



МЕЖДУНАРОДНАЯ АССОЦИАЦИЯ
УНИВЕРСИТЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА
ОО «ОЛИМПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ»

ПЕДАГОГИКА ҒЫЛЫМДАРЫНЫҢ КАНДИДАТЫ, ПРОФЕССОР,
ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ
ҒЫЛЫМДАР АКАДЕМИЯСЫНЫҢ АКАДЕМИГІ

ЕРКІН КИНАЯТҰЛЫ УАНБАЕВТЫҢ

70 ЖАС МЕРЕЙТОЙЫНА АРНАЛҒАН

**«БІЛІМ БЕРУ, ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ,
ТУРИЗМ ЖӘНЕ СПОРТТАҒЫ ИННОВАЦИЯ»**

VII Халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференциясының

МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ

VII Международной научно-практической конференции

**«ИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАНИИ,
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТЕ И ТУРИЗМЕ»**

ПОСВЯЩЕННУЮ **70-ЛЕТИЮ** КАНДИДАТА

ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК, ПРОФЕССОРА, АКАДЕМИКА АКАДЕМИИ

ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

УАНБАЕВА ЕРКИНА КИНАЯТОВИЧА

COLLECTION OF MATERIALS

VII International Scientific and Practical Conference

**“INNOVATIONS IN EDUCATION, PHYSICAL
EDUCATION, SPORTS AND TOURISM”**

DEDICATED TO THE **70TH ANNIVERSARY**

OF CANDIDATE OF PEDAGOGICAL SCIENCES, PROFESSOR,

ACADEMICIAN OF THE ACADEMY OF PEDAGOGICAL

SCIENCES OF THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN

UANBAYEV ERKIN KINAYATOVICH

04 қазан/октябрь/ October, 2024

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН**



**МЕЖДУНАРОДНАЯ АССОЦИАЦИЯ
УНИВЕРСИТЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И
ТУРИЗМА**

ОО «ОЛИМПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ»



**ПЕДАГОГИКА ҒЫЛЫМДАРЫНЫҢ КАНДИДАТЫ,
ПРОФЕССОР, ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ
ҒЫЛЫМДАР АКАДЕМИЯСЫНЫҢ АКАДЕМИГІ
ЕРКІН КИНАЯТҰЛЫ УАНБАЕВТЫҢ 70 ЖАС МЕРЕЙТОЙЫНА
АРНАЛҒАН «БІЛІМ БЕРУ, ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ, ТУРИЗМ ЖӘНЕ
СПОРТТАҒЫ ИННОВАЦИЯ» VII Халықаралық ғылыми-тәжірибелік
конференциясының
МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ**

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ

**VII Международной научно-практической конференции
«ИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАНИИ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ,
СПОРТЕ И ТУРИЗМЕ» ПОСВЯЩЕННУЮ 70-ЛЕТИЮ КАНДИДАТА
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК, ПРОФЕССОРА, АКАДЕМИКА АКАДЕМИИ
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
УАНБАЕВА ЕРКИНА КИНАЯТОВИЧА**

COLLECTION OF MATERIALS

**VII International Scientific and Practical Conference
“INNOVATIONS IN EDUCATION, PHYSICAL EDUCATION, SPORTS
AND TOURISM” DEDICATED TO THE 70TH ANNIVERSARY OF
CANDIDATE OF PEDAGOGICAL SCIENCES, PROFESSOR,
ACADEMICIAN OF THE ACADEMY OF PEDAGOGICAL SCIENCES OF
THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN UANBAYEV ERKIN
KINAYATOVICH**

04 қазан/октябрь/ october, 2024

ӘОЖ 001
КБЖ 72
Б 82

Педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор, Қазақстан Республикасы педагогикалық ғылымдар академиясының академигі Еркін Кинаятұлы Уанбаевтың 70 жас мерейтойына арналған «Білім беру, дене мәдениеті, туризм және спорттағы инновация» VII халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференциясының материалдар жинағы. 04 қазан 2024 ж. – Алматы: ҚазСТА, 2024. - 222 б.

ISBN 978-601-7964-90-20

Жинаққа Қазақ спорт және туризм академиясында «Педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор, Қазақстан Республикасы педагогикалық ғылымдар академиясының академигі Еркін Кинаятұлы Уанбаевтың 70 жас мерейтойына арналған «Білім беру, дене мәдениеті, туризм және спорттағы инновация» VII халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференциясының материалдар енгізілді.

