

ӘОЖ 37.013; МҒТАР 14.07.07

<https://doi.org/10.47526/2023-3/2664-0686.28>Ә. БАЗАРБАЕВА¹ , ЕРДАЛ БАЙ² ¹Қорқыт ата атындағы Қызылорда университетінің PhD докторанты
(Қазақстан, Қызылорда қ.), e-mail: Aigerim-19.95@mail.ru²профессор, доктор

Газиантеп университети

(Түркия, Газиантеп қ.), e-mail: Erdalbay@gmail.com

СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ МӘДЕНИЕТІН ДАМУДЫҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ШАРТТАРЫ

Аңдатпа. Осы уақытқа дейін білім беруде денсаулық сақтау мәселелері кеңінен зерттеліп келеді. Бұл мақалада педагогикалық мамандық студенттерін жан-жақты зерттей отырып, болашақ педагогтардың денсаулық сақтау мәдениетін дамытудың педагогикалық шарттары ұсынылады. Зерттеудің мақсаты – студенттердің денсаулық сақтау мәдениеті мотивациясының динамикасын ашу және денсаулық сақтау мәдениетін одан әрі дамытуды қамтамасыз ету. Авторлар студенттердің денсаулық жағдайын бағалау үшін эксперимент жүргізе отырып, денсаулық сақтау мәдениеті деңгейлерін анықтап, студенттердің денсаулық сақтау мәдениетінің жоғары деңгейі осы мәдениеттің мотивациялық-құндылық көрсеткішіне бағытталған деп тұжырымдайды және соған сәйкес педагогикалық шарттарын айқындайды. Мақалада айқындалған педагогикалық шарттарға ғылыми тұрғыдан сипаттама беріледі. Зерттеу барысында барлық денсаулық сақтау көрсеткіштерінің өзгерістері байқалып нақтыланған. Эксперимент барысында студенттердің денсаулық сақтау белсенділігіне көзқарасының өзгеруі, құндылықтарға негізделген бағыттылығы, денсаулық сақтауға мотивациясы, салауатты өмір салтын қалыптастыруы бақылауға алынып отырды. Педагогикалық мәдениет – педагогикалық іс-әрекет жүйесіндегі мұғалімнің жалпы мәдениетінің маңызды бөлімі. Осыған орай, болашақ педагогтардың денсаулықты сақтау мәдениеті – педагогикалық мәдениеттің бір бөлігі ретінде қарастырылады. Студенттердің өзін-өзі тану, өз денсаулығына көңіл бөлу, өзін-өзі бағалау мен өзіндік рефлексиясын қамтамасыз ету қажеттілігі көрсетілді. Болашақ педагогтар өзінің өмір салтын, іс-әрекеттерін мақсатты түрде таңдаушы әрі өзгертуші және денсаулық сақтау мәдениетіне деген көзқарастарын өзгерте алатын, қайта қарай алатын оқу үдерісінің субъектілері ретінде қарастырылады. Тәжірибелік жолмен алынған мәліметтерді талдай отырып, мақала авторлары болашақта денсаулық сақтау мәдениетін дамыту студенттердің кәсіби құзыреттілігінің құрамдас бөлігіне айналуы мүмкін екендігін пайымдайды. Сондықтан мақалада студенттер арасында салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселесі де қарастырылып, денсаулыққа әсер ететін факторлардың әсері талданады.

Кілт сөздер: денсаулық сақтау, денсаулық сақтау мәдениеті, салауатты өмір салты, білім беру үдерісі, педагогикалық шарттар.

* Бізге дұрыс сілтеме жасаңыз:

Базарбаева Ә., Бай Ердал. Студенттердің денсаулық сақтау мәдениетін дамытудың педагогикалық шарттары // *Ясауи университетінің хабаршысы.* – 2023. – №3 (129). – Б. 373–386. <https://doi.org/10.47526/2023-3/2664-0686.28>

*Cite us correctly:

Bazarbaeva A., Bai Erdal. Studentterdin densaulyq saqtau madenietin damytudyn pedagogikalyq sharttary [Pedagogical Conditions for the Development of Students' Health Culture] // *Iasau universitetinin habarshysy.* – 2023. – №3(129). – B. 373–386. <https://doi.org/10.47526/2023-3/2664-0686.28>

A. Bazarbayeva¹, Erdal Bay²

*¹PhD Doctoral Student of Korkyt ata Kyzylorda University
(Kazakhstan, Kyzylorda), e-mail: Aigerim-19.95@mail.ru*

²Prof.Dr.

Gaziantep University

(Turkey, Gaziantep), e-mail: Erdalbay@gmail.com

Pedagogical Conditions for the Development of Students' Health Culture

Abstract. Until now, health issues have been widely studied in education. This article presents the pedagogical conditions for the development of the health culture of future teachers through a comprehensive study of students of pedagogical specialties. The purpose of the study is to identify the dynamics of motivation of students' wellness culture and to ensure the further development of wellness culture. The authors, conducting an experiment to assess the state of health of students, determine the levels of health culture, conclude that the high level of health culture of students is focused on the motivational and value indicator of this culture and, accordingly, determine the pedagogical conditions. The article gives a scientific description of certain pedagogical conditions. During the study, changes in all health indicators were observed and clarified. During the experiment, the change in the attitude of students to health-saving activities, orientation based on values, motivation for healthcare, and the formation of a healthy lifestyle were monitored. Pedagogical culture is an important part of the general culture of the teacher in the system of pedagogical activity. In this regard, the health-saving culture of future teachers is considered as part of the pedagogical culture. The need of students for self-knowledge, attention to their own health, self-esteem and self-reflection is demonstrated. Future teachers are considered as subjects of the educational process who purposefully choose and change their lifestyle, actions and can change, reconsider their attitude to the culture of healthcare. Analyzing the data obtained in practice, the authors of the article suggest that the development of a health culture in the future may become an integral part of the professional competence of students. Therefore, the article also examines the problem of forming a healthy lifestyle among students and analyzes the influence of factors affecting health.

Keywords: healthcare, healthcare culture, healthy lifestyle, educational process, pedagogical conditions.

А. Базарбаева¹, Ердал Бай²

*¹PhD докторант Кызылординского университета имени Коркыт ата
(Казахстан, г. Кызылорда), e-mail: Aigerim-19.95@mail.ru*

²профессор, доктор

Университет Газиантеп

(Турция, г. Газиантеп), e-mail: Erdalbay@gmail.com

Педагогические условия развития культуры здоровья студентов

Аннотация. До сих пор вопросы здравоохранения широко изучались в образовании. В данной статье представлены педагогические условия развития культуры здоровья будущих педагогов путем комплексного изучения студентов педагогических специальностей. Цель исследования – выявить динамику мотивации культуры здоровья студентов и обеспечить дальнейшее развитие культуры здоровья. Авторы, проводя эксперимент по оценке состояния здоровья студентов, определяют уровни культуры здоровья, делают вывод о том, что высокий уровень культуры здоровья студентов ориентирован на мотивационно-ценностный показатель этой культуры и, соответственно, определяют педагогические условия. В статье дается научная характеристика определенных педагогических условий. В ходе исследования наблюдались и уточнялись изменения всех показателей здоровья. В ходе эксперимента контролировалось

изменение отношения студентов к здоровьесберегающей деятельности, ориентация на основе ценностей, мотивация к сохранению здоровья, формирование здорового образа жизни. Педагогическая культура является важной частью общей культуры учителя в системе педагогической деятельности. В этой связи культура здоровья будущих педагогов рассматривается как часть педагогической культуры. Продемонстрирована потребность студентов в самопознании, внимании к собственному здоровью, обеспечении самооценки и саморефлексии. Будущие педагоги рассматриваются как субъекты учебного процесса, которые целенаправленно выбирают и меняют свой образ жизни, действия и могут изменить, пересмотреть свое отношение к культуре здоровья. Анализируя полученные на практике данные, авторы статьи предполагают, что развитие культуры здоровья в будущем может стать составной частью профессиональной компетентности студентов. Поэтому в статье также рассматривается проблема формирования здорового образа жизни среди студентов и анализируется влияние факторов, влияющих на здоровье.

