



XҒТАР 04.51.71
Ғылыми мақала

DOI: <https://doi.org/10.32523/2616-6895-2024-148-3-404-414>

Қазақстандық спорт әлеуметтануы: жастардың денсаулығы мен денешынықтыру жағдайларын талдау

А.Б. Налшыбек*^{ORCID}, Р.Ә. Әлқожа^{ORCID}, Р.С. Саликжанов^{ORCID}

Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Астана, Қазақстан

(E-mail: *asxat.nalshybek@bk.ru)

Аңдатпа. Ғылыми мақалада спорт әлеуметтануының қазақстандық әлеуметтанулық зерттеулердегі жағдайы мен жастардың денсаулығы, бос уақытын ұйымдастырудағы мәселелері талқыланады. Денсаулық – жеке адамның және жалпы қоғамның әлеуметтік-экономикалық дамуының ресурсы, дамыған мемлекет мәртебесінің көрсеткіші. Жастардың денсаулықтарын сақтау мен нығайтудағы басты спорт пен денешынықтыру мәдениеті қазіргі таңда өзекті мәселе болып отыр.

Автор, ғылыми мақалада Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының деректері мен еліміздегі туризм және спорт саласындағы заңнамалық құжаттарды, Қазақстан Республикасының дене шынықтыру мен спорт саласын дамытудың 2023–2029 жылдарға арналған тұжырымдамасын қарастырды. Сонымен қатар, ҚР-ғы жастар туралы ұлттық статистикалық мәліметтердің динамикалық көрсеткіштеріне талдау жасады. Мақаладағы негізгі фокус ол, қазақстандық жастар денсаулығы, олардың бос уақытын ұйымдастыруы және спортпен айналысу жағдайлары бойынша жүргізілген отандық әлеуметтанулық зерттеу жұмыстарында талдау жасау. Мақалада қарастырылған ірі қазақстандық әлеуметтанулық зерттеулер: «Қазақстан жастары: құндылықтарын, сенімін, мақсатын бағалау», «Қазақстандағы НЕЕТ жастардың әлеуметтік ұстанымдары», «Adil qala: қазақстан қалаларындағы әлеуметтік әділдік».

Автор, мақала тақырыбының өзектілігін ашу мақсатында спорт және денешынықтыру бағытындағы теориялық еңбектерді талдайды және Қазақстан Республикасының Туризм және спорт министрлігі мамандары және Қазақ Спорт және туризм академиясының мамандарымен сараптамалық сұхбатанама жүргізіп, зерттеу нәтижесін ұсынады.

Түйін сөздер: жастар, спорт, денешынықтыру, НЕЕТ жастар, студент жастар, Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы, әлеуметтанулық зерттеу, бұқаралық спорт.

Кіріспе

Жастар кез-келген қоғамның экономикалық белсенді, дегенмен кешенді қолдауды қажет ететін бөлігі. Жастардың әл-ауқаты мен денсаулығы, өмір сапасы сол мемлекеттің бүгінгі мен ертеңін құрастыратын демографиялық санат деп айтуымызға болады. Ұлттық статистика бюросының 2022 жылғы мәліметтері бойынша Қазақстанның 19 миллион халқының жартысы 30 жасқа дейінгі жастар. Қазақстанда 2022 жылдың басында халық саны 19 125 620 адамның 3 741 083 (20%) жастар құраған. 2021 жылдың қорытындысы бойынша 15-28 жас аралығындағы жастардың экономикалық белсенді бөлігі (жұмыс күші) 2063,421 мың адамды құрады, ал 2020 жылдың көрсеткішінен 36,4 мың адамға аз. Сонымен қатар, оның ішінде 1985,773 мың адам жұмыспен қамтылған, бұнда да өткен жылдың көрсеткішінен 33,6 адамға аз болған.

Ал, 2023 жылғы статистика бойынша жастар саны – 5726629 [1] адамды құрады. Бұл көрсеткішке ықпал еткен жағдай, 26.12.2022 жылғы өзгерістермен «Мемлекеттік жастар саясаты туралы» ҚР Заңына сәйкес, жастар – 14 жастан 35 жасқа дейінге ұзартылуы болды.

Қазақстан Республикасының «Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі» туралы Кодексте Денсаулық – аурулар мен дене кемістіктерінің болмауы ғана емес, тұтастай тәндік, рухани (психикалық) және әлеуметтік саламаттылық жай-күйі [2] екендігін айқындайды. Ал, Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымында (ДДСҰ) және 1948 жылы оның Конституциясында «Денсаулық – бұл аурудың немесе кемістіктің болмауы ғана емес, толық физикалық, психикалық және әлеуметтік ал-ауқат жағдайы [3] ретінде анықтама береді.

