

Ж.М.Есиркепов¹, Б.Ө.Ермаханов^{2*}, Е.Т.Маханбет³, Б.Ж. Қуанышбаев²

¹Халықаралық туризм және меймандостық университеті
Түркістан қ., 161200, Қазақстан

²Қ.А. Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті
Түркістан қ., 161200, Қазақстан Республикасы

³Ш.Есенов атындағы Каспий технологиялар және инжиниринг университеті
Ақтау қ., 130000, Қазақстан

*e-mail: baglan0989@gmail.com

СПОРТТЫҚ-РЕКРЕАЦИЯЛЫҚ ТУРИЗМ НЕГІЗІНДЕ СТУДЕНТ ЖАСТАРДЫҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫНА МОТИВАЦИЯСЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ШАРТТАРЫ

Аңдатпа

Зерттеу 2024 жылы Түркістан облысындағы «Келте-Машат» таулы аймағында 10 студенттің қатысуымен жүзеге асырылды. Экспериментті ұйымдастыру барысында студенттердің денсаулық көрсеткіштері зерттеуге дейін және кейін Түркістан қаласындағы облыстық дәрігерлік-дене шынықтыру диспансерінде медициналық-антропометриялық әдістер арқылы анықталды. Бағалау көрсеткіштеріне студенттің дене салмағы, жүрек соғу жиілігі (ЖСЖ), өкпенің тіршілік сыйымдылығы (ӨТС), жұмыс қабілеттілігінің көрсеткіші (PWC170) және максималды оттегі тұтыну деңгейі (МПК) алынды. Зерттеудің мақсаты - спорттық-рекреациялық туризм арқылы студент жастардың салауатты өмір салты дағдыларын тиімді қалыптастырудың жолдарын теориялық және тәжірибелік тұрғыдан негіздеу. Зерттеу нәтижелері бойынша PWC170 көрсеткіштері барлық студенттерде жоғарылап, жүрек-қан тамырлары мен тыныс алу жүйесінің функционалдық мүмкіндіктері және зат алмасу үдерісінің артқаны анықталды. МПК орташа есеппен 714 мл/мин-ға өсіп, аэробтық төзімділіктің жақсарғанын көрсетті. Қатысушылардың дене салмағы орташа 2 кг-ға төмендеді, ал ӨТС көрсеткіштері тұрақты түрде оң өзгерісті көрсетті. Зерттеу барысында алынған нәтижелер спорттық-рекреациялық туризмнің студенттердің дене дайындық деңгейін, функционалдық мүмкіндіктерін және жалпы денсаулық көрсеткіштерін жақсартуда тиімді құрал екенін дәлелдейді. Зерттеу нәтижелері мен қорытындылары жоғары оқу орындарында салауатты өмір салтын қалыптастыруға бағытталған бағдарламаларды жетілдіруге және спорттық-рекреациялық туризмді оқу үдерісіне енгізуге ғылыми-әдістемелік негіз бола алады.

Негізгі сөздер: спорттық-рекреациялық туризм, салауатты өмір салты, мотивация, дене белсенділігі, педагогикалық шарттар, педагогикалық үдеріс, студент жастар.

Кіріспе.

Қазіргі кезеңде қоғамда жастар денсаулығын нығайту және салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселесі ұлттық қауіпсіздік пен адами капиталды дамыту стратегиясының маңызды құрамдас бөлігі ретінде қарастырылуда. Халықтың қалаға қоныс аудару үдерісінің артуы, цифрлық технологиялардың қарқынды дамуы, дене белсенділігінің төмендеуі және дұрыс тамақтану мәдениетінің бұзылуы студент жастар арасында қимыл тапшылығы, семіздік, жүрек-қан тамырлары мен психикалық ауытқулардың артуына нақты себеп болуда. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДСҰ) адам денсаулығы салауатты өмір салтына тәуелді екендігі, ал медициналық көмектің үлесі салыстырмалы түрде төмен көрсеткішті құрайтындығы туралы маңызды деректермен бөліседі [1]. Бұл мәліметтер денсаулықты сақтауда алдын алу шараларының, яғни халықты белсенді өмір салтына бейімдеудің шешуші рөл атқаратынын нақты дәлелдейді.

Жоғары оқу орындарындағы білім алушылар – қоғамның зияткерлік және кәсіби әлеуетін айқындайтын әлеуметтік-демографиялық топ. Сондықтан олардың денсаулығын нығайту, денсаулық сақтау мәдениетін қалыптастыру тек медицинамен немесе спортқа тартумен байланысты мәселе емес, ол педагогикалық және әлеуметтік маңызы зор кешенді ғылыми мәселе болып табылады. Сондықтан студенттерді салауатты өмір салтына бейімдеу,

денсаулық сақтау мәдениетін қалыптастыру арқылы спортпен жүйелі түрде шұғылданудың тиімді жолдарын ғылыми тұрғыдан негіздеу өзекті мәселелердің бірі болып табылады.