Ключевые слова: здравоохранение, культура здоровья, здоровый образ жизни, образовательный процесс, педагогические условия.

Кіріспе

Үшінші мыңжылдықтың басында білім беру үдерісі мен жалпы қоғам өмірінің денсаулық сақтау құрамдас бөлігі педагогтар, психологтар, физиологтар және әлеуметтанушылар тарапынан жиі зерттеле бастады. Осылайша, соңғы кездері социология мен психологияның, валеология мен педагогиканың, медицина мен экологияның бірігуі байқалуда. Бұл тенденцияларды педагогикада ескеру қажет, өйткені ол болашақ адам әлеуетін қалыптастырудың бастапқы операциялық құрамдас бөлігі болып табылады. Мұндай интеграция әсіресе дамушы елдердің әлеуметтік және білім беру саясатында өте маңызды. Мұғалімнің денсаулығы оның кәсіби іс-әрекеті барысында игерілген құзыреттіліктерді кейінгі ұрпаққа табысты берудің маңызды алғышарты болып табылады. Бұған қол жеткізудің бірден-бір жолы дене шынықтыру мен спорттың нысандары мен әдістерін басқа оқу пәндерінде қолдану болып табылады.

Қазіргі жастардың денсаулық жағдайын, психофизикалық қасиеттерінің дамуын талдау онтогенезді тереңдете отырып, алаңдатарлық жағдайды көрсетеді. Қазіргі уақытта білім беру мекемелері білім берудің жоғары деңгейіне бағытталған. Студенттердің күнделікті тәртібінің кездейсоқтығы мен сәйкес келмеуі денсаулықты күтудің маңыздылығы мен қажеттілігін төмен дәрежеде екенін көрсетеді. Бұл өз кезегінде студенттердің денсаулығына байланысты жағымсыз салдарға әкеледі. Студенттердің денсаулығын сақтау және нығайту қажеттіліктеріне қызығушылық танытатын қазіргі қоғам әдістемелік ұсыныстарды әзірлеу үшін тиісті ғылыми негізделген бағдарламалық білім беруді көздейді, осылайша студенттердің оң білімін қамтамасыз етеді [1].

Бұл күндері салауатты өмір салтын сақтау және студенттердің тез өзгеретін өмір жағдайларына бейімделуін қамтамасыз ету өзекті болып табылады. Дене жай-күйі, дайындық деңгейі, денсаулығының нашарлауы студенттердің өмір сүру ортасының қолайсыз жағдайларына және әлеуметтік-саяси және экономикалық өзгерістерден туындаған қиындықтарға қарсы тұру мүмкін еместігін алдын ала анықтайды. Жоғарыда аталған мәселе бойынша денсаулық сақтау мәдениетін (салауатты өмір салты мәдениетін) дамыту перспективалы болып табылады, өйткені денсаулықты – тұлғаның ең маңызды құрамдас бөлігі ретінде қарастыру керек [2].

Денсаулықты жақсартатын мінез-құлық, денсаулыққа жауапкершілік, физикалық белсенділік, тамақтану, адамдар арасындағы қарым-қатынас, рухани өсу және стрессті басқару сияқты алты құрамдас бөліктен тұрады. Бұл мінез-құлық жеке бақытқа,

құндылықтарға және әл-ауқатқа әсер ететін күнделікті өмір әрекеттерінің бөлігі болып табылады.

Сонымен қатар, салауатты өмір салтын ұстанатын мінез-құлықты көрсету денсаулықты сақтау мәдениетінің маңызды құрамдас бөлігі болып табылады және өмір сүруге оң көзқарасты және әл-ауқатты арттыру мен өзін-өзі белсендіру құралын білдіреді. Жастар арасындағы салауатты өмір салты мүгедектік пен ересек жастағы денсаулық мәселелерімен тығыз байланысты екендігі туралы деректер бар. Сондықтан, егер бұл мінез-құлық ерте кезеңде анықталып, өзгертілсе, ересектер арасында денсаулыққа қауіп төндіретін факторлардың көптеген әсерлерін болдырмауға болады [3].

Аурулар мен өлімнің қауіп факторлары, әрине медицинада тереңінен зерттелді. Алайда, қазіргі уақытта зерттеулер медицинаның жалғыз адам денсаулығын сақтауға және нығайтуға қабілетті емес екенін көрсетті. Сондықтан денсаулық сақтау мәдениетінің мәселесі педагогика ғылымында қажеттілік тудырды, өйткені негізгі қауіп факторлары білім беру барысында дамыған мотивациялық және мінез-құлық аспектілеріне негізделген. Білім беру жүйесін валеологиялық факторларға негізделген денсаулық сақтау мәдениетін дамыту, білім беру ұйымдарында денсаулықты нығайту жағдайын жасау жатады.

Студенттердің денсаулық сақтау мәдениетін қалыптастыру қажеттілігі, олардың денсаулығын сақтау және нығайту қоғамның жоғары қарқынды, қызметке дайын физикалық шыдамды, мобильді, бәсекеге қабілетті мамандарды даярлауға объективті қажеттілігімен анықталады.

Қазіргі жастар салауатты өмір салтын дұрыс ұстанбайды. Сондықтан жоғары білім берудің дәстүрлі міндеттеріне, оқу-тәрбие процесінде білім алушылардың денсаулық сақтау мәдениетін қалыптастыру үшін оң жағдайлар жасау сияқты міндеттерді қосуды қажет деп есептейміз.

Қазіргі уақытта жоғары білім беру жүйесінде денсаулық сақтау мәдениетін қалыптастыру қажеттілігі мен осы процесі психологиялық-педагогикалық сүйемелдеудің болмауы, студенттердің денсаулықты сақтау технологиялары, салауатты өмір салты, денсаулық сақтау мәдениеті туралы ақпаратқа деген қажеттілігінің артуы және оқу процесінің әлеуетті ресурстарының қысқаруы арасында қайшылықтар бар екенін көрсетеді.

