 Дөңбаев Ә.Б. Қазақ күресі жарысында алысу әдістерін талдау / «Дене тәрбиесі және еліміздің бәсекелестік мүмкіндігі» Халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдары. - Алматы, 2010. - Б. 207-209.
- 18 Бектурганов О.Е., Донбаев А.Б., Камбаров Н.К., Агадилов А.Е. Техника применяемая на соревнованиях по борьбе казах күрес // Ұлттық спорт пен ойындардың бүгінгісі мен болашағы. Республикалық ғылыми-тәжірибелік конференция материалдары. - Алматы: ҚазСТА, 2010. - Б. 220-224.
- 19 Өтегенов Н.О., Суежинбеков Е.Ж. Жас палуандарды казах күресіне дайындау әдістемесі // Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. - Алматы, 2016. - №2(45). - Б. - 80-83.
- 20 Mehmet T., Arstanbekov S. Kazakh traditional wrestling with its formation and transformation aspects: kyres (küres) // European Journal of Physical Education and Sport Science. – 2020. - Vol 6. - №8. - pp. 2015-2026. DOI:10.46827/ejpe.v6i8.3410.
- 21 Bekbossynov D., Tazabayeva A., Silybaeva B., Akzhalov B., Amanova A. Psychological Aspects of Training Highly Qualified Athletes in Kazakh Kuresi // Retos. - 2024. - Vol. 52. - pp. 252-260. DOI:10.47197/retos.v52.100508.
- 22 Буркубаев Ж.Т., Агелеуова А.Т. Техническая подготовка юнных борцов на начальных этапе обучения // Университетский спорт, здоровье и будущее общества: материалы Всемирной научной конференции ФИСУ: инновация-образование-спорт. - Алматы, 2017. - С. 263-265.
- 23 Türkmen M., Buyar C. Wrestling in Turkic peoples from a socio-cultural perspective // European Journal of Physical Education and Sport Science. - 2019. – Vol. 5. - №12. - pp.154-162. DOI:10.5281/3530881
- 24 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 күрес в Казахстане // Теория и методика физической культуры. - 2023. - №4 (74). - С. 138-145. DOI: 10.48114/2306-5540_2023_4_138
- 25 Baurzhan M., Ten A., Kulbayev A., Shepetyuk M., Myrزابosynov Y., Nassiyev Y., Komarov O., Zhidovinova A., Nurtazina J., Absattarova K. Impact of intermittent hypoxic training on hematological, biochemical, and functional parameters in Qazaq Kuresi Wrestlers: A pilot study // Journal of Physical Education and Sport. - 2025. - Vol. 25 (issue 9). Art 219. - pp. 1966-1973. DOI:10.7752/jpes.2025.09219
- 26 Советханов А., Ташболатов С., Шыныбек Н., Әшімханов Ғ., Айтбаева Ф. Қазақ күресі негізінде күрес түрлерін сабақтарда үйретудің техникалық әдістер // Педагогика және психология. - 2020. - № 2(43). - Б. 179-185. DOI: 10.51889/2020-2.2077-6861.23. [Электронный ресурс]: URL:https://journal-pedpsy.kaznpu.kz/index.php/ped/article/view/ (дата обращения: 7.10.2025).
- 27 Тен А.В., Шепетюк М.Н., Бауржан М.Б., Мырзабосынов Е.К., Телемгенова А.М. Инструментальная оценка физиологических реакций спортсменов казах күрес на тренировочные нагрузки различной направленности // Теория и методика физической культуры. - 2025.- №3(81). - С. 78-86. http://dx.doi.org/10.48114/2306-5540_2025_3_78
- 28 Мырзабосынов Е.К. Ұлттық спорт түрі казах күресі балуандарының техникалық-тактикалық даярлық ерекшеліктері. PhD докт.диссертациясы. - Алматы: ҚазАСТ, 2017. - 124 б.

References

- 1 Dene shynuktyru zhәне sport turaly Қазақстан Respublikasynуң Заңу 2014 zhyly 3 shildedegi № 228-V KRZ. өзгерістермен: 17.07.2025. <https://zakon.uchet.kz/kaz/docs/Z1400000228> (көру күні: 20.09.2025 zh.).
- 2 Dene shynuktyru zhәне бұқаралық спорт akademiyasynуң resmi sajty. <https://apems.edu.kz/kk/t-l-p-erge/ku-b-gd-rl-m-l-ry> (көру күні: 05.10.2025 zh.).
- 3 Мухиддинов Е. Қазақ күресінің дамуына өз үлесімді қосқанымды мақтан тұтамын // Sport zhyldydzary. - 2022. - №2 (103). - В. 9-11.
- 4 Azerbaev D.N. Sovremennyye problemy podgotovki baluanov Qazaq kures v detsko-yunosheskom vozraste i nauchnyj podhod k ih resheniyu // «Olimpiadalıq sport zhәне barlyғyna arnalған спорт» НКНVIII Halyқаралық ғылыми kongres materialdary. - Almaty, 2024. - В. 50-83.

- 5 Kuderiev Zh, Beknazarov Zh., J. Kasymbayeva J., Shonov E.Sh., Minarbekov D.I., Sydykov N. T. The influence of Qazaq Kuresi classes on the management of the level of reserves of the athletes' body // *Cypriot journal of Educational Sciences*. - 2021. - Vol. 16. - №6. - pp. 3147-3155. DOI:10.18844/cjes.v16i6.6514.
- 6 Bekbosynov D. Razvitie i prodvizhenie kazah kuresi v sovremennom Kazahstane: dostizheniya i perspektivy // *Journal of Central Asian Sports Studies*. - 2023. - T.18. - №18. - S. 109-125.
- 7 Sydykov N. Kul'turnye znachenie i tekhnika v kazah kures: ot tradicii k mezhdunarodnomu priznaniyu // *Journal of Ethnic Sports*. - 2020. - T.12. - №32. - S. 58-71.
- 8 Kasenov A., Nurtasov B. Kazah kures kak instrument fizicheskogo vospitaniya v shkolah: pilotnyj proekt v Astane // *Journal of Physical Culture and Sports Education*. - 2021. - T.25. - №1. - S. 45-53.
- 9 Ajbatyrov ZH.S., ZHetkerbaev B.H., Kanatly B., Kopzhanov F.B. Qazaq kyresin zhastar arasynda nasihattau zhәне dene tәrbiesi bardarlamasyna engizu әdisteri // «Olimpiadalyk sport zhәне barlyғyna arnalған sport» HKHVIII Halyқaralyқ ғylymi kongres materialdary. - Almaty, 2024. - B. 136-138.
- 10 Alimhanov E. Baluannyң dene kysh қабiletin arttyru: оқу қыралы. - Almaty: ҚазСТА, 2004. - 72 b.
- 11 Alimhanov E. Қазактың baluandyқ өнерi: оқу қыралы. - Almaty: Atamұra, 2008. - 152 b.
- 12 Matushchak P.F., Muhiddinov E.M. Kazahsha kures: uchebnoe posobie. - Almaty: Rauan, 1995. - 120 s.
- 13 Mұhiddinov E. Qazaq kyresi: оқу қыралы. - Almaty: Mektep, 2012. - 192 b.
- 14 Bajdosov K.R. Kazahskaya nacional'naya bor'ba. - Almaty: Mektep, 1987. - 160 b.
- 15 Alimkhanova S., Myrzayeva M. Qazaq күresi жарыс erejesiniң teoriyalıq және әdistemelik қalıptasw negizderi // *Teoriya i metodika fiziçeskoj kwltwrı*. - 2017. - №1 (47). - pp. 70-74.
- 16 Kulbaev A.T., SHepetyuk M.N., Ten A.V., Baurzhan M.B., SHepetyuk N.M. Soderzhanie personificirovannogo podhoda k trenirovochno-sorevnovatel'noj deyatel'nosti v kazah kures // *Teoriya i metodika fiziçeskoj kul'tury*. 2024. - №4 (78). - S. 105-115. DOI:10.48114/2306-5540_2024_4_105.
- 17 Dәңbaev Ә.B. Qazaq kyresi zharysynda alysu әdisterin taldau / «Dene tәrbiesi zhәне elimizdiң bәsekelestik мүmkindigi» Halyқaralyқ ғylymi-praktikalық konferenciya materialdary. - Almaty, 2010. - B. 207-209.
- 18 Bekturganov O.E., Donbaev A.B., Kambarov N.K., Agadilov A.E. Tekhnika primenyaemaya na sorevnovaniyah po bor'be kazah kures // *Үlttyқ sport pen ойjndardyң bygingisi men bolashary. Respublikalyқ ғylymi-tәzhiribelik konferenciya materialdary*. - Almaty: ҚазСТА, 2010. - B. 220-224.
- 19 Ötegenov N.O., Suezhinbekov E.ZH. ZHas paluandardy qazaq kyresine dajyndau әdistemesi // *Dene tәrbiesiniң teoriyası men әdistemesi*. - Almaty, 2016. - №2(45). - B. - 80-83.
- 20 Mehmet T., Arstanbekov S. Kazakh traditional wrestling with its formation and transformation aspects: kyres (küres) // *European Journal of Physical Education and Sport Science*. – 2020. - Vol 6. - №8. - pp. 2015-2026. DOI:10.46827/ejpe.v6i8.3410.
- 21 Bekbosynov D., Tazabayeva A., Silybaeva B., Akzhalov B., Amanova A. Psychological Aspects of Training Highly Qualified Athletes in Kazakh Kuresi // *Retos*. - 2024. - Vol. 52. - rr. 252-260. DOI:10.47197/retos.v52.100508.
- 22 Burkubaev ZH.T., Ageleuova A.T. Tekhnicheskaya podgotovka yunyh borcov na nachal'nyh etape obucheniya // *Universitetskij sport, zdorov'e i budushchee obshchestva: materialy Vsemirnoj nauchnoj konferencii FISU: innovaciya-obrazovanie-sport*. - Almaty, 2017. - S. 263-265.
- 23 Türkmen M., Buyar C. Wrestling in Turcic peoples from a socio-cultural perspective // *European Journal of Physical Education and Sport Science*. - 2019. – Vol. 5. - №12. - pp.154-162. DOI:10.5281/3530881
- 24 SHepetyuk 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 fiziçeskoj kul'tury*. - 2023. - №4 (74). - S. 138-145. DOI: 10.48114/2306-5540_2023_4_138
- 25 Baurzhan M., Ten A., Kulbayev A., Shepetyuk M., Myrzabosynov Y., Nassiyev Y., Komarov O., Zhidovinova A., Nurtazina J., Absattarova K. Impact of intermittent hypoxic training on hematological, biochemical, and functional parameters in Qazaq Kuresi Wrestlers: A pilot study // *Journal of Physical Education and Sport*. - 2025. - Vol. 25 (issue 9). Art 219. - pp. 1966-1973. DOI:10.7752/jpes.2025.09219
- 26 Sovethanov A., Tashbolatov S., SHynybek N., Әshimhanov F., Ajtbaeva F. Qazaq kyresi negizinde kyres tyrlerin sabaktarda yjretudiң tekhnikalық әdister // *Pedagogika zhәне psihologiya*. - 2020. - № 2(43). - B. 179-185. DOI: 10.51889/2020-2.2077-6861.23. [Elektronnyj resurs]: URL:https://journal-pedpsy.kaznpu.kz/index.php/ped/article/view/ (data obrashcheniya: 7.10.2025).
- 27 Ten A.V., SHepetyuk M.N., Baurzhan M.B., Myrzabosynov E.K., Telemgenova A.M. Instrumental'naya ocenka fiziologicheskikh reakcij sportsmenov kazah kures na trenirovochnye nagruzki razlichnoj napravlenosti // *Teoriya i metodika fiziçeskoj kul'tury*. - 2025. - №3(81). - S. 78-86. http://dx.doi.org/10.48114/2306-5540_2025_3_78
- 28 Myrzabosynov E.K. Үlttyқ sport tyri qazaq kyresi baluandarynyң tekhnikalық-taktikalық dayarlyқ ereksheликteri. PhD dokt. dissertaciyası. - Almaty: ҚазАСТ, 2017. - 124 b.

