

ӘОЖ 316.7

ҚАРТТАР АРАСЫНДАҒЫ СПОРТ: СОЦИОЛОГИЯЛЫҚ ЖӘНЕ ҚОҒАМДЫҚ КОНТЕКСТ

Муллахасан Назыгүл Уралбайқызы

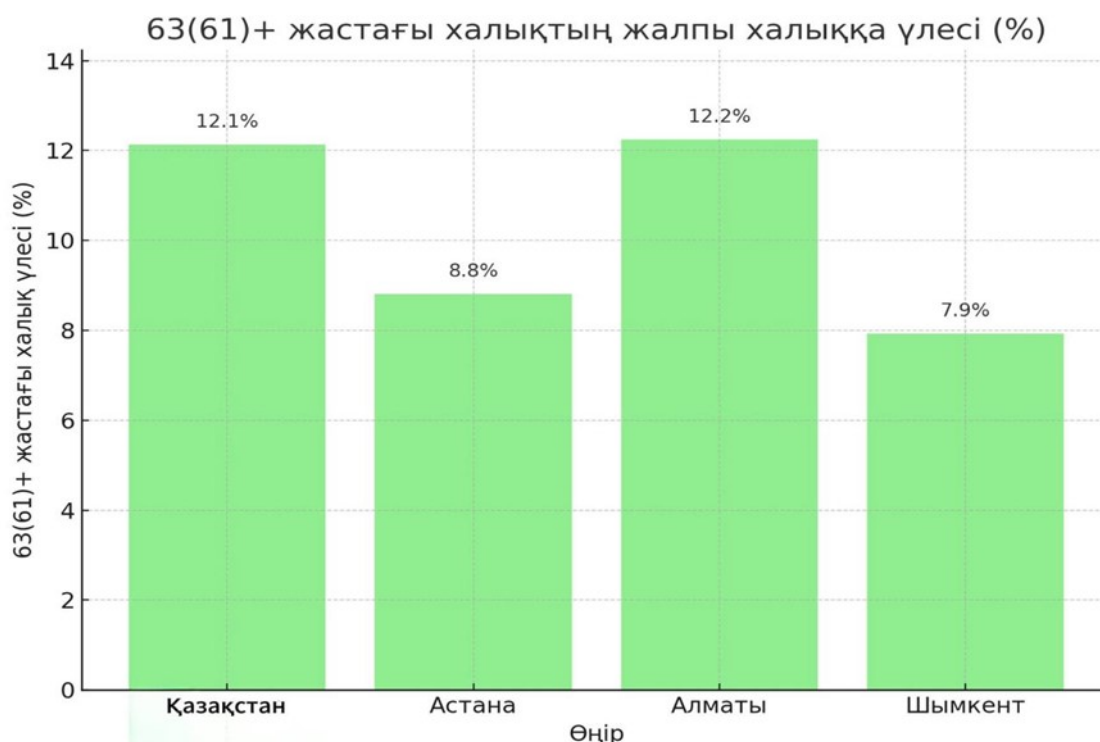
2 курс магистранты, 7М03101-«Әлеуметтану» білім беру бағдарламасы,
Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ, Астана қ., Қазақстан

Ғылыми жетекші: Саликжанов Ринат Саттарович

Бұл мақалада қарт адамдар арасындағы спорттың әлеуметтік маңызы мен оның денсаулық, қоғаммен байланыс және өмір сапасына әсері қарастырылады. Егде жастағы адамдардың физикалық белсенділігі олардың өмір сүру сапасын жақсарту, әлеуметтік интеграция мен ұрпақаралық өзара әрекеттестікті дамытуда маңызды рөл атқарады. Автор халықаралық ұйымдардың (ДДҰ) ұсынымдары мен ғылыми зерттеулер нәтижелеріне сүйене отырып, спорттың физикалық, психологиялық және әлеуметтік пайдаларын жан-жақты сипаттайды. Сонымен қатар, Қазақстанда іске асырылып жатқан «Белсенді ұзақ өмір» бағдарламасының мазмұны мен тиімділігі талданады. Мақалада спорт социологиясы тұрғысынан алғанда, қарттардың спортқа қатысуы – олардың әлеуметтік мәртебесін сақтауға, маргинализацияны азайтуға және қоғаммен байланысын нығайтуға ықпал ететін фактор ретінде көрсетіледі.