Конференцияның мақсаты – қазақстандық және шетелдік ғалымдардың ықпалдарын біріктіріп дене шынықтыру, спорт және туризм саласындағы өзекті мәселелерді талқылау және шешу болды. Бұл іс-шараларға Қазақстан, Ресей, Қырғызстан, Түрік жоғары оқу орындарының профессорлық-оқытушылық құрамының өкілдері мен шебер-практиктері қатысты.

Редакциялық кеңес

Дошыбеков А. Б.	Қазақ спорт және туризм академиясының ғылым және стратегиялық даму жөніндегі проректоры, PhD докторы, қауымдастырылған профессор
Кенжебекова Г.У.	Қазақ спорт және туризм академиясының ғылым және халықаралық байланыстар бөлімінің басшысы, техника ғылымдарының кандидаты
Белегова А. А.	Қазақ спорт және туризм академиясы, PhD докторы, Дене мәдениеті және спорттың теориялық негіздері кафедрасының меңгерушісі
Балтина А.С.	Қазақ спорт және туризм академиясы, магистр, Дене мәдениеті және спорттың теориялық негіздері кафедрасы
Тазабек Е	Қазақ спорт және туризм академиясы, магистр, Дене мәдениеті және спорттың теориялық негіздері кафедрасы

Редакционный совет

Дошыбеков А.Б.	Проректор по науке и стратегическому развитию Казахской академии спорта и туризма, доктор PhD, ассоциированный профессор
Кенжебекова Г.У.	Руководитель отдела науки и международных связей Казахской академии спорта и туризма, кандидат технических наук
Белегова А.А.	Казахская академия спорта и туризма, доктор PhD, заведующий кафедрой Теоретических основ физической культуры и спорта
Балтина А.С.	Казахская академия спорта и туризма, магистр, кафедра Теоретических основ физической культуры и спорта
Тазабек Е.	Казахская академия спорта и туризма, магистр, кафедра Теоретических основ физической культуры и спорта

Editorial Board

Doshibekov A.B.	Vice-Rector for Science and Strategic Development of the Kazakh Academy of Sports and Tourism, PhD, Associate Professor
Kenzhebekova G.U.	Head of the Department of Science and International Relations of the Kazakh Academy of Sport and Tourism, Candidate of Technical Sciences
Belegova A.A.	Kazakh Academy of Sports and Tourism, PhD, Head of the Department of Theoretical Foundations of Physical Culture and Sports
Baltina A.S.	Kazakh Academy of Sports and Tourism, Master's Degree, Department of Theoretical Foundations of Physical Culture and Sports
Tazabek E.	Kazakh Academy of Sports and Tourism, Master's Degree, Department of Theoretical Foundations of Physical Culture and Sports

МАЗМҰНЫ//СОДЕРЖАНИЕ

ПЛЕНАРЛЫҚ ОТЫРЫС ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ PLENARY SESSION	
КУСАИНОВ А.К. Білім сапасы – ол ел дамуының түп қазығы	14
КУЛЬНАЗАРОВ А.К. Атақты спортшы, зерделі математик – Әмин Тұяқовтың жұлдызды шақтары	17
ТАЖИБАЕВА У.К. Обучение профессиональным терминам национального конного спорта студентов физической культуры и спорта	20
ГОНЧАРОВА М.С. Алгоритм формирования оценочных средств контрольных испытаний по физической культуре студентов с ограниченными возможностями здоровья	23
ЕСІРКЕПОВ Ж.М., ЕГІЗБАЕВ Ж., ИСКАКОВ Т.Б. Париж олимпиадасы: Қазақстан спортшыларының жетістіктері мен кемшіліктері	27
УАНБАЕВ Е.К. Негізгі пән - дене мәдениетінің теориясы мен әдістемесін оқытудың заманауи технологиясы	34
ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ, СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ МАМАНДАРЫН КӘСІБИ, САПАЛЫ ДАЯРЛАУ ЖОЛДАРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ, КАЧЕСТВЕННАЯ ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И ТУРИЗМУ PROFESSIONAL, HIGH-QUALITY TRAINING OF SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND TOURISM	
МУРАТОВ А.М. Жасөспірім кезіндегі волейбол ойыншыларының жаттығу ерекшеліктерін талдау	40
АБДЕН А.Қ., САМАТҚЫЗЫ Н. Особенности занятий физической культурой и спортом при бронхиальной астме	44
БАЛТАБАЕВА Б.Ж. Мектеп жасына дейінгі балалардың коммуникативтік дағдыларын қозғалыс ойындар арқылы дамыту	49
СӘБИТОВ Ғ.Е., БАЙЗАКОВА Н.О., РАХИМБЕКОВА Ж.С., КУДЕРИЕВ Ж.К., ЗӘУРЕНБЕК Б.З. Орта мектеп жасындағы балалардың дене қасиеттерінің даму динамикасы	53
ДАЙРАБАЕВ С.Е., МУХИДДИНОВ Е.М., САРСЕКЕЕВ Г.М., ТУЯКБАЕВА М.Ш. Особенности воздействия объема и интенсивности физических нагрузок на умственную работоспособность студентов.	56