АВТОРЛАР ТУРАЛЫ АҚПАРАТ // ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ // INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)

Есиркепов Жандос Мергенбайұлы – педагогика ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессор, Халықаралық туризм және меймандостық университеті, Түркістан қ., Қазақстан.

Автор для корреспонденции (первый автор)

Есиркепов Жандос Мергенбайұлы – кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор, Международный университет туризма и гостеприимства, г. Туркестан, Казахстан.

The Author for Correspondence (The First Author)

Yessirkeпов Zhandos – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate professor – International University of Tourism and Hospitality, Turkestan, Kazakhstan.

e-mail: zhandos-1978@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2542-6246>

Мухиддинов Ергали – педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор, Қазақ қыздар Ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан

Мухиддинов Ергали – кандидат педагогических наук, профессор, Казахский женский Национальный педагогический университет, г. Алматы, Казахстан

Mukhiddinov Yergali – Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Kazakh Women’s National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan

e-mail: yergalimukhitdinov@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9059-9720>

Айдаров Бакытжан Жұмадуллаұлы – PhD, аға оқытушысы, Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті, Түркістан қ., Қазақстан.

Айдаров Бакытжан Жұмадуллаұлы – PhD, старший преподаватель, Международный казахско-турецкий университет имени Ходжи Ахмеда Ясави, г. Туркестан, Казахстан.

Aidarov Bakytzhan – PhD, Senior Lecturer, Khoja Akhmet Yassawi International Kazakh-Turkish University, Turkestan, Kazakhstan.

e-mail: Baha7-9@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2917-5846>

Битабаров Еркем Абдимажитович – п.ғ.к., доцент м.а., Ө. Жәнібеков атындағы Оңтүстік Қазақстан педагогикалық университеті, Шымкент қ., Қазақстан.

Битабаров Еркем Абдимажитович – кандидат педагогических наук, и.о. доцента, Южно-Казахстанский педагогический университет им. У. Жанибекова, г. Шымкент, Казахстан.

Bitabarov Yermek – Candidate of Pedagogical Sciences, Acting Associate Professor, South Kazakhstan Pedagogical University named after U. Zhanibekov, Shymkent, Kazakhstan.

e-mail: bitabarov.yermek@okmpu.kz

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-8469-097X>

Қуатбеков Шеризат Ниеталыұлы – магистр, аға оқытушысы, Қызылорда Қорқыт Ата атындағы Қызылорда университеті, Қызылорда қ., Қазақстан

Қуатбеков Шеризат Ниеталыұлы – магистр, старший преподаватель, Кызылординский университет имени Коркыт Ата, г. Кызылорда, Казахстан.

Kuatbekov Sherizat – Master’s degree, senior lecturer, Kyzylorda University Korkyt Ata, Kazakhstan, Kyzylorda.

e-mail: sheri_nur@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1632-1330>

Мақала түскен күні: 30.10.2025

Мақала басылымға қабылданған күні: 10.11.2025

¹Рыскалиев С.Н.^а, ²Есиркепов Ж.М., ³Ермаханов Б.Ө.,
³Қуанышбаев Б.Ж., ⁴Искакова Л.М.

¹Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясы, Астана қ., Қазақстан.

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

³Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті, Түркістан қ., Қазақстан.

⁴SDU University, Қаскелең қ., Қазақстан.

ЖАСӨСПІРІМ ВОЛЕЙБОЛШЫЛАРДЫ ДАЙЫНДАУДА ИНТЕГРАЛДЫҚ ЖАТТЫҒУЛАРДЫ ҚОЛДАНУ ӘДІСТЕМЕСІ

Рыскалиев Саят Нурболатович, Есиркепов Жандос Мөргенбайұлы, Ермаханов Бағлан Өмірзақұлы,
Қуанышбаев Бахытжан Жанадилович, Искакова Ляйла Маратовна.

Жасөспірім волейболшыларды дайындауда интегралдық жаттығуларды қолдану әдістемесі

Аңдатпа. Зерттеу жұмысы жасөспірім волейболшыларды жаттықтыруда интегралдық дайындықты дамытуға бағытталған әдістемені оқу-жаттығу үдерісінде қолдану жолдары қарастырылады. Зерттеудің мақсаты - Түркістан қаласындағы Балалар-жасөспірімдер мектебіндегі волейболмен шұғылданатын 15-17 жасар балаларға тәжірибе жүргізу. Интегралдық дайындық бойынша жасалған әдістемені оқу-жаттығу үдерісінде жаттықтырушылармен бірге дене дайындығының техникалық және тактикалық дайындықпен өзара байланысын арттыруға бағытталған техникалық және тактикалық дайындықты үйлестіре жаттықтыруға арналған жаттығулар әдістемесін тәжірибеге енгізу, сынақтан өткізу. Зерттеудің міндеттері - жасөспірім волейболшылардың техникалық, тактикалық және дене дайындық элементтерін байланыстыра отырып дамыту әдістемесін ұсыну; жарыс кезіндегі күрделі сәттерде жасөспірім волейболшылардың қимыл-қозғалыс әрекеттерінің тұрақтылығына қол жеткізу және тез шешім қабылдау қабілетін арттыру; ойын барысында кездесетін қателіктерді мүмкіндігінше азайтып, волейболшылардың қозғалыс дағдыларын дамыту. Интегралдық дайындыққа бағытталған әдістемені жүйелі түрде жаттығуларда қолдау барысында спорт мектептің жасөспірімдер волейбол командасы Республикалық турнирде жоғары нәтиже көрсетті. Бұл авторлар ұсынған әдістеменің оң әсер еткенін көрсетеді. Сондай-ақ, жасөспірім волейболшыларды жаттықтыру үдерісінде интегралдық дайындықты жүйелі түрде қолдану шұғылданушылардың дене, техникалық-тактикалық дайындықтарымен қоса мотивациясын көтерудегі тиімділігі тәжірибеде зерттелді. Зерттеу нәтижесінде оқу-жаттығу үдерісінің сапасы жақсартылды. Жоғары жетістікке жету үшін осы әдістемені қолдану нәтижесінде жасөспірім волейболшылардың жаттығу барысындағы қимыл-әрекеттеріне, қызығушылықтарына, ынтасының жоғарылауына оң ықпал етті.

Түйін сөздер: волейбол, дене дайындығы, интегралдық дайындық, әдістеме, дене жаттығулары.

Рыскалиев Саят Нурболатович, Есиркепов Жандос Мөргенбайұлы, Ермаханов Бағлан Өмірзақұлы,
Қуанышбаев Бахытжан Жанадилович, Искакова Ляйла Маратовна.

Методика использования интегральных упражнений в подготовке волейболистов-подростков

Аннотация. В исследовательской работе рассматриваются пути применения методики, направленной на развитие интегрированной подготовки при тренировке подростков-волейболистов в учебно-тренировочном процессе. Цель исследования — проведение эксперимента с участием подростков в возрасте 15–17 лет, занимающихся волейболом в Детско-юношеской спортивной школе города Туркестан. Методика, разработанная в рамках интегрированной подготовки, направлена на повышение взаимосвязи физической, технической и тактической подготовки в тренировочном процессе совместно с тренерами. Внедрение и апробация упражнений, сочетающих техническую и тактическую подготовку, позволили улучшить общий тренировочный процесс. Задачи исследования: Предложить методику развития технической, тактической и физической подготовки подростков-волейболистов во взаимосвязи; Повысить устойчивость двигательных действий волейболистов в сложных соревновательных ситуациях и улучшить способность к быстрому принятию решений. Снизить количество ошибок во время игры и развить двигательные навыки игроков. Систематическое применение методики, направленной на интегрированную подготовку, позволило юношеской волейбольной команде спортивной школы показать высокие результаты на Республиканском турнире, что подтверждает положительное влияние предложенного подхода. Также в процессе тренировки подростков-волейболистов эффективность систематического применения интегрированной подготовки была подтверждена с точки зрения повышения не только физической, технической и тактической подготовки, но и уровня мотивации занимающихся. В результате исследования была улучшена качество учебно-тренировочного процесса. Применение данной методики способствовало улучшению двигательной активности, повышению интереса и мотивации подростков во время тренировки.

Ключевые слова: волейбол, физическая подготовка, интегральная подготовка, методика, физические упражнения.

Ryskaliyev Sayat, Yessirkepov Zhandos, Yermakhanov Baglan, Kuanyshbayev Bakhytzhon, Iskakova Lyaila.

The methodology of using integral training in the training of teenage volleyball players

Abstract. This research explores the application of a methodology aimed at developing integrated training in the coaching process of adolescent volleyball players. The goal of the study is to conduct an experiment involving 15–17-year-old students engaged in volleyball at the Youth Sports School in Turkistan. The methodology developed for integrated training focuses on strengthening the interconnection between physical, technical, and tactical preparation during the training process in collaboration with coaches. The implementation and testing of exercises that combine technical and tactical elements have been introduced into practice to improve training outcomes. Research Objectives: To propose a methodology for developing technical, tactical, and physical components of training in an interconnected manner for adolescent volleyball players; To enhance movement stability and the ability to make quick decisions in challenging competitive situations; To reduce errors during matches and improve players' motor skills. Systematic use of the integrated training methodology helped the youth volleyball team from the sports school achieve high results at the national tournament, demonstrating the effectiveness of the proposed approach. The study also confirmed the practical effectiveness of integrated training in improving not only the physical, technical, and tactical readiness of athletes but also their motivation. As a result, the quality of the training process was significantly improved. The application of this methodology had a positive impact on players' movement performance, engagement, and motivation throughout the training process.

