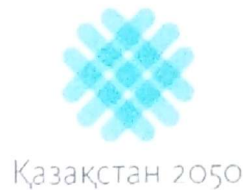


ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ  
ӘЛ-ФАРАБИ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ  
ФИЛОСОФИЯ ЖӘНЕ САЯСАТТАНУ ФАКУЛЬТЕТІ



## IV ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ФАРАБИ ОҚУЛАРЫ

Алматы, Қазақстан, 4-21 сәуір, 2017 жыл

Студенттер мен жас ғалымдардың

### «ФАРАБИ ӘЛЕМІ»

атты халықаралық ғылыми конференциясының  
МАТЕРИАЛДАРЫ

Алматы, Қазақстан, 10-13 сәуір, 2017 жыл  
1-том



## IV МЕЖДУНАРОДНЫЕ ФАРАБИЕВСКИЕ ЧТЕНИЯ

Алматы, Казахстан, 4-21 апреля 2017 года

### МАТЕРИАЛЫ

международной научной конференции  
студентов и молодых ученых

### «ФАРАБИ ӘЛЕМІ»

Алматы, Казахстан, 10-13 апреля 2017 года  
Том 1



## IV INTERNATIONAL FARABI READINGS

Almaty, Kazakhstan, 4-21 April, 2017

### MATERIALS

of International Scientific Conference  
of Students and Young Scientists

### «FARABI ALEMI»

Almaty, Kazakhstan, 10-13 April, 2017  
Volume 1



Исламов Ш. Б. ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ ДІНАРАЛЫҚ КЕЛІСІМДІ НЫҒАЙТУДАҒЫ САЯСАТЫ	170
Калдыбаев С. МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ И ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ РЕЛИГИОЗНОМУ ЭКСТРЕМИЗМУ В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛИЗАЦИИ	174
Касаннова К. Е. ИСЛАМДЫҚ ҚҰНДЫЛЫҚТАР ЖӘНЕ ҰЛТТЫҚ МӘДЕНИЕТ САБАҚТАСТЫҒЫ	177
Қасымбеков Ф. ИСЛАМДАҒЫ АДАМ ӨМІРІНІҢ МӘНІ	180
Құдайберген А. Т. ИСЛАМДАҒЫ ЖАНУЯ	186
Құлтайқызы Г. ТОРО КІТАБЫ	189
Мамадияр Д. Б. ҚАЗІРГІ ИСЛАМДЫҚ БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІ	194
Нұрасыл А. ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНДАҒЫ ДІНИ ЭКСТРЕМИЗМ КӨРІНІСТЕРІНЕ ДІНТАНУШЫЛЫҚ ТАЛДАУ	196
Өтеген А. Н. ҚАЗІРГІ ЖАСТАР ӨМІРІНДЕГІ ДІННІҢ ОРНЫ	200
Рысбек Т. Ж. МИССИОНЕРЛІК ҚЫЗМЕТ	203
Сағнадина А. Т. МИССИОНЕРЛІК ӘДІСТЕР: ДІНТАНУЛЫҚ ТАЛДАУ	206
Тағабай Н. Д. ДӘСТҮРЛІ ЕМЕС ДІНИ АҒЫМДАРДЫҢ ҚОҒАМҒА ӘСЕРІ	210
Тажікүл А. А. ШАРИҒАТ БОЙЫНША НЕКЕ – АРДЫҢ ҚОРҒАНЫ	213
Шатлан Б. ХАРИЖІЛІК-ИСЛАМ ТАРИХЫНДАҒЫ САЯСИ БҮЛКІШІЛДІКТІҢ БАСТАУЫ	218
Шамсудинова Р. В. РЕЛИГИЯ В КАЗАХСТАНЕ СЕГОДНЯ	220
<b>СЕКЦИЯ «АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ»</b>	
Абдигалиева С. Д., Бердібаева С. Қ. ҚАЗІРГІ ЖАСТАРДАҒЫ ЛИДЕРЛІК САПАЛАРДЫ БЕЛСЕНДІРУ	222
Абишова П., Ким А. М. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИИ ВРАЧА И ЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ	225
Абиева Ж. М., Аймағанбетова О. Х. КУЛЬТУРА И ГЕНДЕРНЫЕ СТЕРЕОТИПЫ В СОВРЕМЕННОМ КАЗАХСТАНЕ	230
Абиева Ж. М., Ташимова Ф. С. СМЫСЛОВОЙ АНАЛИЗ ГИМНОВ И ОСОБЕННОСТИ РЕЙТИНГА СТРАН	232
Арыстан Қ. С., Қалымбетова Э. К. ЖЕТІМ БАЛАЛАРДЫҢ ӘЛЕУМЕТТІК ОРТАҒА БЕЙІМДЕЛУІНІҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ	236
Әбдіханова А., Баймолдина Л. КОМПЬЮТЕРЛІК ОЙЫНДАРМЕН ӘУЕСТЕНЕТІН ЖАС ӨСПІРІМДЕРДІҢ ТҮЛҒАЛЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ	242
Әукен Ж. Т., Жұбаназарова Н. С. ОҚУШЫЛАРДЫҢ БОЙЫНДАҒЫ ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ҚАБІЛЕТТЕРДІ ДАМУҒА ҚАРЫМ-ҚАТЫНАСТЫҢ ӘСЕРІ	245
Байшалова М., Ким А. М. ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И УСПЕШНОСТИ В МАРКЕТИНГЕ	249
Икрамжанова Г., Болтаева А. М. ЖОО СТУДЕНТТЕРДІҢ КӘСІБИ МОТИВАЦИЯСЫНЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ	252
Қабылбекова М., Жарықбаев Қ. Б. Т. ТӘЖІБАЕВТЫҢ ҒЫЛЫМИ ЕҢБЕКТЕРІНДЕГІ ПСИХОЛОГИЯНЫҢ ЗЕРТТЕЛУІ ЖӘНЕ ОНЫҢ МАҢЫЗЫ	254
Мадиева Ш., Садықова Н. М. ЖАСТАРДЫҢ НЕКЕГЕ ДЕЙІНГІ ӨЗАРА СЫЙЛАСЫМДЫЛЫҒЫНЫҢ ЭТНОПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ	258