ЖҮНІСБЕК Д.Н., КЕФЕР Н.Э., МУТЛАХУНОВ А., СИСЕМБАЙ А., БУБЕЕВ А.К. Современные подходы к начальному обучению технике волейбола по программе «мини волейбол	60
АБУОВ Е.М., КУРМАНАЙ Ж.Ж. Жасөспірімдердің дене қуатын жетілдірудегі дене тәрбиесінің маңызы	63
ЖҮНІСБЕК Д.Н., ШАНКУЛОВ Е.Т., БАЙЗАКОВА Н.О., ИСКАКОВА А.М., СҮЛЕЙМЕН Е.О. Баскетболды ойнау кезінде қозғалыс ойындарды қолдану арқылы үйрету	67
САНАТБЕК Д.М., ӘЛЕНОВ Н.Ж., АХМЕТКАРИМ М., АБЕКОВ Р.Б., ЗӘУРЕНБЕК Б. Дайындық кезеңіндегі дене жүктемелерінің баскетболшылардың функционалдық мүмкіндіктеріне әсер ету ерекшеліктері	70
КӨКЕБАЕВА Р.С., СЕЙСЕНБЕКОВ Е.К., АЗІРБАЙЖАН Е.Н., САПАР Е.Т. Білім алушылардың дене дайындығының деңгейі мен оқытушылардың кәсіби шеберлігін айқындайтын интегралды көрсеткіштер сипаттамасы	73
ИСКАЛИЕВА Ж. Ж., БАХТИЯРОВА С.Ж. Ерекше білім беру қажеттілігі бар балалардың денсаулығы мен дене белсенділігінің жағдайы әлеуметтік-педагогикалық мәселе ретінде	77
АМРЕНОВА А.К., АМЕРЖАН А.М. Жоғары сынып оқушылардың орта қашықтыққа жүгірудегі дене қуаты қасиетін төзімділік қабілетін дамыту	81
БІЛІКТІ СПОРТШЫЛАРДЫ ДАЯРЛАУДЫҢ ЗАМАНАУИ МӘСЕЛЕЛЕРІ. ПАРИЖ ОЛИМПИАДАСЫ ЖӘНЕ КӨШПЕНДІЛЕР ОЙЫНЫНДАҒЫ ҚАЗАҚСТАН ҰЛТТЫҚ ҚҰРАМА КОМАНДАСЫНЫҢ ЖЕТІСТІКТЕРІ МЕН КЕМШІЛІКТЕРІ СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ. ДОСТИЖЕНИЯ И НЕДОСТАТКИ СБОРНОЙ КАЗАХСТАНА НА ПАРИЖСКОЙ ОЛИМПИАДЕ И ИГРАХ КОЧЕВНИКОВ MODERN PROBLEMS OF TRAINING QUALIFIED ATHLETES. ACHIEVEMENTS AND SHORTCOMINGS OF THE KAZAKHSTAN NATIONAL TEAM AT THE PARIS OLYMPICS AND THE NOMAD GAMES	
БЕРЕЗОВСКАЯ А. А. Определение уровня физической подготовленности гребцов с помощью тестирования	88
ГОЛОХА Л.И. Применение психомоторных тестов при отборе детей 11 – 13 лет в плавании	91
САРСЕКЕЕВ Г.М., ДАЙРАБАЕВ С.Е., ТУЛЕГЕНОВ Е.К., ОТЕПОВ Б.Т. Координационные способности, как одно из условий спортивных достижений в спортивной акробатике	94
КОШЕРБАЕВА Г.Н., БЕЛЕГОВА А.А. Управления эмоциями в спортивной деятельности	98