ДДҰ-ның он үшінші жалпы жұмыс бағдарламасының (ЖЖБ-13) стратегиялық басымдықтарының бірі халықтың денсаулық көрсеткіштерін жақсарту болып табылады және оның мақсаты ЖЖБ-13 соңына қарай денсаулық пен әл-ауқат деңгейін қосымша 1 миллиард адамға арттыруды қамтамасыз ету болып табылады. Қауіпсіз, қолайлы және салауатты қоғамның осы тұжырымдамасын ілгерілету үшін ДДҰ алты стратегиялық мақсатты негізге алған:

- a) денсаулықтың алдын алу және нығайту ауқымын кеңейту;
- b) саясаттың барлық салаларында денсаулық мүдделерін есепке алуға негізделген тәсілдер арқылы денсаулықтың барлық детерминанттарына әсер ету;
- c) денсаулық сақтау секторының мүмкіндіктерін кеңейту;
- d) ғылыми базаны және зерттеу күн тәртібін нығайту;
- e) Денсаулық сақтау саласындағы әділеттілік үшін қоғамдық қозғалысты құру;
- f) ЖЖБ-13 сәйкес прогресс пен нәтижелерді бағалау.

Бұл мақсаттар, денсаулық сақтау саласындағы әділеттілік қағидатын тұрақты ұстануға негізделген «үш миллиард» атты үшінші мақсатқа жетудің жан-жақты, көп салалы тәсілін көрсететін 10 Бағдарламалық бастаманың көмегімен жүзеге асырылады [4].

Зерттеу әдістері

Теориялық және әдіснамалық талдауды қолдана отырып статистикалық мәліметтерді талдау, отандық әлеуметтанулық зерттеу жұмыстарының нәтижелерін талдау, кабинеттік зерттеу, сараптамалық сұхбатнама.

Сараптамалық сұхбатнаманың тереңдетілген сұрақтары:

а) Қазақстандық жастар арасында спорт немесе денешынықтырумен тұрақты айналысуына кері әсер ететін қандай факторлар бар?

б) Жалпы, далалық әлеуметтанулық зерттеу жұмыстарында жастардың денсаулығы қалай сипатталуда?

с) Қазақстандық ЖОО студент жастар арасында спорт және денешынықтыру мәдениетін қалыптастыруда қаншалықты рөл атқарып отыр?

Талқылау

Денсаулық – жеке адамның және жалпы қоғамның әлеуметтік-экономикалық дамуының ресурсы, дамыған мемлекет мәртебесінің көрсеткіші. Азаматтардың денсаулығын сақтау және нығайту халық үшін де, әр елдің мемлекеттік саясатының басты басымдықтарының бірі екені заңдылық. Э.Фромм концепциясында «тұлғаның денсаулығы тұтастай алғанда, ең алдымен, жеке адамның өзіне емес, адамға дамушы да, деформациялаушы да әсері бар белгілі бір қоғамның құрылымына байланысты». Э. Фромм өз еңбектерінде әлеуметтанулық релятивизм ұстанымын ұстану арқылы салауатты қоғам туралы ойлау мүмкін емес екенін атап көрсетеді, оған сәйкес кез-келген қоғам жұмыс істейтіндіктен қалыпты, ал патологияның тасымалдаушылары тек осы қоғамға жеткіліксіз бейімделген жеке адамдар бола алады. Әлеуметтанулық релятивизмге балама ретінде әлеуметтанушы нормативтік гуманизм тәсілін негіздейді [5]. Биологиялық табиғаттан басқа, адамда адам мен қоғамның бүкіл тарихында өзгермейтін бірқатар әлеуметтік қажеттіліктер бар. Бұл қажеттіліктерді қанағаттандыру тәсілдері ғана өзгерді, олардың бастысы – адам өмірінің мәселесін шешу, соның ішінде адамның жан және тән саулығы.

Зерттеу нәтижелері

Қазақстан Республикасы Туризм және спорт министрлігі мамандары мен Қазақ спорт және туризм академиясының мамандары 2024 жылдың 15-20 сәуір айында сараптамалық сұхбатқа қатысты. Сарапшылар, Астана қаласы және ауылды жерлердегі спорт, денешынықтыру, ЖОО-ғы спортқа қатысты өз пікірлерімен бөлісті. Сұхбаттағы тереңдетілген сұрақтарға жауап берді.