Key words: volleyball, physical training, integral training, methodology, physical exercises.

Кіріспе. Қазіргі ақпараттық технологиялар қарыштап дамыған кезеңде қандайда бір сала болмасын бәсекеге қабілетті болмаса, жаһандық прогреске ілесе алмаса, онда толықтай дағдарысқа ұшырайтындығы белгілі. Дене мәдениеті мен спорт саласында да ғылыми негізделген әдіс-тәсілдер секунд сайын жаңарып, спортшылардың спорттық дайындық жүйесі заманауи жаттығу үдерісіне бет бұруда. Бұл әсіресе, жасөспірім спортшыларды дайындау үдерісінде өте өзекті болып отыр. Қазіргі оқу-жаттығу үдерісінде «техникалық дайындық», «тактикалық дайындық», «дене дайындығы», «психикалық дайындық» деген терминдер жиі қолданылады. Ал, «интегралдық дайындық» ұғымы жаттықтырушылардың қолданысына толықтай енген жоқ. Бұл ұғымды ресей ғалымдары ХХ ғасырдың аяғында алғаш рет тәжірибеге енгізген болатын. Ол интегралдық дайындықты спорттың белгілі бір түріндегі негізгі жаттығуды барлық ерекшеліктерін сақтай отырып, қайталай орындау деп түсіндіреді. Яғни, спортшыны техникалық, тактикалық, дене дайындығы тұрғысынан өзара сабақтастырып, бір мезгілде дамытуға бағытталған дайындықтың бір түрі. Бұл дайындық түрін волейбол, баскетбол, гандбол сияқты жоғары динамикалық және командалық спорт түрлерінде қолдану аса тиімді. 13-17 жас кезеңінде баланың қимыл-қозғалыс дағдылары, жүйке жүйесі мен дене мүшелерінің даму қарқыны өте белсенді болады. Бұл жастағы балаларға дене жүктемелерін жүйелі және үйлесімді түрде беру - спорттық шеберлік деңгейінің қалыптасуында негізгі орын алады. Интегралдық дайындық кезінде аталған қажеттіліктер мұқият іске асырылуы тиіс, себебі, жаттығулар нақты ойын жағдаятымен тығыз байланысып, жүктеменің дәл

реттелуіне мүмкіндік жасайды. Бұл дайындық негізінде техникалық әрекеттер мен қимыл дағдылары дене мүмкіндіктерімен бірге дамып, жұмысқа қабілеттілікті арттырады.

Авторлар интегралдық дайындық бойынша көптеген отандық және шетелдік жетекші ғалымдардың еңбектеріне терең талдау жасадық. Атап айтқанда: Ю.Д.Железняк [1], Ю.Н.Клещев [2], В.О.Ксендзов, В.И.Колесников, В.П.Соснин, М.А.Прищепа [3]), В.Т.Никулин [4], Л.В.Булыкина, В.П.Губа [5], М.В.Астахова, В.Ф.Стрельченко, Д.П.Крахмалев [6], О.А.Ибрагимова [7], отандық мамандар М.Т.Бөдеев, Н.Р.Рамашов [8] Ж.М.Есиркепов, А.С.Даутов [9], Е.Шилибаев, Н.Шегенбаев, Е.Битабаров [10] оқулықтарына назар аударсақ, интегралдық дайындық бағытында ешқандай материалдар кездеспейді. Ал, Ю.Д.Железняк оқулығында интегралдық дайындықты жүйелі түрде қолдану жасөспірім волейболшылардың ойын барысындағы тұрақты қимыл әрекетін, тез ойлану мен алаң аймағын толық бағдарлау қабілетін арттырып, техникалық дағдыларды қатесіз орындауға ұмтылдыратындығын атап өтеді [11]. А.В.Беляев пен М.В.Савин интегралдық дайындыққа берген анықтамасында «Кез келген техникалық, тактикалық, дене дайындықтары мен жарыс элементтерін өзара біріктіру» деп атап өтеді [12]. С.Ф.Ашрукова «Интегралдық дайындық - бұл дене, техникалық, тактикалық дайындықтың жаттығу әсерін ойын қызметінде жүзеге асыруға арналған жаттығуға әсер ету жүйесі» - деген негіздемені ұсынады [13]. Fathi et al. 16 апталық күш пен плиометрикалық жаттығулардан тұратын бағдарлама енгізіп, оның нәтижесінде спортшылардың секіру биіктігі, жылдамдығы мен

бұлшықет қуатының жоғарылағанын анықтаған [14]. Бұл интегралдық әдістің тиімділігін дәлелдейтін маңызды ғылыми негіз болып табылады.

Жасөспірім кезеңіндегі спортшылардың дене дайындығын жетілдіруде күш пен плиометрикалық жаттығуларды үйлестіре қолдану - қазіргі заманғы ең тиімді тәсілдердің бірі болып саналады. Бұл бағыттағы зерттеулер мұндай әдістердің кешенді әсерін дәлелдеп отыр. Мысалы, Petrušić 12-15 жас аралығындағы қыз балаларға жүргізілген зерттеуінде плиометрикалық және қарсылық жаттығуларының үйлесімі дене дайындық көрсеткіштерінің - бұлшықет күші, секіру қабілеті және төзімділіктің жоғарылауына алып келетінін анықтаған [15]. Бұл интегралдық тәсілдің жасөспірім волейболшыларды жаттықтыруда кеңінен қолдануға болатындығын көрсетеді.

Martinez және әріптестері жүргізген зерттеу жасөспірім ер балалар арасында плиометрикалық жаттығу жиілігінің дене дайындық көрсеткіштеріне әсерін анықтап, жүйелі және үнемі жаттығудың спорттық нәтижелерді жақсартуда маңызды екенін көрсетті [16]. Бұл мәліметтер жасөспірім волейболшыларды жаттықтыруда интегралдық дайындықты қолданудың ғылыми негізін нығайтады. Сондай-ақ, жасөспірім волейболшыларды жаттықтыру барысында ойын дағдыларын жетілдіру маңызды міндеттердің бірі ретінде жаттығу әдістерінің тиімділігін арттыру мақсатында дәстүрлі оқу әдістері мен ойын тәсілдерін салыстыратын ғылыми зерттеулер жүргізілуде. Мысалы, Trajković et al. жас волейболшы қыздар арасында жүргізген зерттеуінде «small-sided» ойындар дәстүрлі оқытуға қарағанда шеберлік дәлдігін айтарлықтай жақсартатынын анықтады [17]. Бұл нәтиже жасөспірімдерді жаттықтыруда интегралдық ойындық әдістерді қолданудың маңыздылығын көрсетеді.

Жасөспірім волейболшыларды жаттықтыру үдерісінде интегралдық дайындықты қолдану - бұл ғылыми тұрғыдан негізделіп, жоғары нәтижеге жетуге бағытталған, қазіргі жаттықтыру талаптарына сай келетін тиімді әрі заманауи әдістеме деуге толық негіз бар. Сондай-ақ, интегралдық дайындық тек үздік жетістікке жетуді ғана мақсат етпейді, жасөспірімдер денсаулығын нығайту мен тұлғалық дамуын да қамтамасыз ететін кешенді әдіс түріне де жатқызуға болады.

С.У.Ержанов жоғары деңгейдегі спортшыларды жаттықтыру үдерісінде интегралдық дайындықты қолдану маңызды компонент екендігін көрсете отырып, жаттығу сабақтарының өнімділігін арттыруда, жаттығу барысын эмоци-

оналды және қызықты етуде, жарыс алдындағы дайындық кезеңінде аса пайдалы әдіс ретінде атап өтеді [18].

Мақала авторлары волейболдағы интегралдық дайындықтың негізгі ережелері мен әдістемесін жасап, Түркістан қаласындағы Балалар-жасөспірімдер спорт мектебіндегі волейбол секциясында тәжірибеге енгізді. Оның тиімділігі О.Жарылқаповты еске алуға арналған республикалық турнирде айқын көрініс тапты.

Интегралдық дайындықты тек екі жақты ойындармен немесе жарыстармен шектеп қарастырмау керек. Оны волейболшының ойын әрекеттеріне әсер ететін барлық факторлар арасындағы байланыстарды дамытуға және жарысқа бағытталған ойын әрекеттері арқылы кешенді әсер ету үдерісі ретінде түсінуіміз керек.

Интегралдық дайындық жаттығуларының кешені дене, техникалық және тактикалық дайындық құралдарының негізінде жүзеге асырылады. Ол үшін жаттығуларды өткізудің келесідей әдістемелік әдістері қолданылды:

а) дене қасиеттерін дамытуға арналған жаттығуларды әртүрлі үйлесімде алмастыра орындау;

б) техникалық дайындыққа бағытталған жаттығу түрлерімен кезектестіру;

в) допты беру кезінде алаңды толық көру, белгі бойынша жылдам әрекет етіп тосқауыл қою, ойын барысында өзара алмасып әрекет ету;

д) арнайы ойын тапсырмаларын орындау.

Біз арнайы әзірленген әдістемемізде бірнеше жаттығу түрлерін ұсынамыз және солардың негізінде басқа ұқсас жаттығуларды жаттығу үдерісінде пайдалануға болады.

Зерттеу мақсаты - жасөспірім волейболшылардың техникалық-тактикалық, психикалық және дене дайындықтарын интегралдық жаттығу жүйесі негізінде дамытып, оларды барынша жоғары нәтиже көрсетуге дайындау.

Зерттеу міндеттері:

1. Жасөспірім волейболшылардың техникалық, тактикалық, психикалық, теориялық және дене дайындық элементтерін өзара байланыстыра отырып дамыту әдістемесін ұсыну.

2. Жарыс жағдайындағы күрделі сәттерде ойын дағдыларының тұрақтылығына қол жеткізу және ойыншылардың тез шешім қабылдау қабілетін дамыту.

3. Ойын барысында кездесетін қателіктерді барынша азайтып, ойыншылардың қимыл-қозғалыс дағдыларын арттыру.

Материалдар мен әдістер. Интегралдық дайындыққа негізделген отандық және шетелдік

ғалымдардың 2009-2024 жылдар аралығында ба-спадан шыққан ғылыми-әдістемелік еңбектерге талдау жасалды. Оның ішінде тек Ю.Д.Железняк және әріптестерімен шығарған «Теория и методика спортивных игр» [11, б. 215], А.Б.Беляев пен М.В.Савиннің «Волейбол» [12, б. 65], С.Ф.Ашуркованың «Теория и методика волейбола» [13, б. 142] атты оқулықтарында интегралдық дайындыққа негізделген материалдар берілген, ал, басқа әдебиеттерде біздің зерттеу жұмысымызға бағытталған материалдар кездеспеді. Әдебиеттерді талдау барысында алдағы уақытта оқу және оқу-әдістемиелік құралдарын жазатын авторларға интегралдық дайындық бағытында зерттеу жұмыстарын жүргізу қажеттілігі айқындалды.

