

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ
МИНИСТРЛІГІ
Л.Н. ГУМИЛЕВ АТЫНДАҒЫ ЕУАЗИЯ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ
ЖОҒАРЫ БІЛІМ МЕКТЕБІ
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ КАФЕДРАСЫ**

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ОҚУ-АҒАРТУ МИНИСТРЛІГІНІҢ
«ҰЛТТЫҚ ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ОРТАЛЫҒЫ» РМҚК**

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ
КАЗАХСТАН
ЕВРАЗИЙСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Л.Н.ГУМИЛЕВА
ВЫСШАЯ ШКОЛА ОБРАЗОВАНИЯ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**РГКП «НАЦИОНАЛЬНЫЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ» МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН**



**БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ ДЕНСАУЛЫҒЫН
МОНИТОРИНГІЛЕУДІҢ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТӘСІЛДЕРІ: ҚИЫНДЫҚТАР,
ШЕШІМДЕР ЖӘНЕ ПЕРСПЕКТИВАЛАР**

**Халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференция
материалдарының жинақтары**

27 мамыр 2025 жыл

**ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К МОНИТОРИНГУ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И
ПОДРОСТКОВ: ВЫЗОВЫ, РЕШЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

**Сборник материалов
международной научно-практической конференции**

27 мая 2025 года

Астана, 2025

УДК 613.955
ББК 51.28
Б22

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ
международной научно-практической конференции «Инновационные подходы к
мониторингу здоровья детей и подростков: вызовы, решения и перспективы»

Председатель:

Отаралы С.Ж. – PhD кафедры физической культуры и спорта Евразийского национального университета имени Л.Н.Гумилева

Заместитель председателя:

Тунгышмуратова Л.С. – магистр, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Евразийского национального университета имени Л.Н.Гумилева

Члены оргкомитета:

Марчибаева У.С. – к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта Евразийского национального университета имени Л.Н.Гумилева

Салиева А.Ж. – к.п.н., доцент, заведующий кафедрой физической культуры и спорта Евразийского национального университета имени Л.Н.Гумилева

Аликей А. – магистр, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Евразийского национального университета имени Л.Н.Гумилева

Люфт М. – магистрант, кафедры физической культуры и спорта Евразийского национального университета имени Л.Н.Гумилева

Ерданова Г. – PhD, старший преподаватель Казахской Академии спорта и туризма

Сайдагали Д.С. – магистр, Казахский национальный университет им. аль-Фараби

«Балалар мен жасөспірімдердің денсаулығын мониторингілеудің инновациялық тәсілдері: қиындықтар, шешімдер және перспективалар» ғыл. - тәжіриб. конф. жинақтары. «Инновационные подходы к мониторингу здоровья детей и подростков: вызовы, решения и перспективы»: материалы межд. науч. - практ. конф. - Астана, ЕНУ имени Л.Н.Гумилева, 2025.- 74 стр.

ISBN 978-601-385-111-2

В сборнике международной научно-практической конференции «Инновационные подходы к мониторингу здоровья детей и подростков: вызовы, решения и перспективы» (в рамках реализации научного проекта грант № АР 19677800 «Мониторинг физического здоровья детей и подростков: модификация национальных измерительных инструментов» КН МНВО РК), представлены доклады участников и научные статьи ученых, магистрантов, докторантов, молодых ученых, практиков по актуальным вопросам мониторинга физического здоровья детей и подростков.