Салауатты өмір салтын қалыптастыруда қимыл-қозғалыс белсенділігіне негізделген заманауи технологиялардың алатын орны айрықша. Солардың ішінде спорттық-рекреациялық туризм табиғат аясында жүзеге асырылатын дене белсенділігін, әлеуметтік қарым-қатынасты, танымдық және тәрбиелік іс-әрекетті өзара байланыстыратын кешенді құрал ретінде ерекшеленеді. Ғылыми дереккөздерде спорттық-рекреациялық туризмнің адам ағзасына физиологиялық және психоэмоционалдық әсері жан-жақты зерттеліп, ғылыми тұрғыдан негіздеме беріледі. Мысалы, А.К.Анарбаев спорттық-рекреациялық туризмінің адам ағзасының физиологиялық жүйелеріне әсерін талдай отырып, оның денсаулықты сауықтырудағы ықпалын ғылыми тұрғыдан негіздеген [2]. А.Ф.Халилова салауатты өмір салтының құндылық-мотивациялық компонентін қарастырып, оның тұлғааралық қатынастарды дамыту мен мәдени бірігуге әсер ететінін атап көрсетеді [3]. Ш.Н.Қуатбеков қимыл-қозғалыс белсенділігінің жүрек-қан тамырлары мен бұлшықет жүйесіне және жалпы дене дайындығына әсерін тәжірибе жүзінде дәлелдеп, практикаға енгізуге ұсыныс береді [4]. Ал, В.В.Аршинова табиғат аясында дене жаттығуларымен белсенді шұғылдану күйзелісті төмендетуге және психикалық шаршауды тұрақтандыруға оң әсер ететінін атап өтеді [5]. N.Batyrbekov және бірлескен авторлар спорттық туризмдегі альпинизм жастардың денсаулығын нығайтуға, дене белсенділігін арттыруға және салауатты өмір салтын қалыптастыруға әсер ететінін ғылыми тұрғыда негіздейді [6]. Ал, К.Мұлық пен әріптестері ғылыми еңбектерінде волейбол мен спорттық-сауықтыру туризмінің жасөспірімдердің дене дамуын ғана емес, олардың психологиялық саулығы мен әлеуметтік белсенділігін арттыруға да тиімді әсер ететіндігін ғылыми негізде талдап, құнды тәжірибелік ұсыныстар береді [7].

Сондай-ақ, бірқатар зерттеулерде спорттық-рекреациялық туризмнің ағзаның қорғаныс жүйесін, зат алмасу және тыныс алу үдерістерін реттеуге, салауатты өмір салты негізінде денсаулықты нығайтуға және әлеуметтік қарым-қатынасты арттыруға әсер ететіні көрсетілген [8]. Алайда, аталған еңбектерде спорттық туризмнің жалпы салауатты өмір салтын қалыптастыру мен сауықтыру шаралары және әлеуметтік бейімделу мәселелері қарастырылып, ішінара сипаттама берумен шектеледі. Студент жастарды салауатты өмір салты дағдыларына тартып, сауықтыру шараларын жүйелі түрде қалыптастыру аясында спорттық-рекреациялық туризмді педагогикалық технология ретінде қарастыру мәселелері толыққанды зерттелмеген.

Әсіресе, жоғары оқу орнында спорттық-рекреациялық туризмді оқу үдерісіне енгізудің ұйымдастырушылық-мазмұндық негіздері, оның студенттердің денсаулығына, құндылықтық бағдарларына және мотивациялық құрылымына ықпал ету механизмі нақты ғылыми тұрғыдан жүйеленбеген. Сонымен қатар, аймақтық табиғи-географиялық ерекшеліктерді ескере отырып жүргізілген эмпирикалық зерттеулер де көп емес. Бұл жағдай қарастырылып отырған мәселенің жеткілікті деңгейде зерттелмегенін және арнайы ғылыми-зерттеу жүргізудің қажеттілігін көрсетеді.

Осыған байланысты зерттеудің мақсаты - спорттық-рекреациялық туризм арқылы студенттердің салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастырып, денсаулығын нығайтудың теориялық-әдістемелік негіздерін айқындау және оның тиімді жолдарын тәжірибелік ғылыми тұрғыдан негіздеу болып табылады.

Зерттеудің ғылыми жаңалығы студенттердің салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастырып, денсаулығын нығайтуда спорттық-рекреациялық туризмді кешенді педагогикалық құрал ретінде қарастырып, оның мазмұндық-құрылымдық моделін ұсынумен және өңірлік тәжірибе негізінде тиімді ұйымдастыру жолдарын айқындаумен сипатталады.

Зерттеу нәтижелері жоғары оқу орындарында денсаулық сақтау әдістемесін жетілдіруге, студент жастардың денсаулық сақтау мәдениетін қалыптастыруға және спорттық-рекреациялық туризмді оқу үдерісінде тиімді пайдалануға ғылыми-әдістемелік тұрғыдан көмек береді [9].

Зерттеу материалдары мен әдістері

Зерттеу жұмысы 2025 жылдың 01-30 маусым аралығында Түркістан облысы, Түлкібас ауданының «Келте-Машат» таулы аймағында 10 студенттің қатысуымен жүргізілді. Зерттеудің басында және соңында Түркістан қаласындағы «Облыстық дәрігерлік-дене шынықтыру диспансерінде» студенттердің денсаулық жағдайын зерттеу мақсатында медициналық және антропометриялық көрсеткіштер (салмақ, бой, жүректің соғу жиілігі, өкпенің тіршілік сыйымдылығы, жұмыс қабілеттілігінің көрсеткіші (PWC170), максималды оттегі тұтыну деңгейі) алынды. Алынған деректердің салыстырмалы талдауы үшін математикалық өңдеу әдістері қолданылды, бұл көрсеткіштердің өзгерісін дәлелді түрде бағалауға мүмкіндік берді. Зерттеудің барысында спорттық-рекреациялық туризм саласындағы ғылыми-әдістемелік әдебиеттерге терең талдау жасалып, сәйкес әдістемелер мен теориялар зерттелді [10].