## ЖАСТАРДЫҢ НЕКЕГЕ ДЕЙІНГІ ӨЗАРА СЫЙЛАСЫМДЫЛЫҒЫНЫҢ ЭТНОПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Қазіргі уақытта отбасы қарым-қатынасына, жалпы отбасы мәселелеріне көп көңіл бөлініп жатыр. Бұған қарамастан қазіргі кездегі тәрбиелеу мен білім беру жүйелерінде некеге және отбасындағы ерлі-зайыптылардың міндеттерін орындауға арнайы дайындық жоқ. Жастардың некеге дейінгі өзара-қатынасы жастардың отбасы өміріне бейімделуінің жеткіліксіздігін, ерлі-зайыптылардың жұбайынан деген күтулері ойынан шықпай, некемен қанағатсызданулар туындап, арадағы қарым-қатынас байланысына нұқсан келеді. Болашақта отбасының бақытты және сәтті болуы жастардың олардың некеге дейінгі қатынасының беріктігіне, үйлесімділігіне, көрген тәрбиелеріне, олардың бір-бірлерін табиғи күйінде қабылдап, туындаған мәселені бірлесе отырып шешуіне, қолдау көрсетіп түсінуіне байланысты.

Неке және отбасы қарым-қатынасы – бұл тарихи даму процесі. Ерлі -зайыптылар қатынасының психологиялық жағы адам түсінуді, бағалауды, эмоционалды бастан кешіруді қоршаған ортаның құбылысы ретінде ұғынудан, сонымен қатар, өзінің жеке қажеттіліктерінің салдарынан туындайды. Некенің психологиялық қарым-қатынасының объектісі: формамен, ал субъектісі-мәнімен сипатталады. Сонымен, отбасы сферасы диалектикалық объект және субъект қатынас негізінде болады. Некенің формасы әртүрлі, көрінісі-өзгермелі.

Бұрынғы ойшылдар отбасының табиғатын, мәнін анықтауда түрлі көзқарастарды ұстанды. Неке – отбасы қарым – қатынастарының сипатын анықтауға алғаш тырысқандардың бірі – ежелгі грек философы Платон. Оның пікірінше, отбасы дегеніміз - өзгермейтін бастапқы қоғамдық ұяшық: отбасылардың бірігуі нәтижесінде мемлекет пайда болған.

