

**КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АЛЬ-ФАРАБИ**



ФАКУЛЬТЕТ МЕДИЦИНЫ И ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

“Согласовано”

Заведующий кафедрой физического
воспитания и спорта

Исакова А.Д. Исакова А.Д.

« 25 » октября 2022 г.

“Утверждено”

Декан факультета Медицины и
здравоохранения

Калматазбаева Ж.А. Калматазбаева Ж.А.

« 27 » октября 2022 г.



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ ДОКТОРАНТА (PhD)

ФИО докторанта: АДИЛЬЖАНОВА МАДИНА ИСАХАНОВНА

Образовательная программа докторантуры	8D01401 Физическая культура и спорт
Кафедра	Физического воспитания и спорта
Период обучения в докторантуре (Ph.D)	2022-2025 гг., 3 года
Отечественный научный консультант	к.п.н., Шепетюк Н.М.
Зарубежный научный консультант	Казис Милашос –д.б.н., профессор Университета Витаутас Магнус (Литва, г.Вильнюс)
Тема диссертации	Организация двигательной активности как основной фактор укрепления здоровья и повышения качества жизни студентов вузов.
Срок представления диссертации к защите	Июнь 2025 г.

2022 - 2025 гг.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Теоретическое обучение - 45 кредитов

Научно-исследовательская работа докторанта (НИРД), включая прохождение стажировки и выполнение докторской диссертации - 123 кредита

Итоговая аттестация - 12 кредитов

1. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОКТОРАНТА – 45 АКАДЕМИЧЕСКИХ КРЕДИТОВ

1. Базовые дисциплины - 10 академических кредитов

№	Код дисц.	Наименование дисциплины	Кол-во кред.	семестр	Ф.И.О. преподавателя
1.	APSNZI 7203	Актуальные проблемы в системе научных знаний о физической культуре и спорте	5	1	Kazys Milasius
2.	MNI 7202	Методы научных исследований	3	1	Kazys Milasius
3.	AP 7201	Академическое письмо	2	1	Kazys Milasius

2. Профилирующие дисциплины - 15 академических кредитов

№	Код дисц.	Наименование дисциплины	Кол-во кред.	семестр	Ф.И.О. преподавателя
1.	NMTMFKS 7301	Научная методология теории и методики физической культуры и спорта	5	1	Алимханов Е.
2.	MPESO 7302	Методы планирования экспериментов и статистической обработки в физической культуре	5	1	Касымбекова С. И
3.	IMNIFK 7303	История и методология научных исследований в области физической культуры и спорта	5	1	

2. ПРАКТИКА

2.1. Педагогическая практика – 10 академических кредитов

База практики: кафедра физического воспитания и спорта КазНУ им. аль-Фараби

План (программа) прохождения практики:

№	Вид работы	Период выполнения
1	PP7204 Педагогическая практика	2 семестр 2023 г.

Форма отчетности:

2.2. Исследовательская практика – 10 академических кредитов

База практики: Национальный научно-практический центр физического воспитания МП РК

План (программа) прохождения практики:

№	Вид работы	Период выполнения
1	IP8304 Исследовательская практика	3 семестр 2023 г.
2	IP8304 Исследовательская практика	4 семестр 2024 г.

Форма отчетности: Защита практики, письменный отчет

3. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА ДОКТОРАНТА – 123 академических кредита

Тема докторской диссертации: Организация двигательной активности как основной фактор укрепления здоровья и повышения качества жизни студентов вузов.

Направление исследования: научно-педагогическое

Программа научно-исследовательской работы:

№ пп.	Вид работы	Период выполнения	Форма отчетности
1	NIRD1 Научный семинар	осень 2022 г. – весна 2025 г.	Защита НИР
2	NIRD2 Выполнение докторской диссертации	осень 2022 г. – весна 2025 г.	Защита НИР
3	NIRD3 Участие в международных научных конференциях	осень 2023 г., осень 2024 г.	Защита НИР
4	NIRD4 Публикация основных научных результатов диссертации в научных изданиях	весна 2025 г.	Защита НИР
5	NIRD5 Научная стажировка	осень 2024 г.	Защита НИР

4. ТЕМА ДОКТОРСКОЙ ДИССЕРТАЦИИ С ОБОСНОВАНИЕМ И СТРУКТУРОЙ
(включает актуальность темы исследования, цель, задачи, объект, предметы, методы и теоретическую и практическую значимость исследования, структуру диссертации):

Тема диссертационной работы: Организация двигательной активности как основной фактор укрепления здоровья и повышения качества жизни студентов вузов.