Нәтижелер және оларды талқылау

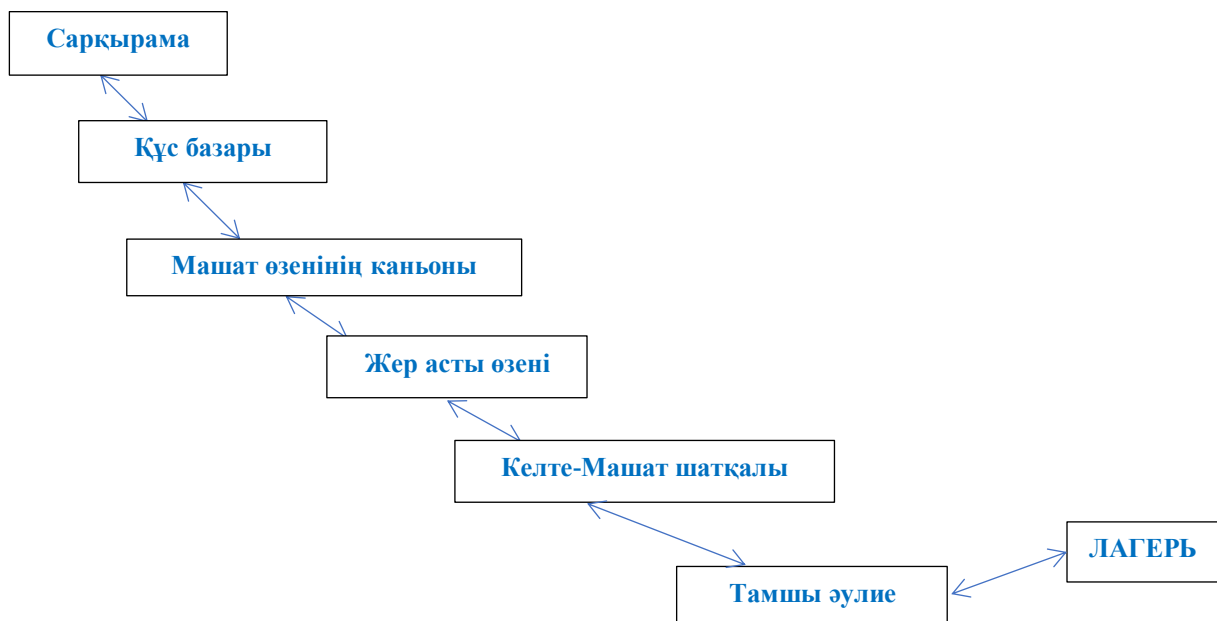
Ғылыми жоба аясында атқарылған жұмыс төрт негізгі бағыт бойынша кезең-кезеңімен жүзеге асырылды. *Бірінші кезеңде* жұмыс тобының мүшелері Түркістан қаласындағы Халықаралық туризм және меймандостық университеті мен Қ.А.Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университетінің кітапханаларынан, сондай-ақ интернет-ресурстар арқылы ғылыми және әдістемелік материалдарды жинақтап, оларды жүйелеп талдады. Осы жұмыстардың нәтижесінде спорттық-рекреациялық туризмнің түрлі аспектілерін қамтитын көптеген деректер мен жарияланымдар жинақталды. Бұл материалдар бастапқы библиографиялық тізімнің құрылуына, сонымен қатар ғылыми ізденістің алғашқы кезеңінде жинақталған деректердің талданып, оларды сараптау мен жүйелеу үдерісіне мүмкіндік берді.

Ғылыми дереккөздерді талдап, зерделеу нәтижесінде спорттық-рекреациялық бағыттың жаяу, су, тау, шаңғы, ат, велосипед, авто-мото және спелео сияқты түрлерінің қалыптасуы, даму барысы мен тәжірибелік тиімділігі жөнінде мәліметтер анықталды. Әсіресе, біздің зерттеуімізге негіз болған таулы аймақтардағы туризмнің физикалық және психологиялық әсері ерекше назар аударуға тұрарлық. Осы бағыттарда арнайы дене дайындығының маңыздылығы айқын көрінді. Таулы аймақтардағы қозғалыс кезінде табиғи кедергілер мен дене дайындығының қажеттілігіне баса назар аударылды. Бұл аспект зерттеудің негізгі бағыттарының бірі болып табылады, өйткені таулы бағыттарда қауіпсіздік шаралары мен қозғалыс техникасы өте маңызды.

Екінші кезеңде зерттеу жұмысының аясында спорттық-рекреациялық туризм өтетін аймаққа зерттеу жүргізілді, сондай-ақ осы аймақтағы тиімді туристік маршруттар әзірленді. Осы мақсатта топ мүшелері Түркістан облысындағы «Келте-Машат» шатқалын және оның айналасындағы табиғи аймақтарды зерттеп, сол аймақтың барлық ерекшеліктерін ескере отырып, арнайы маршруттың сызбасын жасады. Бұл маршруттың сызбасы аймақтағы табиғи нысандарды қамтып, студенттерге жаяу туризмнің негіздерін үйретуге мүмкіндік берді. Зерттеу барысында біз «Келте-Машат» шатқалында орналасқан «Тамшы әулие», «Құс базары», «Сарқырама» және басқа да табиғи нысандарды қамтитын 25 шақырым қашықтықты өтетін жаяу жүру маршрутын әзірледік. Бұл маршрут туристік қызметтің қауіпсіздігін қамтамасыз етуге, сондай-ақ студенттердің дене дайындықтарын жетілдіруге айтарлықтай ықпал етті.