АҚШ пен Еуропа елдеріндегі болашақ мұғалімдерді кәсіби даярлау тәжірибесін талдау жас ұрпақты тәрбиелеуде де, мұғалімдерді дайындауда да құзыреттілікке негізделген әдіс педагогикалық кадрларды даярлаудың негізгі бағыттарының бірі екенін көрсетеді. Педагогикалық тәжірибені педагогтардың кейінгі ұрпақтарына табысты беру оқу іс-әрекетінің прогрессивті шарттарымен, әдістері және тәсілдерімен ғана емес, сонымен қатар көп векторлы интеллектуалдық-эмоционалды және тәжірибелік құзыреттер кешенін нақты жүзеге асырумен қамтамасыз етіледі. Шетелдік педагогикадағы денсаулық сақтау тенденцияларын анықтау бұл зерттеу үшін үлкен мәнге ие. Бұл пәнді шетелде оқыту дәстүріне қарамастан, гетероморфты денсаулық сақтау тәсілдер қатар өмір сүреді немесе қарама-қайшы келеді, бұл интраперсоналды және жеке тұлғадан тыс мәдени, әлеуметтік және психикалық доминанттардың басымдылығы ретінде сипатталуы мүмкін [4].

Американдық ғалымдар баланың ішкі қасиеттерін дамыту және оған пайдалы ақпарат пен сыртқы әсерлерді енгізу үшін білім берудің әртүрлілігі мен денсаулық сақтаудың ақылға қонымды жеткіліктілігі принципін ұстанады, ал Еуропада қарама-қарсы екпіндер әлі де айтарлықтай тұрақты. Осылайша, денсаулықты қорғау мен нығайтуға деген көзқарастың американдық («жеткілікті») және еуропалық («оңтайлы») дәстүрлерін ажыратуға болады.

Адам денсаулығы – жеке кепілдік және қажеттілік болып қана қоймай, сонымен бірге бүкіл қоғамның игілігі бола отырып, өте үлкен қоғамдық құндылыққа ие. Денсаулықты қамтамасыз етудегі орасан үлкен рөлге индивидуумының белсенді шығармашылық ұзақ өмір сүруін қамтамасыз ететін, өз денсаулығы мен айналадағы адамдардың денсаулығына дұрыс

әрі ұқыпты қарауға ие болады. ЖОО студенттерінің денсаулық мәдениеті дегеніміз – болашақ педагогтардың отбасында, оқу-тәрбие үдерісінде, қоғамдық ортада денсаулықты сақтау, оны нығайту формалары мен әдіс-тәсілдері, жағымсыз қылықтардан қорғайтын және сақтандыратын факторлар туралы білімінің болуын, денсаулықты сақтаудың қоғамдық мәнін түсінуін және қажеттілігін сезінуін, өзінің білімін тәжірибеде тиімді пайдалана білуін және оған деген талпынысын қамтитын интегративті іс-әрекеті [5].

Зерттеу мәселесі салауатты өмір салты екінші орын алатын студенттердің кәсіби біліміне біржақты бағытталған көзқарас пен денсаулықты сақтайтын оқыту технологияларын теориялық негіздеу, оларды университеттік білім беруге енгізу қажеттілігі арасындағы қайшылықтан туындады [6]. Зерттеу екі мәселеге бағытталды. Біріншіден, біз студенттердің денсаулық сақтау мәдениетін дамытудың мақсатын анықтай аламыз ба, қызықты болды ма?, екіншіден, біз олардың педагогикалық шарттарға негізделген бағдарларын және валеологиялық қызметтің мотивацияларын қарап көруге ұмталдық. Зерттеу негізінен студенттердің денсаулық сақтау мәдениетін дамытуға арналған бағдарлама барысында алынған нәтижелерге бағытталған. Бұл зерттеудің мақсаты студенттердің денсаулық сақтау мәдениетінің белсенділігі мен мотивациясының динамикасын ашу және педагогикалық шарттарымен қамтамасыз ету болды.

Зерттеу әдістері

Зерттеу барысында зерттеу тақырыбы бойынша ғылыми-теориялық әдебиеттерді зерттеу және талдау, тәжірибелі педагогтардың тәжірибесін талдау, байқау, әңгімелесу, сауалнама, әдістемелерді талдау және т.б. сияқты теориялық және эксперименттік әдістер қолданылды.

Талдау мен нәтижелер

Соңғы уақытта ғылымның әртүрлі салалары, соның бірі халықтың әртүрлі топтарының денсаулығы мен денсаулық сақтау мәдениеті мәселесіне назар аударылып жатыр.

ЖОО студентінің денсаулық сақтау мәдениеті оның айналасындағы ақпараттық және білім беру ортасындағы қарым-қатынастарды ізгілендіруге, қиындықтарды сындарлы түрде жеңуге, үнемі өзгеріп отыратын оқу жағдайларына бейімделуге ықпал етеді. Ол сонымен қатар жеке денсаулықты дербес жақсартуға, қоғам денсаулығын сапалы жақсарту қажеттілігіне, қоғаммен және тірі және жансыз табиғат әлемімен рухани-адамгершілік қатынастар құруға бағыттайды. Жеке тұлғаның денсаулық сақтау мәдениеті физикалық, психикалық және моральдық-рухани (әлеуметтік) денсаулығын дамытуда, сақтауда маңызды рөл атқарады.

Қазіргі таңда білім берудің қолданыстағы жүйесі салауатты өмір салтын насихаттауды тиісінше қамтамасыз етпейді, сондықтан ересектердің салауатты өмір салты туралы білімі олардың сеніміне айнала алмайды. Студенттердің белсенділігін талдау, олардың көпшілігінің ерік-жігерінің төмен деңгейінің көрсеткішін, денсаулығына алаңдамайтынын көрсетті; жалпы алғанда, олар денсаулық мәселелерінің алдын алуға және оңалтуға бағытталған. Осылайша, бұл тұлғаның белсенділігінің төмендігін, мінез-құлық пассивтілігін және валеологиялық сауатсыздықты көрсетеді [7].

Зерттеу мақсатын орындау үшін 2021-2022 оқу жылында пилоттық зерттеу өткізілді. Қорқыт ата атындағы мемлекеттік университеті эксперименттік базаға қызмет көрсетті. Зерттеуге педагогика және психология мамандығының бірінші және екінші курс студенттері қатысты. Экспериментке барлығы 73 студент қатысты. Эксперимент бекіту және қалыптастыру кезеңдерін, алынған нәтижелерді талдауды қамтыды. Эксперимент логикасы бойынша әрбір кезең эксперименттік және аналитикалық кезеңдерге бөлінді. Эксперименттік кезең зерттеу материалдарын дайындау, экспериментті ұйымдастыру және орындауды қамтыды. Эксперимент барысында денсаулық сақтау мәдениеттің динамикасын қадағалай

отырып, әртүрлі зерттеу әдістерін (сауалнама, тестілеу, экспериментті талдау) қолдандық. Әрбір кезеңнің талдау кезеңі растау және қалыптастыру кезеңдерін зерттеу, салыстыру, жалпылау және талдауды, сондай-ақ ұсыныстарды қамтиды. Зерттеу барысында денсаулық сақтау мәдениеттің барлық көрсеткіштерінің өзгерістері тіркелді. Эксперимент барысында студенттердің денсаулық сақтауға жауапкершілік көзқарасының өзгеруін, құндылықтарға негізделген бағыттылығын, денсаулыққа мотивациясын, салауатты өмір салтын дамытуды бақыладық.