Кілт сөздер: қарт адамдар, спорт, социология, белсенді қартаю, әлеуметтік оқшаулану, физикалық белсенділік

Халықтың қартаюы-XXI ғасырдың негізгі демографиялық тенденцияларының бірі. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметтері бойынша, 2050 жылға қарай әлемде 60 жастан асқан адамдардың саны 2 миллиардтан асады. Қазақстанда Ұлттық статистика бюросының (2024) деректері бойынша қарттардың үлесі (65+) жалпы халықтың шамамен 8% құрайды. Республика халқы 2025 жылдың басындағы саны 20 млн 283 мың адамды құрады. Халықтың жастық құрамы 15 жасқа дейінгі халық саны 6 млн 215 мың адам, 16-62 жас аралығы 11 млн 606 мың адам, ал 63(61) жастан жоғары халық саны 2 млн 461 мың адамды құрады. 63 жастан асқан ер адамдар саны 860 944 адам, ал 61 жастан асқан әйелдер саны 1 600 795 адамды құраған. Қарттар санының жалпы халыққа пайыздық үлесі төменде көрсетілген.



1-сурет. 63(61) жастағы халықтың жалпы халыққа үлесі (%)

2025 жылдың басындағы статистика көрсеткендей, халықтың 12,1% қарттарды құрайды. Демек бұл тұрғыда физикалық белсенділік пен қарттардың қоғамның спорттық өміріне қатысуы ерекше мәнге ие болады[1].

Егде жастағы адамдар қоғамға әр түрлі жолдармен - өз отбасында, қоғамда және жалпы қоғамда үлес қосады. Дегенмен, бұл адами және әлеуметтік ресурстар және қартайған сайын біздің әрқайсысымызға қолжетімді мүмкіндіктер көп дәрежеде бір негізгі сипаттамаға - біздің денсаулығымызға байланысты. Егер адамдар қартайғанға дейін өз өмірін сапалы өткізсе, олардың өздері бағалайтын нәрселермен айналысу мүмкіндіктері жоғары болады. Егер керісінше физикалық және ақыл-ой қабілеттерінің төмендеуімен бірге жүрсе, егде жастағы адамдардың өздері үшін және қоғам үшін салдары әлдеқайда жағымсыз болады.

Денсаулықтың нашарлығы егде жастағы адамдар арасында басымдырақ және ол шектеуші фактор болуы міндетті емес. Егде жастағы адамдардың денсаулығына байланысты проблемалардың көпшілігі созылмалы ауруларға байланысты. Олардың көпшілігін салауатты өмір салты арқылы болдырмауға немесе кешіктіруге болады. Тіпті өте қартайған кезде де физикалық белсенділік пен дұрыс тамақтану денсаулық пен әл-ауқатқа айтарлықтай пайда әкелуі мүмкін. Денсаулыққа қатысты басқа проблемаларды да тиімді шешуге болады, әсіресе олар жеткілікті ерте анықталса. Адамдар өздерінің мүмкіндіктерінің

төмендеуін сезінсе де, қолдау көрсететін орта оларға қалаған жеріне баруды және қажет нәрсені істеуді жалғастыруға көмектеседі.

Адам құқықтары – жалпыға бірдей бостандықтар мен адамдар мен топтардың заңмен қорғалатын құқықтары. Оларға өмір сүру құқығы сияқты азаматтық және саяси құқықтар, денсаулық сақтау, әлеуметтік қамсыздандыру және тұрғын үй құқықтарын қамтитын әлеуметтік, экономикалық және мәдени құқықтар жатады. Барлық құқықтар өзара байланысты, өзара тәуелді. Ешкім де жасына немесе денсаулығына байланысты адам құқықтарынан айырылмауы тиіс. Экономикалық, әлеуметтік және мәдени құқықтар туралы халықаралық пактінің 1-бабы жеке адамның мәртебесіне байланысты кемсітуге тыйым салады; бұл жасқа да қатысты[2]. Анықтама бойынша адам құқықтары мәтінде егде жастағы топтарға немесе қартаюға нақты сілтеме болмаса да, барлық адамдарға, соның ішінде қарт адамдарға да қолданылады. Соңғы 20 жылда адам құқықтарын, соның ішінде қарт адамдардың құқықтарын қорғауда айтарлықтай жетістіктерге қол жеткізілді. Бірқатар халықаралық адам құқықтары туралы келісімдер мен құжаттар қартаю немесе егде жастағы адамдарға қатысты, егде әйелдерге, егде жастағы мигранттарға және қарт мүгедектерге қатысты кемсітушілікке жол бермеу қағидаттарын бекітеді. Денсаулық сақтау, әлеуметтік қамсыздандыру және бірдей өмір сүру деңгейі мәселелерін шешу және қанаудан, зорлық-зомбылықтан қорғау құқығын мойындайды.