Мамандардың пікірінше, қазақстандық жастар арасында спорт немесе денешынықтырумен тұрақты айналысуына кері әсер ететін негізгі факторлар бар, ең негізгісі ол, қалалар мен ауылдардағы спорт инфрақұрылымының салыстырмалы түрде әртүрлілігі. Яғни, ауылды жерлерде спортпен айналысуға инфроқұрлым жеткіліксіз деңгейде құрастырылған. Сонымен қатар, сарапшылардың пікірінше, өңірлерде спорт орталықтары мен спорт залдары ғана емес, тіпті кейбір аса қымбат емес нысандар – велосипед жолдары, көшедегі тренажерлар, жаяу жүргіншілер жолдары және т.б. жетіспейді.

Қазақ спорт және туризм академиясының маманының пікірінше, «өскелең ұрпақтың денсаулығын қалыптастыруға және аурулар деңгейінің төмендеуіне теріс әсер ететін маңызды факторлар тек төмен қозғалыс белсенділігі ғана емес, тағы бір себеп, білім

беру мекемелерінде, оның ішінде денсаулық жағдайында ауытқулары бар адамдарда тиімсіз дене тәрбиесі болып табылады». Тағы бір сарапшы «денешынықтыру сабақтары студенттердің физикалық белсенділік жетіспеушілігін өтемейді, бұл аурулардың, жарақаттардың өсуіне әкеледі, олардың физикалық даму деңгейіне де әсер етеді» деген пікірімен бөлісті.

«Жалпы, далалық әлеуметтанулық зерттеу жұмыстарында жастардың денсаулығы қалай сипатталуда?» деген сұраққа мамандар берген жауаптарда: зерттеулерде негізгі мәселелері объективті түрде талданады; адам мен қоғамның өзара әрекетіндегі қайшылықтардың сипаттамасы анықталады; пәндік және социологиялық білім деңгейлері талданады; қоғамдық қатынастардың даму шекарасын анықтау қарастырылады деген пікірлермен бөліскен. Осы жауаптар арқылы, біз сарапшылардың далалық әлеуметтанулық зерттеулерден хабары бар екендігін және өз жұмыстарында негізгі алатындығын байқауымызға болады.

«Қазақстандық ЖОО студент жастар арасында спорт және денешынықтыру мәдениетін қалыптастыруда қаншалықты рөл атқарып отыр?» деген сұраққа сарапшы маманның айтуынша «Жоғары оқу орындарының көпшілігінде дене шынықтыру және спорт бойынша жеке материалдық-техникалық базасымен қамтамасыз етілген. Кейбір секциялар бар, жарыстар өткізілуде, ұлттық студенттік лигалар құрылуда. Дегенмен, студент жастардың қамтылу дәрежесі бағытында көптеген жұмыстар әлі де жүргізілуі қажет». Тағы бір маманның пікірінше, «Дене шынықтыру – денсаулықты нығайтуға және деңгейін арттыруға бағытталған қоғамның жалпы мәдениетінің бір бөлігі. Ол әлеуметтік қызмет атқарадыжан-жақты және үйлесімді дамыған жеке тұлғаны тәрбиелеу».

Сарапшылар берген жауаптарды талқылай келе, біз мамандардың жастардың спорт және денешынықтырумен тұрақты айналысуына көптеген қоғамдық кедергілердің бар екендігін атап өткенін көруімізге болады. Әсіресе, студент жастар мен ауыл жастарының спортпен айналысуына жергілікті әкімшіліктер, ЖОО-ы көбірек назар аударып, жағдайлар жасаулары қажет екендігін атап өткеніміз жөн. Сарапшылар, жастардың денсаулығы, спортпен айналысу мүмкіндіктері, инфроқұрылым мәселелерін көтере отырып, спорт саласында өзекті мәселелердің бар екендігін айқындап берді.

Сонымен қатар, елімізде қазақстандық жастардың құндылықтарын зерттеуге бағытталған бірқатар халықаралық және отандық зерттеу жұмыстары бар. Зерттеу жұмыстары қазақстандық жастардың салауатты өмір салтын ұстануға кедергі келтіретін бірнеше факторлардың бар екендігін анықтауға мүмкіндік береді. 2020 жылғы 17 ақпан мен 9 сәуір аралығында Фридрих Эберт қоры Қазақстан жасөспірімдері мен жастары арасында кең көлемді сауалнама жүргізген. Сауалнаманың нәтижесі бойынша, 14–29 жас аралығындағы 1 000-ға жуық жастың өмірге көзқарасы, өзі туралы ойы мен келешекке деген идеяларын анықтап, қоғамдағы жастардың бейнесін ашуға көмектесті. Зерттеу нәтижелері бойынша, қазақстандық жастардың барлығы жас шамасы мен тұрғылықты жеріне қарамастан, көп уақытын интернетке жұмсайды екен. Жауап бергендердің 0,6%-ы ғана интернетке тұрақты түрде кірмейтінін, ал 96,2%-ы интернетке жиі жүгінетінін айтқан. Қала мен ауыл жастарының арасында интернетті пайдалану бойынша айтарлықтай айырмашылық жоқ (тиісінше, 96,7% және 95,6%). Жастар күніне орта