Студенттердің денсаулық жағдайын анықтадық. Денсаулық және салауатты өмір салтына қатысты сұрақтарды қамтитын сауалнама деректері талданды және статистикалық өңдеуден өтті. Барлығы 75,9% респонденттердің кейбір созылмалы аурулары бар. Респонденттер невроз (54,7%), асқазан-ішек аурулары (80,6%), аллергия (54%) сияқты ауруларды көрсетті. Студенттердің 57% бірден екіден беске дейін ауруға шалдыққаны атап өтілді.

Рандомизация (кездейсоқ сандар әдісі) студенттер тобын (34 респондент) таңдауға мүмкіндік берді. Бұл топты эксперименттік топ деп атаймыз. Эксперименттік шарттарға сәйкес бақылау сонымен қатар сапа бойынша (денсаулық сақтау мәдениеті деңгейі) тең, саны жағынан 39 студентті құрайтын студенттер тобы анықталды. Денсаулық және салауатты өмір салты бойынша білімдерін тексеру «Денсаулық және өмір салты» сауалнамасының негізінде өткізілді [8]. Сонымен қатар, Ресей мемлекеттік дене шынықтыру академиясының оқытушылары әзірлеген сауалнама денсаулықты өзін-өзі бағалау деңгейін, салауатты өмір салтының мақсатын, дене жағдайы мен дене дайындығы туралы білімдерін зерттеу үшін пайдаланылды [9].

Денсаулық сақтау мәдениетінің деңгейі критерийлермен анықталды, осылайша денсаулық ерекшеліктерін (қоздырғыш факторларға спецификалық (иммундық) және бейспецификалық төзімділік, көрсеткіштер, өсу және даму, функционалдық жағдай және денсаулық резерві, кез келген аурудың немесе даму ақауларының болуы және деңгейі, моральдық күшті ерік және құндылыққа негізделген мотивациялық қатынас деңгейі) көрсетті.

Эксперимент келесі бастапқы көрсеткіштерді қарастырды:

а. Денсаулық және организмнің жеке ерекшеліктері туралы білім.

б. Денсаулықтың өзін-өзі бағалау деңгейлері, салауатты өмір салтының мақсаты мен мотивациясы.

в. Салауатты өмір салтына құндылықтарға негізделген бағдар және мотивация және оның өмірге әсері.

г. Денсаулық сақтау мәдениетінің деңгейі.

Бастапқы кезеңде эксперимент тобындағы денсаулық сақтау мәдениетінің көрсеткіштері төмендегідей анықталды (3-кесте): төмен (56%), орташа (33%), жоғары (12%). Бақылау тобында бұл көрсеткіштер болды төмендегідей бөлінеді: төмен (51%), орташа (35%), жоғары (16%).

Эксперименттің негізгі мақсаты – денсаулық сақтаудың формалары мен әдістерін ендіру, оқу процесіне тұлғаның денсаулығын күтуге тәрбиелеу және дамыту [10]. Мақсатқа субъектілік қатынастар жағдайында шешілетін міндеттерді нақтылау арқылы қол жеткізілді. Бұл болашақ педагогтардың денсаулық сақтау мақсатын қамтиды. Осы тұста ұйымдастырылған курс теориялық және практикалық бөлімдерге, үй тапсырмаларына, өздік жұмыстарға өзгерістер енгізу (бағдарламалық модульдердің тақырыптары бойынша); эксперименттің қалыптасу кезеңінде денсаулық сақтау мәдениеті туралы мәліметтерді жинау арқылы жүзеге асады.

Қойылған тапсырмалар студенттерге денсаулық сақтау мәдениетінің жоғары деңгейіне жетуге мүмкіндік берді (1-кесте).

1-кесте – Салауатты өмір салтының мақсаттары

Салауатты өмір салтының мақсаттары	Бақылау тобы(%)		Эксперименттік топ (%)	
	Эксперименттің басталуы	Эксперименттің аяқталуы	Эксперименттің басталуы	Эксперименттің аяқталуы
Денсаулықты бағалау				
Жақсы	17(42.5%)	18 (48.7%)	14 (39.5%)	19 (59.4%)
Қанағаттанарлық	19(51.3%)	19 (47.9%)	17 (53.1%)	15 (42.6%)
Сенімді емеспін	3 (8.2%)	2 (5.4%)	3 (9.4%)	0 (0%)
Бірден беске дейінгі шкала бойынша сіздің өмір салтыңыздың салауатты өмір салтына сәйкестігі				
1	1 (2.7%)	1 (2.7%)	2 (6.2%)	0 (0%)
2	4 (10.8%)	3 (8.1%)	4 (12.5%)	1 (3.1%)
3	16 (43.3%)	14 (34.4%)	12 (32.3%)	8 (20.8%)
4	14 (37.8%)	18 (48.7%)	3 (40.6%)	19 (59.3%)
5	4 (8.4%)	3 (8.1%)	3 (9.4%)	6 (18.8%)
Сіз өзіңіздің физикалық күйіңіздің көрсеткіштерін білесіз бе (бой, салмақ, қан қысымы, жүрек соғу жиілігі, т.б.)?				
Ия	10 (27.1%)	14 (37.8%)	9 (28.1%)	24 (75%)
Жоқ	3 (8.1%)	3 (8.1%)	2 (6.3%)	0 (0%)
Шамамен	24 (86.8%)	20 (54.1%)	21 (65.6%)	8 (25%)
Сіз өзіңіздің физикалық дайындығыңыздың көрсеткіштерін білесіз бе?				
Ия	3 (8.1%)	4 (10.8%)	2 (6.3%)	18 (56.3%)
Жоқ	15 (40.5%)	16 (43.2%)	11 (34.4%)	2 (6.2%)
Шамамен	19 (51.4%)	17 (46%)	19 (59.3%)	12 (37.5%)
Өз бетінше орындалатын дене жаттығуларының деңгейі				
Таңертеңгілік жаттығулар жасайсыз ба?				
Ия, жасаймын	6 (16.2%)	8 (21.6%)	5 (15.6%)	22 (68.8%)
Жоқ, мен істей алмаймын	14 (37.8%)	13 (35.2%)	12 (37.5%)	3 (9.4%)
Жобалап жасаймын	17 (46%)	16 (43.2%)	15 (46.9%)	7 (21.8%)
Диета ұстанасыз ба?				
Ия	3 (5.7%)	3(5.7%)	1 (3.1%)	22 (68.8%)
Жоқ	20 (54.1%)	19 (51.4%)	22 (68.8%)	7 (17.6%)
Шамамен	16 (43.2%)	17 (45.9%)	11(30.1%)	5 (15.6%)
Қатысушылар саны	39		34	

Міндеттерді кезең-кезеңімен шешуді анықтайтын белсенділік мотивациясы болашақ педагогтардың денсаулық сақтау мәдениетін дамыту стратегиясында негізгі ұстаным болды.