Дене дайындығының техникалық және тактикалық дайындықпен өзара байланысын арттыруға бағытталған және техникалық-тактикалық дайындықты үйлестіре жаттықтыруға арналған жаттығулар әдістемесі жасалды. Түркістан қаласындағы Балалар-жасөспірімдер спорт мектебіндегі спорт үйірмесінде шұғылданатын 15-17 жастағы жасөспірім волейболшыларға (ерлер) интегралдық дайындық бойынша жаттығу үдерісі өткізілді. Осы спорт

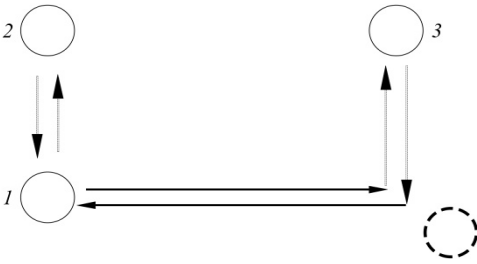
мектебінде авторлардың жасаған әдістемесі тәжірибеге енгізілді. Нәтижесінде Түркістан қаласындағы Халықаралық туризм және меймандостық университетінің спорт кешенінде волейболдан Қазақстан КСР-нің және КСРО-ның еңбек сіңірген жаттықтырушысы О.Жарылқаповты еске алуға арналған жасөспірімдер арасындағы республикалық турнирде (16 команда) аталған спорт мектебінің волейболшылары 1-орын иеленді. Әдістеменің тиімділігі тәжірибе жүзінде анықталды. Бұл әдістеме республиканың көптеген жаттықтырушыларынан қолдау тауып, турнирге қатысқан 6 облыстың (Ақтөбе, Қызылорда, Түркістан, Жамбыл, Қарағанды және Шымкент қаласы) командаларына оқу-жаттығу үдерісіне ендіру ұсынылды.

Нәтижелер. Біз интегралдық дайындыққа негізделген отандық және шетелдік ғалымдардың ғылыми еңбектеріне талдау жасай келе, және дене дайындығының техникалық және тактикалық дайындықпен өзара байланысын арттыруға бағытталған техникалық және тактикалық дайындықты үйлестіре жаттықтыруға арналған жаттығулар әдістемесін жасап, тәжірибеге енгіздік. Әдістеме материалдары 1-2 кестелерде беріледі.

Кесте 1 - Дене дайындығының техникалық және тактикалық дайындықпен өзара байланысын арттыруға бағытталған жаттығу әдістемесі.

| № | Жаттығу түрлері | Әдістемелік нұсқаулар |
|---|--|--|
| 1 | Оқушы волейболшының негізгі тұрысын қабылдайды. Жоғарыға ауыр доп ілулі тұрады. Көзбен берілген белгі бойынша оқушы 6 метрге жүгіріп, жылдам 180°-қа бұрылып, қарама-қарсы бағытта қайта жүгіреді, тоқтап, жоғары секіреді және ілулі тұрған допқа қолын тигізеді. Еденге қонғаннан кейін 180° бұрылып, бастапқы қалпына қайта келеді. | Жаттығуды мүмкіндігінше 2-4 оқушының арасында бір мезгілде жарыс түрінде орындау. Допқа міндетті түрде секіріп қол кигізуін қадағалау. |
| 2 | Оқушылар 1-суретте көрсетілгендей орналасады. 1-ші ойыншы жүгіріп шығып, 2-ші ойыншы лақтырған ауыр допты (1-2 кг) қағып алып, оған жылдам қайта лақтырады. Осы тапсырманы 1-ші ойыншы 3-4-ші ойыншымен де орындайды. Содан кейін ол Б сызығына дейін жүгіріп, жылдам 180° бұрылып қайта жүгіреді. 2-ші және 3-ші ойыншылар допты қағып алғаннан кейін орындарымен ауысады. Бұл әрекеттер допты екі бағытта да қағып алу және лақтыруға жағдай жасау үшін жүргізіледі. | Ойыншылар ауыр допты қатты соққымен лақтырмауына және орын ауыстырғанда бір-біріне кедергі жасамауын қадағалау. |

Сурет 1: Ауыр доппен орындалатын жаттығулар

| | | |
|---|--|--|
| 3 | Оқушылардың орналасуы алдыңғы 2-ші жаттығудағыдай. Ауыр доп тек 2-ші ойыншыда болады. 1-ші ойыншы жүгіріп келіп, 2-ші ойыншы лақтырған допты қағып алады да, оны бірден 3-ші ойыншыға лақтырады. Осыдан кейін 2-ші және 3-ші ойыншылар орын ауыстырады. Жаттығу бірнеше рет қайталанады. | Ойыншылар ауыр допты қатты соққымен лақтырмауына және орын ауыстырғанда бір-біріне кедергі жасамауын қадағалау. |
| 4 | Оқушылар 2-ші суретте көрсетілгендей орналасады. Әр оқушының қолында - ауыр доп, ал аяқ астында - волейбол добы болады. 1-ші ойыншы 2-ші ойыншы лақтырған ауыр допты қағып алып, оны өзіне қайтарады. Бұл әрекет 2-3 рет қайталанады. Содан кейін 1-ші ойыншы оң жақ бүйірімен алға қарап, 3-4 метрге аяқты қайшылап жүгіріп өтеді, 3-ші ойыншыдан допты қағып алып, оған қайта лақтырады. Кейін сол жақ бүйірмен алға жүгіріп, осы жаттығуларды қайталап орындайды. Бұдан кейін 1-2-ші ойыншылар волейбол добын бір-біріне екі қолмен жоғарыдан беру тәсілімен доп алмасып, жылдам жүгіріп келесі ойыншыларға доп береді. | Барлық әрекеттер 2-3 метр қашықтықта және жоғары жылдамдықпен орындалады. Волейбол добын серіктесіне жоғарыдан дәл беруін қадағалау. |
|  <p>Сурет 2: Ауыр доппен және волейбол добымен орындалатын жаттығулар</p> | | |
| 5 | Оқушылар екі қолға ауыр допты ұстай отырып, әртүрлі қозғалу әдістерімен (жүгіріп, қапталдай, алға және артқа қарап жүру және т.б.) орын ауыстыру. | Кеудені тік ұстау, бір-біріне кедергі жасамауын қадағалау. |
| 6 | Ауыр допты қабырғаға 4-6 рет лақтырып, оны қайта қағып алу, содан кейін волейбол добын мүмкіндігінше тез беру (4-6 рет). Бұл жаттығу 2-4 рет қайталанады. | Жаттығуды жұппен орындау және допты қабырғаға маңдай деңгейінде лақтыруына назар аудару. |
| 7 | Ауыр допты маңдай алдына көтеріп, екі қолмен қабырғаға лақтыру және сол қалыпта ұстау. Секіріп лақтыру және алаңда тұрып қағып алу. Содан кейін қайтадан маңдай алды қалыпта 2-3 рет лақтыру және қайталап орындау. | Осы жаттығуды волейбол добын екі қолмен жоғарыдан беру тәсілімен де жасау. 4-6 рет қайталау. Жаттығуды жұппен орындау. |
| 8 | Жұппен: бір-бірінен 4-6 метр қашықтықта тұрып, бір-біріне 2-4 рет ауыр допты лақтырып, қайта қағып алу, содан кейін серіктес тұрған жерге дейін жүгіріп барып, кері қайтып келу. Қайтадан лақтыру, қағып алу және осы ретпен 4-6 рет жалғастыру. | Допты серіктесіне жеткізіп беруін және арақашықтықты қатаң сақтауын қадағалау. |
| 9 | Бұл да №8-ші жаттығу сияқты, бірақ серіктеске дейін жету бір аяқпен секіру арқылы жүзеге асады. | Бір бағытта оң аяқпен, кері бағытта сол аяқпен орындау керек. |
| 10 | Бұл да №8-ші жаттығу сияқты орындалады. | Серіктеске дейін жету барысында жүгіру мен секіруді кезектестіре орындау керек. |
| 11 | Еденде тізерлеп отырып, 1 кг ауыр допты алақанмен соғу, одан кейін волейбол добына да дәл сондай 4-6 рет соққы жасау. Допты сол қолмен алға созып ұстап тұрып, оң қол тіке, биіктігі 20-30 см аралығында алақан доптың үстінде. Сол қолды алып тастап (допты лақтырмай), жылдам оң қолмен соққы жасау. Доп еденге тиген соң оны қайта қағып алып, әрекетті 5-6 реттен қайталау. | Сол қолмен допты жоғарыға лақтырмауын және оң қолмен барынша жылдам орындауын қадағалау. |
| 12 | Бұл да №11-ші жаттығу сияқты. Бірақ ауыр және волейбол добына соққы жасағаннан кейін 4-6 соққы серіппеге бекітілген допқа жасалады. Жаттығуды 4-6 рет қайталау. | Жаттығуды барынша жылдам орындауын қадағалау. |
| 13 | Бұл да №12-ші жаттығу сияқты орындалады. Бірақ серіппедегі допқа соққы орнында тұрып немесе жүгіріп келіп секіру арқылы жасалады. | Серіппеге дейінгі арақашықтықты қатаң назарда ұстау. |

