

ISSN 2518-1467 (Online),  
ISSN 1991-3494 (Print)



«ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ  
ҰЛТТЫҚ ҒЫЛЫМ АКАДЕМИЯСЫ» РҚБ  
«ХАЛЫҚ» ЖҚ

# Х А Б А Р Ш Ы С Ы

## ВЕСТНИК

РОО «НАЦИОНАЛЬНОЙ  
АКАДЕМИИ НАУК  
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН»  
ЧФ «Халық»

## THE BULLETIN

OF THE ACADEMY OF SCIENCES  
OF THE REPUBLIC OF  
KAZAKHSTAN  
«Halyk» Private Foundation

PUBLISHED SINCE 1944

# 5 (405)

SEPTEMBER-OCTOBER 2023

---

ALMATY, NAS RK

---

BULLETIN OF NATIONAL ACADEMY OF SCIENCES  
OF THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN  
ISSN 1991-3494

Volume 5. Number 405 (2023), 88-102  
<https://doi.org/10.32014/2023.2518-1467.578>

UDC: 37.037

© **B. Yermakhanov<sup>1\*</sup>, B. Mukhamedzhanov<sup>1</sup>, A. Issayev<sup>2</sup>, T. Daniyarov<sup>1</sup>,  
M. Isayev<sup>1</sup>, 2023**

<sup>1</sup>Khoja Akhmet Yassawi International Kazakh-Turkish University,  
Turkistan, Kazakhstan;

<sup>2</sup>International University of Tourism and Hospitality.  
E-mail: [baglan0989@gmail.com](mailto:baglan0989@gmail.com)

## **ANALYSIS OF HEALTHY LIFESTYLE FORMATION OF HIGHER EDUCATION EDUCATORS (WHOQOL-BREF) KAZ) INDICATORS**

**Baglan Yermakhanov** — PhD, Khoja Akhmet Yassawi International Kazakh-Turkish University  
161200, Turkistan, Kazakhstan

E-mail: [baglan0989@gmail.com](mailto:baglan0989@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0003-1203-2280>;

**Bakhytzhhan Mukhamedzhanov** — PhD, Professor, Khoja Akhmet Yassawi International Kazakh-Turkish University 161200, Turkistan, Kazakhstan

E-mail: [bakhytzhhan.mukhamejanov@ayu.edu.kz](mailto:bakhytzhhan.mukhamejanov@ayu.edu.kz), <https://orcid.org/0000-0001-6234-1335>;

**Abdinabi Issayev** — PhD, International University of Tourism and Hospitality

E-mail: [Abdi.kz.2014@mail.ru](mailto:Abdi.kz.2014@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0002-1850-6961>;

**Daniyarov Talgat** — PhD, Professor, Khoja Akhmet Yassawi International Kazakh-Turkish University  
161200, Turkistan, Kazakhstan

E-mail: [talgat.daniyarov@ayu.edu.kz](mailto:talgat.daniyarov@ayu.edu.kz), <https://orcid.org/0000-0002-9049-2410>;

**Isayev Mukhtar** — PhD, Khoja Akhmet Yassawi International Kazakh-Turkish University 161200,  
Turkistan, Kazakhstan

E-mail: [mukhtar.issayev@ayu.edu.kz](mailto:mukhtar.issayev@ayu.edu.kz), <https://orcid.org/0000-0001-7107-399>.

**Abstract.** The article talks about one of the socially noteworthy issues on the motivation of Kazakhstan nowadays — the wellbeing of the populace. A sound way of life could be a important shape that's exceptionally vital for a person, specifically related to wellbeing. Understudies of colleges examining within the strength «Physical Culture and sports» in Kazakhstan are curious about mindfulness of «mass sports», «healthy lifestyle» and the require and significance of information measured utilizing the «healthy way of life scale», «personal data form». Different ventures, occasions, celebrations, works out, sports diversions, etc., carried out with the point of guaranteeing the intentional interest of citizens of all ages in sports and physical work out exercises and subsequently bringing positive alter to society, guaranteeing its improvement, are clarified by the concept of mass sports, which is utilized to portray the state of mind towards all sorts of precise and collective sports and physical works out. Based on the analysis of the indicators of the World Health

Organization scale ((WHOQOL-BREF) KAZ), it is stated that it will be the first step in the formation of a healthy lifestyle of university students. Research is carried out and scientifically differentiated.

**Keywords:** education, teaching, teacher, value, health. healthy lifestyle, physical fitness, physical culture, sport, presidential test, quality of life, World Health Organization, scale

*The article was prepared within the framework of the grant financing project of the Ministry of Science and Higher Education of the Republic of Kazakhstan «The formation of a healthy lifestyle of university learners based on the analysis of the scale of WHO (WHOKOL-BREF) KAZ» to future teachers of history using information and digital technologies» for 2023–2025. (Registration number AP19676522).*

© Б. Ермаханов<sup>1\*</sup>, Б. Мухамеджанов<sup>1</sup>, А. Исаев<sup>2</sup>, Т. Данияров<sup>1</sup>,  
М. Исаев<sup>1</sup>, 2023

<sup>1</sup>Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті.  
Түркістан, Қазақстан;

<sup>2</sup>Халықаралық туризм және меймандостық университеті.  
E-mail: [baglan0989@gmail.com](mailto:baglan0989@gmail.com)

### ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРНЫ БІЛІМГЕРЛЕРІНІҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫ ((WHOQOL-BREF) KAZ) КӨРСЕТКІШТЕРІ НЕГІЗІНДЕ ТАЛДАУ

**Бағлан Ермаханов** — PhD (философия докторы), Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті, 161200, Түркістан, Қазақстан  
E-mail: [baglan0989@gmail.com](mailto:baglan0989@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0003-1203-2280>;

**Мухамеджанов Бахытжан** — Педагогика ғылымдарының докторы, Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті профессор, 161200, Түркістан, Қазақстан  
E-mail: [bakhytzhane.mukhamejanov@ayu.edu.kz](mailto:bakhytzhane.mukhamejanov@ayu.edu.kz), <https://orcid.org/0000-0001-6234-1335>;

**Исаев Абдінабі** — PhD (философия докторы), Халықаралық туризм және меймандостық университеті, 161200, Түркістан, Қазақстан  
E-mail: [Abdi.kz.2014@mail.ru](mailto:Abdi.kz.2014@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0002-1850-6961>;

**Данияров Талғат** — педагогика ғылымдарының кандидаты, Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті профессоры, 161200, Түркістан, Қазақстан  
E-mail: [talgat.daniyarov@ayu.edu.kz](mailto:talgat.daniyarov@ayu.edu.kz), <https://orcid.org/0000-0002-9049-2410>;

**Исаев Мұхтар** — PhD (философия докторы), Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті, 161200, Түркістан, Қазақстан  
E-mail: [mukhtar.issayev@ayu.edu.kz](mailto:mukhtar.issayev@ayu.edu.kz), <https://orcid.org/0000-0001-7107-399>.

