

**МЕДИЦИНА ЖӘНЕ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ / МЕДИЦИНСКИЕ  
НАУКИ И ЗДРАВООХРАНЕНИЕ / MEDICAL SCIENCES AND  
HEALTHCARE**

**QAZAQ JOURNAL OF YOUNG SCIENTIST**

**2026, Vol.4, No. 5 (May)**

<https://qazaqjournal.kz/>



ӘОЖ 615.8:796

**СПОРТТЫҚ САУЫҚТЫРУ ФИТНЕСІ ЖӘНЕ КӘСІБИ МАМАНДАР:  
БҰЛ САЛАДАҒЫ МАМАНДАРҒА ҚОЙЫЛАТЫН ТАЛАПТАР**

**Саденов Н.С<sup>1</sup>., Сыздыкова М.Ж<sup>2</sup>., Еримбетов Н.С<sup>3</sup>.**

Халықаралық туризм және меймандостық университетінің аға  
оқытушылары<sup>1,2</sup>

ҚР еңбек сіңірген жаттықтырушы<sup>3</sup>  
Түркістан қ., Қазақстан

*Мақалада спорттық сауықтыру фитнесі саласындағы мамандарға қойылатын талаптар талқыланады. Бұл салада жұмыс істейтін мамандардың білімі, физикалық дайындығы, психологиялық аспектілері және этикалық нормалары туралы айтылады. Сонымен қатар, мамандардың кәсіби дамуының маңызы мен фитнес индустриясындағы жаңалықтармен танысу қажеттілігі қарастырылады. Спорттық сауықтыру фитнесі мамандарының рөлі мен олардың денсаулық сақтау саласындағы ықпалы туралы қорытынды жасалып, болашақ мамандардың кәсіби дамуының маңыздылығы атап өтілді.*

**Кілт сөздер:** спорттық сауықтыру фитнесі, кәсіби маман, талаптар, білім, физикалық дайындық, психологиялық аспектілер, кәсіби даму, денсаулық сақтау, салауатты өмір салты.

**Кіріспе**

Спорттық сауықтыру фитнесі - бұл денсаулықты нығайту, физикалық күшті арттыру және адамдардың салауатты өмір салтын ұстануына ықпал ететін маңызды сала. Заманауи өмірдің қарқынды ритмі мен стресстік жағдайларында фитнес бағдарламалары адамның физикалық және психологиялық жағдайын

жақсартуға үлкен мүмкіндік береді. Осы салаға маман даярлау өзекті мәселе болып табылады, себебі денсаулық сақтау мен салауатты өмір салтын насихаттау үшін кәсіби, жоғары білікті мамандар қажет. Спорттық сауықтыру фитнесі адамдардың денсаулығын нығайтып, олардың өмір сапасын арттыруда маңызды рөл атқарады. Сондықтан фитнес индустриясына маман даярлау - бұл бүгінгі күні қажетті бағыт[1].

### **Спорттық сауықтыру фитнесі: Жалпы сипаттама**

Спорттық сауықтыру фитнесі - бұл денсаулықты нығайту және физикалық шыдамдылықты арттыруға бағытталған жаттығулар жиынтығы. Бұл сала дене шынықтыру мен спорттың негізгі элементтерін біріктіріп, адамның жалпы жағдайын жақсартуға мүмкіндік береді. Спорттық сауықтыру фитнесінің негізгі мақсаты - дененің физикалық қабілеттерін дамытып, түрлі аурулардан алдын алу, сондай-ақ өмір сапасын арттыру[2].

Физикалық денсаулықты жақсартумен қатар, спорттық сауықтыру фитнесі психологиялық жағынан да тиімді. Бұл жаттығулар стрессті жеңілдетуге, көңіл-күйді көтеруге, депрессияны болдырмауға көмектеседі. Сонымен қатар, фитнес денсаулық сақтау жүйесіне оң әсер етеді, себебі ол жүрек-қантамыр жүйесін нығайтып, метаболизмді жақсартады. Адамның физикалық және психологиялық жағдайына әсер ететін спорттық сауықтыру фитнесі бүгінгі күнде салауатты өмір салтын қалыптастырудың тиімді құралы болып табылады[3].

### **Кәсіби маман болуға қойылатын талаптар**

Спорттық сауықтыру фитнесі саласында маман болу үшін бірнеше негізгі талаптарды орындау қажет. Ең алдымен, маманның жоғары білімі мен арнайы дағдылары болуы керек. Оқу бағдарламалары спорттық физиология, денсаулық сақтау, биомеханика және психология сияқты салаларға негізделеді. Мамандар арнайы оқу орындарында немесе курстарда білім алып, фитнес нұсқаушысы немесе жаттықтырушы сертификаттарын алу қажет. Сонымен қатар, теориялық білімнің практикамен үйлесуі, тәжірибелік дағдыларды меңгеру маңызды.