| | | |
|---|---|--|
| 14 | Ауыр допты бастан жоғары ұстап, екі қолмен артқа қарай 2-4 рет лақтырып, содан кейін №11-ші жаттығу орындалады. Одан кейін волейбол добын жоғарыдан тура беру арқылы 2-3 рет тордан асыру. | Барлық әрекетті мүмкіндігінше күшпен орындау, допты міндетті түрде алаң аймағына түсіру. |
| 15 | Ауыр допты артқа қарай екі қолмен секіріп тұрып 2-3 рет лақтыру, содан кейін №13-ші жаттығудағыдай орындау, соңынан серіктес немесе өзің лақтырған добымен шабуылдау соққысын орындау. | Шабуыл соққысын орындағанда арақашықтықты сақтап, торға денесін тигізбеуге дағдылану. |
| 16 | 4×3 м қашықтыққа қайталап (челнок) жүгіру және дәлдікке 2 рет допты жоғарыдан ойынға қосуды орындау. Жаттығуды 2-3 рет қайталау. | Жүгіруді жылдам орындау. Допты ойынға қосқанда қарсылас алаңына өткізуін қадағалау. |
| 17 | Бұл да №16-шы жаттығудағыдай, бірақ жүгіруден кейін қабырғадағы нысанаға дәл түсіру үшін 3-4 рет допты жоғарыдан ойынға қосуды орындау. Жаттығуды 2-3 рет қайталау. | Нысанаға допты дәл тигізуіне назар аудару. |
| 18 | Тор аймағында 4×6 м қашықтықта ерсілі-қарсылы жүгіру, әр тоқтауда 2-3 рет тосқауыл қою қимылын жасау. | Жүгіру мен секірулерді барынша күш жұмсай отырып орындау керек |
| 19 | Бұл да №18-ші жаттығудағыдай, бірақ әр тоқтаудан кейін серіппеге бекітілген допқа 2-3 рет шабуылдау соққысы орындалады. | Барынша биік секіру. Арақашықтықты сақтау. |
| 20 | Бұл да №18-ші жаттығудағыдай, бірақ бір тоқтауда - шабуылдау соққысы, келесі тоқтауда - тосқауыл қою орындалады. Жаттығуды бірнеше рет қайталау. | Торға денені тигізбеу. Арақашықтықты сақтау. Барынша биік секіру. |
| 21 | 20-40 см биіктіктен секіру, кейін жоғарыға секіріп, серіппеге бекітілген допқа шабуылдау соққысын орындау. Жаттығуды 4-6 рет қайталау. | Биіктікке секіргенде қолмен серпіле көмектесу. |
| 22 | Бұл да №21-ші жаттығудағыдай, бірақ шабуылдаудан кейін тұғырға секіру, доп орналасқан бағыттың кері жағына секіріп түсу, жоғары секіріп тосқауыл қою қимылын жасау, жерге түскен соң жылдам 180° бұрылу, қайтадан тұғырға секіру және жаттығуды жалғастыру. | Секіріп қайта түскенде аяқты тізеден сәл бүгіп, жұмсақ түсу. |
| 23 | Жұппен: оқушы допты екі қолымен жоғарыдан беруді, екі қолымен төменнен қабылдауды, секіру арқылы беруді, бір қолмен төменнен құлап қабылдауды, тұру қалпында жоғарыдан беруді және т.б. орындайтындай етіп 2-3 реттен серіктесіне допты бағыттайды. Төменнен қабылдау үшін допты бір қолмен соғып беруге де болады. | Допты беруге және қабылдауға дайын болу. Аяқ сәл бүгіп, серіктесіне допты дәл бағыттау. |
| 24 | Бұл да №23-ші жаттығудағыдай, бірақ үштікпен орындалады: екі оқушы допты бір серіктесіне бағыттап отырады. | Допты қабылдаушы ойыншының барлық әрекетке дайын болуын қадағалау. |
| 25 | Бұл да №23-ші және №24-ші жаттығуларындағыдай, бірақ допты беру алдында түрлі тәсілмен серіктестің әртүрлі қимыл-әрекеттерін жасауға мәжбүр болатындай етіп бағытталады. | Допты қабылдаушы ойыншының әртүрлі қимыл-әрекетке дайын болуын қадағалау. |
| 26 | Қабырғада орындалады: допты жоғарыдан екі қолмен қабырғаға соғып, жоғарыдан қабылдап жылдам 180° бұрылу, арқасымен тұрып қабырғаға соғу, жылдам 180° бұрылу. Осы жаттығуды 4-6 рет орындау. | Арақашықтықты және тепе-теңдікті сақтау. |
| 27 | Қабырға жанында: допты жоғарыдан өзіне беріп, еденге отыру, жылдам тұрып допты төменнен немесе жоғарыдан қабылдап, қайтадан қабырғаға соғып, жаттығуды бірнеше рет қайталау. | Жылдам отырып-тұру. Доптың жылдамдығын сезіну. |
| 28 | Бір, екі немесе үш техникалық тәсілді бірнеше рет қайталап орындап, олардың дұрыс орындалуына қол жеткізу. | Жаттығуды жарыс түрінде өткізу. Мысалы: кім көбірек шабуылдау соққысын орындап, алаңның кез-келген нүктесіне түсіре алады. |
| Ескерту: Кесте мен суреттер авторлармен құрастырылды. | | |

Техникалық және тактикалық дайындықтың өзара байланысы. Дайындықтың барлық бағыттарын өзара байланыстыру оқу-жаттығу үдерісінің құрылымы мен мазмұнын біріктіріп,

үздіксіздігін қамтамасыз ететін ең тиімді әдістемелік тәсілдердің бірі болып саналады. Мұндай өзара байланысуды бірнеше негізгі жаттығу түрлері арқылы жүзеге асыруға болады. Атап айтқанда:

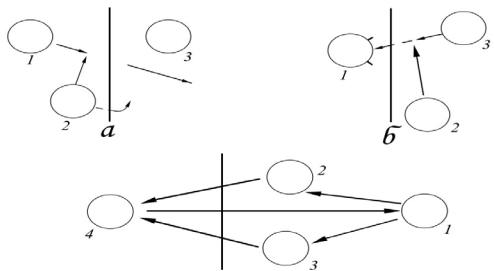
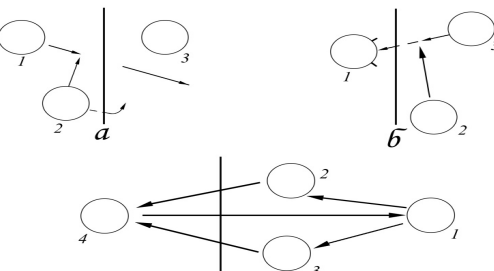
Біріншіден, ойын әдістерін шабуыл мен қорғаныстағы тәсілдік дайындық әрекеттерімен (жеке, топтық және командалық деңгейде) жүзеге асыру негізінде жасөспірім волейболшылардың ойын алаңын дәл бағдарлау мен тез шешім қабылдау қабілеттері дамиды.

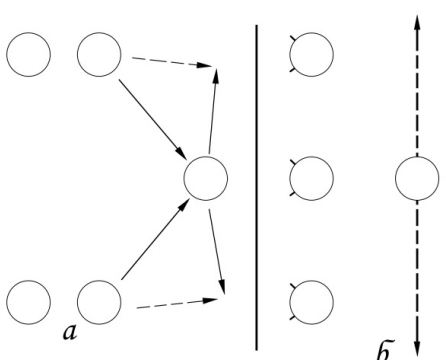
Екіншіден, техникалық-тактикалық іс-әрекеттердің жүйелілік және бірізділік қағидаларына сәйкес жүзеге асыру тиімді болады, бұл өз кезегінде ойын элементтерінің техникалық тұрғыдан дұрыс орындалуына ықпал етеді.

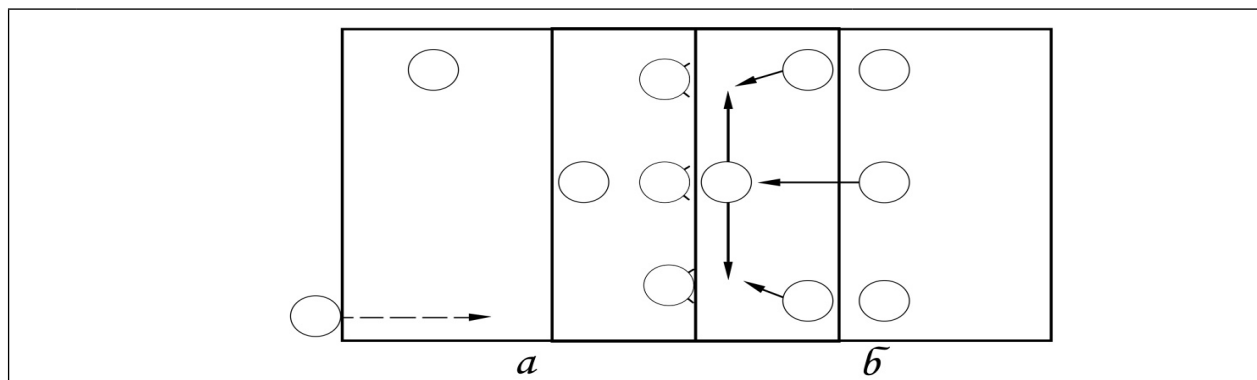
Үшіншіден, оқу-жаттығу үдерісі барысында кез келген тактикалық әрекеттерге жылдам ауысу ойыншының икемділігін, жан-жақты ойлау қабілетін және алаңдағы түрлі ситуацияларға тез бейімделуін жетілдіреді.

Жаттығу барысында барлық дене жүктемелерін, қимыл-әрекет түрлерін ұзақ уақыт және жүйелі түрде үздіксіз орындау волейболшының арнайы және жалпы төзімділігін, қимыл-қозғалыс дағдыларын, психикалық тұрақтылығы мен тактикалық әрекеттердің өзара тиімділігін арттыруға мүмкіндік береді [8, б. 162].

Кесте 2 - Техникалық және тактикалық дайындықты үйлестіре жаттықтыруға арналған жаттығулар әдістемесі.

| № | Жаттығу түрлері | Әдістемелік нұсқаулар |
|---|---|---|
| 1 | Оқушылар 3-ші суретте көрсетілгендей орналасады. 1-ші ойыншы, 2-ші ойыншы лақтырған допты қабылдап, шабуыл соққысын орындайды (сурет 3а). Содан кейін 2-ші ойыншы тор астымен қарсы алаңның жартысына өтеді (сурет 3б) және 3-ші ойыншыға доп лақтырады. 3-ші ойыншы шабуыл соққысын орындайды, ал 1-ші ойыншы тосқауыл қояды. 2-ші ойыншы тор астымен қайтадан өтеді, жаттығу 4-6 рет қайталанады. | Допты беруші серігіне дәл әрі сенімді жеткізуін қадағалау. Ойыншылардың арақашықтықты қатаң сақтауы назарға алу. |
|  <p>Сурет 3: Шабуыл соққысын орындауға арналған жаттығулар</p> | | |
| 2 | Әр түрлі ойын әдістерін бірінен соң бірін орындау: допты ойынға қосу, төменнен құлап қабылдау, төменнен қабылдау, шабуыл соққысы, тосқауыл қою, екі қолмен жоғарыдан тор бойымен доп беру, допты ойынға қосу аймағына қозғалу және т.б. Жаттығуды 3-5 рет орындау. | Допты жұмсақ қабылдауын қадағалау. Әрбір жаттығудың сапалы орындалуына мән беру. |
| 3 | Жаттығу екі доппен орындалады. Оқушылар 4-суретте көрсетілгендей орналасады. 4-ші ойыншы допты 1-ші ойыншыға бағыттайды, ол допты қабылдап, допты 3-ші немесе 2-ші ойыншыға (тапсырма бойынша) береді. Содан кейін 4-ші ойыншы қайтадан 1-ші ойыншыға допты береді, ол допты 3 немесе 2-ші ойыншыға қайта бағыттайды. Бұл ойыншылар алған доптарын тор астынан 4-ші ойыншыға қайта жібереді. | Жаттығу барысында допты қабылдауға және бірінші доптың дұрыс берілуіне назар аудару. |
|  <p>Сурет 4: Екі доппен орындалатын жаттығулар</p> | | |