© Отаралы С.Б., Марчибаева У.С., Салиева А.Ж.,
Аликей А., Тунгышмуратова Л.С., Люфт М.,
Ерданова Г., Сайдагали Д.С., 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Пленарное заседание		Стр.
1	Приветствие участников конференции Директора Высшей школы образования ЕНУ имени Л.Н.Гумилева - Сомжүрек Баубек Жұмашұлы	6
2	Приветственное слово Генерального директора Национального научно-практического центра физической культуры Министерства Просвещения РК - Ташметова Армана Бахытжановича	6-7
Секционное заседание		
Секция 1. Балалар мен жасөспірімдердің физикалық денсаулығы: қазіргі заманғы қиындықтар мен перспективалар		
Секция 1. Физическое здоровье детей и подростков: вызовы современности и перспективы		
3	B. Dauletov, F. Sobirjonov MODERN TRENDS IN DESIGNING THE ANNUAL TRAINING CYCLE IN CYCLIC SPORTS	8-11
4	B. Dauletov RATIONAL DISTRIBUTION OF TRAINING LOADS BY INTENSITY ZONES FOR KAYAK AND CANOE PADDLERS	15-20
5	Аликей А., Потенлюнене С.В., Отаралы С.Ж., Андрущишин И.Ф., Сайдағали Д. ПОРЯДОК ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ УЧАЩИХСЯ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММАМ НАЧАЛЬНОГО, ОСНОВНОГО И СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ ЛИТВА	21-26
6	Аликей А., Отаралы С.Ж., Салиева А.Ж., Тунгышмұратова Л.С., Люфт М. В. СИСТЕМЫ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В СТРАНАХ БЛИЖНЕГО И ДАЛЬНЕГО ЗАРУБЕЖЬЯ	27-31
7	Анарбаев А.К., Анарбаева Д. А. ПРОБЛЕМА ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ	26-30
8	Анарбаев А.К., Анарбаев М. А. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БОРЦОВ	31-35
9	Балгимбеков Ш.А. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА	35-37
10	Балгимбеков Ш.А. ЖАСӨСПІРІМ СПОРТШЫ ҚЫЗДАРДЫҢ ВЕГЕТАТИВТІК ЖҮЙКЕ ЖҮЙЕСІНІҢ ФУНКЦИОНАЛДЫҚ ЖАҒДАЙЫН БАҒАЛАУ	37-40
11	Ботағариев Т.А., Кубиева С.С., Тахауиева У. А. ПРИЧИНЫ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ СТЕПЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ЗВЕНА ШКОЛЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ТИПА	41-45
12	Ижанов Ж.Т., Сейсенбеков Е.К., Бисариев И.Б., Рукасов О.Н. ФУТБОЛ ҮЙІРМЕСІ УАҚЫТЫНДАҒЫ БОДИФЛЕКСПЕН АЙНАЛЫСУ КЕЗІНДЕ БІЛІМ АЛУШЫЛАРДЫҢ АҒЗАСЫНА	45-48

	ДИАФРАГМАЛЫҚ ТЫНЫС АЛУ ӨДІСТЕМЕСІН ҚОЛДАНУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ	
13	Женсеханов А.М., Саматова К.Т. НАЦИОНАЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ: ВЫЗОВЫ И СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К РЕШЕНИЮ В КАЗАХСТАНЕ	48-51
14	Марчибаева У.С., Салиева А.Ж., Тунғышмұратова Л.С., Моисеева Н.А., Темирова А.К. МЕТОДОЛОГИЯ ОЦЕНКИ И ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ: К РАЗРАБОТКЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ	51-55
15	Мейрханова З.Д. ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНДА ОҚУШЫЛАРДЫҢ ҮЛГЕРІМІН БАҒАЛАУДЫҢ НЕГІЗГІ КОМПОНЕТТЕРІ	55-59
16	Мухамбет Ж.С., Абылайханова А.Н. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ КАЗАХСТАНСКИХ КЁРЛИНГИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ К МЕЖДУНАРОДНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ	59-62
17	Мырзаев М.О., Ибраев Е.Г., Мамыркулов Р.К., Жалел А. ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ РАННЕЙ ДИАГНОСТИКИ ТРЕВОЖНЫХ И ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ У СТУДЕНТОВ	62-64
18	Сарсекеев Г.М., Төребаев Б., Айткалиева Ұ.З., Төлегенов Е.Қ. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ В КАЗАХСТАНЕ	64-68
19	Серикбаев Б.Т. БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ ФИЗИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҒЫ: ҚАЗІРГІ ЗАМАНҒЫ ҚИЫНДЫҚТАР МЕН ПЕРСПЕКТИВАЛАР	68-70
20	Сирлибаев М.К., Жапарова Б.М., Аяпбергенова Г.С. БОЛАШАҚ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МҰҒАЛІМДЕРІМЕН ӨЗАРА ӘРЕКЕТТЕСУ ЖАҒДАЙЫНДА БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМЫНЫҢ БІЛІМ АЛУШЫЛАРЫНЫҢ ЖЕКЕ БАСЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ	70-74
21	Срымов Р.М. СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ОТСЛЕЖИВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ – ВАЖНЫЙ ШАГ НА ПУТИ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ	74-77
22	Сұлтанов Б.Е., Мұхамбет Ж.С. ВЛИЯНИЕ СОТРУДНИЧЕСТВА С ТРЕНЕРОМ НА КАРЬЕРУ И ДОСТИЖЕНИЕ СПОРТСМЕНА	77-80
23	Суярова А.И., Болдырева А.О. СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ЭПОХИ	80-83
24	Суярова А.И., Болдырева А.О., Сайдағали Д.С., Мадиева Г.Б. СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ УЗБЕКИСТАНА	83-87
25	Танаев Қ.Т., Мамыркулов К.К. ВОЛЕЙБОЛДАҒЫ СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҒУЛАРДЫҢ ЗАҢДЫЛЫҚТАРЫ	87-89