есеппен 5,6 сағатын интернет әлемінде өткізеді[6]. Бұл зерттеудің нәтижесі, жастардың көп уақытын қозғалыссыз және қимылсыз интернетте отыратындығын көрсетеді, ол өз кезегінде физикалық белсенділіктің өте төмен көрсеткішін анықтайды. Жастардың интернетке көп уақытын жұмсауы физикалық саулыққа үлкен зиян және спортқа деген қызығушылықтың төмендігін көрсетеді.

Қала жастарының спорт және денешынықтырумен айналысуна кедергі келтіретін тағы бір кері фактор, бұл Астана қаласының инфоқұрылымы. Зерттеушілердің айтуынша, Астана қаласының инфоқұрылымында адамдардың жеткілікті жаяу жүру, спортпен шұғылдану немесе серуендеуіне көп мүмкіндік жасалмаған, керісінше, қазіргі кезде адамдар арасында семіздік мәселесі орын алып жатқандығын баяндайды.

Қала инфрақұрылымы – халық денсаулығына әсер ететін ең басты қоршаған орта факторы. Қала аумағы кеңейген сайын ғимараттар саны артып, кеңістік азаяды, автокөлік саны артып, ортақ пайдаланатын жер тарылады. Бұл кардиометаболикалық аурулардың көбеюіне, оның ішінде семіздіктің кең тарауына әсер етеді. Уальшер Аханов «Байтақ дала: Астананың даму жоспары қалада семіздік індеті тарауына себеп болуы мүмкін» атты ғылыми еңбегінде Астана қаласы бойынша пилоттық зерттеу жұмысының нәтижесін ұсынды. Бұл пилоттық зерттеуде, қаланың кеңеюіне қатысты негізгі көрсеткіштердің бірі –Астана қаласындағы жаяу жүруге қаншалық жағдай жасалғанын анықтау болған. Шетелдік зерттеулердің нәтижесіне сүйенсек, жаяу жүру инфрақұрылымы нашар дамығаны, ғимараттар арасы тым қашық, жаяу жүру мүмкіндігінің аз болғаны – семіздікке шалдықтыратын негізгі факторлар.

Уальшер Аханов Астана қаласы мен Хелсинктегі қала өлшемі мен семіздіктің арту көрсеткіштерін салыстыра талдайды. Зерттеу нәтижесі бойынша, Астананың жаяу жүру қашықтығы көрсеткіші 39% болды, яғни 291 000 тұрғын маңызды жерге жаяу 10 минутта жете алады. Хелсинкидегі жаяу жүру қашықтығы көрсеткіші 91%, яғни 826 000 тұрғын маңызды жерге жаяу 10 минутта жете алады. Астана мен Хелсинки арасында семіздік деңгейі бойынша айтарлықтай айырмашылық бар. Астанада семіздік деңгейі азая бастағанына қарамастан, 2019 жылы Астанада 42%-ға жеткен, ал Хелсинкиде 17% болған [7].

2022 жылы «Қазақстандағы НЕЕТ жастардың әлеуметтік ұстанымдары» атты далалық әлеуметтанулық зерттеу жасалды. Әлеуметтанулық зерттеу нәтижелері бойынша, респонденттердің жауаптарын талдауда еш жерде жұмыс істемейтін және оқымайтын жастардың бірнеше негізгі мәселелерін анықтады. Басты мәселелер, біріншіден, қаражаттың жетіспеушілігі; екіншіден, өзін-өзі дамытудың төмен деңгейі, үшіншіден, теріс әдеттер, жастардың айтуынша, «әлеуметтік мәселелер, егер жастар оқымаса және жұмыс істемесе, олар жаман әдеттерге ие болады. Ең алдымен, маскүнемдік, нашақорлық, темекі шегу, бәріне белгілі проблемалар», төртіншіден, пайдасыз бос уақыт «интернетте шектен тыс көп уақыт өткізу». Респонденттердің көпшілігі өткен жылы олардың өмірі нашарлағанын атап өтті. Негізінен, бұл өзгерістер өзінің және жақындарының денсаулығы мен әл-ауқат жағдайына байланысты болған. Сонымен қатар, өткен жылдағы нашарлаудың негізгі себептерінің бірі – жұмыстан айырылу және табыс деңгейінің төмендеуі, өзін және отбасын қажетті заттармен қамтамасыз етудің қиындығы.