| | | |
|--|--|---|
| 4 | Бұл да №3 жаттығу сияқты, бірақ торда оқушылар 3 және 4, 2 және 4 аймақтарында орналасады. | Жаттығу барысында допты қабылдауға және бірінші доптыңдұрыс берілуіне назар аудару. |
| 5 | Оқушылар 6, 3, 2 және 4 аймақтарында орналасады. 6 аймақтан ойыншы допты (жоғарыдан) 3-ші аймаққа бағыттайды, мұнда оқушы бірнеше рет доп беруді орындайды: біріншісі - 4-ші аймаққа, сол кезде ол оған бетімен тұрады, екіншісі - 2-ші аймаққа, сонымен бірге арқасымен тұрады. Сол сияқты, 3-ші аймақта оқушы бетімен 2-ші аймаққа қарай тұрады. 2-ші және 4-ші аймақтарында тұрған ойыншылар допты алып, 6-ші аймаққа лақтырады. | Жаттығуды екі доппен орындау. |
| 6 | Бұл да №5 жаттығу сияқты, бірақ 2-ші және 4-ші аймақтарында ойыншылар шабуыл соққысын орындайды. | Шабуыл соққысының орындалу сапасына, арақашықтықты дәл бағамдауына назар аудару. |
| 7 | Оқушылар 5-суретте көрсетілгендей орналасады: А жағында шабуылшылар, Б жағында қорғаушылар. Шабуылшылардың әрқайсында доп болады, олар кезекпен 3-ші аймаққа доп лақтырып, допты қайта қабылдағаннан кейін шабуыл соққысын немесе «алдау» әдісін орындайды (тапсырма бойынша). Қорғаушылар торда топтасып (екі адам) тосқауыл қояды, олардың серіктестері «сақтандыру» әрекетіне қатысады. | Тосқауыл қоюшылардың уақытылы сеіруіне, көздерін жұмбауына назар аудару. |
|  <p>Сурет 5: Шабуылдау және алдау әдісін орындауға арналған жаттығулар</p> | | |
| 8 | Бұл да №7 жаттығу сияқты, бірақ допты 6-шы аймақтан доп берушіге лақтырады, ол 3-ші аймаққа доп береді, ал екінші доп беру 4-ші немесе 2-ші аймаққа жасалады. | Тосқауыл қоюшылардың доптың қай бағытталаатынын дәл анықтауына назар аудару. |
| 9 | Допты ойынға қосудағы «Шабуыл - қорғаныс» ауысуы (сурет 6). А жағында 6 оқушы ойын позициясында, Б жағында - 4, 3, 2 аймақтарында шабуылшылар, бір үйлестіруші тор жанында. А жағынан доп ойынға қосылады, 6-шы ойыншы қорғанысқа дайындалады. Б жағында, доп ойынға қосылғаннан кейін, ойыншылар кезекпен 4, 3, 2 аймақтарынан шабуыл соққысын немесе «алдау» әдісін орындайды. Б жағындағылар тосқауыл қояды, қорғаныста сақтандыру орындалады. Жаттығу үзіліссіз орындалады, белгі бойынша ауысады. Әр жаттығу 2-3 рет қайталанады. | Ойыншылардың қимыл-әрекеттерін бақылау. Өзара түсіністік орнатуға назар аудару. Алдау әдісін орындағанда тосқауыл артындағы сақтандыратын ойыншылардың жылдам әрекет жасауын қадағалау. |
| 10 | Допты қабылдау кезіндегі «Шабуыл - қорғаныс» ауысуы. Оқушылар 6-суретте көрсетілгендей орналасады, Б жағында бір ойыншы допты ойынға қосады, ал А жағындағы ойыншылар допты қабылдауға дайындалады. А жағындағы оқушылар допты қабылдағаннан кейін үйренген тактикалық әрекеттерге негізделе отырып, шабуыл әрекеттерін орындайды және қорғанысқа дайындалады. | Допты қабылдайтын оқушының тұрысына, допты жұмсақ қабылдауына назар аудару. |
| 11 | «Қорғаныс - шабуыл» ауысуы. Оқушылар 6-суретте көрсетілгендей орналасады. Б жағында сериялы шабуыл соққылары мен «алдау» әдістері орындалады, ал А жағындағы команда қорғанысқа дайындалады. «Шабуыл» белгісі бойынша жаттықтырушы А жағына доп лақтырады. Жауап белгісі бойынша оқушылар дайындалып, 2-3 рет шабуыл әрекеттерін жасайды. Ауысу белгі бойынша орындалады. | Ойыншылардың тосқауылға уақытылы шығуын, сақтандыруды сапалы орындауын қадағалау. |



Сурет 6: «Қорғаныс - шабуыл» және «Шабуыл - қорғаныс» ауысуына арналған жаттығулар

| | | |
|---|---|--|
| 12 | «Шабуыл – қорғаныс - шабуыл» ауысуы. Доп ойынға қосылғаннан кейін команда қорғанысқа дайындалады (№9 жаттығу), содан кейін «шабуыл» белгісі бойынша шабуылға өтеді (№11 жаттығу), кейін «қорғаныс» белгісі бойынша қайтадан қорғанысқа өтеді. 2-3 рет қайталанады. | Шабуыл мен қорғаныс кезіндегі ойыншылардың қимыл-әрекетіне, тұрысына өзара түсіністік танытуына назар аудару. |
| 13 | Бұл да №40 жаттығу сияқты, бірақ допты қабылдағаннан кейін шабуыл орындалады және т.б. | Жопты жеңіл қабылдауына, шабуылды қатесіз, сапалы орындауын қадағалау. |
| 14 | «Қорғаныс – шабуыл - қорғаныс» ауысуы. Жаттығулар №11 («қорғаныс - шабуыл»), №9 және №10 жаттығуларға негізделген. Ұйымдастыру да сол сияқты. | Ойыншылардың алаңда өзіндік атқаратын қызметіне назар аудару. |
| 15 | Екі команда ойын позициясында (сурет ба). Жаттықтырушы доптармен алаңда тордың жанында орналасады. Ол допты кезек-кезек бір немесе екінші командаға лақтырады (кездейсоқ ауыстыру, алаңда ойынды бұзу үшін жалған әрекеттер жасайды және т.б.). Доп қайда лақтырылған болса, сол жерде оқушылар шабуыл әрекеттерін ұйымдастырады, ал екінші жағындағы ойыншылар қорғаныс жасайды және т.б. Белгі бойынша ауысады. | Жаттықтырушының әрбір әрекетіне дайын болуын қадағалау. Кез келген позицияда ойнауға дайын болуына назар аудару. |
| Ескерту: Кесте мен суреттер авторлармен құрастырылды. | | |

Зерттеулерге сүйенсек, интегралдық жаттығу әдістемесі жасөспірім волейболшылардың дене дайындығын кешенді түрде жақсартуға мүмкіндік береді. Мысалы, Fathi et al. жүргізген зерттеуде 16 апта бойы күш пен плиометрикалық жаттығуларды үйлестіре қолдану нәтижесінде спортшылардың жылдамдық, секіру және бұлшықет қуаты көрсеткіштерінің артқаны байқалды [14, б. 2112]. Авторлар жаттығулар тоқтатылғаннан кейін де (detraining period) кейбір нәтижелердің сақталғанын анықтап, мұндай әдістің ұзақмерзімді әсерін де көрсетті. Бұл деректер жасөспірімдермен жұмыс істеуде интегралдық тәсілдің маңыздылығын айғақтайды. Интегралдық дайындық әдістерін қолданудың тиімділігін зерттегенде, Trajković et al. жас волейболшы қыздардың шеберлік дәлдігін арттыруда «small-sided» ойындар тәсілі дәстүрлі оқытудан үздік шыққанын дәлелдеді [17, б. 27]. Бұл тәсіл ойын жағдайына жақын болғандықтан, жаттығу үдерісінде спортшылардың реакциясы мен техникалық қабілеттері біртіндеп дамиды. Бұл зерттеу интегралдық жаттығу әдістемелерінің

құрамдас бөлігі ретінде ойын түріндегі жаттығулардың қолданылуының маңыздылығын ерекше атап көрсетеді.

Плиометрикалық жаттығулардың жиілігі мен олардың дене дайындық көрсеткіштеріне әсерін зерттеген Martinez et al. зерттеуі жүйелі плиометрикалық дайындықтың жасөспірім волейболшылардың күш, жылдамдық және секіру қабілетін жақсартуда маңызды екенін көрсетті. Бұл зерттеу интегралдық жаттығу әдістемесінің құрамдас бөлігі ретінде плиометрикалық жаттығулардың тиімділігін нақты дәлелдеді және жасөспірім спортшылардың дене дайындығын кешенді дамытуға мүмкіндік беретін жаттығу жиілігінің оңтайлы мөлшерін анықтауға бағытталған [16, б. 1116]. Сонымен қатар, интегралдық дайындықтың тиімділігін сипаттайтын маңызды зерттеулердің бірі - Petrušić еңбегі. Бұл зерттеуде 12-15 жас аралығындағы жасөспірім қыздар екі ай бойы плиометрикалық және қарсылық жаттығуларынан тұратын кешенді бағдарлама бойынша дайындалған [15, б. 297]. Нәтижесінде, қатысушылардың бұлшықет күшінің,

секіру биіктігінің және жалпы дене дайындығының айтарлықтай жақсарғаны анықталды. Аталған деректер интегралдық дайындықтың, әсіресе жас спортшылар арасында, дене дамуын жан-жақты жетілдіруге ықпал ететінін дәлелдейді. Біз аталған авторлардың еңбектеріне талдау жасай отырып ойынға дайындық жүргізуде, жасөспірім волейболшылардың жылдамдық, секіру және бұлшықет қуаты көрсеткіштерінің артуына интегралдық дайындықтың тиімді әсер ететін аңғардық.

Талқылау. Волейбол командалық ойын болғаннан кейін, әрбір ойыншының дайындығын дамыту үшін ойын және жарыс барысында үйретілген әдіс-тәсілдерді қолдануда интегралдық әдістің пайдасы өте зор. Бұл жасөспірім волейболшылардың оқу-жаттығу үдерісінде үйренген қимыл-қозғалыс әрекеттерін әрбір ойын барысында қолдануға мүмкіндік жасайды.

Волейболдан оқу-жаттығу үдерісінде берілетін дене жүктемелері жасөспірім волейболшыларға ойын жағдайындағы түрлі ситуацияларда техникалық-тактикалық әрекеттерді табысты орындауға ықпал етеді. Бұл уақытта қарсы команданың ойыншылары жаттығу түрлеріне қарай шабуыл мен қорғаныстағы қимыл-әрекеттерді дәл бағамдай алады.

Интегралдық дайындықты күнделікті екі жақты ойындар мен жарыстарда да тиімді жүзеге асыруға болады. Бұл ойыншылардың кемшілік тұстары мен жетістіктеріне талдау жасауда өте маңызды құрал болып табылады.