**Аннотация.** Мақалада бүгінгі таңдағы Қазақстанда күн тәртібінде тұрған әлеуметтік маңызы зор мәселенің бірі — халық денсаулығы туралы баяндалады. Салауатты өмір салты — адам үшін аса маңызды, денсаулықпен тікелей байланысты құнды форма. Қазақстандағы «Дене шынықтыру және спорт» мамандығында оқитын ЖОО студенттері «бұқаралық спорт», «салауатты өмір сүру салты» туралы хабардарлығы және «Салауатты өмір салты шкаласы», «жеке ақпарат формасы» арқылы өлшенетін мәліметтердің қажеттілігі мен

маңыздылығы жөнінде ой қозғалады. Барлық жастағы азаматтардың ерікті түрде спорттық және физикалық жаттығу шараларына қатысуын қамтамасыз ету және осы арқылы қоғамға оң өзгеріс алып келу, оның дамуын қамтамасыз ету мақсатында жүзеге асырылатын әртүрлі жобалар, іс-шаралар, фестивальдер, оқу-жаттығулар, спорттық ойындар және т.б. жүйелі және ұжымдық спорт пен физикалық жаттығулардың барлық түрлеріне қатысты көзқарасты сипаттау үшін қолданылатын бұқаралық спорт ұғымы түсіндіріледі. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы шкаласы ((WHOQOL-BREF) KAZ) көрсеткіштерін талдау негізінде жоғары оқу орны білімгерлерінің салауатты өмір салтын қалыптастырудағы алғашқы қадам болатыны айтылады. Зертеу жүргізіліп, ғылыми тұрғыда сараланады.

**Түйін сөздер:** салауатты өмір салты, білім беру, оқыту, білім алушы, оқытушы, құндылық, денсаулық, Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы, дене шынықтыру, дене дайындығы, спорт, салауатты өмір салты, президенттік сынама, өмір сүру сапасы, Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы, шкала

*Мақала Қазақстан Республикасы Ғылым және жоғары білім министрлігінің «Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы шкаласы ((WHOQOL-BREF) KAZ) көрсеткіштерін талдау негізінде жоғары оқу орны білімгерлерінің салауатты өмір салтын қалыптастыру» (жеке тіркеу номері: AP19676522) тақырыбындағы гранттық қаржыландыру жобасын жүзеге асыру аясында орындалды.*

© Б. Ермаханов<sup>1\*</sup>, Б. Мухамеджанов<sup>1</sup>, А. Исаев<sup>2</sup>, Т.Данияров<sup>1</sup>,  
М. Исаев<sup>1</sup>, 2023

<sup>1</sup>Международный казахско-турецкий университет имени Ходжа Ахмеда Ясави  
Туркестан, Казахстан;

Международный университет туризма и гостеприимства,  
Туркестан, Казахстан.

E-mail: [baglan0989@gmail.com](mailto:baglan0989@gmail.com)

## **ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ ВУЗА НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ШКАЛЫ ((WHOQOL-BREF) KAZ)**

**Ермаханов Баглан** — PhD, Международный казахско-турецкий университет имени Ходжа Ахмеда Ясави, 161200, Туркестан, Казахстан

E-mail: [baglan0989@gmail.com](mailto:baglan0989@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0003-1203-2280>;

**Мухамеджанов Бахытжан** — доктор педагогических наук, профессор, Международный казахско-турецкий университет имени Ходжа Ахмеда Ясави, Туркестан, Казахстан

E-mail: [bakhytzhann.mukhamejanov@ayu.edu.kz](mailto:bakhytzhann.mukhamejanov@ayu.edu.kz), <https://orcid.org/0000-0001-6234-1335>;

**Исаев Абдінабі** — PhD, Международный университет туризма и гостеприимства, Туркестан, Казахстан

E-mail: [Abdi.kz.2014@mail.ru](mailto:Abdi.kz.2014@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0002-1850-6961>;

**Данияров Талгат** — кандидат педагогических наук, профессор, Международный казахско-турецкий университет имени Ходжа Ахмеда Ясави, Туркестан, Казахстан

E-mail: [talgat.daniyarov@ayu.edu.kz](mailto:talgat.daniyarov@ayu.edu.kz), <https://orcid.org/0000-0002-9049-2410>;

**Исаев Мұхтар** — PhD, Международный казахско-турецкий университет имени Ходжа Ахмеда Ясави, Туркестан, Казахстан  
E-mail: mukhtar.issayev@ayu.edu.kz, <https://orcid.org/0000-0001-7107-399>.

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос об общественном здравоохранении как проблеме высокой социальной значимости, которая сегодня стоит на повестке дня в Казахстане. В статье изучается степень осведомленности о «массовом спорте» и «здоровом образе жизни» студентов вуза, обучающихся по направлению «Физическая культура и спорт» в Казахстане, а также необходимость и значимость «шкалы здорового образа жизни» и «форма персональных данных». Различные проекты, мероприятия, фестивали, тренинги, спортивные игры и т.д., реализуемые в целях обеспечения добровольного участия граждан всех возрастов в физкультурно-спортивной деятельности вносят позитивные изменения в общество и обеспечивают его развитие. Разъясняется понятие массового спорта, которое используется для описания подхода ко всем видам систематических и коллективных занятий спортом и физическими упражнениями. На основе анализа показателей шкалы Всемирной организации здравоохранения ((WHOQOL-BREF) KAZ) показано, что это будет первым шагом в формировании здорового образа жизни у студентов вуза. Проводимые исследования являются научно-дифференцированными.

**Ключевые слова:** образование, обучение, преподаватель, ценность, здоровье, физическая культура, физическая подготовка, спорт, здоровый образ жизни, президентский тест, качество жизни, Всемирная организация здравоохранения, шкала

*Статья подготовлена в рамках реализации проекта грантового финансирования Министерства Науки и высшего образования Республики Казахстан «Формирование здорового образа жизни обучающихся вуза на основе анализа показателей шкалы Всемирной организации здравоохранения ((WHOQOL-BREF) KAZ)» (ИРН: AP AP19676522).*

## Кіріспе

Бүгінгі таңда Қазақстанда күн тәртібінде тұрған әлеуметтік маңызы зор мәселенің бірі – халық денсаулығы. Салауатты өмір салты — адам үшін аса маңызды, денсаулықпен тікелей байланысты құнды форма. Ол адам мәдінетінің бір бөлігі. Ал денсаулық адам бақытының негізгі бөлігі. Қоғамның болашағы әрбір адам денсаулығына байланысты. Денсаулыққа тек дененің сыртқы бүтіндігі ғана деп қарау ағаттық, жалпы алғанда оны организмнің жан-жақты дамуымен бүкіл қызметтердің жүзеге дұрыс асырылуы деп ұққан жөн. Сонау ықылым заманнан бері, адам баласы ұзақ өмір сүрудің жолын қарастыруда. Кезінде осы қағиданың негізі болған Аристотельдің іліміне сүйенсек: «Жанды дене қозғалмаса өледі» деген тұжырымдамасы сол дәуірден бері адамзаттың ұзақ жасауының, яғни, салауатты өмір сүрудің негізгі ілімі болып табылады (Buckley, 1995). Осылайша, адамзаттың жер бетінен жойылып кетуге қауіпі бар тарихи кезеңде тұрғанда не істеу керек? Адам баласы қалай өмір сүру

керек? Яғни, болашақ өмірді жалғастыру үшін бүкіл әлем бойынша әр халық өзінің ұлттың бейнесін және денсаулығын сақтауды қарастыруда. Салауатты өмір салтын қалыптастыру туралы сөз болғанда міндетті түрде ойға ұлттық құндылық, ұлттық болмыс қағидаттарының мазмұнына, оның тәрбиелік маңыздылығына сүйену қажеттігі туындайды (Zhumadullaeva және т.б., 2016).