Маршруттың қауіпсіздік шаралары мұқият жоспарланып, студенттердің денсаулығына зиян келтірмейтіндей етіп дайындалды. Сонымен қатар, табиғи кедергілер мен қиындықтарды жеңу мақсатында, арнайы техникалық дайындық пен қозғалыс техникасы бойынша оқу-жаттығу дайындықтары жүргізілді. «Келте-Машат» шатқалындағы 1А санатындағы таулы бағыттың күрделілігін ескере отырып, студенттерге қауіпсіздік шараларын үйретіп, таулы аймақтарда серуендеуді тиімді әрі қауіпсіз жүргізу үшін арнайы практикалық сабақтар ұйымдастырылды [11]. Бұл жаттығулар студенттердің маршрутты дұрыс таңдап, қиындықтарды жеңе білу қабілетін арттырып, олардың қозғалыс техникасын жетілдіруге мүмкіндік берді .

Бұл кезеңдегі зерттеу нәтижелері көрсеткендей, таулы аймақтардағы туризм студенттер үшін дене және психологиялық тұрғыдан тиімді әрі пайдалы болды. Сонымен қатар, студенттер үшін арнайы әзірленген маршрут олардың төзімділігін арттыруға және табиғатпен тығыз байланыста болып, салауатты өмір салтына бейімделуіне ықпал етті.



Сурет 1 - Топтың жаяу жүру және жүгіріп өтуіне арналған маршрут сызбасы
25 шақырым.

Ескерту: авторлармен құрастырылған.

Жобаның үшінші кезеңі практикалық міндеттерді шешуге арналды. Мұнда студенттердің денсаулық жағдайы Түркістан облысы дене шынықтыру және спорт басқармасының «Облыстық дәрігерлік-дене шынықтыру диспансерінде» тексеріліп, бастапқы медициналық және антропометриялық көрсеткіштер алынды. Бұл кезеңде 10 студент таңдалып, олардың денсаулығына бақылау карталары жасалды. «Жасыл каньон» сауықтыру орталығы зерттеу жүргізу үшін ыңғайлы жағдайларды ұсынды: оқу, жаттығу және демалу үшін қажетті құралдар мен жабдықтар толық қамтылды. Сауықтыру орталығында бізге ғылыми-зерттеу жұмысын жоғары деңгейде жүргізуімізге барлық жағдай жасалды (қону, тамақтану, бассейн, дәрігерлік пункт және т.б.). Жүзуді нашар меңгерген студенттер үшін біз Ж.М.Есіркеповтің бассейнде жүзудің қарапайым түрлерін аз уақыт ішінде үйрету технологиясын қолдана отырып, ғылыми-зерттеу жұмысында студенттердің белсенді болуына назар аудардық. Бұл өз кезегінде зерттеу нәтижелерінің оң бағытта өзгеруіне әсер етті [12].

Күнделікті жаттығулар таңертеңгілік сергіту жаттығуларынан бастап, жаяу жүру мен жүгіру арқылы студенттердің денесіне дене жүктемесін арттыруды мақсат етті. Әрбір студентке тұрақты түрде көкөніс, жеміс-жидектер, диеталық тағамдар мен балғын қымыз ұсынылды. Күнделікті дұрыс тамақтану тәртібін салауатты өмір салты бағытындағы көптеген ғылыми-әдістемелік еңбектердің авторы С.Тайжанов [13], Ермаханов Б.Ө., Мухамеджанов Б.Қ., Данияров Т.Ә [14], Ж.М.Есіркеповтердің [15] ғылыми еңбектеріне сүйеніп жасадық. Барлық дұрыс тамақтану тәртібі салауатты өмір салты қағидаттарына сай, диета сақтау негіздеріне сәйкес жүргізілді. Бұл ғылыми жұмыста тек спортшыларға ғана емес, қарапайым адамдарға және спортпен шұғылдануды енді бастап келе жатқан жасөспірім спортшыларға арналған тамақтану тәртібіне, режимі және тағамның түрлеріне талдау жасалынып, тәжірибеде қолдану ұсынылды.

Күнтізбелік жоспардың төртінші кезеңі бойынша спорттық және танымдық іс-шаралардың жоспары жасалды, студенттердің іс-әрекеттері мен тәртібі қатаң бақылауға

алынды. Осы мақсатта арнайы күн тәртібі әзірленіп, студенттердің тиімді демалуы мен жұмыс істеуі ұйымдастырылды.

Кесте 1 - Спорттық-рекреациялық лагердің күн тәртібі

№ р/с	Қызметі	Уақыты
1	Таңертеңгі ұйқыдан ояну.	8.00
2	Таңертеңгілік жаттығу жасау.	8.20
3	Жеке гигиена уақыты.	8.40
4	Таңғы ас.	9.00
5	Еркін уақыт.	9.30
6	Таңертеңгі белсенділік - тауға серуендеу.	10.00
7	Екінші таңғы ас.	11.00
8	Түскі ас.	13.00
9	Бассейнде жүзу, белсенді және еркін демалыс.	13.30-15.30
10	Түстен кейінгі ас.	16.00
11	Күндізгі белсенділік - бассейнде жүзу, спорттық және ұлттық қозғалмалы ойындар	16.30
12	Кешкі ас.	19.00
13	Кешкі іс-шаралар, ойын-сауық бағдарламалары.	20.30
14	Түнгі ұйқы.	23.00
Ескерту: Кесте авторлармен құрастырылған		

Ғылыми-зерттеу жұмысына қатысқан 10 студенттің денсаулығы мен дене дайындық көрсеткіштері екі кезеңде зерттелді. Бірінші тексеру 2024 жылдың 01 маусымына дейін, студенттер «Келте-Машат» таулы аймағына шықпай тұрып өткізілді. Екінші тексеру 2024 жылдың 30 маусымынан кейін өткізілді. Студенттер қайтадан «Облыстық дәрігерлік-дене шынықтыру диспансерінен» тексеруден өтті. Бұл зерттеу барысында студенттердің денсаулығының жақсаруы мен дене белсенділіктерінің артқанын айқын көруге болады.