Волейбол ойынына дайындықты келесі бағыттар бойынша жүргізуге болады:

Қимыл-қозғалыс ойындарын пайдаланып техникалық әрекеттерді дамыту. Мысалы: «Қабырғадағы эстафета» (допты қабырғаға әртүрлі тәсілмен беру), «Допты серіктеске дәл жеткіз», «Бер де - отыр», «Ауадағы доп», «Нысанаға дәл тигіз» сияқты волейбол элементтері басым ойындарды қолдану [9, б. 119]. Бұл қозғалыс ойындары волейболдың техникалық әдістерін (допты екі қолмен жоғарыдан және төменнен қабылдау, дәл осы нұсқада беру, ойынға қосу, қорғаныста ойнау мен шабуыл жасау соққылары және т.б.) дамытуда маңызды рөл атқарады.

Волейболға арналған дайындық ойындары - бұл волейбол ойынындағы түрлі қимыл-қозғалыспен комбинацияларды жетілдіруге мүмкіндік береді [10, б. 234].

Екіжақты оқу-жаттығу ойындары - бұл ойындар барысында жасөспірім волейболшылар игерген техникалық-тактикалық әрекеттерді жарыс кезінде тиімді қолдануға үйренеді. Өрбір

ойын нақты бір міндеттерді шешуге бағытталып өткізіледі.

Бақылау ойындары - жарысқа дейін өткізіледі, ойыншылардың түрлі позициядағы қимыл-әрекеттерін талдап, әдіс-тәсілдерді меңгеру деңгейлерін анықтауға мүмкіндік береді.

Волейбол ойынында техникалық әрекеттерді дамыту ойын элементтері негізінде іске асырылады. Бұл әрекеттер алдында меңгерілген қимыл-қозғалыс дағдыларын ойын барысында одан әрі жетілдіруге бағытталады. Мысалы, ойын барысында допты тек төменнен немесе жоғарыдан ойынға қосу, жоғарыдан не төменнен қабылдау, допты әртүрлі әдіспен қабылдау және беру, допты серіктесіне секіріп беру, допты алаңның 1-ші және 5-ші аймақтарына алдамшы қимылмен дәл бағыттау әдістерін қолдану ұсынылады.

Оқу-жаттығу ойындарының басты мақсаты - жасөспірім волейболшылардың әдіс-тәсілдерін жарыстар мен ойын үдерісінде пайдалану. Жаттығу үдерісінде бағдарламадағы барлық әдіс-тәсілдер бірізділікпен қайталанып, оңайдан күрделіге қағидасы негізінде біртіндеп қиындатылады.

Ойын тактикасын жетілдіруге бағытталған жаттығулар мен ойын элементтері жеке, топтық және командалық әрекеттерді өзара байланыстыра дамытуға негізделуі керек.

Шабуыл барысында жеке тәсілдерді дамытуға арналған жаттығу түрлері:

Доп беру жаттығулары: допты 1-ші және 2-ші сызықтан шабуыл жасайтын ойыншыға дәл бағыттау; допты серігіне тікелей немесе артқа қарап беру; допты команданың үздік соққы жасайтын шабуылшысына дәл беру; допты 2-3-ші және 4-аймақтағы ойыншыларға дәл жеткізу; қарсыластың тосқауылы әлсіз аймаққа беру; тосқауылы берік аймаққа алдамшы қимыл-әрекеттерді қолдану.

Допты ойынға қосу жаттығулары: 1-5-6-шы аймақтағы допты қабылдау техникасы әлсіз ойыншыға бағыттап беру; алаңның шеткі немесе бос аймақтарына дәл беру; допты ойынға қарсыластың қосалқы құрамынан кірген ойыншыға жиі беру арқылы қысым жасау.

Шабуылдау жаттығулары: соққы түрлерін кезектестіріп орындау; қатты соғу мен алдамшы берулерді кезектестіре орындау; допты қорғанысы әлсіз аймақтарға дәл тастау; қарсыластың тосқауылы әлсіз аймағына шабуыл жасау.

Бұл жаттығулар жасөспірім волейболшылардың әдіс-тәсілдерін жетілдіріп қоймай, тактикалық әрекеттерді меңгеру қабілеттерін де дамытуға ықпал етеді.

Топтық және командалық шабуылдауды жетілдіру бағытындағы жаттығу түрлері:

Допты алдымен 3-ші аймаққа беру, ал байланыстырушы допты шабуылшыға ыңғайлы етіп бағыттайды.

Дәл осы жаттығу нұсқасында доп команданың үздік шабуылшысына бағытталады; егер байланыстырушы мен шабуылшы бір нүктеде болса, олардың орындарын ауыстыру жолдары қарастырылады.

Байланыстырушы орнын өзгертпей, 3-ші аймақтан 2-ші және 4-ші аймақтағы ойыншыларға допты бағыттайды. Бұл жағдайда 3-ші аймақтағы шабуылшы сәл артқа шегініп, соққы орындауға дайындалады.

Бірінші доп 2-ші немесе 3-ші аймаққа бағытталады - бұл әрекет шабуылшының орналасуына байланысты таңдалады, егер шабуылшы тордың қасында болса, доп 3-ші аймаққа, ал артқы аймақта болса - 2-ші аймаққа бағытталады.

Байланыстырушы 3-ші аймақта орналасып, екінші берілген допты көтереді, ал 6-шы аймақтағы ойыншы торға жақын келіп, допты қабылдауға немесе сақтандыруға әрекет жасайды.

Екінші допты 3-ші аймақтағы ойыншы көтереді, шабуыл жасау 2-3-ші және 4-ші аймақтарға бағытталады.

Қорғаныстағы жеке әрекеттерді жетілдіру бағытындағы жаттығу түрлері:

– допты екі қолмен төменнен қабылдау және сақтандыру әрекеттерін орындау;

– қарсыластың бағыттаған добын жоғарыдан екі қолмен қабылдау және оны байланыстырушыға дәл беру арқылы жалғастыру;

– 5-ші және 6-шы аймақтағы ойыншы торға жақын келіп, тосқауыл қоюшы ойыншыларды сақтандыру әрекетін жасайды;

– егер тосқауыл қойылмаса, 5-ші және 6-шы аймақтағы ойыншылар артқы шепте қалып, қорғаныс әрекеттерін орындайды;

– тосқауыл кезінде диагональ бағытты жабу (мәселен, 4-ші аймақтан соққы жасалса 5-ші және 6-шы аймақтарды қорғау);

– алаңның бүйір қапталына бағытталған шабуыл соққыларын тосқауыл қою арқылы жабу.

Мұндай ойын әрекеттерін ұжымдық бірлікте жүйелі түрде қолдану жасөспірім волейболшылардың бойында сенімділік пайда болып, өзара жеке және командалық қимыл-әрекеттері үйлесім табады, команданың техникалық және тактикалық дайындық деңгейлері артып, нәтиже жоғарылайды.

Қорытынды. Жасөспірім волейболшыларды жаттықтыруда интегралдық дайындықты

қолдануға бағытталған негізгі мақсат-міндеттер - оқушылардың техникалық, тактикалық және дене дайындықтарын бір-бірімен өзара үйлестіру арқылы кешенді жетілдіру әдістемесін тәжірибеде қолдану толықтай жүзеге асырылды. Атап айтқанда:

Арнайы дене дайындығына бағытталған апта сайын өткізілген жалпы және арнайы дене дайындығы жаттығулары (қайталап жүгіру, секіру және жылдамдықты дамыту жаттығулары) жасөспірімдердің төзімділігі мен күш көрсеткіштерін айтарлықтай жоғарылатты.

Допты қабылдау, үйлестіру, шабуылдау, тосқауыл қою сияқты волейболдағы негізгі техникалық элементтер - жұппен, үш рет жанасу арқылы және екі жақты ойын барысында мүқият жүргізілді. Бұл жаттығулар жасөспірімдердің техникалық орындау қабілетін дамытып, ойын барысында кездесетін қателіктерді мүмкіндігінше азайтып, өз-өзіне деген сенімділігін арттырды.

Командалық өзара әрекет ету, шабуылдағы және қорғаныстағы ойын комбинацияларын үйрету, ойын кезінде тез шешім қабылдау қабілеттерін дамытуға бағытталған жаттығулар тәжірибе жүзінде сынақтан өтіп, тексерілді. Сонымен қатар «қорғаныс - шабуыл - қорғаныс» бағытындағы ауысу жаттығулары сәтті жүзеге асырылды.

Екі жақты оқу-жаттығу ойындары, ойынға сәйкес тактикалық тапсырмалар мен кез келген сәтті тиімді әрекет ету жаттығулары оқушылардың өз-өзіне деген сенімділігін арттырып, жарыс жағдайындағы күрделі сәттерде ойын дағдыларына тез бейімделу және тез шешім қабылдау қабілеттерін дамытуға мүмкіндік берді.

Жасөспірім волейболшылардың басым бөлігі интегралдық дайындыққа негізделген жаттығу жүйесінің тиімділігін атап өтті. Психологиялық дайындық пен тактикалық қимыл-әрекеттер бойынша да нәтижелер жақсы көрсеткіштер көрсетті. Сонымен қатар, командалық жұмыс аясында да үлкен жетістікке қол жеткізуге болатынын аңғаруға болады.

Алдағы зерттеу жұмыстарында әртүрлі позициядағы волейболшылар үшін жаттығу жүйесінің әсерін салыстыру және ойыншылардың жеке даму деңгейін ескеріп, жаттығулар тобына өзгерістер енгізу ұсынылады.