Сондай-ақ, елімізде қабылданған «Цифрлық Қазақстан» мемлекеттік бағдарламасында цифрландыруға күш салу арқылы адами капиталды белсенді түрде дамыту, инновациялық экономиканы құру, оқушыларға заман талабына сай білім беруді жетілдірудің құралы ретінде қарастыру (Decree of the Government of the Republic of Kazakhstan, 2019) басымдықтарын орындау кезек күттірмейтін мәселе ретінде қаралды.

Елімізде білім алып жатқан «Дене шынықтыру және спорт» бөлімі студенттерінің бұқаралық спорттан хабардарлығы мен өмір сүру сапасының деңгейін анықтау, осы мақсатта университет студенттерінің бұқаралық спорт туралы көзқарастарының және олардың салауатты өмір салтын ұстану деңгейінің қандай екенін анықтау үшін скринингтік модель қолдану қажет. Зерттеу, скринингтік модельдердің бірі болып табылатын екі немесе одан да көп айнымалылар арасында бірлескен алмасудың болуын анықтауға арналған реляциялық модельге сәйкес жасау, зерттеу нысаны ретінде спорт ғылымдары факультеттерінде оқитын студенттерге сауалнама жүргізу аса маңызды. Деректерді жинақтау үшін жасы, жынысы, отбасылық жағдайы және курсы туралы мәліметтер де қамтылған өзгермелі демографиялық форма, «Салауатты өмір салты шкаласы» (қазақша нұсқасы) қолдану және деректерді талдау кезінде қандай қалыптылық тесті жүргізу, деректердің әркелкі болуы себепті оларды талдауда параметрлік емес сынақтардан Mann Whitney-U, Kruskal Wallis-H және Spearman-ның корреляция коэффициентінін қолдану секілді өзекті мәселелер туындап отыр.

### **Материалдар мен әдістер**

Мақала Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы шкаласы ((WHOQOL-BREF) KAZ) көрсеткіштерін талдау негізінде «Дене шынықтыру және спорт» бөлімі студенттерінің салауатты өмір салтын қалыптастыруда туындайтын мәселелерді қарастыруға бағытталған. Сондықтан, қарастырып отырған мәселеге байланысты шетелдік және отандық әдебиеттерге шолу жасалды. Әдебиеттерге шолу барысында мәліметтер базасындағы ғылыми жарияланымдарға да талдау жасалды, сараланды және талқыланды. Жарияланымдар мен әдебиеттерді шолу қазіргі кезде Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы шкаласы ((WHOQOL-BREF) KAZ) көрсеткіштерін талдау негізінде «Дене шынықтыру және спорт» бөлімі студенттерінің салауатты өмір салтын қалыптастыруда туындайтын көптеген мәселелер бар екенін көрсетті. Сондықтан, елімізде білім берудің барлық деңгейінде Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы шкаласы ((WHOQOL-BREF) KAZ) көрсеткіштерін талдау негізінде «Дене шынықтыру және спорт» бөлімі студенттерінің салауатты өмір салтын қалыптастырудың әдістемесін дамыта түсу керек деген тұжырым қорытындыланды.



Мәселені толығымен ашу міндетіне сәйкес талдау, салыстыру, психологиялық-педагогикалық әдебиеттерді саралау, жинақталған нәтижелерді қорытындылап, жалпылау әдістері пайдаланылды.

### **Нәтижелер мен талқылаулар**

Қазіргі уақытта қоғам өмірі тез өзгеріп отырады және бұл өзгерістер адамдардың салауатты өмір салтына айқын із қалдырады, оны өздеріне бейімдейді. Қоғамның өміріне теріс әсер ететін факторлармен қатар, елдің жарқын болашағы үшін маңызды проблемаға айналған жаңалары пайда болады. Бұл факторларға ең сезімтал санат — жас ұрпақ.

Адамдар алғашқыда қоныс және тамақ табу, табиғи ортада өзін-өзі қорғау мақсатында әрекет еткен. Өмір сүру жағдайының өзгеруімен бірге өздерінің негізгі қажеттіліктерін қамтамасыз ету үшін өз қабілеттерін пайдалану, өзін-өзі бағалау, кәсіпке ие болу және кәсіпте алға жылжу үшін мүмкіндіктерін қолдана бастады.

Технологиялық құралдардың көмегімен дами түскен жағдайлар адамдардың өмір сүру сапасын жақсартуда және көптеген жұмыстардың қиналмай орындалуына мүмкіндік тудыруда. Технологияның дамуы мен индустрияландырудың өсуімен қатар, транспорт түрінің көбеюі мен оңтайлануы, күнделікті өмірде аз энергияны қажет ететін көптеген құрал-жабдықтардың қолданылуы, компьютерлер мен теледидарды пайдаланудың кең таралуы және технологиялық құралдарға бөлінген уақыттың артуы өмір сапасына оң әсер еткенімен, физикалық күш пен қозғалысқа кері әсерін тигізуде. Бұдан 100 жыл бұрын адамдар өздерінің энергетикалық қажеттіліктерінің 90 %-ын қамтамасыз ете алатын болса, бүгінде бұл көрсеткіш 1 %-ға дейін төмендеген.

Медицина ғылымы дамуының арқасында бұрынғы кездерде орын алған жұқпалы аурулар салдарынан болатын өлім-жітім саны айтарлықтай төмендеп, көптеген аурулардан аман қалу жағдайлары артты. Осылайша, адамдар ұзақ және сапалы өмір сүру мүмкіндігіне ие болды.

Денсаулық, бұрынғы кезде аурудан аулақ болу деп саналса, қазіргі уақытта оған дамудың аспектілерін де қамтитын анықтама берілуде. Өмір сүру ұзақтығының жоғарылауымен қатар өмір сүру сапасы ұғымының маңызы да артып, осы тақырыпта көптеген зерттеулер жүргізілді. Өмір сүру сапасы — әлеуметтік-экономикалық мәртебе, жас, ауру, мамандық, денсаулық сияқты ұғымдар оң немесе теріс әсер ететін субъективті ұғым болып табылады.