Бірін-бірі сүйген екі жастың болашақта бірлесіп өмір сүруге талпынуы шынайы махаббаттың моральдық көрсеткіші. Некелесу үшін тек іңкәрлік, құштарлық сезім жеткіліксіз. Некелесу - ең алдымен оның құқықтық негіздерін түсіну, отау құруға деген психологиялық ниеттің болуы, отбасында тіршілікке қажетті икем мен дағдыларды игеру, өмірге ұрпақ келтіріп және оны бағып тәрбиелеу. Бірақ көптеген әлеуметтік және психологиялық зерттеулер оның осылай емес екендігіне сендіреді, сондықтан ұл бала мен қыздың неке қиюға және отбасын құруға дайындықтың психологиялық мақсаты болуы керек. А.Н. Сизанов тұжырымы бойынша, отбасылық өмірге дайындыққа психологиялық дайындықты қосады [1].

Әлеуметтік дайындық – отбасылық өмірге азаматтық кемелденуі (жасы, орта білімі, мамандығы, өнегелі сана деңгейі), денсаулығы және экономикалық жекелікті ұсынады.

Неке құрудағы психологиялық дайындық, алдымен өз-өзіңмен ой толғаныстарында болғанда айқындалады, кейіннен өз үйінді құру керек пе немесе әлі ерте ме деген ойлар толғандырады.

Н.В. Маляров бойынша жас отбасының тұрақтылығын айқындайтын факторлардың жастардың некеге дайындығын көрсетеді. Бұл өмірдегі ерлі-зайыпты құндылықтардың эмоционалды-психологиялық қатынасын анықтайтын, тұлғаның әлеуметтік-психологиялық нұсқауларының жүйесі болып табылады [2].

Некеге дайындық - бірнеше аспектілердің толық кешенін қосатын интегралды категория:

1) Белгілі бір өнегелі кешеннің қалыптасуы – тұлғаның некелік серігіне, болашақ баласына қатысты міндеттің жаңа жүйесін қабылдауға дайындығы. Біздің көзқарсымыз



бойынша, бұл аспектілердің қалыптасуы ерлі-зайыптылардың арасындағы рөлдің бөлісуіне байланысты.

2) Өзаратұлғалық және ығытмақтастық қарым-қатынасқа дайындық. Бұл жерде отбасы кішігірім топ болып табылады, оның қалыпты жұмыс істеуі үшін, ерлі-зайыптылар келісімділігі талап етіледі.

3) Серігіне деген қатынаста қайсарлыққа қабілеттілігі. Мұндай сезімге жақсы көретін адамның қырлары мен қасиеттеріне негізделген сәйкес іс-әрекетке қабілеттілікті жатқызуға болады.

4) Адамның ішкі әлемінде туындайтын қасиеттің эмпатиялық кешеннің бар болуы. Бұл аспектінің маңыздылығы неке адамдардың талғамы бойынша психологиялық мәселе болып табылады. Сондықтан некенің психотерапиялық функцияларының рөлі өседі, сәтті жүзеге асулардың арқасында секрігінің эмоциялды дүниесінің ортақтасуы, бірге сезіну қабілеттілігі дамиды.

Тұлғаның мінез-құлқы мен сезімінің жоғарғы эстетикалық мәдениеті қалыптасады. Шиеленістерді конструкциялық әдіспен шешу қабілеті, өзінің жеке психикасы мен мінез-құлқын реттеу қабілеті.

Жастарды отбасылық өмірге психологиялық дайындау мәселесінің қалыптасуы бірнеше аспектілерден, яғни қазіргі қоғамда некеде және отбасында жастардың рөлін дұрыс түсінуде, оларда неке қиюға бейімділік және нұсқалардың қалыптасуының ерекшеліктерімен байланысты.

Отбасында жағымды ахуал мен тән құмарлығына негізделген, алдымен ақылға жеңілдірілген адамгершілік пен имандылық, жан дүниесіндегі көзқарстар мен мақсат мүдде бірлестігін, әрқайсының отбасындағы орны мен борышына орай, береке бірліктен туындауы мүмкін [3].