Сонымен, оқу-жаттығу үдерісінде интегралдық дайындықты қолдану әдістемесі арқылы жасөспірім волейболшылардың кешенді дамуын қамтамасыз ету сәтті жүзеге асырылып, нәтижесі спорт үйірмелерінде тәжірибеге ендірілді. Оқу-жаттығу үдерісіне ендіру барысында қойылған мақсат-міндеттер толық қамтылды.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Железняк Ю.Д., Нестеровский Д.И., Иванов В.А. Теория и методика спортивных игр: учебник. - Москва: «Академия», 2017. - 464 с.
- 2 Клешев Ю.Н. Волейбол: школа тренеров: учебно-методическое пособие. - Москва, 2023. - 400 с.
- 3 Ксендзов В.О., Колесников В.И., Соснин В.П., Пришпепа М.А. Теория и практика волейбола: учебно-методическое пособие. - Рубцовск, 2021. - 125 с.
- 4 Никулин В.Т. Тактика, техника и практика игры: учебно-методическое пособие. - Орел: ОГУ имени И.С. Тургенева, 2022. - 149 с. .
- 5 Булькина Л.В., Губа В.П. Волейбол: учебник. - Москва: «Советский спорт», 2020. - 412 с.
- 6 Астахова М.В., Стрельченко В.Ф., Крахмалев Д.П. Волейбол: учебно-методическое пособие. - Пятигорск: СКФУ, 2024. - 114 с.
- 7 Ибрагимова О.А. Техника и методика обучения волейболу: учебно-методическое пособие. - Махачкала, 2023. - 57 с.
- 8 Бөдеев М.Т., Рамашов Н.Р. Спорт ойындары: оқу құралы. - Алматы: «Мектеп», 2016. - 280 б.
- 9 Есиркепов Ж.М., Даутов А.С. Волейболды оқыту әдістемесі: оқу әдістемелік құралы. - Кызылорда, «Жиенай», 2014. - 145 б.
- 10 Шилыбаев Е., Шегенбаев Н. Битабаров Е.А. Волейболды оқыту әдістемесі: Оқу құралы. - Шымкент, 2022. - 265 б.
- 11 Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высших учебных заведений. - Москва: «Академия», 2014. - 415 с.
- 12 Беляев А.Б., Савин М.В. Волейбол: учебник. - Москва: «Дивизион», 2009. - 359 с.
- 13 Ашуркова С.Ф. Теория и методика волейбола: учебник. - Ташкент: «УЗкитап», 2020. - 526 с.
- 14 Fathi A., Hammami R., Moran J., Granacher U., Chaouachi A. Effect of a 16-week combined strength and plyometric training program followed by a detraining period on athletic performance in pubertal volleyball players // Journal of Strength and Conditioning Research. - 2019. - №33 (8). – pp. 2110-2118. DOI:10.1519/JSC.0000000000003110
- 15 Petrušić T. Plyometric and resistance training: A dual approach to enhance physical fitness in 12–15-year-old girls // Physiologia. - 2024. - №4 (4). – pp. 296-308. DOI:10.3390/physiologia4040023
- 16 Martinez B., Alvarez C., Gomez M., Torres, R.. Effects of different plyometric training frequencies on physical performance in youth male volleyball players: A randomized trial // Frontiers in Physiology. - 2023. - №14. – pp. 1115-1123. DOI:10.3389/fphys.2023.1174562
- 17 Trajković N., Madić D.M., Milanović Z., Mačak D., Sporiš G., Krističević T. Small-sided games vs. instructional training for improving skill accuracy in young female volleyball players // Acta Kinesiológica. – 2017. - №11 (2). – pp. 25-29. <https://www.researchgate.net/publication/319182800>
- 18 Ержанов С.У. Спортшыларға арналған интеграцияланған жаттығу жүйесінің ерекшеліктері // Халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференция материалдары. - Кызылорда, 2022. - Б. 145-149.

References

- 1 ZHeleznyak YU.D., Nesterovskij D.I., Ivanov V.A. Teoriya i metodika sportivnyh igr: uchebnik. - Moskva: «Akademiya», 2017. - 464 s.
- 2 Kleshev YU.N.. Volejbol: shkola trenerov: uchebno-metodicheskoe posobie. - Moskva, 2023. - 400 s.
- 3 Ksendzov V.O., Kolesnikov V.I., Sosnin V.P., Prishepa M.A. Teoriya i praktika volejbola: uchebno-metodicheskoe posobie. - Rubcovsk, 2021. - 125 s.
- 4 Nikulin V.T. Taktika, tekhnika i praktika igr: uchebno-metodicheskoe posobie. - Orel: OGU imeni I.S. Turgeneva, 2022. - 149 s. .
- 5 Bulykina L.V., Guba V.P. Volejbol: uchebnik. - Moskva: «Sovetskij sport», 2020. - 412 s.
- 6 Astahova M.V., Strel'chenko V.F., Krahmalev D.P. Volejbol: uchebno-metodicheskoe posobie. - Pyatigorsk: SKFU, 2024. - 114 s.
- 7 Ibragimova O.A. Tekhnika i metodika obucheniya volejbolu: uchebno-metodicheskoe posobie. - Mahachkala, 2023. - 57 s.
- 8 Bodeev M.T., Ramashov N.R. Sport oiyndary: oqu quraly. - Almaty: «Mektep», 2016. - 280 b.
- 9 Esirkeпов ZH.M., Dautov A.S. Volejboldy oqytu әdistemesi: oqu әdistemelik quraly. - Kyzylorda, «ZHienaj», 2014. - 145 b.
- 10 SHilybaev E., SHegebaev N. Bitabarov E.A. Volejboldy oqytu әdistemesi: Oqu quraly. - SHymkent, 2022. - 265 b.
- 11 ZHeleznyak YU.D. Teoriya i metodika sportivnyh igr: uchebnik dlya studentov vysshih uchebnyh zavedenij. - Moskva: «Akademiya», 2014. - 415 s.
- 12 Belyaev A.B., Savin M.V. Volejbol: uchebnik. - Moskva: «Divizion», 2009. - 359 s.
- 13 Ashurkova S.F. Teoriya i metodika volejbola: uchebnik. - Tashkent: «UZkitaп», 2020. - 526 s.
- 14 Fathi A., Hammami R., Moran J., Granacher U., Chaouachi A. Effect of a 16-week combined strength and plyometric training program followed by a detraining period on athletic performance in pubertal volleyball players // Journal of Strength and Conditioning Research. - 2019. - №33 (8). – pp. 2110-2118. DOI:10.1519/JSC.0000000000003110
- 15 Petrušić T. Plyometric and resistance training: A dual approach to enhance physical fitness in 12–15-year-old girls // Physiologia. - 2024. - №4 (4). – pp. 296-308. DOI:10.3390/physiologia4040023
- 16 Martinez B., Alvarez C., Gomez M., Torres, R.. Effects of different plyometric training frequencies on physical performance in youth male volleyball players: A randomized trial // Frontiers in Physiology. - 2023. - №14. – pp. 1115-1123. DOI:10.3389/fphys.2023.1174562
- 17 Trajković N., Madić D.M., Milanović Z., Mačak D., Sporiš G., Krističević T. Small-sided games vs. instructional training for improving skill accuracy in young female volleyball players // Acta Kinesiológica. – 2017. - №11 (2). – pp. 25-29. <https://www.researchgate.net/publication/319182800>
- 18 Erzhanov S.U. Sportshylarға arналған integraciya lanған zhattyғu zhүйsesiniң ereksheликteri // Halyқaralyқ ғылыми-tәzhiribelik konferenciya materialdary. - Kyzylorda, 2022. - B. 145-149.

АВТОРЛАР ТУРАЛЫ АҚПАРАТ // ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ // INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Автор для корреспонденции (первый автор)

Рыскалиев Саят Нурболатович – PhD., ассоциированный профессор, Академия физической культуры и массового спорта, г. Астана, Казахстан.

Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)

Рыскалиев Саят Нурболатович – PhD., қауымдастырылған профессор, Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясы, Астана қ., Қазақстан.

The Author for Correspondence (The First Author)

Sayat Ryskaliyev – PhD., Associate Professor, Academy of Physical Education and Mass Sports, Astana, Kazakhstan.

e-mail: sayat.nurbolatovich@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7552-5088>

Есиркепов Жандос Мергенбайұлы – кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор, Международный университет туризма и гостеприимства, г. Туркестан, Казахстан.

Есиркепов Жандос Мергенбайұлы – педагогика ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессор, Халықаралық туризм және меймандостық университеті, Түркістан қ., Қазақстан.

Yessirkeпов Zhandos Mergenbaevich – candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor; International university of tourism and hospitality, Turkestan, Kazakhstan.

e-mail: zhandos-1978@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2542-6246>

Ермаханов Бағлан Өмірзақұлы – PhD, ассоциированный профессор, Международный казахско-турецкий университет им. Ходжа Ахмеда Ясауи, г. Туркестан, Казахстан.

Ермаханов Бағлан Өмірзақұлы – PhD., қауымдастырылған профессор, Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті, Түркістан қ., Қазақстан

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>

Куанышбаев Бахытжан Жанадилович – старший преподаватель, Международный казахско-турецкий университет им. Ходжа Ахмеда Ясауи, г. Туркестан, Казахстан.

Куанышбаев Бахытжан Жанадилович – аға оқытушы, Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті, Түркістан қ., Қазақстан.

Kuanysbayev Bakhytzhан Zhanadilovich – Senior Lecturer, Khoja Akhmet Yassawi International Kazakh-Turkish University, Turkistan, Kazakhstan.

e-mail: bakhytzhан.kuanysbayev@ayu.edu.kz

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-0927-098X>

Искакова Ляйла Маратовна – PhD., ассистент профессор, SDU University, г. Каскелен, Казахстан.

Искакова Ляйла Маратовна – PhD., ассистент профессор, SDU University, Қаскелең қ., Қазақстан Республикасы.

Isakova Lyaila – PhD., assistant professor, SDU University, Kaskelen, Kazakhstan.

e-mail: leila-7777@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1538-1147>

Мақала түскен күні: 16.10.2025

Мақала басылымға қабылданған күні: 08.11.2025

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 журналының 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 кегель) 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 болмуы керек.

Мақаланың түпнұсқалығы кем дегенде 60% болуы керек.

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, ¹Құлбаев А.Т.^а, ²Бектурғанов 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, РҒДИ (РИНЦ) базаларына кіретін жоғары дәйексөзді шетелдік және қазақстандық журналдардың мақалаларына сілтемелер болуы тиіс. Авторлар өз еңбектерін 20%-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;

Екіншісі - 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 Crossreff 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 57856000004009529 (EURO);

KZ 21856000005479598 (USD);

KZ 5085622203309006737 (RUB)

RNN 600700016358

BIN 010840001890

SWIFT KCJBKZKX

КБе 16 JSC BANKCENTERCREDIT, ALMATY KZ

Branch: SWIFT KCJBKZ1ALM

МАҚАЛАНЫ РӘСІМДЕУ ҮЛГІСІ

FTAMP 77.01.79

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 ijulja 2014 goda № 228-V «O fizicheskoj 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 fizicheskoj kul'tury // Teorija i metodika fizicheskoj kul'tury. – 2019. - №3 (57). – S.11-15.

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

4 Analiticheskij-doklad-2012/2018. – Tekst: jelektronnyj // Komitet po delam sporta i fizicheskoj 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 кейін 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: А4. 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 раздельно. 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%.

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 20% 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 Krotee 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 Crossreff, 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.^а, 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 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

Аңдатпа. 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 fizicheskoj 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 fizicheskoj kul'tury // Teorija i metodika fizicheskoj kul'tury. – 2019. - №3 (57). – S. 11-15.

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

4 Analiticheskij-doklad-2012/2018. – Tekst: jelektronnyj // Komitet po delam sporta i fizicheskoj 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, б. 78]; [189, б. 42-43].

In Russian language - [1]; [1, с. 78]; [189, с. 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%.

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, ¹Ivanov I.I., ²Petrov 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 20% 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. Teoriya upravleniya 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 578560000004009529 (EURO);
KZ 218560000005479598 (USD);
KZ 5085622203309006737 (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 сөз

Ключевые слова: 5-7 сөз

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.*