Мұны, Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы «жеке адамның өзі өмір сүретін мәдениет пен құндылықтар жүйесі контекстінде және олардың мақсаттарына, стандарттарына, мүдделеріне қатысты өмірдегі ұстанымын қабылдауы» ретінде қарастырады (WHOQOL-BREF, 2012).

Өмір сүру сапасы, өмірден сезінілген бақыт, адамның өзін-өзі тануы, сұрақтар қоюы, мақсаттарын анықтауы және сол мақсаттарға сәйкес өзін-өзі дамыта білуімен байланысты ұғым. Өмір сүру сапасының жоғары болуы үшін дұрыс тамақтану, физикалық белсенділікті өмірлік дағдыға айналдыру, пайдалы тамақтар пен сусындарды тұтыну, темекі мен алкогольден аулақ болу және мінсіз дене салмағына ие болу қажет.

Ауыр өмір сүру жағдайлары, стресске толы жұмыс, бәсекелестік өмір және уақытпен жарысу сынды себептер адамдардың өмір сүру сапасына кері әсер ететін болса, тұрақты физикалық белсенділік пен дұрыс тамақтану өмір сүру сапасына оң әсер етеді. Көптеген елдерде қозғалысты қоғамдағы өмір салтына айналдыру мемлекеттік саясатқа айналған. Себебі физикалық белсенділіктің арқасында денсаулықты сақтауға және өмір сүру сапасын жақсартуға болатыны ғылыми факт болып табылады.

Адамның салауатты өмір салтына қатысты ережелерді дұрыс қолдануы мен игере білуі, тәжірибесінің болуы аталған мәселені өзекті ете түсті. Бүгінде технологиялардың әртүрлілігі, оған қатысты қолданылатын ұғымдардың, қолданылу мағынасының сан алуандығын туындатып отыр. Дегенмен, еліміздің ЖОО-да Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы шкаласы (WHOQOL-BREF) KAZ) көрсеткіштерін талдау негізінде «Дене шынықтыру және спорт» бөлімі студенттерінің салауатты өмір салтын қалыптастыру проблемалары бойынша арнайы зерттеулер жүргізілмеді. Зерттеулердің нәтижелерін талдау «Дене шынықтыру және спорт» бөлімі студенттерінің салауатты өмір салтын қалыптастырудың оқыту әдістемесі бойынша әдістемелік оқулықтар және оқу әдістемелік кешендер қазіргі заман талаптарына (ҚР жоғары білім беру сапасы, стандарты, оқу бағдарламасы) толық жауап бермейтіндігін көрсетті. Бүгінгі білім беру саласындағы жағдай «Дене шынықтыру және спорт» бөлімі студенттерінің салауатты өмір салтын қалыптастыруға қатысты қол жеткізген мүмкіндіктерімізге қарамастан, оларды жетілдіру қажет екендігін, сонымен қатар, бұл жетістіктеріміз жеке тұрғыда білім мен тәрбие беру күшіне ие еместігі, яғни адамның ықпалынсыз қауқарсыздығын анық көрсетіп отыр. «Дене шынықтыру және спорт» бөлімі студенттерінің салауатты өмір салтын қалыптастыруда білім беру мен әртүрлі материалдарды белсенді меңгертуде қолданудағы қызметтері және пайдаларымен қатар, оларды пайдаланудың шектері бар екендігін де білуіміз қажет.

«Дене шынықтыру және спорт» бөлімі студенттерінің салауатты өмір салтын қалыптастыруда кез-келген пәнде дәстүрлі оқыту әдістерін, құралдарын пайдаланудың тиімділігі сияқты Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы шкаласы ((WHOQOL-BREF) KAZ) көрсеткіштерін талдап, материалдарды меңгертудің тиімділігі тиісті пәннің, сонымен қатар, білім алушылар тобының ерекшелігіне, жоспарлануы мен сәйкес қолданылуына да байланысты болады. Сондықтан, білім беру барысында пайдаланылатын Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы шкаласы ((WHOQOL-BREF) KAZ) көрсеткіштерін талдау негізінде «Дене шынықтыру және спорт» бөлімі студенттерінің, соның ішінде салауатты өмір салтын қалыптастырудағы оқыту әдістері, материалдарды оқытушының жеңіл және оңтайлы түрде қолдана алатынындай түрде жасалуы керек. Білім беру тұрғысынан Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы шкаласы ((WHOQOL-BREF) KAZ) көрсеткіштерін талдау негізінде «Дене шынықтыру және спорт» бөлімі студенттерінің салауатты өмір салтын қалыптастырудағы оқыту әдістері мен материалдардың құндылығы соңғы үлгідегі заманауи



технологияны қолдануда емес, оқытушылардың оларды оқыту барысында ықпалды түрде тақырып мазмұнын жеңіл меңгерту үшін қолдана білуіне тікелей байланысты болады. Бұл тұрғыдан «Дене шынықтыру және спорт» бөлімі студенттерінің салауатты өмір салтын қалыптастыруда Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы шкаласы ((WHOQOL-BREF) KAZ) көрсеткіштерінің көмегімен оқытушы мен білім алушының арасында мазмұнды меңгертуге бағытталған қарым-қатынастың болуы маңызды.

Алайда заманауи технологияның барлығы оқыту және материалдарды білім алуға ұсыну барысында жақсы бір нәтиже береді деген түсініктің дұрыс емес екендігін де атап өтуіміз қажет. Дәстүрлі оқыту әдістері мен материалдарды ұсынудың да білім беруде өзіндік орны және қызметі бар. Бірақ, алдын-ала талданған Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы шкаласы ((WHOQOL-BREF) KAZ) көрсеткіштерінің көмегімен оқыту дәстүрлі оқыту әдістерін толықтыра түседі деуімізге болады.

Қазіргі кезде денсаулық проблемаларын сараптау қорытындысының нәтижесі салауатты өмір салтын ұстануды жетілдіру керектігін көрсетті. Әсіресе қазіргі қоғамдағы жастар денсаулығы көптеп алаңдатууда. Жастар біздің –болашағымыз. Болашағымыздың жарқын болуы үшін жастарға салауатты өмір салтын насихаттап, зиянды әдеттерден бойды аулақ ұстауға шақыруымыз қажет.

Денсаулық деген не? Денсаулық ұғымына берілген анықтамалар өте көп. Үлкен медициналық энциклопедияда денсаулық организм мен жүйенің атқаратын қызметін сыртқы орта теңдестіріп, ешқандай ауырсыну өзгерістері байқалмайтын адам күйі ретінде сипатталады. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының анықтамасы бойынша «Денсаулық дегеніміз — бұл аурудың немесе дене кемтарлығының жай ғана жоқ болуы емес, денелік, психикалық және әлеуметтік тұрғыдан ойдағыдай толық күйі». Бірінші байлық — денсаулық дейміз. Бірақ осы сөздің салмағын, жүктер жауапкершілігін көбіне сезбейтін де, мойындамайтын да сыңайлымыз.