Респонденттердің көпшілігі олардың өмірі жалпы жастардың өмірінен айтарлықтай ерекшеленеді деп санайды. Негізінен, олар айырмашылықтардың себептерін өмір сапасы деп санайды [8]. Бұл зерттеуде де жастардың негізгі қызығушылығы интернетте уақыт өткізу екендігіне назар аударсақ, спорт пен денешынықтыруға уақыттың дұрыс бөлінбейтіндігін айтуға болады.

«Қазақстандағы жастар» социологиялық зерттеу жобасында жастар арасында сауалнама жүргізіліп, олардың өз денсаулық жағдайын бағалау ұсынылған. Осылайша, респонденттердің 56,5%-ы денсаулықтарын «жақсы» және «өте жақсы» деп бағалады. Респонденттердің 32,3%-ы қанағаттанарлық, 0,9%-ы өзін нашар, 9%-ы өзін жақсы сезінеді. Тағы 1,3% денсаулық жағдайын бағалай алмады. Осы зерттеуде гендерлік кескін бойынша, 14-29 жас аралығындағы әйел респонденттер ер респонденттерге қарағанда өз жағдайын нашар бағалаған. Әйелдер 54,9% жағдайда денсаулықтарын жақсы немесе өте жақсы деп бағалайды, ал ерлер үшін бұл көрсеткіш 58,4% құрайды. Әйелдердің 1,6%-ы өз денсаулығын «нашар» деп санайды, ал бірде-бір ер адам нашар деп бағаламаған [9].

Аталмыш зерттеу жұмысының нәтижесінде, соңғы жылдары Қазақстанда денсаулық сақтау, оның ішінде 14 пен 29 жас аралығындағы азаматтардың денсаулығын сақтау саласында бірқатар проблемалар бар екендігін алға тартады. Жастар арасында зиянды әдеттер (темекі шегу, алкоголь) және нашақорлық жиі кездеседі және олардың көптеген өкілдері отырықшы (аз қозғалу) өмір салтын жүргізеді, ерте жүктілік пен бедеулік, сондай-ақ психикалық бұзылулар көп кездеседі деп қорытындылайды.

Зерттеу тақырыбына қатысты жүргізілген сараптамалық сұхбат пен автордың қарастырған жастарды зерттеуге байланысты әлеуметтанулық зерттеу жұмыстарының нәтижелері көптеген өзекті мәселелердің бар екендігін айқындайды. Әлеуметтанулық зерттеулердегі инфроқұрлым мәселесі (спорттық жаттығу орындарының тапшылығы) және жастардың спортпен айналысуына кедергі келтіретін объективті факторлардың бар екендігі сарапшылардың берген сұхбаттарынан да расталып отыр. Шын мәнінде, қазіргі таңда елімізде жастардың спортпен айналысуына жасалып жатқан қандай кешенді іс-шара немесе бағдарламалар бар? деген сұраққа жауап іздейтін болсақ, Қазақстан Республикасының дене шынықтыру мен спорт саласын дамытудың 2023 – 2029 жылдарға арналған тұжырымдамасын қарастыруға болады. Жалпы, тұжырымдамада 2020–2022 жылдары елімізде дене шынықтыру мен және спортпен жүйелі түрде айналысатын азаматтар саны 31,4 %-дан 38,4 %-ға дейін ұлғайғандығын мәлімдеген.

Республикада салауатты өмір салтын насихаттау шеңберінде жыл сайын 1,2 млн адамды, оның ішінде ауылдық жерлерде 500 мың адамды қамти отырып, барлық жас санаттарына бағытталған, әртүрлі деңгейдегі 25 мыңнан аса спорттық-бұқаралық іс-шара тұрақты түрде өткізілген. Әсіресе, соңғы жылдары жүгіру, марафондар, велошерулер мен веломарафондар, Ironman, фестивальдер, отбасылық жарыстар, жаппай сырғанаулар танымал бола бастады. Бұқаралық спортты дамыту мақсатында 2022 жылы VII Халық ойындары, IV Ауыл жасөспірімдері ойындары, «Қолжетімді спорт» жобасының II кезеңі, «Тұран Барысы» Азия кубогы, «Ұлы дала жорығы» бірінші республикалық бәйге-марафоны өткізілген.