Әлеуметтік-психологиялық деңгей ерлі-зайыптылардың өзара әрекетінің рөлдері іске асу процессіндегі қатынасын сипаттайды. К. Крикпатрик рөдердің үш негізгі түрін: дәстүрлі рөл (әйел міндеті ана болу, ер адамның міндеті әке болу), достық рөл (компаньондар рөлі), партнерлар рөлін бөлді. Ерлі-зайыптылардың қатынастарының психологиялық деңгейі таңдаулы байланыс негізінде ерлі-зайыптылардың тұлғалық формальды емес қарым-қатынасын бейнелейді. Ол өзіндік тұлғалық ашылуға көмектеседі, индивидуалдылықты қолдайды және дамуға стимул жасайды.

Көптеген психологтар, социологтар, педагогтар зерттеулері бойынша, тұрақты жанұя жастардың отбасылық өмірге дайындығына байланысты қалыптасады. А.Н.Сизанов бойынша: "отбасылық өмірге дайындық" түсінігі әлеуметтік - өнегелі, мотивациялық, психологиялық және педагогикалық түсініктерін қамтиды. Отбасылық өмірге әлеуметтік - өнегелі дайындық дегеніміз – адамның азаматтық кемелденуі (жас, білімі, кәсібі өнегелі сана деңгейі, экономикалық тәуелсіздігі, денсаулығы).

Әлеуметтік зерттеулер бойынша, ерлі-зайыптылар арасындағы қарым-қатынаспен деңгейіне некеге ерте тіркелу факторы маңызды әсер етеді. 18 жаста жанұя құруға болады, бірақ медициналық тұрғыдан қарастырғанда некеге тіркелудің ең қолайлы жас көрсеткіштері 20 – 22 жас қыздарға, 23 – 28 жас жігіттерде (ер адамның ағзасы әйелдердікінен кейін жетілетін фактор ескеріледі). Жанұя құруға психологиялық дайындық бұл – жеке адамның басқа адамдармен қарым-қатынасты тез орната білу, жанұялық өмірге және қоршаған ортаға бірдей немесе ұқсас көзқарас, жанұяда сау рухани – психологиялық климат орната білу қабілеті, мінез-құлқтың және сезімдердің тұрақтылығы, дамыған ерік қасиеттері. Болашақ ерлі-зайыптылар өскен жанұялардың атмосферасы, құрылудағы жанұяның дамуына елеулі әсерін тигізеді, ол не сәтті не көптеген қиыншылықтармен кездесіп мүлде күйзеліске ұшырауы мүмкін.

А.Г.Харчев некенің ерлі-зайыпты жағы адамның сыртқы орта құбылыстары мен өзінің қажеттіліктерін түсіну, бағалау және эмоционалды бастан кешіру қабілетінің нәтижесі деп түсінген. Ол ерлі-зайыптылардың бір біріне қатысты ойлары мен сезімдері, сонымен қатар әрекеттерінде осы ойлары мен сезімдерінің объективті көрінуі. Ерлі-зайыптыларға күнделікті



өмірде жанұяның іс-әрекетіне байланысты көптеген кішкентай және үлкен істерді жасау керек. Ол істердің сәттілігі көп жағдайда ерлі-зайыптылардың қызығушылықтарын ескеріп, компромиске баруына байланысты болады.

А.Н. Волкова мен Е.И. Трапезникова жас жанұяда балалы болудан бұрын өзінің функцияларын бөлудегі шиеленістер, бір-бірін толық тану кезінде толық қанағаттанбауы, материалды және экономикалық шиеленістер болуымен өзара қатынаста шиеленістер, құрғанда, әрине материалды және тұрғын үй мәселелерін қарастырады [4]. Жас жанұя зерттеулер бойынша, материалды ауқаттылық және тұрғын үймен қамтамасыз болу факторлары жанұя тұрақтылығына елеулі әсерін тигізбейді.