Денсаулық — тән, рухани және әлеуметтік игіліктің жиынтығы. Денені үнемі шырықтыру, шынықтыру, сананың сапа деңгейін көтеру, интеллект өрісін биіктету, рухынды шыңдау — бәрі де денсаулыққа қызмет етеді десек қателеспейміз. Қазіргі уақыттағы әлеуметтік- экономикалық жағдай, тіршілік деңгейінің құлдырауы және экологиялық қолайсыздық Қазақстан Республикасының бүкіл халқының, әсіресе, өскелең ұрпақтың денсаулығына кері әсерін тигізуде. Азаматтарымыздың өз өмірінің аяғына дейін сай болуы және оларды қоршаған табиғи ортаның таза болуы үшін салауатты өмір салтына әзірлеу қажеттігі аса маңызды — фактор. Бүгінгі таңда өз тәуелсіздігін алған егеменді еліміз осы бағытта Қазақстан мектептеріне жан-жақты дамыған, денсаулығы мықты, салауатты өмір салтын мұрат тұтқан дара тұлғаларды тәрбиелеу басты талап етіп қойылған.

«Дені сау адам — табиғаттың ең қымбат жемісі» деп тегін айтылмаған. Қазіргі қоғамымызда халықтың табиғи өсімі төмендеп, сырқаттанушылық және өлім- жітім деңгейі арта түсті. Әсіресе, балалар мен жастардың денсаулығы

қауіп тудыруда. Темекі тарту, ішімдік пайдалану, есірткі құмарлық және улы заттарға әуестік, адамгершілікке жат мінез-құлық, ерте жыныстық қатынас кеңінен етек алуда.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДСҰ) сарапшыларының дерегі бойынша халық денсаулығының 49–53 %-ы өмір салтына, яғни адамның өз денсаулығына қалай қарайтынына тәуелді, 17–20 %-ы қоршаған ортаға (аймақтың экологиялық және климаттық-географиялық ерекшеліктеріне), 18–22 %-ы тұқым қуалау себептеріне, біздің ден-саулығымыздың тек 8–10 %-ы ғана денсаулық сақтау ұйымына тәуелді. Халықтың денсаулығы — ел дамуының аса маңызды тұтқасы, болашағымыздың кепілі. Атамыз қазақтың «Бірінші байлық — денсаулық», яки болмаса «Денсаулық — терең байлық» деген даналық мәтелдері тіршіліктің нағыз өзегінен алынған емес пе? Денсаулықтың қадірін, маңызын айрықша ұғынып барлық игіліктен жоғары санаған. Тағы да «Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» деп жан мен тән саулығын қоршаған орта аясында дұрыс сақтап және нығайтуға түрлі пайдалы әрекеттер жасап отырған (Сатбаева, 2016).

Жасыраны жоқ, күні бүгінге дейін небір ғұлама ғалымдар, біліктілігі күшті дәрігерлер де «Денсаулық деген не?» деген сұраққа әлі толымды, тұшымды, дәл анықтама бере алмай келеді. Қолымызда тек ВОЗ (дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы) қалыптастырған анықтама бар. Бұл бойынша Денсаулық — жан, тән және адамның әлеуметтік жағдайының қондылығы. Байқап отырсаңыз жан иесінің жалғыз анатомиялық дұрыс қалпына ғана емес, оның әлеуметтік жағдай-тұрпатына да ерекше мән берілген. Жас кезінен аурушаң болған Поль Брегг «Өзіңді өзің жасай біл» деген қағиданы нық ұстанған. Ол ынта-жігерінің салауатты өмір сүруге деген құштарлығының арқасында барлық ауруларды жеңіп, денсаулығы мықты болып өмір сүрген. Ия, кімнің болса да денсаулығы өз қолында. Салауатты өмір сүремін десеңіз ешкім оған қарсы тұра алмайды. Салауатты өмір салтына денешынықтыру, спорт, дене тәрбиесі, туризм, халықаралық туризм, табиғатқа серуен, таза ауада жүру жатады. Кешкі тамақтан соң, таза ауада бір-екі сағат серуен құрып, ұйықтаудың пайдасы зор. Ұйқы 7–8 сағаттан кем болмауы тиіс. Әр адам жыл сайын бір рет еңбек демалысын тиімді пайдаланғаны жөн. Барлық кезде тамақты жаңадан дайындап ішкен дұрыс. Алланың табиғатты адам үшін жаратқанын және парыз еткенін, тіршілігінде қажетіне дұрыс пайдалануды, денсаулығына зиян келмейтіндей жағдайда болуын қадағалауды салауатты өмір салты деп ұғамыз (Жамбыл жоғары медициналық колледжі, 2021).

Адам денсаулығына зиянын тигізетін жат әдеттерден аулақ болғаны жөн. Енді оларға не жататынына тоқтала кетейік: Олар — темекі тарту, спирттік ішімдіктерге, есірткілік заттарға салыну. Арақтың орнына қымыз бен қымыран іш, темекі тартудың орнына таза ауада көбірек жүр. Жастарға есірткіні пайдаланба, көңіл көтеретін мәдени көпшілік орындарына баруды әдетке айналдыр дер едім. Еңбек адамды тәрбиелейді. Сондықтан жұмыс істеуден қашпаған жөн. Жалқаулыққа салынудың соңы жақсылыққа апармайды. Имандылық жолына

түсіп, жылына бір келетін оразаны тұтып, оның тәртібін сақтағаныңыз дұрыс. Дүниеде бұған тең келетін ештеңе жоқ. Біз табиғаттың, қоршаған ортаның ластануына жол бермеуіміз керек. Өзіңізді қандай көрсеңіз, өзгелерді де солай көріңіз. Адамдар бір-бірімен дос, бауырлас, сыйлас, рақымды, мейірімді болса, нұр үстіне нұр жаады. Әрқашан жаман ойдан аулақ болыңыз. Адам өзін өзгеден кем сезінуі, денсаулығының нашар екендігін ойлап қамығуы, көз алдына өлім қорқынышын елестетуі ойды бұзады (Лободин, 2002).

Денсаулық қатерінің негізгі факторлары — қозғалыс күшінің кему саддарынан қимылдың кемуі (гиподинамия), дене массасының артуы, жүйесіз тамақтану, қоршаған орта нысандарының барлығының көптеген уытты заттармен ластануы, өндірісте және тұрмыста күйзеліс туғызатын жағдайлар, зиянды әдеттердің (шылым шегу, алкоголь пайдалану, уланқорлық, нашақорлық, т.б.) кең таралуы (Дубровский, 1999)..

Валеология ғылымы қандай амалдардың жәрдемімен денсаулықты сақтап, нығайтуға болатынын егжей-тегжейлі түсіндіреді. Салауатты өмір салтын қалыптастырудың негізгі бағыттары мыналар:

- жеке және қоғамдық гигиена;
- дене шынықтыру, гиподинамиямен күрес;
- организмді жаратылыс-табиғи факторлармен — су, ауа, күн жарығымен және т.б. шыңдау;
- күн тәртібін тиімді пайдалану;
- дұрыс және уақтылы тамақтану;
- тән ауруларынан сақтандыру;
- жарақаттанудан, уланудан, т.б. сақтандыру;
- зиянды әдеттерден (темекі тарту, алкоголь, есірткілік улы заттарды) сақтандыру
- жыныс гигиенасы;
- психопрофилактика және психогигиена;
- киілінің және денсаулық;
- экология және денсаулық.