Аталмыш тұжымдамада студент жастар арасындағы спорт жағдайлары қарастырылады. Анықталған негізгі мәселелер, Республикада студенттердің спорттық жетістіктері үшін мекемелерді, техникалық және кәсіби білім беру ұйымдарында (бұдан әрі – ТКБҰ) және жоғары оқу орнынан кейінгі білім беру ұйымдарын (бұдан әрі - ЖЖОКБҰ) көтермелеу жүйесі жоқ, бұл мынадай проблемаларға әкеп соғады:

- дене шынықтырумен және спортпен айналысуға арналған білім беру ұйымдарының әлсіз материалдық-техникалық базасы;
- студенттік спортты дамытуда, спорт клубтарының қызметінде және оқушылардың жарыстарға қатысуында мекемелердің, ТКБҰ және ЖЖОКБҰ әкімшіліктерінің мотивациясы деңгейінің төмендігі;
- студент жастар арасында спортты дамыту бойынша көптеген спорт федерацияларының қызығушылығы мен жауапкершілігінің төмен деңгейі;
- өңірлердің, оның ішінде ауылда бастаманы жеткіліксіз қаржыландыру. Мемлекеттік тапсырыс тетігін жетілдіру мақсатында бірінші кезеңде тиісті бұйрықтарға өзгерістер енгізілді;
- салауатты өмір салты қағидаттарын, оның ішінде жастар арасынан шыққан жоғары дәрежелі спортшылардың қатысуымен насихаттауды жүзеге асырудың жеткіліксіздігі [10].

Қорытынды

Қорытындылай келе, қазақстандық жастардың спорт, денешынықтыру жағдайларына мемлекет барынша ресурстар бөлу арқылы, осы саланың инфроқұрлымын жақсарту қажет. Сонымен қатар, қазақстандық спорт әлеуметтану саласын дамыту қажет, өйткені, әлеуметтанулық зерттеу жұмыстарында жастар арасынағы спорт, денешынықтыруға қатысты олардың қызығушылықтарын анықтайтын немесе спортпен айналысуға кедергі болатын факторларды анықтау бойынша сұрақтар әлі де болса нақтыланбаған.

Және де, жастар арасында Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының адамдардың денсаулығын жақсарту бойынша берген ұсыныстарын және физикалық белсенділіктің маңыздылығы жөнінде ақпараттары кеңінен таратылуы қажет. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының ұсыныстары қарапайым және күнделікті физикалық белсенділікті арттыруға байланысты жасалған. Ол орташа және күшті физикалық белсенділіктің денсаулықты жақсартуға ықпал ететіндігін ескертеді. 18-64 жас аралығындағы ересектерге ДДҰ ұсынады:

- аптасына кем дегенде 150-300 минут орташа қарқынды аэробты физикалық белсенділікпен айналысу; немесе аптасына кемінде 75-150 минут күшті қарқынды аэробты физикалық белсенділік;
- немесе апта бойы орташа және күшті қарқынды дене белсенділігінің ұқсас комбинациясына уақыт бөлу; сонымен қатар аптасына екі рет немесе одан да жиі барлық негізгі бұлшықет топтарында бұлшықет күшін дамытуға бағытталған орташа және қарқынды физикалық белсенділікке уақыт бөлу, өйткені бұл денсаулыққа қосымша пайда әкеледі;

• Отыруға немесе жатуға кететін уақытты шектеу керек. Отыруды немесе жатуды кез-келген қарқындылықтағы физикалық белсенділікпен (соның ішінде төмен қарқындылықпен) ауыстыру денсаулыққа пайдалы; және негізінен отырықшы өмір салтының денсаулыққа зиянды әсерін азайту үшін барлық ересектер мен егде жастағы адамдар орташа және күшті қарқынды физикалық белсенділіктің ұсынылған деңгейінен асып түсуге тырысуы керек.

Авторлардың қосқан үлесі

А.Б. Налшыбек – алғашқы мәліметтерді жинау және әдебиеттерге шолуды жасады. Мақала мәтінін академиялық стандарттарға сәйкес жазуға жауапты болды.

Р.Ә. Әлқожа – алынған мәліметтерді талдап, негізгі қорытындыларды тұжырымдап, материалды редакциялады.

Р.С. Салиқжанов – алынған мәліметтерді талдап, материалды редакциялады және жалпы басшылық жасады.