Екінші талап - физикалық дайындығы. Спорттық сауықтыру фитнесі маманының өз денсаулығы мен физикалық дайындығы жоғары болуы тиіс. Бұл оның клиенттеріне үлгі болуына мүмкіндік береді. Мамандар өздерінің физикалық жағдайын үнемі бақылап, жаңа жаттығу әдістерін үйреніп, жеке дайындығын жақсартуы керек.

Психологиялық аспектілер де маңызды. Маман мотивацияны дұрыс басқару, клиенттердің көңіл-күйін бақылау және олардың психологиялық жағдайына назар аудару қажет. Клиенттермен қарым-қатынаста эмоциялық интеллекті жоғары мамандардың жұмысы тиімді болады.

Сонымен қатар, құқықтық және этикалық талаптар да сақталуы тиіс. Спорттық сауықтыру фитнесі қызметкерлері өз жұмысында моральдық және құқықтық нормаларды ұстануы керек. Бұл олардың клиенттеріне құрметпен қарауын, адалдық пен жауапкершілікпен қызмет көрсетуін қамтамасыз етеді[4].

### **Спорттық сауықтыру фитнесі мамандарының кәсіби дамуы**

Спорттық сауықтыру фитнесі саласындағы мамандардың кәсіби дамуы қазіргі заман талаптарына сай болуы қажет. Бұл сала үнемі жаңарып, жаңа ғылыми зерттеулер мен әдістерді енгізумен ерекшеленеді. Сондықтан мамандардың білімін үнемі жаңартып отыруы өте маңызды. Кәсіби даму үшін түрлі курстар мен тренингтерге қатысу, жаңа фитнес әдістерін меңгеру - мамандардың жұмысын жақсартудың тиімді жолы[5].

Жаңа трендтер мен технологиялар фитнес индустриясында жылдам өзгеріп отыр, мысалы, жаңа жаттығу әдістері, диеталық бағдарламалар немесе сауықтыру технологиялары. Мамандар осы жаңалықтарды білу арқылы клиенттеріне тиімді қызмет көрсете алады. Қазіргі уақытта онлайн курстар мен семинарларға қатысу, халықаралық тәжірибелерді зерттеу, сондай-ақ түрлі сертификаттаудан өту үлкен маңызға ие.

Кәсіби дамудың тағы бір маңызды аспектісі - психологиялық дағдыларды дамыту. Клиенттермен дұрыс қарым-қатынас орнату, мотивация мен психологиялық қолдау көрсету қабілеті маманның табыстылығының кепілі. Мамандар осы дағдыларды дамыту үшін арнайы тренингтер мен семинарларға қатысуы тиіс.

Кәсіби даму, білімділік пен жаңашылдыққа деген ұмтылыс спорттық сауықтыру фитнесі саласында табысты жұмыс істеудің негізгі шарты[6].

### **Қорытынды**

Спорттық сауықтыру фитнесі саласы денсаулық сақтау мен салауатты өмір салтын насихаттауда маңызды рөл атқарады. Бұл саладағы мамандарға қойылатын талаптар жоғары, себебі олар клиенттердің физикалық және психологиялық денсаулығына жауап береді. Білімі мен дағдылары жоғары, физикалық дайындықтары жақсы, психологиялық тұрғыдан дайын мамандар ғана осы салада табысты қызмет көрсете алады. Сонымен қатар, кәсіби дамудың маңыздылығы ерекше, өйткені фитнес индустриясы үнемі жаңарып, жаңа технологиялар мен әдістерді қажет етеді.

Болашақ мамандардың рөлі зор, себебі олар тек клиенттерінің физикалық дайындығын қалыптастырып қана қоймай, сонымен қатар салауатты өмір салтын қалыптастыруда маңызды ықпал етеді. Осылайша, спорттық сауықтыру фитнесі мамандарының кәсіби дамуы мен біліктілігі тек жеке тұлғаның денсаулығын жақсартуға ғана емес, қоғамның денсаулығын арттыруға да ықпал етеді. Бұл саладағы кәсіби мамандардың жұмысы алдағы уақытта зор маңызға ие болмақ.

### **Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:**

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. - Киев : Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
2. Кузнецов А.А. Теория и методика спортивной борьбы / А.А. Кузнецов. - М. : Физкультура и спорт, 2012. - 448 с.

3. Lyle J., Cushion C. Sports Coaching: Professionalisation and Practice / J. Lyle, C. Cushion. - London : Elsevier, 2010. - 296 p.

