

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
Л.Н. ГУМИЛЕВ АТЫНДАҒЫ ЕУАЗИЯ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ



Студенттер мен жас ғалымдардың
«ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ БІЛІМ - 2016» атты
XI Халықаралық ғылыми конференциясының
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
XI Международной научной конференции
студентов и молодых ученых
«НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ - 2016»

PROCEEDINGS
of the XI International Scientific Conference
for students and young scholars
«SCIENCE AND EDUCATION - 2016»

2016 жыл 14 сәуір
Астана

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
Л.Н. ГУМИЛЕВ АТЫНДАҒЫ ЕУРАЗИЯ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ**

**Студенттер мен жас ғалымдардың
«Ғылым және білім - 2016»
атты XI Халықаралық ғылыми конференциясының
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
XI Международной научной конференции
студентов и молодых ученых
«Наука и образование - 2016»**

**PROCEEDINGS
of the XI International Scientific Conference
for students and young scholars
«Science and education - 2016»**

2016 жыл 14 сәуір

Астана

ӘӨЖ 001:37(063)

КБЖ 72:74

Ғ 96

Ғ96 «Ғылым және білім – 2016» атты студенттер мен жас ғалымдардың XI Халық. ғыл. конф. = XI Межд. науч. конф. студентов и молодых ученых «Наука и образование - 2016» = The XI International Scientific Conference for students and young scholars «Science and education - 2016» . – Астана: <http://www.enu.kz/ru/nauka/nauka-i-obrazovanie/>, 2016. – б. (қазақша, орысша, ағылшынша).

ISBN 978-9965-31-764-4

Жинаққа студенттердің, магистранттардың, докторанттардың және жас ғалымдардың жаратылыстану-техникалық және гуманитарлық ғылымдардың өзекті мәселелері бойынша баяндамалары енгізілген.

The proceedings are the papers of students, undergraduates, doctoral students and young researchers on topical issues of natural and technical sciences and humanities.

В сборник вошли доклады студентов, магистрантов, докторантов и молодых ученых по актуальным вопросам естественно-технических и гуманитарных наук.

ӘӨЖ 001:37(063)

КБЖ 72:74

ISBN 978-9965-31-764-4

©Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия
ұлттық университеті, 2016

**ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ
МОЛОДЕЖИ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ****Таган Гульден Тілекші Лухпановна**sport_girl_1995@mail.ru

студентка 3 курса специальности физическая культура и спорт,

ЕНУ им. Л.Н.Гумилева, Астана, Казахстан

Научный руководитель – Испандиярова А.М.

Любой здоровый человек является фундаментальной ценностью для общества и государства. Формирование здорового образа жизни членов общества имеет первостепенное значение для прогрессивного демографического развития. Сохранение и укрепление здоровья нации во многом определяется отношением каждого индивидуума своему здоровью. В отличие от стран с традиционными капиталистическими устоями в сознании казахстанских граждан еще не сформировалось отношение к собственному здоровью как главному капиталу, который надо создавать, приумножать, готовясь использовать его в процессе жизни. Люди должны понимать, что от уровня здоровья работника во многом зависит его успешность, эффективность и уровень оплаты труда. Поэтому в современных условиях образовательной системы особенно важно воспитывать готовность молодежи здоровому образу жизни [1].