МАТАКБАЙ Б.Н., ЖҮНІСБЕК Д.Н. Әр түрлі ойын жағдайында, допты үйлестіру кезінде волейболшылардың техникалық-тактикалық дайындығын жетілдіру	102
МӘСӘЛІМ Ш.Е., ҚОЖАҚАНОВ Ж.М. Қазақтың аударыспақ және ат үсті ойындарының пайда болу және даму тарихы	106
ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ, СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ САЛАСЫНДАҒЫ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАР ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ, В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN EDUCATION, PHYSICAL EDUCATION, SPORTS AND TOURISM	
ДОСҚАРАЕВ Б.М., ЖОЛДАСБЕК Б.А. Дене шынықтыру және спорт саласында жасанды интеллектіні қолдану туралы	111
ШАҒАТАЕВА З.Е., КИІКБАЙ І.А Эмпирикалық деректер негізіндегі спортшыларды дайындауда цифрлық технологияларды пайдаланудың тиімділігі	115
ОЗЕНБАЕВ М.Р., АЛТЫНБЕКҚЫЗЫ М. Қазақтың ұлттық ойындарының дене тәрбиесі сабағындағы маңызы	120
НАУРЗБАЕВ Н.Н. Тренажерлық жүйе арқылы волейбол ойынының техникасын тиімді жетілдіру	125
МҰХАМЕДЖАНОВ Б.Қ., ОМАРОВ Б.С. Дене тәрбиесінің жеке тұлғаның дамуындағы маңыздылығы туралы	127
БЕКТУРҒАНОВ О. Е., КОЖАМЖАРОВ Т. Т. Казак курес как средство спортивно-ориентированного физического воспитания школьников	137
САУЫҚТЫРУ ЖӘНЕ БЕЙІМДІК ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ (ТӘЖІРИБЕ, МӘСЕЛЕЛЕР, ПЕРСПЕКТИВАЛАР) ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ОПЫТ, ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ) WELLNESS AND ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION (EXPERIENCE, PROBLEMS, PROSPECTS)	
СУЛТАНОВ А.К., МОЛДАКАНОВА Ж.Е. Влияние стресса на организм спортсмена	145
БЕКЕНОВ А.Н., ТЕМИРГАЛИЕВА С.Е., АЙГУЖИНОВА Г.З., УСИНА Ж., БЕРКИНОВ Н.Р. Влияние киберспорта и адаптивного спорта на студентов: шаг к инклюзии	148
БОТАГАРИЕВ Т.А., КУБИЕВА С.С., ӨТЕГЕНОВ Н.Ө., АЗАМАТОВА Ж., КАЙНАЗАРОВ Н.Д. Специфика методики адаптивного физического воспитания детей 7-9 лет с расстройством аутистического спектра	152