Белсенді қартаю идеясы өте әртүрлі саясат салаларын теңдестірілген түрде біріктіру әрекеті ретінде пайда болды[3]. 2002 жылы Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДСҰ) «Белсенді қартаю: саясаттың негізі» саясатын қабылдады[4]. Бұл саясат құрылымы белсенді қартаюды «адамдардың қартаюына қарай өмір сапасын жақсарту мақсатында денсаулық, қоғамдық өмірге қатысу және адамның қартаю кезінде өмір сүру сапасын жақсарту, қауіпсіздік мүмкіндіктерін оңтайландыру процесі» ретінде анықтайды. Ол секторлар бойынша әрекет ету қажеттілігін атап көрсетеді және қарт адамдардың отбасына, қоғамдастыққа және экономикалық белсенділікке үлес қосу үшін мүмкіндіктермен қамтамасыз етуге бағытталған. ДДҰ саясатының құрылымы белсенді қартаюдың алты негізгі факторын анықтайды: экономикалық, мінез-құлық, жеке, әлеуметтік, денсаулық және әлеуметтік қызметтер және физикалық орта. Ол денсаулық сақтау саясатына жауап беру үшін төрт компонентті ұсынады:

- мүгедектіктің, созылмалы аурулардың және мезгілсіз өлімнің шамадан тыс ауыртпалығын болдырмау және азайту;

- негізгі аурулардың қауіп факторларын азайту және өмір бойы денсаулықты нығайтуға ықпал ететін факторларды нығайту;

- адамдардың қартаюына қарай қажеттіліктері мен құқықтарын қанағаттандыру үшін қолжетімді, қолжетімді, жоғары сапалы және жас

ерекшеліктеріне сәйкес медициналық және әлеуметтік қызметтер континуумын құру;

■ күтім көрсететін адамдарды даярлау және оқытумен қамтамасыз ету

Қарт жастағы адамдардың физикалық белсенділігін ынталандыруға бағытталған бағдарламаларды жүзеге асырудың маңыздылығы олардың нақты пайдаларымен негізделеді. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДҰ) жеткілікті деңгейдегі физикалық белсенділікті қарт адамдардың өмір сүру сапасына едәуір әсер ете алатын және қоғам үшін жалпы пайдалар әкелетін негізгі басым факторлардың бірі ретінде қарастырады[5]. Физикалық белсенділіктің өмір сапасына әсерін талдаған зерттеулердің көпшілігінде ғалымдар белсенді өмір салтының адамның денсаулығына тигізер оң әсеріне ерекше назар аударады. Зерттеулерде тұрақты түрде дене белсенділігімен айналысу мезгілінен бұрын қайтыс болу қаупін төмендетуге, қартаюмен байланысты бірқатар функционалдық мәселелердің алдын алуға немесе азайтуға ықпал ететіні атап көрсетіледі[6]. Ғалымдар физикалық белсенді адамдарда жүрек-қан тамырлары және онкологиялық аурулардың, әртүрлі созылмалы дерттердің даму қаупі төмен болатынын дәлелдейтін айқын ғылыми деректер келтіреді. Сонымен қатар, бұл адамдарда сүйек тінінің тығыздығы артып, май массасы азаяды, дене салмағының индексі жақсарады, тірек-қимыл аппаратының бұзылу қаупі төмендейді[7]. Сондай-ақ қозғалыс белсенділігі төмен егде жастағы адамдар арасында тұрақты түрде дене жаттығуларымен айналысатындарда құлау қаупінің шамамен 30%-ға азаятындығы анықталған.

Соңғы жылдары физикалық жаттығулардың адамның психикалық денсаулығына оң әсерін дәлелдейтін эмпирикалық зерттеулер де пайда болуда. Жекелеген еңбектерде физикалық белсенді қарт адамдар арасында депрессиялық жағдайлардың даму қаупі төмен екендігі көрсетілген. Сонымен бірге, жаттығулар нәтижесінде егде жастағы адамдардың ұйқысы қалыпқа келіп, өмірге қанағаттану деңгейі мен жалпы өмір сапасы артады[8]. Көп жағдайда психикалық денсаулықтың жақсаруы адамның жалпы хал-жағдайының жақсаруына байланысты жанама түрде жүзеге асады.

