

Ермаханов Б.Ө., Мухамеджанов Б.Қ., Данияров Т.Ә.

САЛАУАТТЫЛЫҚ ӨЛШЕМІ (ШКАЛАСЫ)

Оқулық

Түркістан - 2025 жыл

Ермаханов Б.Ө., Мухамеджанов Б.Қ., Данияров Т.Ә.

САЛАУАТТЫЛЫҚ ӨЛШЕМІ (ШКАЛАСЫ)

Оқулық

Түркістан - 2025 жыл

УДК

ББК

Е.....

Халықаралық туризм және меймандостық университеті, Ғылыми Кеңесінде бекітіліп, баспаға және Республикалық оқу-әдістемелік кеңеске ұсынылды (№9 хаттама, 30.04.2025 ж.) және ҚР ҒЖБМ РОӘК-нің М.Әуезов атындағы ОҚУ-і жанындағы кәсіптік білім, бастапқы әскери дайындық бойынша мұғалімдерді даярлау, химиялық инженерия мен процестер және мәдени-тынығу жұмысы бағыты бойынша оқу-әдістемелік бірлестігінің отырысында талқыланып басуға ұсынылды (№ 3 хаттама 19.06.2025ж жыл).

Пікір жазғандар:

Ортаев Б.Т., педагогика ғылымдарының докторы, профессор. Халықаралық туризм және меймандостық университеті.

Омаров Е.О., педагогика ғылымдарының докторы, профессор. Ә.Қуатбеков атындағы Халықтар достығы университеті.

Жолдасбеков Ә.Ә., педагогика ғылымдарының докторы, профессор. М.Әуезов атындағы Оңтүстік Қазақстан университеті.

Ермаханов Б.Ө., Мухамеджанов Б.Қ., Данияров Т.Ә.. Салауаттылық өлшемі (шкаласы). Оқулық. – Түркістан, 2025. Б.223

ISBN

Бұл оқулықтың мектеп мұғалімдеріне, жоғары және орта оқу орындарының оқытушыларына, докторанттар мен магистранттарға жан-жақты жарасымды еңбек етуіне қосар үлесі өте жоғары.

Оқулықты Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университетінің PhD докторы, қауымдастырылған профессор Ермаханов Бағлан мен п.ғ.к., қауымдастырылған профессор Данияров Талғат және Халықаралық туризм және меймандостық университетінің п.ғ.д., профессор Мухамеджанов Бахытжан авторлық бірлестікте әзірлеген.

Оқулық жоғары оқу орны магистранттары мен студенттері үшін ғана емес, арнаулы оқу орындары студенттеріне және жалпы білім беретін мектеп дене тәрбиесі пәні мұғалімдеріне де пайдалануға арналған. Оқулықтың тақырыбы мен жалпы мазмұнында Тұрақты даму мақсаттары Қазақстан: «денсаулық пен амандық» және «сапалы білім беру» қамтылған.

Оқулық Қазақстан Республикасы Ғылым және жоғары білім министрлігінің (жеке тіркеу номері: AP19676522) гранттық жобасын жүзеге асыру аясында орындалды.