26	Танаев Қ.Т., Мамыркулов К.К. ҚАЗІРГІ ҚОҒАМ ӨМІРІНДЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МЕН СПОРТТЫҢ РӨЛІ	90-93
27	Танаев Қ.Т., Қожаскелді М.М. СПОРТ ПЕДАГОГИКАСЫ ҒЫЛЫМИ БІЛІМ ЖҮЙЕСІНДЕ	93-96
28	Тасболат Ж., Бөжиг Ж. ФУТБОЛДАҒЫ СПОРТТЫҚ ІРІКТЕУДІҢ ТИІМДІЛІГІН АРТТЫРУ	96-104
29	Ташкеев Д.С., Ключкина Е.И., Лиховец И.И., Волков О.А. СТРАТЕГИИ ВОВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ 1 И 2 КУРСОВ НА ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	104-111
30	Темиргалиева С.Е., Усина Ж.А., Куватов А.Ж., Айгужинова Г.З., Ерофеева Р.Ж. ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРДЫҢ МЕКТЕП ЖАСЫНА ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРДЫҢ АДАМГЕРШІЛІК-ЕРІКТІК ҚАСИЕТТЕРІН ҚАЛЫПТАСТЫРУҒА ӘСЕРІ	111-116
31	Төлегенов А.И., Сейданова А.Д. ҚАЗАҚ КҮРЕСІНІҢ ТАРИХЫ МЕН ХХІ ҒАСЫРДАҒЫ МӨРТЕБЕСІ	116-120
32	Усина Ж.А., Усин Г.А., Усин К.А., Усина А.А. ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В КАЗАХСТАНЕ: ВЫЗОВЫ СОВРЕМЕННОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ	120-123

Пайдаланылған әдебиеттер

1. Е. Мұхиддинов. Қазақ күресі. Алматы: Мектеп, 2012. – 192 б.
2. Е. Алимханов. Қазақ күресі (оқыту, үйрету, жаттықтыру): – Алматы: Қазақ университеті, 2020. – 190 б
3. М. Болғамбаев. Қазақтың ұлттық спорт түрлері. - Алматы : Қайнар, 1983. - 128 б.
4. Қазақша күрес (Ұжымдық жинақ) Алматы: Қаз. ақпарат 2002-32 бет.
5. К.Әбділлаев. Дене мәдениетінің ілімі және әдістемесі. Кентау 2007ж.