- Оқудың бірінші жылын аяқтағаннан кейін – денсаулық және салауатты өмір салты, денсаулықты нығайту мен сақтауға мотивациялық және құндылықтарға негізделген көзқарас туралы білім; денсаулыққа зиян келтіретін әдеттерді түзету.

- Екінші оқу жылын аяқтағаннан кейін – ары қарай валеологиялық қызметке, денсаулықты диагностикалауға, салауатты өмір салтын түзетуге қажетті дағдыларды меңгеруге көңіл бөлу.

• Үшінші оқу жылын аяқтаған кезде – медициналық сауаттылық пен ойлауға әсер ететін валеологиялық білімді меңгеру, болашақ мұғалімдердің кәсіби қызметінде денсаулықты, валеологиялық бағытты құру, нығайту және сақтау дағдыларын қалыптастыру.

Осы орайда біз «Денсаулық және өмір салты» сұрақтарын студенттерден алдық. (2-кесте).

2-кесте – «Денсаулық және өмір салты» сауалнама нәтижесі

Сұрақтар	Бақылау тобы	Эксперименттік топ
1	2	3
Денсаулық сақтау мәдениетін болашақ мұғалімнің жалпы мәдениетінің қажетті элементі деп санайсыз ба?		
А) Ия	22 (56%)	25 (78.1%)
В) Жоқ	13 (35.1%)	8 (20.8%)
С) Сенімді емеспін	4 (10.9%)	1 (3.1%)
Оқу барысында валеологиялық мәдениетке деген қызығушылығыңыз өзгерді ме?		
А) Артты	18 (48.7%)	30 (93.8%)
В) Сол күйінде қалды	16 (43.2%)	4 (8.2%)
С) Азайған	5 (10.1%)	0 (0%)
Сізді салауатты өмір салтына не ынталандырады?		
А) Жеке дене дайындығын жақсартуға ұмтылу	3 (8.1%)	5 (15.6%)
В) Салмақты оңтайландыру, дене бітімін жақсарту	7 (18.9%)	8 (25%)
С) Өзіңізді жақсы сезіну және жұмыс тиімділігін арттыру	10 (27%)	5 (15.6%)
Д) Әдептілік, қимыл-қозғалыс мәдениетін дамыту	9 (24.3%)	6 (14.5%)
Е) Кәсіби өмірде прогреске жету	2 (8.4%)	3 (9.4%)
Ғ) Ерік-жігерді, мінезді, табандылықты тәрбиелеу	2 (5.4%)	4 (12.5%)
Г) Уақытты ұтымды өткізу	0 (0%)	3 (9.4%)
Н) Білмеймін, ешқашан ойламағанмын	6 (16.3%)	0 (0%)
Күніне бос уақытыңыз қанша?		
А) 1-2 сағат	9 (24.3%)	11 (34.3%)
В) 2-3 сағат	13 (31.8%)	14 (43.8%)
С) 5-6 сағат	9 (24.3%)	6(14.5%)
Д) 7 сағат одан да көп	8 (21.6%)	3 (9.4%)
Салауатты өмір салтын ұстануыңызға не кедергі?		
А) Бос уақытың болмауы	6 (16.3%)	2 (6.2%)
В) Тәуелсіз жаттығуларға арналған валеологиялық мәдениетті нашар білу	12 (32.4%)	1 (3.1%)
С) Дене шынықтыру мен спортқа құштарлықтың болмауы	7 (18.9%)	0 (0%)
Д) Университетте сүйікті спорт бөлімі жоқ	5(10.1%)	0 (0%)
Е) Ұйымдастырудың нашарлығы, салауатты өмір салтын ұстанатын ешкім жоқ	4 (10.8%)	3 (9,4%)
Ғ) Ештеңе	5 (13.5%)	29 (90.7%)
Қатысушылар саны	39	34

Бақылау кезеңінде біз студенттердің денсаулық сақтау мәдениетінің деңгейін анықтау үшін қайталама диагностика жүргіздік (3-кесте).

3-кесте – Студенттердің денсаулық сақтау мәдениетінің деңгейлері

Деңгейлер	Бақылау тобы(%)		Эксперименттік топ (%)	
	Эксперименттің басталуы	Эксперименттің аяқталуы	Эксперименттің басталуы	Эксперименттің аяқталуы
Төмен	19 (51%)	15 (40%)	18 (56%)	5 (11%)
Орташа	13 (35%)	19 (48%)	12 (33%)	8 (25%)
Жоғары	7 (16%)	5 (14%)	4 (12%)	21 (66%)
Қатысушылар	39		34	

Жоғарыда келтірілген деректер студенттердің денсаулық сақтау мәдениетінің даму динамикасын растайды. Студенттерге денсаулық сақтау мәдениетінің жоғары деңгейі осы мәдениеттің мотивациялық-құндылық көрсеткішіне бағытталған деп тұжырымдаймыз және педагогикадағы оқу-тәрбие процесінің ұйымдастырушылық көрсеткішіне қызмет еткен педагогикалық шарттарымыз бен топтық, жеке жұмыстың арқасында тән деп есептейміз. Сондай-ақ 3-кестеде бақылау және эксперименттік топтардағы айырмашылықты атап көрсеттік.

Алынған нәтижелер бірнеше педагогикалық шарттарды ұсынуға жол берді.

Бірінші педагогикалық шарт болашақ мұғалімдердің денсаулық құзыреттілігін қалыптастыруға ынтасын қалыптастыруды көздейді. Студентті тек денсаулық құзыреттілігі мен тұлғалық қасиеттері табиғи болып көрінетін және оның дидактикалық іс-әрекетінің негізі ретінде қызмет ететін оқытушы ғана ынталандыра алады. Студенттер мен оқытушылар арасында мотивацияны қалыптастыру болашақ мұғалімдердің денсаулық сақтау мәдениетін қалыптастырудың авторлық әдістеріне негізделді: дидактикалық синквейндер мен рефераттар дайындау, білім беру жобаларының өзекті тақырыптарын талдау және таңдау, өмір сапасы мен денсаулық бойынша пәнаралық жоба. Мінез-құлыққа ерекше назар аударылады, ол үлгілерден (реакциялардың қалыпты рефлекторлық формалары мен типтік жағдайларда мінез-құлық) айырмашылығы, оқу процесіне қатысушыға өзінің реакциясы мен белсенділігін біртіндеп және біркелкі өзгертуге мүмкіндік береді, содан кейін мінез-құлық, іс-әрекет, дүниетаным және т.б.

Екінші педагогикалық шарт болашақ мұғалімдердің денсаулық сақтау мәдениетін қалыптастыруға қолайлы білім беру кеңістігін құруды көздейді, ол өз кезегінде бірлескен бейімделу мәселесін шеше алады (нәтижесінде алынған элеуметтік-мәдени тәжірибені бейімдеу процесі). Мұндай білім беру кеңістігін құру процесі студент өз білім беру кеңістігін құру үшін (кәсіби қызметтің медициналық-санитарлық аспектісін ескере отырып, білім беру жобалары) өз бетінше таңдап, игере алатын білім беру мүмкіндіктерінің шығармашылық әлеуетін байытуға және кеңейтуге бағытталған. Бұл міндет дене шынықтыру кафедраларында қосымша курстар мен спорт секцияларын ұйымдастырудың арқасында сәтті жүзеге асты. Бұл кезеңде алдын ала тұжырымдалған оқу және кәсіптік міндеттер таңдалады, әзірленеді, үлгіленеді және жобаланады. Шынында да, студент алгоритмдік схеманы пайдалана отырып, элеуметтік-медициналық жобаны жүзеге асырудың мазмұны мен технологияларын теориялық түрде дамытады. Білім берудің медициналық-кәсіптік кеңістігіндегі студенттік жобалардың нәтижелері диагностикалық негізделді.