Кесте 2 - Экспериментке дейінгі және кейінгі 2-курс студенттерінің «Облыстық дәрігерлік-дене шынықтыру диспансерінде» өткен антропометриялық көрсеткіштері

Жасы	Дене салмағы, кг		Бойы, см	ӨТС, мл		PWC ₁₇₀ салыстырмалы мәндерін бағалау (кг/мин кг)		МПК	
	экспериментке			экспериментке		экспериментке		экспериментке	
	дейін	кейін		дейін	кейін	дейін	кейін	дейін	кейін
22	48	46	162	89	97	21	24,7	3259	2953
19	77	75	180	102	103	19,1	23,5	3586	4201
20	78	75,5	181	94	96	21,8	25,1	4072	4096
20	68	65,5	178	89	91	17,7	20,1	4285	4310
19	65	63	171	87	89	20,1	20,6	3505	3528
20	80	76,5	176	87	90	15	25	4350	4386
19	65	63	165	83	91	18	18,7	3110	3278
19	69	66,5	174	91	91	22,3	25,2	3620	3765
20	64	61	156	90	90	22	25	3960	3660
20	71	68,5	161	98	102	18,6	21	3127	3841
Ескерту: Кесте авторлармен құрастырылған									

Зерттеу нәтижелерін математикалық өңдеу барысында деректердің орташа арифметикалық мәні (M), стандарттық ауытқуы (SD) есептелді. Студенттердің эксперимент алдындағы және соңындағы денсаулық көрсеткіштерінің айырмашылығын бағалау үшін Стьюденттің жұпталған t-критерийі қолданылды. Айырмашылықтардың статистикалық мәнділігі $p < 0,05$ деңгейінде қабылданды. Зерттеу нәтижелері бойынша: PWC₁₇₀ көрсеткіші

экспериментке дейін $19,36 \pm 2,12$ кгм/мин/кг болса, эксперименттен кейін $22,89 \pm 2,47$ кгм/мин/кг құрады. Айырмашылық ($p < 0,01$). Максималды оттегі тұтыну көрсеткіші бастапқыда 3577 ± 398 мл/мин көрсетсе, эксперимент соңында 4291 ± 452 мл/мин-ға дейін жоғарылады. Орташа өсім 714 мл/мин құрады ($p < 0,01$). Дене салмағы $68,5 \pm 9,4$ кг-нан $66,4 \pm 8,8$ кг-ға дейін төмендеді ($p < 0,05$). Бұл көрсеткіш экспериментке дейінгі болжаған жоспарымызға сәйке келеді. Өкпенің тіршілік сыйымдылығы $91,0 \pm 6,2$ мл-ден $95,0 \pm 5,8$ мл-ге дейін жоғарылады, алайда бұл өзгеріс статистикалық шекке жақын ($p = 0,06$). Бой көрсеткіштерінде мәнді өзгеріс тіркелмеді ($p > 0,05$).

Алынған нәтижелер ұсынылған спорттық-рекреациялық туризм бағдарламасының студенттердің жүрек-қан тамырлары мен тыныс алу жүйесінің функционалдық жағдайына, зат алмасу үдерісіне, аэробтық төзімділігіне және жалпы дененің жұмыс қабілеттілігіне оң әсер ететінін статистикалық тұрғыдан дәлелдейді. Бұл өзгерістердің басты себебі ретінде студенттердің дене белсенділіктері, салауатты тамақтану, таза ауада серуендеу және күнделікті тауға шығу жаттығуларын жүйелі түрде жасауы көрсетіледі. Сонымен қатар, жаяу жүру және жүгіруді алмастыра отырып, студенттердің денсаулығы айтарлықтай жақсарғаны анықталды.

Спорттық-рекреациялық туризм мен дене белсенділігінің студенттердің денсаулығына және дене жағдайына оң әсерін тигізетіндігі туралы зерттеу нәтижелері айқын көрсетілді. Осы нәтижелер салауатты өмір салтын насихаттау және туристік іс-шараларды дамытуда үлкен маңызға ие екендігін атап өтеміз.

Қорытынды

Зерттеу нәтижелері спорттық-рекреациялық туризмнің студенттердің функционалдық және антропометриялық көрсеткіштеріне айтарлықтай оң ықпал ететінін көрсетті. 2025 жылғы маусым айында Түркістан облысы, Түлкібас ауданының «Келте-Машат» таулы аймағында ұйымдастырылған бір айлық тәжірибелік жұмысқа қатысқан 10 студенттің денсаулық көрсеткіштері зерттеуге дейін және кейін салыстырмалы түрде бағаланды.