УНТАЕВ Х.К., АХМЕТКАРИМ М., РАХЫМБАЕВ. Р.К., ТАСТАНОВ М.Ж. Мектеп жасындағы балалар мен жасөспірімдерді қысқа қашықтыққа жүгіруге үйрету барысында дене қасиеттерін жан-жақты жетілдіру жолдары	158
ТАСТАНОВ Ә.Ж., БАЙБАЛАЕВ А.Б., КАНАПЬЯНОВ З.С., ЖУПАРХАН Ж 14-17 жастағы оқушыларының сыртқы дене бітімінің ерекшеліктеріне қарай дене даярлығын жетілдіру жолдары	162
МОМОТОВА О.В. Особенности организации занятий по физвоспитанию в колледже для студентов с ослабленным здоровьем	167
ЗИКЕНОВ А.М., САХАЕВ Б.Т., ТАСТАНОВ А.Ж. Влияние родителей в адаптивной физической культуре для детей с аутизмом	172
ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ САЛАСЫНДА БҰҚАРАЛЫҚ СПОРТТЫ ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ ЗАМАНАУИ ТӘСІЛДЕРІ СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССОВОГО СПОРТА MODERN APPROACHES TO THE ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND MASS SPORTS	
БЕКТУРГАНОВ О. Е., КОЖАМЖАРОВ Т. Т. Массовый спорт как фактор оздоровления и экономического развития	176
БАРМАҒАМБЕТОВА С.М. Дене жаттығуымен айналысудың тұлғаны әлеуметтендірудегі және заманауи оқыту үрдістеріндегі маңыздылығы	183
ЕСИРКЕПОВ Ж.М., ӘБДІХАНОВ А.А., ОРЫНБАСАР П.О. Қазіргі қазақ футболы: жетістіктер мен кемшіліктер	187
ҚУАТБЕКОВ Ш.Н., БАЙЖАНОВ Е.Қ., КӨПЖАСАР Б.Ж., ЕСИРКЕПОВ Ж.М. Қорқыт ата атындағы Қызылорда университетіндегі дене мәдениеті мен спорттың дамуы және қалыптасу кезеңдері	191
ТАСТАНОВ Ә.Ж., ҚАСЫМБЕКОВ М.А., АКАНБАЕВА Ж.С., ӘЛІМБЕК А. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасының мазмұндық ерекшеліктері мен сипаттамасы	197
ЗАМАНБЕКОВ М.М., КАНАПИЯ А.С., ТУЛЕК Е.А., ТЫНЫШТЫКБЕК Ш.А. Индивидуализация образовательных маршрутов в условиях кредитной технологии обучения и модульного построения образовательной программы «физическая культура и спорт»	204
УТЕГЕНОВ Е.К., САУТБАЙ С.С., БОЛАТОВ А.Б. Значение спортивного тестирования для оценки функционального состояния спортсменов высокого класса	209
САХАЕВ Б.Т., ЗИКЕНОВ А.М., АСҚАРОВ Р.А., САКАЕВ М.Н. ЕРМУРАТ М. Студенттік ортада бұқаралық спортты және дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарын ұйымдастыру	214
ЕРМАХАНОВ Б.Ө., ОМАРОВ Б.С., ЖОЛАЕВ Н.Н. Жоғары оқу орны студенттерінің салауатты өмір салты мен өмір сүру сапасына қанағаттану деңгейін зерттеу	218

**ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРНЫ СТУДЕНТТЕРІНІҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ МЕН
ӨМІР СҮРУ САПАСЫНА ҚАНАҒАТТАНУ ДЕҢГЕЙІН ЗЕРТТЕУ**

**Б.Ө. Ермаханов - PhD докторы,
Қожа Ахмет Ясауи атындағы халықаралық қазақ-түрік университеті,
Түркістан қ., Қазақстан**
**Б.С. Омаров - қауымдастырылған профессоры,
Халықаралық туризм және меймандостық университеті,
Түркістан қ., Қазақстан**
**Н.Н. Жолаев – магистранты,
Қожа Ахмет Ясауи атындағы халықаралық қазақ-түрік университеті,
Түркістан қ., Қазақстан**

Аңдатпа. Денсаулық - тән, рухани және әлеуметтік игіліктің жиынтығы. Денені үнемі шырықтыру, шынықтыру, сананың сапа деңгейін көтеру, интеллект өрісін биіктету, рухыңды 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.

Мақалада дене шынықтыру және спорт мамандығы студенттерінің салауатты өмір салтын дұрыс қалыптастыруына ықпал жасау мен студенттердің өмір сүру сапасына қанағаттану деңгейін арттыруға байланысты жа салынған статистикалық талдаулар баяндалады.

Респонденттердің ((WHOQOL-BREF) KAZ) салауатты өмір салты шкаласы мен өмірге қанағаттану деңгейлерін анықтау мақсатында, Динер, Эммонс, Ларсен және Гриффин әзірлеген (1985) «Өмір сүру сапасы» шкаласы (өлшем) қолданылды.

Ғылыми зерттеу жұмысына Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті, Қазақ спорт және туризм академиясы және Қорқыт Ата атындағы Қызылорда университетінде оқитын жалпы саны 235 (оның ішінде 131 ер бала, 104 әйел) білім алушы қатысты. Ғылыми зерттеу жұмысында респонденттердің сауалнамадан алынған нәтижелері көрсетілген. Жиналған мағлұматтар SPSS бағдарламасында тал данып, кестелер түрінде енгізілді және талдау жасалынды.