Үшінші педагогикалық шарт болашақ мұғалімдердің денсаулық сақтау мәдениетін қалыптастыру мазмұнын пәнаралық байланыс негізінде жобалауды көздейді. Студентке шамадан тыс психикалық жүктемені көздемейтін дене шынықтыру сабақтарында мұғалімнің мотивацияға бағытталған іс-әрекеті қамтылады. Мәдени-психологиялық және жалпы педагогикалық пәндер мектеп құндылығының философиялық негізі қызметін атқаратын

аксиологиялық негіз құруы керек. Дегенмен, дене тәрбиесіне оның жас адамға тікелей денеге бағытталған әсерімен байланысты ерекше орын беру керек. Басқа ешбір субъектілер мұндай функцияны орындамайды. Ішінара мұны тек оқу жоспарында қарастырылмаған және факультативтік болып табылатын сыныптан тыс жұмыстар, атап айтқанда би, қолданбалы спорт түрлері, туризм және т.б. Бұл мәселенің оң шешімі университеттің дене шынықтыру курсы міндетті пәндер тізіміне енгізу арқылы медициналық-санитарлық түрлендіру болуы мүмкін.. Мұнда педагогикалық шеберлікке, білім мазмұнының әртүрлі өзекті компоненттеріне және тіпті импровизацияға баса назар аударылады. Медициналық-педагогикалық мәселелерді шешуде танымдық және рефлексиялық функцияларды біріктірудің ең кең таралған бағыттары білім беру ұйымдарындағы дене шынықтыру сабақтары мен сыныптан тыс сауықтыру шаралары болып табылады.

Төртінші педагогикалық шарт болашақ мұғалімдердің денсаулық сақтау мәдениетін дамытуға бағытталған сабақтан тыс жұмыстарын ұйымдастыруды қамтиды. Денсаулық сақтау саласының күзiреттiлiгi ұзақ уақыт бойы еңбек және бiлiм беру ұжымдарын түрлi мәдени және спорттық бұқаралық шараларға ерiктi түрде тарту ретiнде танылды. Бұл ретте жеке мүмкiндiктер мен қажеттiлiктер жиi назардан тыс қалып, азаматтың денi сау, көрсеткiштерi жоғары болуы керек деген мiндет алға тартылды. Педагогикалық бiлiм беру мекемелерiндегi дене шынықтыру сабақтарында дәстүрлi түрде ұйымдастыру сұрақтары, дене шынықтыру жаттығулары, далалық жаттығулар, ойындар (эстафеталар, қимыл-қозғалыс ойындары), ойын спорт түрлерi қамтылатыны белгiлi. Студенттердiң сауалнамалары дәлелдегендей, оқытушылар дәстүрлi дене шынықтыру сабақтарында теориялық және мотивациялық компоненттi сирек енгiзедi. Одан да сирек дене тәрбиесiнен лекция оқиды. Мұндай жағдайды бастауыш бiлiм беру факультеттерiнде, дене шынықтыру факультеттерiнде, музыкалық бiлiм беру факультеттерiнде (музыка-ритмикалық, аэробика, би және т.б.) дене тәрбиесi бойынша қосымша курстар iшiнара жақсартады. Сауықтыру жұмыстарының қолданыстағы әдiстерi негiзiнде дене шынықтыру сабақтары мен сыныптан тыс сауықтыру жұмыстарын жүргiзу үшiн оқу-әдiстемелiк материалдарды дайындау; университет мұражайлары үшiн сауықтыру экспозицияларын құру жобаларын әзiрлеу; шығармашылық ұжымдары, студиялар, секциялар және т.б. шығармашылық қызметке байланысты медициналық жобаларды әзiрлеу.

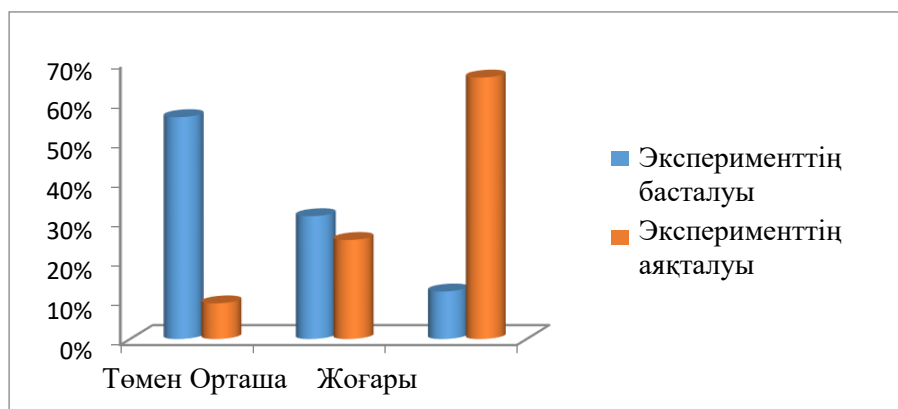
Сондықтан бiз педагогикалық шарттарға тiкелей және мақсатты әсер ету факторлары ғана емес, сонымен қатар әлеуметтiк-құқықтық қолдау мен қорғаумен аяқталатын тұрақты әрекет ететiн факторлардың бүкiл кешенiн қамтитынымен келiсемiз. Осыған байланысты Т. Шаповалованың адам денсаулығын жақсарту мен денсаулығын сақтаудың айқын немесе жасырын қажеттiлiгiн жүзеге асыра алатын параметрлер туралы гипотезасын растауға болады: адам өз қызметiн үнеми анықтайды және бағалайды, өзiн салыстырады және қоршайды.

Демек, педагогикалық шарттар жиынтығының тиiмдi жүзеге асырылуын растауға болады, өйткенi деңгейлердiң мәндерiнiң өзгеруi педагогикалық экспериментке қатысушылардың мүмкiндiктерiнiң жоғарылауын көрсетедi. Негiзгi заңдылықтардың жалпы құқықтық жетiлдiрiлуiне қарамастан және валеология, денсаулық сақтау саласын жастар өмiрiнiң барлық саласына, әсiресе олардың мектептен тыс жұмысына қосу бойынша ғылыми жобалардың айтарлықтай көлемi әлi де жеткiлiксiз. Осыған қарамастан, жоғары оқу орындарында денсаулық сақтаудың үздiксiз жүйесiн енгiзу перспективалы факт болып табылады, бұл бақылаусыз оқу-тәжiрибелiк қызметке назар аударуды және студенттiң кәсiптiк бағдарына сәйкес тренингтер мен семинарлардың практикалық бөлiктерiнiң басым болуын бiлдiредi. Сыныптан тыс және кәсiптiк емес элементтер, бейiндi емес пәндерге (нақты және iшiнара жаратылыстану ғылымдары) денсаулық сақтау акценттерiн енгiзу,

сондай-ақ дене шынықтыру сабағында болашақ мұғалімдердің денсаулық сақтау құзыреттілігін қалыптастыру әлі де болса тиісті деңгейде реттелмеген.