Бүгінгі таңда Қазақстанда күн тәртібінде тұрған әлеуметтік маңызы зор мәселенің бірі — халық денсаулығы. Келесі бір мәселе, адам баласының өз қолымен жасаған табиғат апаты. Бір мысал алайық, атом радиациясының кеселінен су кепті, жер тозаңға, тас күлге айналды, өсімдік өсуін тоқтатты. Ауа қозғалысы өзгергендіктен, жер бетіндегі тіршілік күн өткен сайын апатқа ұшырауда. Міне, тіршіліктің, болашақ жанды заттардың жер бетінен жойылу қаупінің негізі осында. Бұл қағиданың негізінде, енді адамзат тіршілікті сақтап қалудың жолын іздеуде. Демек, денсаулықты сақтап, ұзақ өмір сүрудің бір-ақ жолы бар. Ол — салауатты өмір сүру салты.

Халық денсаулығы тек медицина қызметкерлерінің кәсіби тірлігі ғана емес, бүкіл қоғамның тұтас денсаулық сақтауға және нығайтуға арналған үйлескен іс-қимыл әрекеттерінің жемісі екенін баршамыз да ұғынуға тиіспіз. Сонда ғана қоршаған ортаны сақтай отырып, таза су ішіп, дұрыс тамақтанып, иманды

және салауатты өмір салттарын тұрақты қалыптастырсақ болашақтың жарқын кепілі болмақ. Жастары әлсіз, денсаулығы нашар, білімсіз, зиянды әдеттерге әуес, жалқау, тәрбиесіз болса ол мемлекет қашанда әлсіз, қорғансыз. Ал, бізге болашағымыздың айбындылығы мен жарқындылығы қажет. Келешегінен үміт күткізіп отырған бүгінгі жастар — ертеңгі қоғам иелері.

Дүниежүзілік денсаулық күніне орай Халықаралық Олимпиада комитеті (ХОК) спорт пен Олимпиада ойындарының салауатты және белсенді өмірді қалыптастырудағы рөлін атап өтіп, оның маңыздылығына ерекше серпін беріп, күн тәртібінен түсірмей келеді. Бұл туралы International Olympic Committee (IOC News) журналының 2023 жылғы 6 сәуірінде жарияланған «World Health Day: How sport and the Olympic Games promote healthier lifestyles» деген мақалада ХОК президенті Томас Бах: «Спортқа қатысу — бұл жылына 365 күн бойы белсенді және салауатты өмірге ықпал ететін өте арзан, жоғары әсерлі құрал. Олимпиадалық қозғалыс барлық жастағы және қабілеттегі адамдар үшін спортқа қатысу құндылығын ілгерілетуге, демек, спорт арқылы жақсы әлемді қалыптастыруға көмектесуге ұмтылады» деп жоғарыда аталған мәселенің халықаралық деңгейдегі маңыздылығына баға берді (IOC News, 2023).

Салауатты өмір салтын сақтау туралы «News medical life science» журналының 2023 жылғы шілденің 24 шілдесінде жарияланған мақалада салауатты өмір салтын ұстанатын адамдарға (жыныс мәселесі ескерілген) жасалған зерттеулер нәтижесі бойынша мынандай сегіз әдеттерді ұстанған: физикалық белсенділік, тәуелділіктен арылу, темекі шекпеу, күйзеліске берілмеу, жақсы тамақтану, диетаны сақтау, жақсы ұйықтау және айналамен дұрыс қарым-қатынас жасаудың нормасын сақтаған адамдардың басқа адамдардан едәуір ұзағырақ өмір сүретіндігін ғылыми тұрғыда нақты сандармен есептеген. Нәтижелер бойынша, 40 жасында барлық сегіз әдеті бар ер адамдар осы әдеттердің ешқайсысы жоқ ерлерге қарағанда орташа есеппен 24 жыл өмір сүреді деп болжанады. Орта жастағы барлық сегіз салауатты өмір салтын ұстанатын әйелдер үшін бұл әдеттердің ешқайсысы жоқ әйелдермен салыстырғанда 21 қосымша жылдармен байланысты (Danielle Ellis, 2023).

Соңғы онжылдықтардың тарихына үңіле қарасақ, салауатты өмір салтына деген көзқарас бүкіл әлемде жаңаша серпінмен өріс алууда. «Indonesian Journal of Sport Science and Coaching» журналының 2019 жылғы 1 ақпанында жарық көрген Yudha Gusti Wibowo мен, Boy Indrayanаның «A review of healthy lifestyle in the world» мақаласында спорттық іс-шаралар — бұл барлық адамдардың денсаулығын сақтау үшін жаңа феномен. Спорт біздің ағзамызды сау ете алатын, қан тамырларының бітелуінен туындаған ауруды болдырмайтындығын және спортпен денсаулыққа жағымды нәтижелерге қол жеткізуге болатындығы мен басқарылуы мүмкіндігін суреттейді. «Спорт — бұл физикалық белсенділік және салауатты, спорттық бағдарлама, спорттық бағдарлама қол жетімді, қауымдастық қажеттіліктерімен туралануы керек, мүмкіндік беру және қатысушылардың басшылығына қол жеткізуі керек. Спорт әлемдегі, балалар, жас, ересектер, қарттар, спорт, соның ішінде денсаулық және сергіту үшін әр

жастағы барлық адамдар үшін қол жетімді болуы керек. Өріс және физикалық белсенділіктің көлемі жиі және денсаулыққа пайдалы болды. Спорт және білім беру – бұл ұлттардың денсаулығына арналған салымшылар, қарым-қатынас әртүрлі денсаулыққа пайдасы бар қисықтың натурасымен қисық сызықты білдіреді» деп тамаша сипаттама жасайды (Yudha Gusti Wibowo, Boy Indrayana, 2019).

Салауатты өмір салты (СӨС) — бұл ең әуелі денсаулықты сақтауға және нығайтуға бағытталған сауықтыру жолындағы белсенді іс-әрекет. Адамның салауатты өмір салты өздігінен емес, өмір сүру барысында мақсатты түрде қалыптасады. Қазіргі мәліметтер бойынша денсаулық 53–55 %-ға салауатты өмір салтына тәуелді болады екен. Бұдан салауатты өмір салтын ұстанудың қаншалықты маңызды екендігі айқын. Сол себепті, салауатты өмір салтын адамның күнделікті тіршіліктегі қажеттілігіне айналдыруы үшін мына қағидаларды ұстауы ләзім (Pineles және т.б., 2014). Олар:

1. Қимыл белсенділігі. Бұл салауатты өмір салтын қалыптастырудың негізгі шарты болып табылады. Ол өмірлік маңызды мүшелердің және мүшелер жүйесінің қызметін жақсартады, сондықтан салауатты өмір салтын қалыптастыруда үлкен рөл атқарады. Қозғалыс белсенділігін дұрыс ұйымдастыру организмнің өсу мен дамуына белсенді ықпал етеді, организмнің жұмысқа қабілеттігін жоғарылатады, әр түрлі ауруларға төзімділігін арттырады. Ал аз қозғалған кезде организмде өзгерістер дамиды.