Қазақстанда 2021 жылдан бастап қарт адамдарды спортқа, шығармашылыққа және қоғамдық өмірге тартуға бағытталған «Белсенді ұзақ өмір» бағдарламасы іске асырылып келеді. Көптеген өңірлерде зейнеткерлерге скандинавиялық жүріс, йога, гимнастика, би секілді жаттығулармен тегін айналысуға мүмкіндік беретін белсенді ұзақ өмір сүру орталықтары ашылуда.

Белсенді ұзақ өмір» бағдарламасы - 2021 жылғы 22 ақпанда ҚР Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрлігінің №47 бұйрығымен бекітілген («Қарт адамдардың жағдайын жақсарту жөніндегі 2025 жылға дейінгі іс-шаралар жоспары» ретінде). Мақсаты – қарт жастағы азаматтардың өмір сүру сапасын арттыру, дені сау өмір сүру ұзақтығын көбейту, олардың белсенді қоғамдық өмірге қатысуын қамтамасыз ету және құқықтарын қорғау[9]. Бүгінгі таңда

республикада 120 белсенді ұзақ өмір сүру орталығы жұмыс істейді, оның 57-сі қалада, 63-і ауылдарда.

Орталықтар «бір терезе» қағидатымен жұмыс істейді. Үш негізгі бағыт қамтылған:

1. Белсенді ұзақ өмір – бос уақытты тиімді ұйымдастыру, спорт және шығармашылық арқылы белсенді өмір сүруге ынталандыру.

2. Денсаулық мәдениеті – йога, скандинавиялық жүріс, цигун, тайчи, кинезиология, шахмат, тоғызқұмалақ, компьютерлік сауаттылық, тіл үйрену курстары, гериатр, психолог, заңгер, нутрициолог кеңестері.

3. Қоғаммен байланыс – мәдени іс-шараларға қатысу, концерттер, көрмелер, театр мен мұражайларға бару, сапарлар.

Барлық қызметтер тегін ұсынылады. Бағдарлама аясында 20 000-нан астам іс-шара өткізілген, 3 800-ге жуық қызмет ұсынылған.

Социология ғылымы тұрғысынан алғанда, қарттар арасындағы спорт – бұл қоғамға кірігу формасы, әлеуметтік болмысты сақтаудың құралы және маргиналдануды еңсерудің амалы. Спорттық белсенділік құрдастар арасындағы (горизонталь) байланыстарды және жас буынмен (вертикаль) қарым-қатынасты нығайтуға ықпал етеді, ұрпақаралық диалогты дамытып, әлеуметтік оқшаулануды азайтады.

Қарттар арасындағы спорт – бұл тек денсаулықты сақтауға бағытталған іс-әрекет қана емес, сонымен қатар әлеуметтік интеграцияның, тұлғалық әлеуетті жүзеге асырудың және ұрпақаралық байланысты нығайтудың маңызды құралы болып табылады. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметтері мен қазіргі заманғы зерттеулер қарттар арасындағы физикалық белсенділігін арттыру – олардың дене және психикалық денсаулығын жақсартып қана қоймай, қоғамдағы белсенді рөлін сақтап қалуына мүмкіндік беретінін дәлелдейді. Қазақстандағы «Белсенді ұзақ өмір» бағдарламасы қарт адамдардың өмір сапасын арттыруға, олардың әлеуетін іске асыруға бағытталған нақты қадамдардың бірі болып табылады. Бұл бағдарлама аясында ашылған орталықтар арқылы қарттар спортпен, шығармашылықпен және әлеуметтік өмірмен белсенді түрде айналыса алады. Осылайша, қарттардың спортқа қатысуы олардың өмір сүру ұзақтығы мен сапасын арттырумен қатар, әлеуметтік оқшауланудың алдын алуға және қоғамдағы рөлін мойындауға ықпал етеді. Болашақта бұл бағыттағы бағдарламалар мен ғылыми зерттеулерді дамыту – белсенді және лайықты қарттықтың кепілі болмақ.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Ұлттық статистика бюросы. Демографиялық жарияланымдар // Ұлттық статистика бюросының ресми сайты. – 2025. <https://stat.gov.kz/industries/social-statistics/demography/publications/281840/>