Қалыптастырушы эксперимент нәтижелері негізінен эксперименттік топта валеологиялық мәдениет деңгейінің жоғарылауын көрсетеді. Дегенмен, бақылау тобында кейбір көрсеткіштерге қатысты оң өзгерістер де бар.

Алынған мәліметтер зерттеу мақсатын растайды. Алынған гистограммалар студенттердің денсаулық сақтау мәдениетін дамытудың тиімділігін көрсетеді (1-сурет).



1-сурет – Студенттердің денсаулық сақтау мәдениетінің көрсеткіштері

Теориялық негізделген және жүзеге асырылған «Студенттердің денсаулық мәдениетін қалыптастыру технологиялары» болашақ педагогтардың мәдениетін дамытудың тиімділігін арттырды. Курс рефлексиялық орта жағдайында өтті. Айырмашылығы эксперименттік топ студенттері педагогикалық жағдай жасауға, атап айтқанда жеке факторларды есепке алуға, валеологиялық тәрбиенің мақсаты мен міндеттерін нақтылауға бағытталды, оң нәтижелер көрсетті. Курс сабақтардың формалары мен әдістерін оңтайлы таңдау кейбір көрсеткіштерді жақсартты, осылайша эксперименталды топтың денсаулық мәдениетінің деңгейін жоғарылатты.

Салауатты өмір салтын ұстану арқылы көптеген денсаулыққа қатысты мәселелердің алдын алуға болады. Денсаулық мінез-құлқының әлеуметтік-когнитивтік теориялары денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мінез-құлық негізінде жатқан көптеген факторларды ашты. Бұл жалпы теориялардың мета-талдаулары бар денсаулық мінез-құлқын өзгертуде олардың жарамдылығы туралы дәлелдемелерді ұсынды; дегенмен, әлеуметтік-когнитивтік айнымалылар мен денсаулық мінез-құлқы арасындағы қарым-қатынастағы делдалдық және модераторлық факторлар әлі де анықталуы керек [11].

Білім алушылардың денсаулығы олардың бәсекеге қабілеттілігінің көрсеткіші және кез келген оқу орны үшін басымдық болып табылады.

Білім беру процесіне қатысушылардың денсаулығын сақтау, нығайту және қалпына келтіру осы мәселеге жүйелі кешенді көзқараспен білім беру мекемесінде мүмкін болады.

Университеттің денсаулықты сақтайтын білім кеңістігін қамтамасыз ету үшін мыналар қажет:

- бәсекеге қабілетті маманның кәсіби маңызды сапасы ретінде білім беру үдерісінің субъектілерінің арасында денсаулыққа психологиялық қажеттілікті қалыптастыру;
- білім беру мекемесінің оңтайлы жұмыс істеуі үшін оқу үдерісі субъектілерін басқару механизмін, материалдық-техникалық базаны және медициналық-әлеуметтік қолдауды құру;
- оқу үрдісінде оның субъектілерінің денсаулығын сақтауға ықпал ететін оңтайлы педагогикалық технологияларды пайдалану;

- білім беру мекемесіндегі білім беру ортасының сапасын бақылау.

Жастардың денсаулығы көбінесе олардың өмір салтына, әдеттеріне байланысты. Пайдалы әдеттер үйлесімді дамыған тұлғаның қалыптасуына ықпал етеді, ал зиянды әдеттер оның қалыптасуын тежейді. Зиянды әдеттерге күнделікті рационалды емес режим, дұрыс тамақтанбау, төмен физикалық белсенділік жатады. Бірақ ең зияны - есірткіні қолдану, темекі шегу, алкогольді асыра пайдалану.

Халықтың, әсіресе балалар мен жастардың денсаулық жағдайы қоғам мен мемлекеттің әл-ауқатының маңызды көрсеткіші болып табылады. Сондықтан денсаулықты нығайту, әлеуметтік маңызы бар ауруларды айтарлықтай азайту, салауатты өмір салтын қалыптастыруға жағдай жасау мен ынталандыру – елдің халықтық саясатының басым бағыттарының бірі. Салауатты өмір салты – өмір сүрудің бірден-бір жолы халықтың денсаулығын қалпына келтіруді, сақтауды және жақсартуды қамтамасыз ете алады. Университет студенттерінің салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселесінің өзектілігі ең алдымен жас ұрпақтың физикалық және рухани дамуының қиын жағдайына байланысты. Денсаулықтың нашарлауының себептері қоршаған орта факторлары (теріс қоршаған орта факторлары), сондай-ақ мінез-құлық негізіндегі қауіп факторлары: темекі шегу, алкогольді және басқа да улы немесе психоактивті заттарды қабылдау, жүйелі дене шынықтыруға қызығушылықтың болмауы, жеке гигиенаны сақтамау және т.б. [12].

Қорытынды

Қоғамдағы білім беру жүйесінің қазіргі даму жағдайы ЖОО-дағы болашақ педагогтардың бойында денсаулықты сақтау мәдениетін қалыптастыруды мақсат етіп отыр. Осыған сәйкес, біз жоғарыда бүгінгі таңдағы еліміздегі ЖООның оқу-тәрбие үдерісінің ерекшеліктері мен мүмкіндіктері арқылы болашақ педагогтардың денсаулықты сақтау мәдениетін қалыптастыруды айқындап және оны өз педагогикалық тәжірибеміз барысында жүзеге асыруды мақсат еттік. Салауатты өмір салты адамның әлеуметтік белсенділігінің, оның рухани және дене күшін толық көрсетуінің, өнімді ұзақ өмір сүруінің шарты мен алғышарты ретінде оның санасы мен мінез-құлқын мақсатты түрде қалыптастыруды көздейді. Денсаулық сақтау мәдениетінің басым бағыттарының бірі – өзінің және айналасындағы адамдардың денсаулығына саналы және жауапкершілікпен қарауға тәрбиелеу. Денсаулыққа қатысты өмір салтын өзгерту мәселесін шешу жеке адам басқа адами құндылықтармен (бақыт) игерілген денсаулық сақтау мәдениеті құндылығының өзара байланысы мен тәуелділігімен сипатталатын идеологиялық ұстанымды қалыптастырумен байланысты, яғни (сүйіспеншілік, бейбітшілік, өзін-өзі жүзеге асыру және т.б.), олар өмір салтының денсаулыққа және қалаған пайдаға қол жеткізуге әсерін анықтайды.