Ерлі-зайыптылар қатынасының төрт деңгейін бөледі: психо-физиологиялық, психологиялық, әлеуметтік психологиялық, әлеуметтік – мәдени. Психофизиологиялық деңгейге ерлі-зайыптылар қатынасының интимді сферасы жатады. Интимді қатынас адам үшін жағымды эмоциялардың, қанағаттанудың және махаббаттағы бақыттың көзі. Интимді қатынастың негізгі компоненті ерлі-зайыптылардың сексуалды гормониясына көмектесетін бұл ерлі-зайыптылардың қатынасы мен өзара әрекетінің психологиялық аспектілері. Интимді қатынастың гормониясын сақтау қабілеттілігі ерлі-зайыптылардың психологиялық және этикалық мәдениетіне байланысты.

Неке міндетті түрде екі адамның психологиялық қатысы ретінде өнегелікті, сонымен қатар, жыныстық махаббаттың индивидуалды таңдалуымен байланысты. Тек осындай махаббатта ғана некені өнегелі етеді, ал әлеуметтік жағынан отбасының репродуктивті функциясы қабілетті болып табылады.

В. Ковалевтің айтуынша некеге тұру мотивациясы ең дегенде бес типтен тұрады: махаббат, рухани жақындық, материалды есеп, психологиялық сәйкестік, моралдық түсініктер. Неке мотивациясының некемен қанағаттануға әсерін зерттеу алғашқы екі мотивтің маңыздылығын көрсетеді. Махаббат пен көзқарастар ортақтастығы бойынша некеге тұрған адамдардың арасында қанағаттанғандар максималды санға жетеді, ал қанағаттанбағандар – минималды. Осы екі мотивтің бірлігі өте маңызды [5].

Кейбір зерттеушілердің пікірінше, көптеген жағдайларда махаббат отбасының сақталуына кедергі келтіретін фактор болып табылады.

Біріншіден, С.В. Ковалевтің айтуынша, махаббаттың шыдамсыздығында біз жар емес, сүйіктімізді іздейміз, міне сол сәтте біз өмірді тек ғажап сезіммен ғана емес, оның алып жүрушісі – айрықша психикалық әлемі бар, өзіндік «Мен» бейнесі бар, темперамент, мінез және тұлғалық ерекшеліктері бар нақты адаммен бірге сүреміз. Сол себепті екі «Меннің» қосылуы әрқашан бір «Біз»-дің пайда болуына алып келе бермейді.

Жастардың некеге дейінгі өзара-қатынасы - бұл ең біріншіден, олардың тұлғалық мінез-құлық реакцияларының, өзара талап, күту, ортақ мақсатпен сәйкес келуіне біршама деңгейде тәуелді болады.

Сондықтан да, жастардың некеге дейінгі өзара-қатынасын міндетті түрде адамның некедегі және жанұялық өмірге икемделуі ретінде бөліп қарастыру қажет.

Жастардың некеге дейінгі өзара-қатынасы - бұл олардың ортақ икемделуінің кезектестік процесі. Ол, ең біріншіден жағымды жақындастықтан және жағымды сезімдерге (ұнату, жақсы көру, достық, махаббат) негізделеді. Дегенмен де, ұнату мен жақсы көру сезімі жастардың өзара-қатынасының сәтті өтуіне кепіл бермейді.

Жастардың өзара-қатынасынан, жас некенің қалыптатылуы анықталады.

- некелік рөлдерге, жаңа міндеттер мен құқықтарға, ортақ келісілген іс-әрекетке, некелік одақтағы еңбекті бөлісуге деген қатынас;

- темпераментке, мінезге, серігінің барлық психологиялық әлеміне деген қатынас;

- қажеттіліктерге, қызығушылықтарға, серіктің өмірлік мәнін және мақсатын түсіну;

Жастардың ортақ өмірлерінің басталуы және өмірлік іс-әрекеттері қиын да, қарама-қайшы процесс болып табылады. Жастар бұл кезеңде өте көп қиындықтармен кездеседі. Бұл ортақ бейімделудің қиын кезеңі. Ортақ өзара-қатынас ережелерінің, мінез - құлық



срежелерінің рөлдік позициясы және отбасылық құндылықтары келісетін кезең. Пайда болған қиындықтарды шешуге маңызды шарт болып, осы олардың өмірлеріндегі маңызды және қиын кезеңнен тез және жеңіл өту жолы болып, олардың бір-бірін түсіне алу қабілеттері және тілектері табылады. Бұл өз кезегінде өзара-қатынастың сәтті және қалыпты өтуіне алып келеді. Некеге тұрғанға дейінадамда, оның өмір барысында қалыптасып қалған МЕН бейнесі ғана болады, ал неке құрғаннан кейін ол БІЗ бейнесіне айналады.