Кілт сөздер: салауатты өмір салты, дене шынықтыру және спорт, өмір сүру сапасы, жоғары оқу орнының студенттері, Түркістан, Алматы, Қызылорда

**STUDY OF THE LEVEL OF SATISFACTION OF STUDENTS OF HIGHER
EDUCATIONAL INSTITUTIONS WITH A HEALTHY LIFESTYLE
AND QUALITY OF LIFE**

**B. Yermakhanov – PhD,
Khoja Akhmet Yassawi International Kazakh-Turkish University, Turkestan**
**B. Omarov – Associate professor,
International University of Tourism and hospitality, Turkestan**
**N. Zholayev – Master student,
Khoja Akhmet Yassawi International Kazakh-Turkish University, Turkestan**

Abstract. Health is a combination of bodily, spiritual and social well-being. It is safe to say that constant hardening of the body, hardening, raising the quality level of consciousness, raising the field of intelligence, strengthening the spirit - all this serves health.

The current socio-economic situation, the decline in living standards and environmental inconveniences have a negative impact on the health of the entire population of the Republic of Kazakhstan, especially the younger generation.

In order to determine the level of healthy lifestyle and life satisfaction of respondents ((WHOQOL-BREF) KAZ), the "quality of life" scale (measure) was used, developed by Deiner, Emmons, Larsen and Griffin (1985).

The scientific research was attended by 235 students (including 131 boys, 104 women) studying at the Khoja Akhmet Yassawi International Kazakh-Turkish University, the Kazakh Academy of sports and tourism and the Korkyt Ata Kyzylorda University. In the scientific research work, the results of the respondents from the questionnaire are shown. The collected information was presented in the SPSS program in the form of tables and analyzed.

Keywords: healthy lifestyle, physical culture and sports, quality of life, university students, Turkestan, Almaty, Kyzylorda

Кіріспе. Салауатты өмір салты деңгейіне жастың ұлғаю процесі кері әсерін береді. Денсаулыққа қатысты проблемалар мен денсаулық жағдайының өзгермелілігі өмір сүру сапасын төмендетудің негізгі себептері болып табылады. Алайда, адамның өмір сүру сапасына әсер ететін көптеген себептер бар. Бұл себептерді келесідей ретпен топтастыра аламыз:

Жеке сипаттамалары: жынысы, жасы және кейбір тұқым қуалайтын белгілері;

Әлеуметтік ерекшеліктер: Бұл қоғамның әлеуметтік қолдауын көрсететін ерекшеліктері. Адам жеке басын қауіпсіз сезінуі, өзі өмір сүретін қоғамда оқшаулануға ұшырамау және қадір-қасиетін қамтамасыз ету сынды ерекшеліктерден тұрады.

Экономикалық ерекшеліктер: Мысалы, зейнеткерлік жасындағы адамның адами қажеттіліктерін қамтамасыз ету үшін табысының болуы және осы кірістің үздіксіздігі.

Психологиялық ерекшеліктер: Бұл адамның бақыт пен өмір сүру сапасына қанағаттану сезімдері орын алатын ерекшеліктерінің бірі. Денсаулық жағдайлары: Бұл адамның денсаулығына байланысты шағымдар, туылғаннан берілген ауру түрлері, ағзаның әлсіздігінен орын алған жағдайлар жиынтығы. Қоғамдық жағдайлар: Адам өмір сүретін физикалық ортада, адамның қозғалысы және денсаулық жағдайы, айналасындағы орын алатын болымды немесе болымсыз жағдайлар [1].

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы сарапшыларының жариялаған дерегі бойынша әлемдегі халық денсаулығының 49-50 %-ы өмір сүру салтына, яғни адамның өз денсаулығына қалай қарайтынына тәуелді, ал 17-20 %-ы қоршаған орта ерекшеліктеріне байланысты қалыптасады [2].

Салауатты өмір салты (СӨС) — бұл ең әуелі денсаулықты сақтауға және нығайтуға бағытталған сауықтыру жолындағы белсенді іс-әрекет. Өмір Адамның өмір салты өздігінен қалыптаспайды, ал салауатты өмір салты өмір сүру барысында мақсатты түрде қалыптасады [3].