Әдебиеттер тізімі

1. Қазақстан Республикасы стратегиялық жоспарлау және реформалар агенттігі; [Электронды ресурс] <https://stat.gov.kz/industries/social-statistics/demography/dynamic-tables/>

2. Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы Қазақстан Республикасының 2020 жылғы 7 шілдедегі № 360-VI ҚРЗ Кодексі. [Электронды ресурс] <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/K2000000360>

3. Дүние жүзілік денсаулық сақтау ұйымы [Электронды ресурс] <https://www.who.int/ru/about/accountability/governance/constitution>

4. Доклад Генерального директора «Механизм достижения ВОЗ третьей цели «трех миллиардов». 150-я сессия EB150/24 Пункт 18 предварительной повестки дня 13 декабря 2021 г. [Электронды ресурс] https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/EB150/B150_24-ru.pdf

5. Е.А.Пашковский Актуальность идей Э. Фромма о здоровом обществе в 2020 году. ДИСКУРС. 2020. Т. 6, № 5. https://discourse.elpub.ru/jour/article/view/353?locale=ru_RU

6. Дина Шарипова, Серік Бейменбетов Қазақстан жастары: құндылықтарын, сенімін, мақсатын бағалау 2021 [Электронды ресурс] <https://library.fes.de/pdf-files/bueros/kasachstan/18451.pdf>

7. Айдана Тлеукен, Айтуар Қоспақов және басқалар ÄDİL QALA: Қазақстан қалаларындағы әлеуметтік әділдік. Алматы: «DELUXE Printery» баспаханасы, 2023. – 272 б. [Электронды ресурс] <https://library.fes.de/pdf-files/bueros/kasachstan/20454.pdf>

8. «Қазақстандағы НЕЕТ жастардың әлеуметтік ұстанымдары» Әлеуметтанулық зерттеу нәтижелері бойынша талдамалық баяндама. Астана, 2022. [Электронды ресурс] <https://eljastary.kz/upload/iblock/938/xmfutrje9ntfbjelfo3oa1q97v2f5czw.pdf>

9. Молодежь и социальная справедливость. Центр прикладных исследований «TALAP». Friedrich-Ebert-Stiftung Kazakhstan Алматы, 2021. [Электронды ресурс] <https://library.fes.de/pdf-files/bueros/kasachstan/18532.pdf>

10. Қазақстан Республикасының дене шынықтыру мен спорт саласын дамытудың 2023 – 2029 жылдарға арналған тұжырымдамасын бекіту туралы. азақстан Республикасы Үкіметінің 2023 жылғы 28 наурыздағы № 251 қаулысы. [Электронды ресурс] <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/P2300000251>

А.Б. Налшыбек, Р.А. Алькожа, Р.С. Салиқжанов

Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, Астана, Казахстан

Социология казахстанского спорта: анализ состояния здоровья и физической культуры молодежи

Аннотация. В научной статье обсуждаются вопросы социологии спорта в казахстанских социологических исследованиях, состояние здоровья молодежи, организация досуга. Здоровье – это ресурс социально-экономического развития личности и общества в целом, показатель статуса развитого государства. Главная спортивная и физическая культура в сохранении и укреплении здоровья молодежи в настоящее время является актуальной проблемой.

Авторами в научной статье рассмотрены данные Всемирной организации здравоохранения и законодательные документы в сфере туризма и спорта в стране, концепция развития отрасли физической культуры и спорта Республики Казахстан на 2023-2029 годы. Кроме того, в РК проведен анализ динамических показателей национальных статистических данных о молодежи. Основной фокус статьи – анализ отечественных социологических исследований, проведенных по вопросам здоровья казахстанской молодежи, организации их досуга и условий занятий спортом. Основные казахстанские социологические исследования рассмотрены в статье: «Казахстанская молодежь: оценка ценностей, убеждений, целей», «Социальные позиции НЕЕТ-молодежи в Казахстане», «Справедливый город: социальная справедливость в городах Казахстана».

Авторы в целях раскрытия актуальности темы статьи анализируют теоретические труды по спорту и физической культуре, проводят экспертную беседу со специалистами министерства туризма и спорта Республики Казахстан и Казахской академии спорта и туризма и представляют результаты исследования.

Ключевые слова: молодежь, спорт, физическая культура, НЕЕТ-молодежь, студенческая молодежь, Всемирная организация здравоохранения, социологические исследования, массовый спорт.

A.B. Nalshybek, R.A. Alkozha, R.S.Salikzhanov

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

Sociology of sports in Kazakhstan: analysis of the state of Health and physical culture of young people

Abstract. The scientific article discusses the state of the sociology of sports in Kazakhstan, including sociological research, the health of young people, and the organization of leisure activities. Health is a resource for the socio-economic development of the individual and society as a whole, an indicator of the status of a developed state. The main problem in maintaining and strengthening the health of young people is the culture of sports and Physical Culture.