Некеге дейінгі өзара-қатынасты, жастардың бір-біріне біртіндеп бейімділу процесі ретінде қарастырады. Оның нәтижесі болып тұрақты отбасының қалыптасуы, тұрмыстық және психологиялық рөлдердің айқындалуы, бір-бірімен қарым-қатынас стилін өңдеу, шешеністердің шешілу жолын табу болып табылады.

#### Пайдаланылған әдебиеттер:

1. Шнейдер Л.Б. Семейная психология: Учеб. посб. для вузов. - М., Екатеринбург: Деловая книга, 2006. - 251с.
2. Андреева Т.В. Семейная психология: Учебное пособие. - СПб.: Речь, 2005. - 244 с.
3. Роджерс К. Психология супружеских отношений. Возможные альтернативы / Пер. с англ. В. Гаврилова. - М.: Изд-во Эксмо, 2002. - 288 с
4. Кабакова М.П. Психология семьи и брака. Учебное пособие. - Алматы: Қазақ университеті, 2014. - 211 с.

**Момбек Т.Қ. Психология, 4 курс студенті**  
**Ғылыми жетекші, психол. ғ. к.,**  
**доцент Н.С. Жұбаназарова**

### **СПОРТТЫҢ ӘРТҮРЛІ БАҒЫТЫНДАҒЫ СПОРТШЫЛАРДЫҢ ҚОҒАМДАҒЫ ОРНЫ ЖӘНЕ ОЛАРДЫҢ МАЗАСЫЗДАНУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ**

Спорт қоғам өмірінің негізгі аумақтарына кең әсер ете отырып, маңызды әлеуметтік феномен ретінде әлеуметтің барлық деңгейлерін қамтиды. Спорт іс-әрекеті барысында спортшы тұлғасы тәрбиеленеді және әлеуметтенеді. Қазіргі таңдағы спорттық рекордтар мен жетістіктердің объективті көрсеткіштері адам денесінің табиғи мүмкіндіктері шегіне жеткендіктен, психологиялық дайындық спорт іс-әрекетінің барлық сатыларының маңызды құраушысы болып табылады. Жоғары деңгейдегі техникалық, тактикалық, физикалық дайындық бәсекелестік үшін жеткіліксіз болып отыр. Басқа сөзбен айтқанда, жаттықтырушылар мен спортшылар қарсыластарын жеңу үшін жаңа күштерін дәл осы психологияда табады. Сондықтан да спортшының жеке дара-психологиялық ерекшеліктерін есепке ала отырып, психологиялық дайындықты дұрыс ұйымдастыруға болады.

Көптеген спортшылардың айтуынша, спорт олардың тұлға болып қалыптасуына үлкен пайдасын тигізді. Спортпен айналысуға деген талпыныс әр адамның құндылықтар жүйесіне, мотивациясына және ерік-жігеріне байланысты болады. Мысалы, спортпен шұғылдану мотивтерінің ең кең тараған түрлері мыналар:

1. Фигураны және сыртқы келбеті әдемі формада ұстау- 40,3%;
2. Денсаулық үшін- 37,8%;
3. Спортпен айналысқаннан жағымды сезімдерді бастан кешіру- 24,1%

«Спорт іс-әрекеті» ұғымына өзара тығыз байланысты үш компонент кіреді: спорттық жаттығу, спорттық жарыстар және спортшының өмірі, жаттығулар режимі. Жарыс іс-әрекетінің сәттілігі спортшы өз қимылдарын сапалы және сенімді басқара алуына тәуелді болады [1]. Қимылдық әрекетті реттеудің тиімділігі мен сенімділігі көп жағдайда спортшының актуалды күйі ерекшелігіне тәуелді болады. Спорт іс-әрекеті күшті және терең