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В КАЗАХСТАНЕ: ВЫЗОВЫ СОВРЕМЕННОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Усина Жанар Амангельдиновна
Усин Гали Амангельдинович
Усин Куат Амангельдинович
Усина Анар Амангельдиновна
Zhanar100@mail.ru

Ассоциированный профессор, доцент, ЕНУ Л.Н.Гумилева, Астана, Казахстан
Павлодар, Казахстан

Введение

Физическое здоровье детей и подростков является приоритетной задачей государственной политики в области образования, здравоохранения и социальной защиты населения Республики Казахстан. Здоровое поколение — это основа экономического и демографического потенциала страны. Однако современные реалии свидетельствуют о нарастающем числе проблем, негативно влияющих на состояние здоровья подрастающего поколения. В связи с этим важно определить ключевые вызовы и перспективы развития эффективной системы оздоровления детей и подростков [1].

1. Состояние физического здоровья детей и подростков в Казахстане

По данным Министерства здравоохранения Республики Казахстан и Национального центра общественного здравоохранения, лишь около 10–12% детей школьного возраста признаны практически здоровыми. Остальные имеют различные функциональные отклонения, хронические заболевания или физическую неразвитость [2].

Наиболее распространённые проблемы:

- нарушение осанки;
- плоскостопие;
- ожирение;
- расстройства пищеварительной и сердечно-сосудистой систем;
- нарушения психоэмоционального состояния.

Одним из ключевых факторов ухудшения здоровья является несбалансированный образ жизни, характеризующийся сниженной физической активностью, переизбытком времени за экранами, стрессами, нарушением режима дня и питания.

2. Основные вызовы современности

2.1. Снижение физической активности

В условиях урбанизации, цифровизации и увеличения учебной нагрузки дети всё меньше двигаются. Исследования показывают, что казахстанские школьники в среднем тратят на физическую активность менее 30 минут в день, что не соответствует

рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (не менее 60 минут умеренной или высокой активности в день).

2.2. Несбалансированное питание и ожирение

Распространённость фастфуда, сладких напитков и вредных перекусов среди школьников особенно велика в городах Казахстана. В сельской местности также наблюдается дефицит витаминов и белков из-за ограниченного ассортимента продуктов. Это приводит к ожирению, нарушению обмена веществ, дефициту железа и кальция, анемии.

2.3. Психоэмоциональные нагрузки

Переход к цифровому обучению, подготовка к ЕНТ, высокая конкуренция, нестабильная обстановка в семье — всё это приводит к росту тревожных расстройств, нарушений сна, эмоциональной нестабильности у подростков. Наблюдается рост случаев буллинга и депрессивных состояний.

2.4. Ограниченный доступ к спортивной инфраструктуре

Хотя в Казахстане действуют государственные программы строительства спорткомплексов и секций, в сельских школах по-прежнему остро стоит проблема отсутствия спортивных залов, оборудования и квалифицированных специалистов.

2.5. Недостаточная профилактика и медицинское сопровождение

Многие хронические заболевания диагностируются уже на поздних стадиях. Родители часто не осведомлены о симптомах ухудшения здоровья у детей, а в сельской местности нередко отсутствуют педиатры, школьные медики и специалисты по физической реабилитации.

3. Государственные меры и инициативы в Казахстане

Правительство Республики Казахстан предпринимает шаги по улучшению здоровья детей:

- **Национальный проект "Здоровая нация"** предусматривает развитие школьной медицины, массового спорта, вакцинации и профилактики заболеваний.
- В рамках программ "Развитие образования и науки" внедряются дополнительные уроки физкультуры, спортивные секции, цифровые решения для мониторинга здоровья учащихся.
- Министерством здравоохранения проводится скрининг школьников по ключевым показателям здоровья с 1 по 11 классы.
- Развиваются **центры здоровья** при поликлиниках, которые предоставляют консультации по ЗОЖ [3].

Однако пока эти меры не всегда охватывают все регионы равномерно и требуют усиления межведомственного взаимодействия, особенно в части профилактики и формирования устойчивой мотивации у молодежи.