2. Организмді шынықтыру. Әр түрлі аурулардың алдын-алу үшін организмді үнемі шынықтыру қажет. Шынығудың арқасында организм қоршаған ортадағы температураның күрт өзгеруіне бейімделеді және организмнің жұқпаларға қарсылығын жоғарылатады. Шынықтыру емшараларын тандау кезінде адамның жасы, денсаулығы, шынығуға бейімделу дәрежесі және т.б. жеке ерекшеліктерін ескеру қажет.

3. Дұрыс толыққанды тамақтану. Денсаулықты сақтауда уақытымен және дұрыс тамақтанудың маңызы зор. Жүріп бара жатып, кітап оқып отырып, теледидар алдында тамақтануға болмайды. Майлы, тұзды, тәтті тағамдарды қабылдауды шектеген жөн, тамақты аса көп жеуге, ұйықтар алдында тамақтануға болмайды. Тағам әр түрлі сапалы, экологиялық таза болуы тиіс. Төрт мезгіл тамақтануды сақтай отырып, белгілі бір сағатта ас қабылдаған дұрыс.

4. Жарақаттың алдын алу. Бұл сыну, шығу, күйік, үсік, улану сияқты әр түрлі жарақатты болдырмау. Жарақаттарға әр түрлі жағдайларда душар болады: көшедегі қауіпсіздік ережелерін сақтамағанда, электр құралдарын дұрыс пайдаланбағанда, улы өсімдіктер мен саңылауқұлақтарды пайдаланғанда т.б. жағдайларда.

5. Жұқпалы аурулардың алдын алу. Жеке гигиена ережелерін бұлжытпай орындау, жұқпалардан қорғану тәсілдерін білу, алдын алу екпелерін уақытымен қабылдау.

6. Зиянды әдеттерден алшақ болу. Темекі шегуден, ішімдіктен, есірткі және уытты заттардан бас тарту. Бұл зиянды әдеттер организмге әсер етіп, денсаулыққа зиян келтіреді.

7. Күйзеліс (стресс) пен кикілжінді болдырмау. Бұл адамның өз күйін анықтай білу, көңіл-күйдің денсаулыққа әсерін білу, адамдар арасында тіл табыса білу, қарым-қатынас жасай білу, көңіл-күйін басқара білу — бұның бәрі психикалық денсаулықты қорғауға мүмкіндік жасайды.

8. Экологияның денсаулыққа әсері. Адам организмiне қоршаған орта факторларының әсері туралы білім, қоршаған орта факторларының зиянды әсерінен қорғай білу денсаулықты сақтауға және түрлі ауруларды болдырмауға жәрдемдеседі.

9. Өмір салты және репродуктивті денсаулық. *Семіздік, темекі шегу* алкогольді тұтыну, *кофеині* бар газдалған сусындар (бірақшай, кофе және какао емес) (Elena және т.б., 2017) ерлердің репродуктивті денсаулығына теріс әсер етеді. *Жүктілік* кезіндегі алкогольді тұтыну, темекі шегу және темекі шегу жүктіліктің асқыну қаупін арттырады, оның ішінде өздігінен *түсік* түсіру және ана мен нәресте үшін ДНҚ-ның зақымдалуына әкеледі (Kátia және т.б., 2009).

10. *Тамақтану*. Тамақтану – ағзаның қуат шығынының орнын толтыруға, тіндер құрылуына және жаңартылуына және қызметтерін реттеп отыруға қажетті, ағзаға түсетін заттардың қорытылу, сіңу және сіңірілу үрдістері. Ағзаның өмір сүруге, денсаулықты және жұмысқа қабілеттілікті сақтауға қажет нәрлі заттарды (ақуыз, май, көміртегі, дәрумендер, минералды тұздар) бойға сіңіру процесі.

11. *Жүрек-қан тамырлар ауруларының алдын алу*. Жүрек-қан тамыры аурулары әлемнің көптеген дамыған елдерінде денсаулық сақтаудың басты проблемаларының біріне айналып отыр. Ол көбіне ересек адамдарды не мүгедектікке шалдықтырады, немесе өлімге әкеліп соқтырады. Жалпы өлім-жітімнің 52 пайызын жүрек-қан тамыры аурулары құрайды. Еуропада жыл сайын осы ауру салдарынан шамамен 3 миллион адам қайтыс болса, Ресейде 1 миллион адам, ал Қазақстанда 80 мың кісі осы аурудан көз жұмады. Жүрек-қан тамыры ауруларына әкеліп соқтыратын басты себептер қандай? Басты себеп адамдардың өз денсаулығына көңіл бөлмеуінен десек, сонымен қатар жағымсыз экологияның да салдары жетерлік. Әсіресе, соңғы жылдары инфаркт пен инсульттен болатын өлім тым жиілеп барады. Оның негізінде, атеросклероздан басқа, адамдардың жүйке жүйесінің шаршауы, олардың дәрменсіздікке ұшырап, депрессияға түсуі жатыр.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы шкаласы ((WHOQOL-BREF) KAZ) көрсеткіштерін талдау негізінде жоғары оқу орны білімгерлерінің салауатты өмір салтын қалыптастырудағы мақсат бірінші кезекте, Қазақстандағы жоғары оқу орындары студенттерінің бұқаралық спорттан хабардарлық деңгейі мен өмір сүру сапасының деңгейін зерттеу және салыстыру, екінші, зерттеу нәтижесінде студенттердің «бұқаралық спорт және өмір сүру сапасының» жетіспейтін жақтарын анықтап, оларды дамытуға үлес қосу; әлемдегі кейбір елдердің (Түркия, Қазақстан, Жапония, бұрынғы Кеңес Одағы, Африка елдері, Швеция, Польша, Венгрия, Франция, Чехия, Сингапур, Германия) «бұқаралық спорт» туралы түсінігін зерделеу. Міне, сол арқылы Қазақстандағы жоғары



оқу орындары студенттерінің бұқаралық спортқа қатысты хабардарлық және өмір сүру сапасына қатысты деңгейлері қандай екендігіне көз жеткізу. Алдағы уақыттарда тақырып тың, әрі өзекті болғандықтан жауабын іздейтін проблемалар кездесері хаһ. Дегенмен, біз өз мақсатымызға жету үшін алдымыз атқаратын екі міндетті бағдарлап, нақтыладық.