Алынған деректерге сәйкес, PWC170 көрсеткіштері барлық қатысушыларда жоғарылап, жүрек-қан тамырлары мен тыныс алу жүйесінің функционалдық мүмкіндіктерінің артқанын дәлелдеді. Максималды оттегі тұтыну деңгейі орташа есеппен 714 мл/мин-ға жоғарылады, бұл аэробтық төзімділіктің жақсарғанын көрсетеді. Дене салмағы орташа есеппен 2 кг-ға төмендеді, бұл жақсы көрсеткіш. Ал, өкпенің тіршілік сыйымдылығы көрсеткіштерінен оң өзгеріс байқалды. Бой көрсеткіштерінде оң динамика байқалған жоқ, мұны зерттеу жұмысының ұзақтығы ағзадағы физиологиялық әсерді толық көрсетуге жеткіліксіз болуымен түсіндіріледі.

Зерттеу бағдарламасына таулы аймақтағы 25 шақырым жаяу маршрут, күнделікті дене белсенділігі, бассейндегі жүзу, ұлттық және қозғалыс ойындары, сондай-ақ дұрыс тамақтану ережесі енгізілді. Кешенді әсер ету нәтижесінде студенттердің жұмыс қабілеттілігі мен жалпы төзімділігінде едәуір өсім байқалды.

Жалпы, спорттық-рекреациялық туризм студент жастардың салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастырып, денсаулығын нығайтудың тиімді педагогикалық және сауықтыру құралы ретінде ғылыми тұрғыдан негізделді. Зерттеу нәтижелерін жоғары оқу орындарының оқу үдерісінде студенттердің денсаулығын нығайтуға бағытталған бағдарламаларды жүзеге асыруда толыққанды қолдануға болады.

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1 In S.K., Lee C.I., Kim K.S. and Kim D.K. (2018) Development of the Korean Version of the WHO Quality of Life Scale Abbreviated Version (WHOQOL-BREF). J Korea Neuropsychiatry Assoc. №39(3). P. 571—579.

2 Анарбаев А.К., Есиркепов Ж.М. Формирование здорового образа жизни студентов на основе спортивно-рекреационного туризма. Актуальная наука. Международный журнал. — №4(51). —2022. —С. 78-84.

- 3 Халилова А.Ф. Формирование ценностно-мотивационного компонента у студентов при ведении здорового образа жизни. Научный Татарстан. — №1. — 2020. — С.60-62.
- 4 Куатбеков Ш.Н. Дене белсенділігі - салауатты өмір салты негізі: Республикалық ғылыми-тәжірибелік конференция материалдары. — Қызылорда: ҚУ. — 2022. — Б.125—128.
- 5 Аршинова В.В., Арпентьева М.Р., Кузнецова Н.В., Новаков А.В. Вопросы психологического сопровождения в спорте, рекреационно-оздоровительной и лечебной практиках. ФИС. — №3(69). — 2019. — С. 106—114.
- 6 Batyrbekov N., Zakiryanov B., Ageleuova A., Kadyrbekova D., & Shalabayeva L. (2024). Development of sports tourism on the territory of Kazakhstan for the development of a healthy lifestyle among the younger generation on the example of rock climbing. Retos. 51. PP.311—318.
- 7 Mulyk K., Skaliy A., Mukazhanov N., Ostrowski A., Paievskiy V., Abdula A. (2024). Influence of volleyball and sports and health tourism on the physical, mental and social state of schoolchildren and students. Slobzhanskiy Herald of Science and Sport. 28(1). PP.31—37.
- 8 Шинкарова О.Д., Исправенко О.В. Досугово-рекреационная деятельность как составляющая здорового образа жизни студенческой молодежи. Научный журнал Национального педагогического университета имени М.П.Драгоманова. — №3(123). — 2020. — С. 484—489.
- 9 Антоненко М.Н., Соловьева Р.О. Формирование здорового образа жизни у студентов. ФИС. — №3(69). — 2019. — С. 30-34.
- 10 Алиев И.Б. Привлечение и пропаганда к здоровому образу жизни. Международной научно-практической конференции. — Ташкент: — 2022. — С. 193—198.
- 11 Ермаханов Б.Ө., Омаров Б.С., Есиркепов Ж.М. Жоғары оқу орны студенттерінің салауатты өмір салтын қалыптастыру деңгейін WHOQOL-DREF (KAZ) көрсеткіштері негізінде модельдеу және талдау: Монография. — 2025. — 348 б.
- 12 Есиркепов Ж.М. Жүзу сабағында қимыл-қозғалыс әрекеттеріне аз уақытта үйрету технологиясы. Қазақстанның ғылымы мен өмірі. — №6. — 2020. — Б. 145—150.
- 13 Тайжанов С. Салауатты өмір салтының негіздері: әдістемелік құрал — 2018. — 160 б.
- 14 Мухамеджанов Б.К., Ермаханов Б.Ө., Данияров Т.Ө. Салауаттылық өлшемі (шкаласы): оқулық. — 2025. — 350 б.
- 15 Есиркепов Ж.М. Жас спортшылардың тамақтану ерекшеліктері. Қазақстанның ғылымы мен өмірі. — №9/2. — 2019. — Б. 196—202.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНО-РЕКРЕАЦИОННОГО ТУРИЗМА

Аннотация

Исследование проведено в 2024 году в горной местности «Келте-Машат» Туркестанской области с участием 10 студентов. В ходе организации эксперимента показатели здоровья студентов до его начала и после завершения определялись с использованием медицинско-антропометрических методов в областном врачебно-физкультурном диспансере города Туркестан. В качестве оценочных показателей были взяты масса тела, частота сердечных сокращений (ЧСС), жизненная ёмкость лёгких (ЖЁЛ), показатель физической работоспособности (PWC170) и уровень максимального потребления кислорода (МПК). Цель исследования - теоретическое и практическое обоснование эффективных путей формирования навыков здорового образа жизни у студенческой молодёжи посредством спортивно-рекреационного туризма. По результатам исследования показатели PWC170 повысились у всех студентов, что свидетельствует об улучшении функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также об активизации обменных процессов. Показатель МПК в среднем увеличился на 714 мл/мин, что указывает на повышение аэробной выносливости. Масса тела участников в среднем снизилась на 2 кг, а показатели ЖЁЛ продемонстрировали устойчивую положительную динамику. Полученные в ходе исследования результаты подтверждают, что спортивно-рекреационный туризм является эффективным средством повышения уровня физической подготовленности студентов, их функциональных возможностей и общего состояния здоровья. Итоги и выводы исследования могут служить научно-методической основой для совершенствования программ формирования здорового образа жизни в высших учебных заведениях и внедрения спортивно-рекреационного туризма в образовательный процесс.