Студенттердің денсаулық сақтау мәдениетін қалыптастырудың қажеттілігі оқу-тәрбие үдерісінде маңызды мәселе болып саналады. Өйткені, оқу-тәрбие үдерісінде студенттердің жас және дара ерекшеліктеріне сай білім беру, олардың психофизиологиялық дамуындағы өзіндік түсініктің қалыптасуына әсерін тигізері анық. Осыған орай, зерттеу жұмыстарының нәтижесі болашақ педагогтардың денсаулықты сақтау мәдениетін қалыптастырудың компоненттері мен денсаулыққа мотивациясын, көрсеткіштері мен деңгейлерін анықтауға мүмкіндік берді.

Денсаулық сақтау мәдениеті оқытушының педагогикалық шығармашылығының нәтижесі болып табылады және оның өз іс-әрекетіне (ғылыми, әдістемелік, тәрбиелік) шығармашылық көзқарасының өлшемімен анықталады. Ол белгілі бір кәсіби мәнге ие жаңа білімдерді құруда көрінеді; процессуалдық қызметте – ойдың, интеллектуалдық әрекеттің рефлексиялық-тұлғалық реттелуінің болуы. Сонымен, денсаулықты сақтау мәдениеті – бұл әрбір адамның салауатты өмір салтын көрсетіп қана қоймайды, яғни ол саламатты қоғамның сапалы дамуын бейнелейді. Дені сау, мәдениетті ұлт – еліміздің ұлттық сапалық

көрсеткіштерін бейнелейтін белгісі болып саналады. Мемлекетіміздегі халықтың физикалық және рухани денсаулығы – болашақ ұрпақтарымыздың интеллектуалдық әлеуетінің дамуына, әл-ауқатының жақсаруына және қорғаныс қабілетінің артуына мүмкіндік беретіні анық.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Glanz K., Lewis F.V., Rimer B.K. Health behaviour and health education: theory, research and practice. – San-Francicko: Jossey Bass, 1990. – 40 p.
2. Ivanova O.A., Neustroeva M.S. Valeology as a mandatory academic discipline. In Language in the field of professional communication. – Ekaterinburg: Publishing House UMC- UPI, 2017. – P. 213–217.
3. Bahman Kord T. Mohammady Far. Mental Health and Life Satisfaction of Irani and Indian Students // Journal of the Indian Academy of Applied Psychology. – 2009. – Vol. 35, No.1. – P. 137–141.
4. Маринина М.Г. Формирование основ культуры здоровья младших школьников: дисс. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 2005. – 198 с.
5. Palienko O., Ivanenko O. Health and preventive orientation of physical education of student youth // Fizicna Reabilitacia ta Rekreativno-Ozdorovci Tehnologii. – 2022. – No.7 (1). – P. 11–15. [Electronic resource]. URL: <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0> (date of access 12.02.2023)
6. Варламова С.Н. Здоровый образ жизни – шаг вперед, два назад // Социс: Социологические исследования. – 2010. – №4. – С. 75–88.
7. Gedik Z. Self-compassion and health-promoting lifestyle behaviors in college students // Psychology, Health and Medicine. – 2019. №24 (1). – P. 108–114. [Electronic resource]. URL: <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85052115984&doi=10.1080%2f13548506.2018.1503692&partnerID=40&> (date of access 12.02.2023)
8. Kazin E.M., Krasnoshlykova O.G., Ptakhina Yu.A. Criteria and indicators for assessing the professional self-determination of pupils of boarding schools with various adaptive capabilities // Valeology. – 2017. – №1. – P. 18–24.
9. Lubysheva L.I. Sociology of physical culture and sports. – Moscow: Publishing centre Academy, 2001.
10. Апсамет А., Кудайбергенова С.К. Педагогтердің өз денсаулығына қатынасын зерттеу // Вестник Казахского Национального педагогического университета им. Абая. – 2022. – Том 71, №2. <https://doi.org/10.51889/2022-2.1728-7847.16%20>
11. Паначев В.Д. Исследование факторов здорового образа жизни студентов // Социс: Социологические исследования. – 2004. – №11. – С. 98–100.
12. Белова И.И. Парадоксы здорового образа жизни учащейся молодежи // Социс: Социологические исследования. – 2008. – №4. – С. 84–87.

REFERENCES

1. Glanz K., Lewis F.V., Rimer B.K. Health behaviour and health education: theory, research and practice. – San-Francicko: Jossey Bass, 1990. – 40 p.
2. Ivanova O.A., Neustroeva M.S. Valeology as a mandatory academic discipline. In Language in the field of professional communication. – Ekaterinburg: Publishing House UMC- UPI, 2017. – P. 213–217.
3. Bahman Kord T. Mohammady Far. Mental Health and Life Satisfaction of Irani and Indian Students // Journal of the Indian Academy of Applied Psychology. – 2009. – Vol. 35, No.1. – P. 137–141.
4. Marinina M.G. Formirovanie osnov kulturey zdorovia mladshih shkolnikov [Formation of the foundations of the health culture of younger schoolchildren]: diss. ... kand. ped. nauk. – Volgograd, 2005. – 198 s. [in Russian]
5. Palienko O., Ivanenko O. Health and preventive orientation of physical education of student youth // Fizicna Reabilitacia ta Rekreativno-Ozdorovci Tehnologii. – 2022. – No.7 (1). – P. 11–15. [Electronic resource]. URL: <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0> (date of access 12.02.2023)
6. Varlamova S.N. Zdorovyi obraz jizni – shag vpered, dva nazad [Healthy lifestyle – one step forward, two steps back] // Socis: Sociologicheskie issledovania. – 2010. – №4. – S. 75–88. [in Russian]
7. Gedik Z. Self-compassion and health-promoting lifestyle behaviors in college students // Psychology, Health and Medicine. – 2019. №24 (1). – P. 108–114. [Electronic resource]. URL:

[https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-](https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85052115984&doi=10.1080%2f13548506.2018.1503692&partnerID=40&)

[85052115984&doi=10.1080%2f13548506.2018.1503692&partnerID=40&](https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85052115984&doi=10.1080%2f13548506.2018.1503692&partnerID=40&) (date of access 12.02.2023)

8. Kazin E.M., Krasnoshlykova O.G., Ptakhina Yu.A. Criteria and indicators for assessing the professional self-determination of pupils of boarding schools with various adaptive capabilities // *Valeology*. – 2017. – №1. – P. 18–24.
9. Lubysheva L.I. *Sociology of physical culture and sports*. – Moscow: Publishing centre Academy, 2001.
10. Apsamet A., Kudaibergenova S.K. Pedagogterdin oz densaulygyna qatynasyn zertteu [Studying the attitude of teachers to their health] // *Vestnik Kazahskogo Nacionalnogo pedagogicheskogo universiteta im. Abaia*. – 2022. – Tom 71, №2. <https://doi.org/10.51889/2022-2.1728-7847.16%20> [in Kazakh]
11. Panachev V.D. Issledovanie faktorov zdorovogo obraza jizni studentov [Research of factors of healthy lifestyle of students] // *Socis: Sociologicheskie issledovania*. – 2004. – №11. – S. 98–100. [in Russian]
12. Belova I.I. Paradoksy zdorovogo obraza jizni uchashesia molodeji [Paradoxes of healthy lifestyle of students] // *Socis: Sociologicheskie issledovania*. – 2008. – №4. – S. 84–87. [in Russian]