4. Перспективы улучшения физического здоровья детей и подростков в Казахстане

4.1. Развитие массового спорта и физической активности

- Повышение квалификации учителей физической культуры;
- Интеграция национальных видов спорта (казак куреси, асык ату, тогыз кумалак) в школьные программы;
- Поддержка дворового спорта и волонтерских спортивных движений;
- Введение дневных "физкультминуток" и активных перемен.

4.2. Формирование культуры правильного питания

- Введение уроков или факультативов по диетологии и основам ЗОЖ;
- Стандартизация школьного питания по регионам;
- Запрет на продажу сладостей и газировки в школах;
- Проведение кулинарных конкурсов, семейных акций, фестивалей здоровой пищи.

4.3. Психологическое сопровождение учащихся

- Увеличение штата школьных психологов;
- Создание школьных служб медиации и поддержки;
- Разработка онлайн-платформ для самооценки и развития эмоционального интеллекта.

4.4. Улучшение школьной инфраструктуры

- Программа обновления школьных спортзалов, открытие мини-футбольных полей, тренажерных зон;
- Внедрение технологий активного обучения: квесты, подвижные игры, проектная деятельность на свежем воздухе.

4.5. Усиление роли семьи и общественности

- Обучение родителей принципам здорового образа жизни;
- Совместные мероприятия "родители + дети" (велоезды, семейные турниры);
- Социальные кампании с участием блогеров, спортсменов, известных личностей.

Заключение

Физическое здоровье детей и подростков в Казахстане находится под влиянием множества внутренних и внешних факторов. Несмотря на положительные изменения в государственной политике и внимание к этой теме, остаются вызовы, требующие срочных и системных решений. Развитие школьной физической культуры, формирование культуры питания, доступ к спорту и медицинской помощи, поддержка психоэмоционального благополучия должны стать частью единой стратегии устойчивого развития здоровья молодого поколения.

Интеграция усилий государства, семьи, школы и самого ребенка — ключ к тому, чтобы дети Казахстана были не только образованными, но и физически здоровыми, энергичными и способными к полноценной жизни и труду.

Список использованных источников

1. Государственная программа развития здравоохранения Республики Казахстан на 2020–2025 годы. – Нур-Султан, 2020 (*официальный документ, определяющий стратегию развития здравоохранения, включая охрану здоровья детей*)
2. Национальный проект «Здоровая нация» на 2021–2025 годы. – Министерство здравоохранения РК. (*включает меры по укреплению здоровья подрастающего поколения*)
3. Ашимбаева, Д.К. Физическое развитие и физическая активность школьников в Казахстане: проблемы и пути решения // *Вестник КазНПУ им. Абая. Серия «Педагогические науки»*. – 2022. – №3(75). – С. 123–130.
4. Исабеков, Ж.Ж. Проблемы здоровья школьников в условиях цифровизации образования // *Научно-практический журнал «Образование и здоровье»*. – Алматы, 2021. – №2. – С. 45–49.
5. Айтмухамбетова, Ж.Ш. Формирование здорового образа жизни у детей и подростков в Республике Казахстан // *Педагогика и психология*. – 2020. – №3(44). – С. 99–104.
6. Мукашева, А.К. Здоровье детей и подростков: психофизические аспекты в современных условиях Казахстана // *Проблемы педагогики*. – 2023. – №5. – С. 87–92.
7. Ахметова, Р.Б. Рациональное питание и двигательная активность школьников в Казахстане: анализ и рекомендации // *Медицина и экология*. – Караганда, 2022. – №4. – С. 33–39.
8. Национальный доклад о состоянии здоровья населения Республики Казахстан, 2023 год / Министерство здравоохранения РК. – Астана, 2023.

9. Смагулова, С.Т. Роль семьи и школы в формировании ценностей здорового образа жизни у подростков // *Вестник КазНУ. Серия педагогическая*. – Алматы, 2021. – №2(62). – С. 71–75.
10. Санитарные правила СанПиН РК № ҚР ДСМ–168/2020 – «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям среднего образования» (действует с 2020 г.).