УДК

ББК

ISBN

© Б.Ө. Ермаханов, Б.Қ. Мухамеджанов, Т.Ә. Данияров., 2025

МАЗМҰНЫ

Кіріспе	4
I-бөлім. Салауаттылық өлшемінің (шкаласы) теориялық негізі	8
1.1. Салауаттылық өлшемі (шкаласы) туралы жалпы ұғым.....	8
1.2. Салауатты өмір салтының негізгі принциптері мен тәжірибелері	36
1.3. Салауатты өмір салтын ұстану нәтижесіндегі студенттердің денсаулық деңгейі.....	56
1.4. Салауатты өмір салтының негізгі компоненттері, жеке және қоғамдық денсаулық көрсеткіштерін жақсартудағы маңыздылығы..	78
II-бөлім. Болашақ дене мәдениеті мамандарын кәсіби дайындаудың әдістемелік негіздері	100
2.1. Жоғарғы оқу орындарында болашақ дене мәдениеті мамандарын кәсіби дайындау үдерісінің ерекшеліктері.....	100
2.2. Болашақ дене мәдениеті мамандарының кәсіби дайындығын жетілдірудің формалары мен әдістері.....	115
2.3. Дене мәдениеті мамандарын кәсіби дайындаудың мазмұндық жүйесі.....	133
2.4. Болашақ дене мәдениеті мамандарының кәсіби дайындығын жетілдірудің формалары мен әдістері.....	152
III-бөлім. (WHOQOL-BREF) шкаласын халықаралық тәжірибелер негізінде талдау және эксперименттік жұмыстарды ұйымдастыру мен зерттеу нәтижелері	169
3.1. Зерттеуге қатысты эксперименттік жұмыстарды ұйымдастыру және іске асыру барысы.....	169
3.2. Болашақ мамандардың салауатты өмір салтын қалыптастыруда ((WHOQOL-BREF) KAZ) көрсеткіштерін талдауды меңгертуге жасалған курс нәтижесі.....	176
3.3. Талданған теориялық зерттеулер және тәжірибе нәтижесімен жасалған салауатты өмір салтын қалыптастырудың моделі.....	184
3.4. Эксперименттік жұмыстарды талқылау мен зерттеу нәтижелері.....	194
Қорытынды	199
Практикалық ұсыныстар	202
Пайдаланылған әдебиеттер тізімі	203
Қосымша	216

Кіріспе

Еліміздің жоғары оқу орындарында (бұдан әрі ЖОО) білім алып жатқан «Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасы білімгерлерінің салауатты өмір салтын (WHOQOL-BREF) KAZ негізінде қалыптастыру мәселесі қазіргі заман қажеттілігін түсінуге әкелді. Елімізде салауатты өмір салтын ұстану деңгейін анықтайтын шкаланың болмауы, осы бағытта жүргізілген зерттеу жұмыстардың жеткіліксіздігі, аталмыш ұғымға қатысты түсініктің аздығы, халықтың өмір сүру сапасы мен өмір сүру жасының төмендігі — бұл факторлар ұсынылған жобаны жүзеге асыру қажеттілігін негіздейді.

Технологияның дамуы мен индустрияландырудың өсуімен қатар, транспорт түрінің көбеюі, күнделікті өмірде қимыл-қозғалыстың азаюы, компьютерлер мен теледидарды пайдаланудың кең таралуы және технологиялық құралдарға бөлінген уақыттың артуы өмір сапасына он әсер еткенімен, физикалық күш пен қозғалысқа кері әсерін тигізуде.

Бұл мәселе мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаевтың 2021 жылға 21 қыркүйектегі «Халық бірлігі және жүйелі реформалар – ел өркендеуінің берік негізі» атты Қазақстан халқына Жолдауында «Денсаулық кепілі – дене шынықтыру. Жұрттың және балалардың спортпен шұғылдануына жағдай жасалуы қажет екенін тағы да қайталап айтамын», - деп халықтың денсаулығын жақсартып, салауатты өмір салтын ұстануда дене шынықтырудың маңыздылығын айтқан болатын.

Зерттеудің өзекті мәселелеріне байланысты методологиялық, психологиялық-педагогикалық, социологиялық әдебиеттер мен ресми құжаттарды талдап және зерттеп, байқау, әңгімелесу, сауалнама жүргізіліп, зерттеу нәтижелерін математикалық талдау арқылы өңдеп, қорытындыланды.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы салауатты өмір салты шкаласы туралы халықаралық деңгейде зерттеулер жүргізу кезінде Франция, Канада, Малайзия, Бразилия, Голландия, Қытай, Италия, Түркия және басқа да елдерде жүргізілген зерттеулерді сараптап, салыстырмалы түрде ерекшеліктері анықталды.

Қазақстан Республикасының Оқу-ағарту министрлігі «Ұлттық ғылыми практикалық дене тәрбиесі орталығы» РМҚК, Қазақ спорт және туризм академиясы «Жаттықтырушылардың жоғары мектебімен» бірлестікте біліктілік курсы ұйымдастырылды. Түркия Республикасының Анкара қаласындағы «Гази университеті спорттағы қабілет, жылдамдық, жаттығу және зерттеу» (Gazi Üniversitesi Sporda Yetenek ve Performans

Қосымша Б – Зерттеу жұмысына қатысқан білім алушылардың шкалаға жауап беру барысы