Әдебиеттерге шолу. Иетімнің тұжырымдамасына сәйкес, салауатты өмір салты табыс, қоршаған орта жағдайы және еркіндік сияқты көптеген ерекшеліктерді қамтитын ауқымды ұғым. Салауатты өмір салтының маңызды факторларының бірі денсаулық болып табылады [4]. Османның докторлық диссертациясында, салауатты өмір салтының ендігі бір тұжырымдамасы медициналық техникамен, зертханалық процедуралармен өлшенетін ұғым ретінде қарастыруға болатыны баяндалған [5]. Бұл субъективті түрде сақталатын мөлшер емес. Өмір сапасындағы басты мақсат — адам баласының физикалық, психологиялық және әлеуметтік функцияларына және олардың өмірінің осы аспектілеріне қатысты сипаттамаларына қаншалықты қанағаттанғандығы. Кескиноғлуның Измирдегі III ұлттық конгресте ұсынған ғылыми зерттеу жұмысында, өмір сүру сапасына қанағаттану, жеке адамның өз өмірі туралы жалпы пікірлері мен бағаларының жиынтығы. Субъективті сапаға ие өмірге қанағаттану туралы пікірлерді қалыптастыруда жеке тұлға өзінің жағдайын сапалы түрде бағалауы өмірге деген қанағаттану жағдайына әсер етеді [6].

Сондықтан өмірдің белгілі бір салаларында, өмір сүру сапасына қанағаттанудан гөрі оны бағалау маңызды рөл атқарады. Билир Н., Өзджебе Х., Вайзоғлу С.А., Аслан Д., Шубашы Н. және Телафардың тұжырымдамасында өмір сапасы әр түрлі терминдердің синонимі болып саналады делінген. Мысалы: өмірге қанағаттану, өзін-өзі бағалау, әл-ауқат, бақыт, денсаулық, бедел, өмірдің маңыздылығы, әлеуметтік және экономикалық жағдай сынды ұғымдар [10].

Зерттеу әдістемесі. Бұл ғылыми зерттеуде ((WHOQOL-BREF) KAZ) салауатты өмір салты шкаласы мен Өмір сүру сапасы (ӨСС) шкаласы (өлшем): Аталмыш шкаланы Эммонс, Динер, Ларсен және Гриффин (1985) әзірледі. Бұл шкаланың түрік тіліндегі нұсқасын Көкер және Иетим (1991) жасады. Жалпы бес бөліктен тұратын шкала 7-лік Likert түрінде есептеледі және (1) «мүлдем келіспеймін», (5) «толық келісемін» деген жауаптар аралығында бағаланады.

Зерттеудің нәтижелері мен талқылау. Зерттеу барысында респонденттердің демографиялық жағдайы жиілік және пайыздық кестелермен көрсетілген. Студенттердің «Өмір сүру сапасы» жағдайына қанағаттану шкаласын Факторлық талдау әдісі, Негізгі компоненттер әдісі және Varimax, ал сенімділікті анықтау үшін Cronbach's Alpha әдісі қолданылды. Өмірге қанағаттану деңгейі ең төменгі, ең жоғары, орташа және стандартты ауытқу сипаттамасынан құралған Дескриптивті статистикамен көрсетілген.

Зерттеуге қатысқан студенттердің 131-і (55,74%) ерлер, 104-і (44,25%) әйелдер. Мамандығының болашағына сенімді студенттер саны 167 (71,06%), ал мамандығының болашағына күманмен қарайтындар саны 67 (28,93%). Отбасылық табыс көрсеткішін төмен деп көрсеткендер саны 6 (2,55%), орташа деушілер 160 (45,71%), қалғандары жоғары деп көрсеткен 69 (29,36%). Зерттеуге қатысушылардың ай сайынғы жеке шығын мөлшеріне келер болсақ, 22-сі (9,36%) 20 000 – 40 000 теңге, 125-і (53,19%) 40 000 – 60 000 теңге және 88-і (37,44%) 60 000 және одан жоғары деп көрсеткен (1-кесте).

Кесте 1 - Респонденттердің демографиялық ерекшеліктері

Демографиялық ерекшеліктері		n	%
Жынысы	Ер бала	131	55,74
	Әйел	104	44,25
Мамандығының болашағы	Мамандығымның болашағына сенемін	167	71,06
	Мамандығымның болашағына күманданамын	67	28,93
Отбасы табысы	Төмен	6	2,55
	Орта	160	45,71
	Жоғары	69	29,36
Ай сайынғы жеке шығын мөлшері	20 000 – 40 000	22	9,36
	40 000 – 60 000	125	53,19
	60 000 және одан жоғары	88	37,44

Респонденттердің салауатты өмір салты мен өмір сапасына қанағаттану деңгейіне қатысты сұрақтарға берген жауаптары Likert бойынша ең жоғары ұпай 7, ең төменгі ұпай 1 болғандығы назарға алынып, ұпайлар ара сының $7-1=6$ деп есептелді және категориялық деңгейлер үшін қойынды интервалы $6/7 = 0,86$ деп анықталды.