Атап айтар болсақ,

- Қазақстандағы «Дене шынықтыру және спорт» мамандығында оқитын студенттердің бұқаралық спортқа қатысты (жасына, жынысына, отбасылық жағдацына, оқу курсына және т.б.) хабардарлығына қатысты сауалнама жасап; бұдан бөлек түрлі зерттеу әдістерін қолдану;

- Қазақстандағы «Дене шынықтыру және спорт» мамандығында оқитын студенттердің бұқаралық спорттан хабардарлығы мен өмір сүру сапасының деңгейлері арасында айтарлықтай байланыс қандай деген мәселеге жан-жақты зерттеулер жүргізіп, толыққанды ақпарат жинақтап, ғылыми негіздемесін жасау.

### **Қорытынды**

Мақаламыздың негізгі мазмұны, Қазақстандағы «Дене шынықтыру және спорт» мамандығында оқитын ЖОО студенттері «бұқаралық спорт», «салауатты өмір сүру салты» туралы және алдағы уақыттарда біз пайдаланатын «Салауатты өмір салты шкаласының қысқаша формасы» мен жоғарыда аталған мәселелерден хабардарлығын анықтау үшін жасалатын сауалнама және «жеке ақпарат формасы» арқылы өлшенетін мәліметтердің қажеттілігі мен маңыздылығы жөнінде ой қозғалды. Бір сөзбен айтқанда, бұқаралық спорт — барлық жастағы азаматтардың ерікті түрде спорттық және физикалық жаттығу шараларына қатысуын қамтамасыз ету және осы арқылы қоғамға оң өзгеріс алып келу, оның дамуын қамтамасыз ету мақсатында жүзеге асырылған әртүрлі жобалар, іс-шаралар, фестивальдер, оқу-жаттығулар, спорттық ойындар және т.б. жүйелі және ұжымдық спорт пен физикалық жаттығулардың барлық түрлеріне қатысты көзқарасты сипаттау үшін қолданылатын ұғым, ал салауатты өмір салты – мақсатына, өмір сүру стандарттарына, қызығушылықтарына байланысты адамдардың өздері өмір сүретін мәдени ортадағы және құндылықтар аясындағы жағдайын бағамдау тәсілі.

Бұл мақала тақырыбының маңыздылығы сол, Қазақстандағы «Дене шынықтыру және спорт» мамандығында оқитын ЖОО студенттерінің бұқаралық спорт туралы хабардарлығын анықтау; бұқаралық спорт туралы хабардарлықтың жыныс, жас, отбасылық жағдай және сынып деңгейіне байланысты қандай да бір айырмашылығының бар-жоғын зерттеу, сонымен қатар өмір сүру деңгейлерінің қандай екенін, өмір сүру деңгейінің жыныс, жасы, отбасылық жағдай және сынып деңгейіне байланысты қандай да бір айырмашылығының бар-жоғын анықтау болып табылады. Мұнымен қоса, тағы бір маңызы, бұдан бұрын WHOQOL-BREF шкаласының қазақ тіліндегі нұсқасы пайдаланылған қандай да бір зерттеу болмағандықтан, келешекте жасалатын зерттеулерге үлгі боларлық үлкен мәнге ие. Қазақстандағы

зерттеушілер үшін материалдық тұрғыдан құнды екеніндігін және жоғары оқу орны білімгерлерінің салауатты өмір салтын қалыптастыруда Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы шкаласы ((WHOQOL-BREF) KAZ) көрсеткіштері негізінде талдау жасаудағы алғашқы қадам боларын да айтуға болады.

#### REFERENCES

- Aristotle "Treatise on Rhetoric", Translated by Theodore Buckley, Publisher Prometheus (June 1, 1995). Paperback. – 280 p. ISBN-100879759763, <https://plato.stanford.edu/entries/aristotle-politics/>.
- A. Zhumadullaeva, S. Konyrbaeva, B. Duanbaeva, Zh. Kasymbekov, T. Daniyarov, M. Isaev (2016). Education in Turkestan and Western Siberia at the end of the XIX century to the 1920s: Formation of "New Method" Schools and Their Features. European Journal of Contemporary Education. – E-ISSN 2305–6746. 2022. 11(2): –645–655. DOI: 10.13187/ejced.2022.2.645 <https://ejce.cherkasgu.press>
- State Program "Digital Kazakhstan" with amendments, Decree of the Government of the Republic of Kazakhstan dated December 20, (2019). – No 949// <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P190000094>(in Eng.)
- World Health Organization. The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) WHO/HIS/HIS Rev. 2012.03 <https://www.who.int/tools/whoqol>
- Сатбаева Х.К. Валеология. Оқу-әдістемелік құрал – Алматы: Эверо, 2016. – 158 p. ISBN 9965-769-53-2
- «Жүрек – кан тамыр жүйесі ауруларының қауіп-қатер факторлары және медициналық-әлеуметтік аспектілері: мәселелері мен шешімдері» тақырыбындағы on-line тәртібінде өткен халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференцияның материалдар жинағы. - Тараз, 2021. –235 p. (қазақша, орысша). ISBN 978-603-7182-43-9
- Лободин В.Т. (2002). *Невский проспект*, Москва, 2002. ISBN:5-8378-0015-8 <https://www.labirint.ru/books/12856/>
- Дубровский В.И.**, Валеология. Здоровый образ жизни. Флинта. М|: 1999. ISBN: 5-89349-154-8;
- IOC News. World Health Day: How sport and the Olympic Games promote healthier lifestyles. published April 24, 2023. <https://olympics.com/ioc/news/world-health-day-how-sport-and-the-olympic-games-promote-healthier-lifestyles>
- Danielle Ellis. News medical life science. «Adopting 8 healthy habits could add decades to a person's life». published July 24, 2023. America. <https://www.news-medical.net/news/20230724/Adopting-8-healthy-habits-could-add-decades-to-a-persons-life.aspx>
- Yudha Gusti Wibowo, Boy Indrayana. JSSC: Indonesian Journal of Sport Science and Coaching. –Vol. 1. – No. 1. Februari 2019. Available on: <https://online-journal.unja.ac.id/IJSSC>. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v1i1.6580>
- Pineles B.L., Park E., Samet J.M. (2014). Systematic Review and Meta-Analysis of Miscarriage and Maternal Exposure to Tobacco Smoke During Pregnancy. – 2014. – Pp. 807–823. Doi:10.1093/aje/kwt334. ISSN 0002-9262/1476-6256,0002-9262. PMC 3969532. PMID 24518810.
- Elena R., Viganò P., Cipriani S., Somigliana E., Chiaffarino F. (2017). Coffee and caffeine intake and male infertility: a systematic review. - 2017. Doi:10.1186/s12937-017-0257-2. ISSN 1475–2891. PMC 5482951. PMID 28646871.
- Kátia R., Marcelo S., Plácido L., Roberta C.A. Bruna F., Ivete D. (2009). Genotoxicity of cigarette smoking in maternal and newborn lymphocytes. Elsevier. –2009. –Pp. 72–78. Doi:10.1016/j.mrgentox.2009.02.006. ISSN 1383-5718. PMID 19773089.