Ключевые слова: sports and recreational tourism, healthy lifestyle, motivation, physical activity, pedagogical conditions, pedagogical process, student youth.

PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE FORMATION OF STUDENT MOTIVATION FOR A HEALTHY LIFESTYLE BASED ON SPORTS AND RECREATIONAL TOURISM

Abstract

This study was conducted in 2024 within the "Kelte-Mashat" mountainous region of the Turkistan district, examines the physiological and health impacts of sports and recreational tourism on a cohort of ten students. The comprehensive medical and anthropometric assessments were conducted at the Regional Medical and Physical Education Dispensary in Turkistan, both before and after the experimental period, to evaluate the efficacy of this intervention. The assessment metrics included body mass, heart rate (HR), vital capacity (VC), physical working capacity (PWC170), and maximal oxygen consumption (MOC). The primary objective of the research was to provide theoretical and empirical support for the use of sports and recreational tourism as an effective means of fostering healthy lifestyle habits among university students. The results revealed a significant increase in PWC170 values across all participants, indicating enhanced functional capacity of the cardiovascular and respiratory systems, as well as improved metabolic efficiency. Notably, the MOC increased by an average of 714 ml/min, demonstrating a substantial improvement in aerobic endurance. Additionally, participants experienced an average body mass reduction of 2 kg, while vital capacity indicators showed consistent positive trends. These findings confirm that sports and recreational tourism serve as a potent instrument for enhancing the physical fitness, functional capabilities, and overall health status of the youth. Consequently, the outcomes of this study provide a scientific and methodological framework for integrating sports and recreational tourism into higher education curricula to promote sustainable, healthy lifestyle practices.

Key words: sports and recreational tourism, healthy lifestyle, hiking, active leisure, student youth, health, physical fitness.

REFERENCES

- 1 In S.K., Lee C.I., Kim K.S. and Kim D.K. (2018). Development of the Korean Version of the WHO Quality of Life Scale Abbreviated Version (WHOQOL-BREF). J Korea Neuropsychiatry Assoc. №39 (3). PP. 571—579. [in English].
- 2 Anarbaev A.K., Esirkepov ZH.M. (2022) Formirovanie zdorovogo obraza zhizni studentov na osnove sportivno-rekreacionnogo turizma. Aktual'naya nauka. Mezhdunarodnyj zhurnal. [Formation of a healthy lifestyle of students based on sports and recreational tourism. Current science. International journal] №4(51). P. 78—84. [in Russian].
- 3 Halilova A.F. (2020) Formirovanie cennostno-motivacionnogo komponenta u studentov pri vedenii zdorovogo obraza zhizni. Nauchnyj Tatarstan. [Formation of the value-motivational component of students in leading a healthy lifestyle. Scientific Tatarstan.] №1. P. 60— 62. [in Russian].
- 4 Quatbekov Ş.N. (2022) Dene belsendiligi - salauatty ömir salty negızı: Respublikalyqǵylymi-tajiribelik konferensia materialdary. [Physical activity-the basis of a healthy lifestyle: materials of the Republican scientific and practical conference] Qyzylorda: QU. P.125— 128. [in Kazakh].
- 5 Arshinova V.V., Arpent'eva M.R., Kuznecova N.V., Novakov A.V. (2019) Voprosy psihologicheskogo soprovozhdeniya v sporte, rekreacionno-ozdorovitel'noj i lechebnoj praktikah. FIS. [Novakov A.V. Issues of psychological support in sports, recreational, recreational and therapeutic practices. FIS]. №3(69). P. 106— 114. [in Russian].
- 6 Batyrbekov N., Zakiryanov B., Ageleuova A., Kadyrbekova D., & Shalabayeva L. (2024). Development of sports tourism on the territory of Kazakhstan for the development of a healthy lifestyle among the younger generation on the example of rock climbing. Retos, 51. PP. 311— 318. [in English].
- 7 Mulyk K., Skaliy A., Mukazhanov N., Ostrowski A., Paievskiy V., & Abdula A. (2024). Influence of volleyball and sports and health tourism on the physical, mental and social state of schoolchildren and students. Slobzhanskyi Herald of Science and Sport. 28(1). P.31— 37. [in English].
- 8 Shinkarova O.D., Ispravenko O.V. (2020) Dosugovo-rekreacionnaya deyatel'nost' kak sostavlyayushchaya zdorovogo obraza zhizni studencheskoj molodezhi. Nauchnyj zhurnal Nacional'nogo pedagogicheskogo universiteta imeni M.P.Dragomanova. [Leisure and recreational activities as a component of a healthy lifestyle for students] №3(123). P. 484— 489. [in Russian].
- 9 Antonenko M.N., Solov'eva R.O. (2019) Formirovanie zdorovogo obraza zhizni u studentov. FIS. [Formation of a healthy lifestyle among students. FIS] №3(69). P.30—34. [in Russian].
- 10 Aliev I.B. (2022) Privlechenie i propaganda k zdorovomu obrazu zhizni. Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. [Involvement and promotion of a healthy lifestyle] - Tashkent: P. 193—198. [in Russian].
- 11 Ermahanov B.Ö., Omarov B.S., Esirkepov J.M. (2025) Joǵary oqu orny studentteriniñ slauatty ömir saltyn qalyptastyru deñgein WHOQOL-DREF (KAZ) körsetkisteri negizinde modeldeu jáne taldau: [Modeling and analysis of the level of formation of a healthy lifestyle of university students based on WHOQOL-DREF (KAZ) indicators] Monografia. 348 p. [in Kazakh].
- 12 Esirkepov J.M. (2020) Jüzu sabaǵynda qimyl-qozǵalys әreketterine az uaqytta üiretu tehnologiasy. Qazaqstannyñ ǵylymy men ómiri. [Technology for teaching motor actions in a short time in a swimming lesson. Science and life of Kazakhstan] №6. P. 145—150. [in Kazakh].
- 13 Taijanov S. (2018) Salauatty ömir saltynyñ negizderi: әdistemelik qural [Fundamentals of a healthy lifestyle: a methodological manual]. 160 p. [in Kazakh].
- 14 Muhamejanov B.Q., Ermahanov B.Ö., Daniyarov T.Ä. (2025) Salauattylyq ölsemı (şkalasy): oqulyq. [Measure of Well-Being (Scale): textbook] 350 p. [in Kazakh].