2-кестеде көрсетілгендей, респонденттердің өмір сапасына қанағаттану деңгейін отбасылық табыс көрсеткіші бойынша салыстыру мақсатында жүргізілген бір жақты Varuans анализі нәтижесінің орташа мәні арасында мәнді айырмашылық анықталды.

$$(F(1, 111)=3,057; p < 0,05).$$

Кесте 2 - Респонденттердің салауатты өмір салты мен өмір сапасына қанағаттану деңгейі мен қойылған сұрақтардың сипаттамалық статистикасы

Сұрақтар	X	SS	Min	Max
Салауатты өмір салтын ұстанамын	3,54	1,68	1	7
Өмірдегі жағдайлар өз ойыма тұспа-тұс келеді	3,45	1,67	1	7
Алға қойған мақсаттарыма қол жеткіздім	3,55	1,89	1	7
((WHOQOL-BREF) KAZ) салауатты өмір салты шкаласы	2,75	1,10	1	7
Өмір сапасына қанағаттану шкаласы	2,85	1,20	1	7

Қорытынды. Қазіргі таңда жоғары оқу орнындағы студенттер арасында жеке басының денсаулығы на немқұрайлы қарап, зиянды әдеттерден бойын арылта алмайтын жастарымыз да бар шылық. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы жалпы халықтың денсаулығын жақсартуға байланысты ауқымды шаралардың жасалуы на ықпал етіп келеді.

Студенттердің салауатты өмір салтын қалыптастыруына және өмір сүру сапасына қанағаттану деңгейіне түрлі жағдайлар әсер етеді. Олардың арасында негізгі факторлар спортпен шұғылдану, тұлғаның денсаулық жағдайы, физикалық дене дайындығы, психологиялық тұрғыдан әсер етуші факторлар, қоғамдық ортасына қатысты мәселелер, экономикалық жағдайлар, әлеуметтік жағдайлар және материалдық мәселелер.

Қазіргі кезеңдегі қоғамның әлеуметтік-экономикалық дамуында орын алып отырған қиындықтарға қарамастан, салауатты өмір сүрудің әлемдік жүйесі түпкілікті, жалпы адамзаттық рухани байлықтарға негізделуі тиіс. Ол жеке бастың үйлесімді дамуына, денсаулықты нығайтуға, адамдардың тіршілік үшін белсенділігін арттыруға ықпал жасауды өзінің басты мақсаты етіп алуы керек.

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.

Әдебиеттер тізімі:

1. Bilir N., Özdzhebe H., Vaizoglu S.A., Aslan D., Şubaşy N., Telafar T.G. Van'da 15 yaşından büyük erkeklerde sf-36'nın sağlıklı yaşam tarzlarına ilişkin araştırma çalışmaları. Van, 2005, 663-664 s.
2. <https://multiurok.ru/files/baiandama-salauatty-omir-salty.html> [Электрондық ресурс], (қаралған күні: 21.08.2024).
3. https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D1%83%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8B_%D3%A9%D0%BC%D1%96%D1%80_%D1%81%D0%B0%D0%BB%D1%82%D1%8B [Электрондық ресурс], (қаралған күні: 11.09.2024).
4. Diener E., Suh E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. Social Indicators Research. 40, 189-21 p.
5. Emmons R.A., Diener, E., Larsen, R.J., Griffin, S. The satisfaction with life scale. Journal of Personality Assessment. 49 (19), 71-75 p. (1985).
6. Ferrell BR., Grant, M., Funk, B. (1997). Quality of life in breast cancer Part I: Physical and social well being. Cancer Nursing. 20(6):398-408 p.
7. Kapykyran Ş., Jadzhy U. (2012) Gençlerin yalnızlığı ve yaşam doyumu: Bir müzik aleti üzerinde oynamanın ve iletişim kurmanın araçları ve önemi. “İlköğretim” çevrimiçi kongresi. 11 (3): 738-747 s.