4. Казакова Н.В. Спортивные тренировки и их влияние на психологическое состояние спортсменов // Спортивная психология. - 2018. - № 5. - С. 34-42.

5. Спорттық сауықтыру фитнесі саласындағы жаңалықтар // Фитнес және денсаулық сақтау порталы [Электрондық ресурс]. - Қолжетімділік режимі: <https://fitness.kz/>

6. Kazakh Tourism ұлттық компаниясы // Kazakh Tourism [Электрондық ресурс]. - Қолжетімділік режимі: <https://kazakh.travel/>

## СПОРТИВНОЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ФИТНЕС И ИХ ПРОФЕССИОНАЛЫ: ТРЕБОВАНИЯ К СПЕЦИАЛИСТАМ В ЭТОЙ ОБЛАСТИ

Саденов Н.С<sup>1</sup>., Сыздыкова М.Ж<sup>2</sup>., Ерімбетов Н.С<sup>3</sup>.

старшие преподаватели Международного университета туризма и гостеприимства<sup>1,2</sup>

Заслуженный тренер РК<sup>3</sup>

г. Туркестан, Казахстан

*В статье рассматриваются требования к специалистам в области спортивного оздоровительного фитнеса. Обсуждаются знания, физическая подготовка, психологические аспекты и этические нормы, которые необходимы для работы специалистов в данной области. Также рассматривается важность профессионального развития специалистов и необходимость ознакомления с новинками фитнес-индустрии. В статье делается вывод о роли специалистов спортивного оздоровительного фитнеса в сфере здравоохранения и подчеркивается значимость профессионального роста будущих специалистов.*

**Ключевые слова:** спортивное оздоровительное фитнес, профессионал, требования, знания, физическая подготовка, психологические аспекты, профессиональное развитие, здравоохранение, здоровый образ жизни.

### Список использованных источников.

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. - Киев : Олимпийская литература, 2004. - 808 с.

2. Кузнецов А.А. Теория и методика спортивной борьбы / А.А. Кузнецов. - М. : Физкультура и спорт, 2012. - 448 с.

3. Lyle J., Cushion C. Sports Coaching: Professionalisation and Practice / J. Lyle, C. Cushion. - London : Elsevier, 2010. - 296 с.

4. Казакова Н.В. Спортивные тренировки и их влияние на психологическое состояние спортсменов // Спортивная психология. - 2018. - № 5. - С. 34-42.
5. Новости в области спортивного оздоровительного фитнеса // Портал фитнеса и здоровья [Электронный ресурс]. - Доступ: <https://fitness.kz/>
6. Национальная компания Kazakh Tourism // Kazakh Tourism [Электронный ресурс]. - Доступ: <https://kazakh.travel/>

## **SPORTS REHABILITATION FITNESS AND PROFESSIONALS: REQUIREMENTS FOR SPECIALISTS IN THIS FIELD**

**Sadenov N.S<sup>1</sup>., Syzdykova M.ZH<sup>2</sup>., Erimbetov N.S<sup>3</sup>.**

Senior lecturers at the International University of Tourism and Hospitality<sup>1,2</sup>  
Honored Coach of the Republic of Kazakhstan<sup>3</sup>  
Turkestan city, Kazakhstan

*This article discusses the requirements for specialists in the field of sports rehabilitation fitness. It addresses the knowledge, physical preparation, psychological aspects, and ethical norms necessary for professionals in this field. The article also examines the importance of professional development and the need to stay updated on the latest trends in the fitness industry. The role of sports rehabilitation fitness specialists in the healthcare sector is discussed, and the significance of professional development for future professionals is emphasized.*

**Keywords:** sports rehabilitation fitness, professional, requirements, knowledge, physical preparation, psychological aspects, professional development, healthcare, healthy lifestyle.

### **REFERENCES**

1. Platonov V.N. System of athlete preparation in Olympic sports / V.N. Platonov. - Kyiv: Olympic Literature, 2004. - 808 p.
2. Kuznetsov A.A. Theory and methodology of sports wrestling / A.A. Kuznetsov. - Moscow: Physical Culture and Sports, 2012. - 448 p.
3. Lyle J., Cushion C. Sports Coaching: Professionalisation and Practice / J. Lyle, C. Cushion. - London: Elsevier, 2010. - 296 p.
4. Kazakova N.V. Sports training and its impact on the psychological state of athletes // Sports Psychology. - 2018. - No. 5. - P. 34-42.
5. News in sports rehabilitation fitness // Fitness and Health Portal [Electronic resource]. - Available at: <https://fitness.kz/>
6. Kazakh Tourism National Company // Kazakh Tourism [Electronic resource]. - Available at: <https://kazakh.travel/>