Особенно актуальной является проблема здоровья студенческой молодежи, так как его сохранение и улучшение не только способствуют повышению уровня популяционного здоровья, но и обеспечивают устойчивость экономического развития государства. Студенты относятся к числу наименее социально защищенных групп населения, в то время как специфика учебного процесса и возрастные особенности предъявляют повышенные требования практически ко всем органам и системам их организма. Анализ научной литературы, посвященной здоровью студенческой молодежи, показывает, что за время обучения в вузе здоровье студентов не только не улучшается, но и в ряде случаев ухудшается. Проблема укрепления здоровья студентов на современном этапе, который характеризуется обострением финансовых противоречий в мире, недостатками кадрового обеспечения учреждений здравоохранения, является крайне актуальной для государства и общества. Являясь частью общества, студенты в полной мере подвержены воздействию комплекса неблагоприятных факторов, связанных с современной экономической ситуацией многие студенты вынуждены покидать привычную домашнюю среду, начинают жить в общежитии либо снимают комнат, что существенно влияет на образ жизни, требуя приспособления к новым условиям жизни. Многие авторы обращают внимание на крайне высокую интенсивность современного учебного процесса, при котором студенты испытывают серьезный рост учебных нагрузок, который происходит при одновременном снижении физической активности и отсутствия сформированной приверженности к здоровому образу жизни [2].

Академик Ю.П.Лисицын в конце прошлого столетия научно обосновал модель социальной обусловленности здоровья, которая получила одобрение и признание экспертов Всемирной организации здравоохранения. Согласно данной модели уровень здоровья населения более чем на 50% зависит от образа жизни и условий жизни; по 15-20% занимают наследственные факторы и состояние окружающей среды и около 10-15% приходится на работу органов и учреждений здравоохранения. Исследования самооценки здоровья студентов выявили связь состояния здоровья и уровня жизни. Чем выше оценка уровня жизни, тем лучше самооценка собственного здоровья. Студенты, имеющие собственное жилье и оценивающие условия проживания как хорошие, гораздо чаще других считают себя здоровыми (68,9%). Среди студентов, проживающих в общежитии, здоровыми себя считают в 1,5 раза меньше. По мнению студентов, первостепенным фактором, неблагоприятно

влияющим на здоровье, является постоянное переутомление, связанное с высокой интенсивностью учебной нагрузки и необходимостью работать параллельно с учебой. На втором месте – не удовлетворительные жилищные условия, затем следуют: безразличное и невнимательное отношение к собственному здоровью, проблемы в семье, несбалансированное питание, вредные привычки. По данным разных авторов, сами студенты практически не предпринимают никаких мер по укреплению своего здоровья, хотя в рейтинге ценностей ставят здоровье на второе место после образования, вполне понимая, что высокий уровень здоровья дает конкурентные преимущества на рынке труда. Среди неблагоприятных факторов студенческой жизни кроме указанных, студенты назвали выраженное чувство одиночества (71,5%), которое, возможно, связано со сложным микроклиматом в коллективе, на который указывают 45,7% опрошенных студентов. Больше 50% студентов указали на высокий уровень тревожности, вызванный предстоящей трудовой деятельностью. Около 35% студентов не уверены, что они будут востребованы как специалисты после окончания учебы. Для снятия хронического стресса, подавления тревожности, обусловленной выше перечисленными факторами, молодые люди достаточно легко прибегают к снятию стресса «приемом алкоголя» (20%), «курением» (35%), «приемом легких психотропных средств» (8,5%). Так, среди первокурсников ВУЗов курит около 30% студентов. На четвертом курсе курят уже 45% студентов. При этом только около 50% студентов осведомлены о неблагоприятном воздействии табакокурения на здоровье. Употребляют алкоголь с разной частотой около 87% студентов. При этом большая часть опрошенных уверена в абсолютной безвредности пива, занимающего первое место в структуре употребляемых студентами алкогольных напитков. В качестве побудительных причин курения и употребления алкоголя студенты называют «облегчение общения». В определенной степени этот мотив обнадеживает, так как при соответствующих условиях и разъяснительной работе подавляющее большинство студентов могут легко расстаться с этими пагубными для здоровья воздействиями, тем более, что как устойчивая привычка табакокурение и употребление алкоголя оформляются только у 18-19% потребителей при условии достаточно длительного периода воздействия этих вредных факторов на организм. Поэтому именно в период адаптации большая ответственность возлагается на воспитателей, кураторов, старших товарищей. Студенческая молодежь – это будущее нашей нации, будущие матери и отцы детей, которые должны появиться на свет [3]. Формирование культуры здорового образа жизни через процесс изучения и раскрытия проблемы вредных привычек среди молодежи, через занятия физической культурой и спортивными играми. Это направлено на формирование мотивации у студенческой молодежи на здоровье и здоровый образ жизни; на организацию просветительской работы среди учащихся по здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смысле деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма. ЗОЖ обеспечивает гармоничное развитие, сохранение и укрепление здоровья, высокую работоспособность, а также позволяет раскрывать наиболее ценные качества личности, необходимые в условиях динамического развития нашего общества.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие главные компоненты: правильный режим труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, духовность, рациональное питание и др. Правильный режим труда и отдыха — важнейший элемент здорового образа жизни. Режим дня — это основа жизнедеятельности каждого человека, поэтому он должен быть индивидуальным в зависимости от состояния здоровья, уровня работоспособности, интересов и склонностей. При правильном соблюдении режима вырабатывается четкий и необходимый ритм жизнедеятельности организма, что создаёт оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья и улучшению работоспособности [4].