The authors considered the data of the World Health Organization and legislative documents in the field of Tourism and sports in the country, the concept of the development of Physical Culture and sports of the

Republic of Kazakhstan for the period 2023-2029. In addition, authors analyzed the dynamic indicators of national statistics on youth in the Republic of Kazakhstan. The main focus of the article is to analyze the domestic sociological research on the health of Kazakhstani youth, the organization of their leisure time and the conditions for playing sports. It considers the most significant Kazakhstani sociological studies, including “Youth of Kazakhstan: assessment of values, beliefs, goals”, “Social Principles of NEET youth in Kazakhstan”, and “Fair City: social justice in the cities of Kazakhstan”.

In order to reveal the relevance of the topic of the article, the authors have conducted an analysis of theoretical works in the field of sports and Physical Culture, conducted an expert interview and presented the results of the study to specialists of the Ministry of Tourism and sports of the Republic of Kazakhstan and the Kazakh Academy of sports and tourism.

Keywords: Youth, Sports, Physical Culture, NEET Youth, Student Youth, World Health Organization, sociological research, mass sports.

References

1. Agency of strategic planning and reforms of the Republic of Kazakhstan; [Electronic resource] <https://stat.gov.kz/industries/social-statistics/demography/dynamic-tables/>
2. Code of the Republic of Kazakhstan dated July 7, 2020 No. 360-VI on public health and the healthcare system. [Electronic resource] <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/K2000000360>
3. World Health Organization [electronic resource] <https://www.who.int/ru/about/accountability/governance/constitution>
4. Report of the Director General on the mechanism for achieving WHO's third goal of «three billion». 150th session EB 150/24 Item 18 of the provisional agenda on December 13, 2021 [Electronic resource] https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/EB150/B150_24-ru.pdf
5. E.A.Pashkovsky The relevance of E. Fromm's ideas about a healthy society in 2020. DISCOURSE. 2020. vol. 6, No. 5. https://discourse.elpub.ru/jour/article/view/353?locale=ru_RU
6. Dina Sharipova, Serik Beymenbetov youth of Kazakhstan: assessment of values, beliefs, goals 2021 [electronic resource] <https://library.fes.de/pdf-files/bueros/kasachstan/18451.pdf>
7. Aidana Tleuken, Aituar Aliksakov and others Fair City: social justice in the cities of Kazakhstan. Almaty: printing house «DELUXE Printery», 2023. - 272 P. [electronic resource] <https://library.fes.de/pdf-files/bueros/kasachstan/20454.pdf>
8. Analytical report on the results of the sociological study «Social positions of NEET youth in Kazakhstan» Astana, 2022. [electronic resource] <https://eljastary.kz/upload/iblock/938/xmfutrje9ntfbjelfo3oa1q97v2f5czw.pdf>
9. Youth and social justice. The Center for Applied Research «TALAP». Friedrich-Ebert-Stiftung Kazakhstan Almaty, 2021. [[Electronic resource] <https://library.fes.de/pdf-files/bueros/kasachstan/18532.pdf>
10. On approval of the concept for the development of the sphere of Physical Culture and sports of the Republic of Kazakhstan for 2023-2029. resolution of the Government of the Republic of azakstan dated March 28, 2023 №251. [Electronic resource] <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/P2300000251>

Авторлар туралы мәлімет

А.Б. Налшыбек – элеуметтану мамандығының PhD докторанты, Янушкевич көшесі, 6, 010000, Л.Н.Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Астана, Қазақстан.

Р.Ә. Әлқожа – элеуметтану мамандығының PhD докторанты, Янушкевич көшесі, 6, 010000, Л.Н.Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Астана, Қазақстан.

Р.С. Саликжанов – элеуметтану ғылымдарының кандидаты, доцент, Янушкевич көшесі, 6, 010000, Л.Н.Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Астана, Қазақстан.

Сведения об авторах

А.Б. Налшыбек – докторант PhD специальности социология, Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, ул. Янушкевича, 6, 010000, Астана, Казахстан.

Р.А. Альқожа – докторант PhD специальности социология, Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, ул. Янушкевича, 6, 010000, Астана, Казахстан.

Р.С. Саликжанов – кандидат социологических наук, доцент, Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, ул. Янушкевича, 6, 010000, Астана, Казахстан.

Information about authors

A. Nalshybek – Sociology PhD student, Associate Professor, L.N. Gumilyov Eurasian National University, Yanushkevich str. 6, 010000, Astana, Kazakhstan.

R. Alkozha – Sociology PhD student, Associate Professor, L.N. Gumilyov Eurasian National University, Yanushkevich str. 6, 010000, Astana, Kazakhstan.

R.S. Salikzhanov – Candidate of Sociology science, Associate Professor, Yanushkevich Street, 6, 010000, L.N. Gumilyov Eurasian National University, Astana, Kazakhstan