15 Esirkepov J.M. (2019) Jas sportşylardyń tamaqtanu erekselikteri. Qazaqstannyń ғылымy men ömiri. [Features of nutrition of young athletes]. № 9/2. P.196— 202. [in Kazakh].

Information about authors:

Yermakhanov Baglan – **corresponding author**, PhD., Associate Professor of the Department of Physical Education and Initial Military Training, Khoja Ahmed Yasawi International Kazakh-Turkish University, Turkestan, Republic of Kazakhstan

E-mail: baglan0989@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1203-2280>

Yessirkepov Zhandos – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the School of Physical Culture and Sports, International University of Tourism and Hospitality, Turkestan, Kazakhstan

E-mail: zhandos-1978@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2542-6246>

Makhanbet Yerzhan – Candidate of Pedagogical Sciences, Caspian State University of Technology and Engineering named after Sh. Yessenov, Aktau, Republic of Kazakhstan

E-mail: yerzhan.makhanbet@yu.edu.kz

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-4015-3807>

Kuanyshbayev Bakhytzhан – Acting Associate Professor of the Department of the Department of Physical Education and Initial Military Training, Khoja Ahmed Yasawi International Kazakh-Turkish University, Turkestan, Republic of Kazakhstan

E-mail: bakhytzhан.kuanyshbayev@ayu.edu.kz

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-0927-098X>

Информация об авторах:

Ермаханов Баглан Өмірзақұлы – **основной автор**, PhD., ассоциированный профессор кафедры «Физическая культура и начальная военная подготовка», Международный казахско-турецкий университет имени Ходжи Ахмеда Ясави, г. Туркестан, Республика Казахстан

E-mail: baglan0989@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1203-2280>

Есиркепов Жандос Мергенбаевич – кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор школы «Физическая культура и спорт», Международный университет туризма и гостеприимства, г. Туркестан, Казахстан

E-mail: zhandos-1978@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2542-6246>

Маханбет Ержан Тайбагарович – кандидат педагогических наук, Каспийского Университета технологий и инжиниринга им. Ш. Есенова, г. Актау, Казахстан

E-mail: yerzhan.makhanbet@yu.edu.kz

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-4015-3807>

Куанышбаев Бахытжан Жанадилович – Исполняющий обязанности ассоциированного профессора кафедры «Физическая культура и начальная военная подготовка», полковник запаса, Международный казахско-турецкий университет имени Ходжи Ахмеда Ясави, г. Туркестан, Республика Казахстан

E-mail: bakhytzhан.kuanyshbayev@ayu.edu.kz

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-0927-098X>

Авторлар туралы мәлімет:

Ермаханов Баглан Өмірзақұлы – **негізгі автор**, PhD, «Дене тәрбиесі және бастапқы әскери дайындық» кафедрасының қауымдастырылған профессоры, Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті, Түркістан қ., Қазақстан Республикасы

E-mail: baglan0989@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1203-2280>

Есиркепов Жандос Мергенбайұлы – педагогика ғылымдарының кандидаты, «Дене шынықтыру және спорт» мектебінің қауымдастырылған профессоры, Халықаралық туризм және меймандостық университеті, Түркістан қ., Қазақстан.

E-mail: zhandos-1978@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2542-6246>

Маханбет Ержан Тайбағарұлы – педагогика ғылымдарының кандидаты, Ш.Есенов атындағы Каспий технологиялар және инжиниринг университеті, Ақтау қ., Қазақстан

E-mail: yerzhan.makhanbet@yu.edu.kz

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-4015-3807>

Куанышбаев Бахытжан Жанадилович – «Дене тәрбиесі және бастапқы әскери дайындық» кафедрасының қауымдастырылған профессор міндетін атқарушысы, запастағы полковник Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық казак-түрік университеті, Түркістан қ., Қазақстан Республикасы

E-mail: bakhytzh.kuanyshbayev@ayu.edu.kz

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-0927-098X>