2. Экономикалық, әлеуметтік және мәдени құқықтар туралы халықаралық пакт. – Нью-Йорк: БҰҰ, 1966. – 1 бап.
3. Walker A. Белсенді қартаюдың стратегиясы // *International Social Security Review*. – 2002. – Т. 55, № 1. – С. 121–139. – DOI: <http://dx.doi.org/10.1111/1468-2418X.0>.
4. Белсенді қартаю: саясаттың негізі. – Женева: Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы, 2002. – (WHO/NMH/NPH/02.8). http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf?ua=1
5. Всемирная организация здравоохранения. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. – Женева: ВОЗ, 2010. http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789244599976_rus.pdf
6. Nicholson L. *Older People, Sport and Physical Activity: A Review of Key Issues*. – Research Report № 96. – Edinburgh, 2004. http://www.sportscotland.org.uk/documents/research_reports/older_people_digest_final.pdf
7. Paterson D., Warburton D.E. Physical Activity and Functional Limitations in Older Adults: a Systematic Review Related to Canada's Physical Activity Guidelines // *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. – 2010. – Vol. 7, № 38. – P. 1–22.
8. Sherrington C., Whitney J.C., Lord S.R., et al. Effective Exercise for the Prevention of Falls: a Systematic Review and Meta-Analysis // *Journal of the American Geriatrics Society*. – 2008. – Vol. 56, № 12. – P. 2234–2243.
9. Министерство труда и социальной защиты населения Республики Казахстан. Новости // Официальный сайт Правительства РК. – 2025. <https://www.gov.kz/memleket/entities/enbek/press/news/details/998033?lang=ru>

СПОРТ СРЕДИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ: СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ И ОБЩЕСТВЕННЫЙ КОНТЕКСТ

Муллахасан Н.У.

Научный руководитель: Саликжанов Ринат Саттарович

В данной статье рассматривается социальное значение спорта среди пожилых людей, а также его влияние на здоровье, общественные связи и качество жизни. Физическая активность в пожилом возрасте играет важную роль в улучшении качества жизни, социальной интеграции и развитии межпоколенческого взаимодействия. Автор, опираясь на рекомендации международных организаций (ВОЗ) и результаты научных исследований, подробно описывает физические, психологические и социальные преимущества спорта. Кроме того, анализируется содержание и эффективность

реализуемой в Казахстане программы «Активное долголетие». В статье с точки зрения социологии спорта подчеркивается, что участие пожилых людей в спортивной активности способствует сохранению их социального статуса, снижению маргинализации и укреплению связей с обществом.

Ключевые слова: пожилые люди, спорт, социология, активное старение, социальная изоляция, физическая активность.

SPORT AMONG OLDER ADULTS: SOCIOLOGICAL AND SOCIAL CONTEXT

Mullakhassan N.U.

Scientific supervisor: Salikzhanov R.S.

This article examines the social significance of sports among the elderly, as well as its impact on health, social connections, and quality of life. Physical activity in old age plays an important role in improving life quality, enhancing social integration, and developing intergenerational interaction. The author, based on recommendations of international organizations (WHO) and scientific research results, thoroughly describes the physical, psychological, and social benefits of sports. In addition, the content and effectiveness of the "Active Longevity" program currently being implemented in Kazakhstan are analyzed. From the perspective of sports sociology, the article emphasizes that participation of elderly people in sports activities contributes to maintaining their social status, reducing marginalization, and strengthening their ties with society.

Keywords: elderly people, sport, sociology, active aging, social isolation, physical activity.

REFERENCES

1. The National Bureau of Statistics (2025). Demographic publications. <https://stat.gov.kz/industries/social-statistics/demography/publications/281840/>
2. United Nations. (1966). International Covenant on Economic, Social and Cultural Rights. New York: United Nations.
3. Walker, A. (2002). A strategy for active ageing. *International Social Security Review*, 55(1), 121–139. <https://doi.org/10.1111/1468-2418X.0>
4. World Health Organization. (2002). Active ageing: A policy framework (WHO/NMH/NPH/02.8). Geneva: WHO. http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf?ua=1

5. World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health. Geneva
http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789244599976_rus.pdf
6. Nicholson, L. (2004). Older people, sport and physical activity: A review of key issues (Research Report No. 96). Edinburgh.
http://www.sportscotland.org.uk/documents/research_reports/older_people_digest_final.pdf
7. Paterson, D., & Warburton, D. E. (2010). Physical activity and functional limitations in older adults: A systematic review related to Canada's physical activity guidelines. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(38), 1–22. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-38>
8. Sherrington, C., Whitney, J. C., Lord, S. R., Herbert, R. D., Cumming, R. G., & Close, J. C. (2008). Effective exercise for the prevention of falls: A systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Geriatrics Society*, 56(12), 2234–2243. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2008.02014.x>
9. Ministry of Labour and Social Protection of Population of the Republic of Kazakhstan. (2025). News. Retrieved August 12, 2025, from <https://www.gov.kz/memleket/entities/enbek/press/news/details/998033?lang=ru>