Актуальность. Одним из важнейших направлений современной педагогики и системы здравоохранения является изучение взаимосвязи физической активности со здоровьем и качеством жизни различных групп населения. Особое внимание привлекает изучение физической активности и качества жизни студентов. Учебная деятельность студентов характеризуется высоким уровнем умственной работы и психоэмоциональной нагрузки, требует решения большого количества разнонаправленных задач в короткие сроки, что при низкой двигательной активности приводит к снижению работоспособности и ухудшению здоровья и качества жизни. В современной научной литературе под качеством жизни понимается система жизненных ценностей, собственного благополучия, характеризующих созидательную деятельность, удовлетворение потребностей и развитие человека, удовлетворенность людей жизнью, социальными отношениями и окружающей средой. Для совершенствования содержания и организации системы физической активности в университетах требуется такие формы и методы обучения и воспитания, которые

формирует основы здорового образа жизни и повышения качества жизни. Поэтому одной из актуальных научных задач является поиск и обоснование эффективных путей формирования правильного отношения к физической активности студенческой молодежи как важного и необходимого условия укрепления здоровья и повышения качества ее жизни. Данная проблема в Казахстане еще не полностью решена. Она должна предусмотреть рациональное сочетание новых подходов к педагогическому процессу физической активности и новых технологий ее и здоровьесбережения.

Цель исследования-выявление и оценка взаимосвязи физической активности, качества жизни и здоровья студентов университета аль-Фараби (и других универ.Алматы)

Задачи исследования:

- 1.Определить содержание и уровень физической активности студентов университета аль-Фараби.
- 2.Оценить качество жизни и состояние здоровья у студентов университета.
- 3.Определить взаимосвязь физической активности, качества жизни и здоровья исследуемых студентов.

Материалы и методы исследования

В исследовании примут участие случайным образом отобранные студенты 1-4 -го курсов университета аль-Фараби (из других университетов, юноши и девушки около 400-500 студ.) Уровень физической активности будет определен опросником IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) длительная версия. Качество жизни будет оценена анкетой SF (Ware.Snow et al.,1993) состоящей из 36 пунктов сгруппированных в 8 шкал. Состояние здоровья будет оценена вопросником.

Содержание докторской диссертации по теме: Организация двигательной активности как основной фактор укрепления здоровья и повышения качества жизни студентов вузов.

- 1.Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.
 - 1.1 Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования в высшем учебном заведении.
 - 1.2.Ценностные ориентации и отношение студентов к двигательной активности
- 2.Социальные и биологические основы двигательной активности студентов.
 - 2.1.Воздействие на организм социальных и природных факторов.
 - 2.2.Средства двигательной активности в совершенствовании функциональных возможностей систем организма.
 - 2.3.Методы двигательной активности, основы совершенствования физических качеств в процессе физической активности
- 3.Основа здорового образа жизни студентов
 - 3.1.Факторы,влияющие на здоровье и личное отношение к здоровью самого студента.
 - 3.2.Основные требования к организации здорового образа жизни студентов.
- 4.Двигательная активность -базовое условие формирования здорового образа жизни студентов.
 - 4.1. Двигательная активность как один из здоровьесберегающих факторов.
 - 4.2.Роль спорта в формировании здорового образа жизни студентов.
 - 4.3.Двигательная активность как фактор повышения качества жизни студентов.

5. ПЛАН ВЫПОЛНЕНИЯ ДОКТОРСКОЙ ДИССЕРТАЦИИ:

№ пп	Вид работы	Период выполнения
1	Разработан научный аппарат по теме исследования	Сентябрь-октябрь 2022 г.
2	Изучено состояние проблемы по литературным источникам	Сентябрь – декабрь 2022 г.
3	Подготовила теоретический анализ и обобщение данных литературных источников по исследуемой проблеме	Ноябрь – декабрь 2022 г.

6. ПЛАН НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ И СТАЖИРОВОК:

6.1. План научных публикаций (в том числе, участие в научных конференциях)
(Публикации в периодических изданиях, рекомендуемых КОКСОН, входящих в
базы данных Web of Science, Scopus, других научных изданиях):

№	Примерная тематика научной публикации	Период подготовки	Предполагаемое научное издание, в котором планируется опубликовать работу
1	Статья по теме диссертации	2023	Журнал Теория и методика физической культуры (КОКСОН)
2	Статья по теме диссертации	2024	Журнал Теория и методика физической культуры (КОКСОН)
3	Статья по теме диссертации	2024	Журнал «SCOPUS»

6.2. План научных стажировок докторанта:


База прохождения научных стажировок: Университет Витаутас Магнус (Литва, г.Вильнюс)

Период прохождения стажировки: 4 семестр 2024 г.

Ожидаемые результаты научной стажировки:

На основании проведенных исследований ожидается получение подробной информации об особенностях организации двигательной активности как основной фактор укрепления здоровья и повышения качества жизни студентов вузов. Анализ данных, обсуждение с отечественным и зарубежным научным консультантом, подготовка публикаций. Посещение научной библиотеки и лекций, исторического музея. Статистическая обработка результатов отдельных исследований. Участие в научно-практических конференциях, семинарах в области физической культуры и спорта.

Докторант

 Адильжанова М.И.

Отечественный научный консультант

 Шепетюк Н.М.