Итак, здоровый образ жизни – многомерное понятие, его состав определяют различные виды социальной активности, направленные на сохранение и поддержание здоровья и максимальной продолжительности жизни. Структурные особенности здорового образа жизни студенческой молодежи обусловлены особой социокультурной ролью студенчества, жесткой связью с его духовной жизнью: системой ценностей и потребностей, социальными установками и интересами. Физическая культура способствует формированию таких личностных качеств, которые позволяют молодому человеку реализовать свое право на общественно полезное занятие, вести активную творческую работу, что, в свою очередь, способствует личностной самореализации, является «добавляющей силой» для карьерных продвижений, необходимым условием для занятия высоких социальных позиций, способствует перераспределению времени в пользу досуга. Помимо инструментального значения она обладает конструирующей сущностью, определяющей способ сознательной заботы о самом себе, отражающий ценности и приоритеты индивида и реализующийся в его поведении [5].

Таким образом, сохранить здоровье молодого поколения — одна из важнейших социальных задач общества. Чтобы подготовить высококвалифицированных специалистов необходимо укреплять и формировать здоровый образ жизни, способствовать работоспособности студенческой молодежи. Сегодня данная категория населения испытывает отрицательное воздействие окружающей среды, так как физическое и умственное становление совпадает с периодом адаптации к новым, изменившимся для них условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам. Первоочередной потребностью, по уровню эффективности влияния на улучшение состояния здоровья студенческой молодежи, является создание условий для воспитания у каждого молодого человека чувства ответственности за собственное здоровье, формирование положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Список использованных источников:

1. Батрымбетова С.А. Здоровье и социально-гигиеническая характеристика современного студента / С.А. Батрымбетова // Гуманитарные методы исследования в медицине: состояние и перспективы. г–Саратов: СГМУ, 2007. – С.165-179.
2. Лисицын, Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение / Ю.П. Лисицын . – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. – С.300-303.
3. Семченко Л.Н. Социальное благополучие и уровень здоровья студенческой молодежи по данным ее самооценки / Л.Н.Семченко, С.А.Батрымбетова// Гуманитарные методы исследования в медицине: состояние и перспективы. – Саратов: СГМУ, 2007. – С.136-138.
4. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. / Под ред. Виленского М.Я. — М.: Кнорус, 2013.
5. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. — Ростов: Феникс, 2014.

БАСТАУЫШ СЫНЫПТАРДА ҚОЛДАНЫЛАТЫН ИННОВАЦИЯЛЫҚ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАР

Тажина Асем Баделхановна

t.asem79@inbox.ru

А.Мырзахметов атындағы Көкшетау университетінің магистранты

Ғылыми жетекшісі – С.Т. Сеңкібаев

Қазақстан Республикасының «Білім туралы» Заңында «Білім беру жүйесінің басты міндеті – ұлттық және жалпы адамзаттық құндылықтар, ғылым мен практика жетістіктері