

Торайғыров университетінің  
ҒЫЛЫМИ ЖУРНАЛЫ

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ  
Торайғыров университета

---

**ТОРАЙҒЫРОВ  
УНИВЕРСИТЕТІНІҢ  
ХАБАРШЫСЫ**

**ПЕДАГОГИКАЛЫҚ СЕРИЯСЫ**  
1997 ЖЫЛДАН БАСТАП ШЫҒАДЫ



**ВЕСТНИК  
ТОРАЙҒЫРОВ  
УНИВЕРСИТЕТА**

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СЕРИЯ**  
ИЗДАЕТСЯ С 1997 ГОДА

ISSN 2710-2661

---

**№ 1 (2022)**

**Павлодар**

**НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ  
Торайгыров университета**

**Педагогическая серия**  
выходит 4 раза в год

---

**СВИДЕТЕЛЬСТВО**

о постановке на переучет периодического печатного издания,  
информационного агентства и сетевого издания  
№ KZ03VPY00029269

выдано

Министерством информации и коммуникаций  
Республики Казахстан

**Тематическая направленность**

публикация материалов в области педагогики,  
психологии и методики преподавания

**Подписной индекс – 76137**

<https://doi.org/10.48081/NIUS7438>

---

**Бас редакторы – главный редактор**

Бурдина Е. И.

*д.п.н., профессор*

Заместитель главного редактора

Абыкенова Д. Б., *PhD доктор*

Ответственный секретарь

Нургалиева М. Е., *PhD доктор*

**Редакция алқасы – Редакционная коллегия**

Пфейфер Н. Э.,

*д.п.н., профессор*

Жумагаева Е.,

*д.п.н., профессор*

Абибулаева А. Б.

*д.п.н., профессор*

Мирза Н. В.,

*д.п.н., профессор*

Фоминых Н. Ю.,

*д.п.н., профессор (Россия)*

Снопкова Е. И.,

*к.п.н., профессор (Беларусь)*

Кудышева А. А.,

*к.п.н., ассоц. профессор*

Омарова А. Р.,

*технический редактор*

---

За достоверность материалов и рекламы ответственность несут авторы и рекламодатели  
Редакция оставляет за собой право на отклонение материалов  
При использовании материалов журнала ссылка на «Вестник Торайгыров университета» обязательна

МРНТИ 14.25.05

<https://doi.org/10.48081/MNMV4753>**\*А. Д. Кариев<sup>1</sup>, А. С. Акрамова<sup>2</sup>, А. Т. Абдуллаева<sup>3</sup>**<sup>1</sup>Казахский национальный женский педагогический университет,  
Республика Казахстан, г. Алматы;<sup>2,3</sup>Казахский национальный университет имени аль-Фараби,  
Республика Казахстан, г. Алматы**ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ СТАРШЕКЛАСНИКОВ**

*Здоровье является основным фактором человеческой жизни, показателем качества его жизнедеятельности. В связи с увеличенной учебной нагрузкой наблюдается стойкая тенденция снижения уровня здоровья подростков. Интерес к теме состояния здоровья учащихся обусловлен тем, что настоящая возрастная группа является наиболее чувствительной к воздействию негативных факторов. Данная статья раскрывает проблемы формирования здорового образа жизни среди старшеклассников. Авторы статьи выявляют основные факторы, оказывающие негативное влияние на здоровье старшеклассников, проблемы здоровьесбережения, указывают на проблемы формирования положительного отношения к здоровью.*

*Теоретико-методологической базой научного исследования выступают актуальность проблемы здоровья учеников старших классов. Фактические данные собраны путем проведения анкетирования среди старшеклассников. В статье сделан обзор отечественной и зарубежной научной литературы по проблемам формирования здорового образа жизни детей подросткового возраста. Авторы указывают на необходимость ведения целенаправленной работы по формированию компетентности в здоровьесбережении. В статье раскрыты основные проблемы, влияющие на формирование здорового образа жизни подростка, показаны результаты анкетирования старшеклассников о здоровом образе жизни, на основе которых сделан вывод об отношении к здоровью у подростков.*

*Ключевые слова: здоровье, старшеклассники, фактор, здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии.*

## **Введение**

В современной системе образования, как и во всем обществе, первоочередной задачей стоит сохранение здоровья человека. В 2020 году в Республике Казахстан принят Кодекс «О здоровье народа и системе здравоохранения». Статья 74 данного Кодекса провозглашает основные направления охраны общественного здоровья, указывает на необходимость «укрепления здоровья через формирование у населения медико-социальной активности и установок на здоровый образ жизни». Формирование здорового образа жизни – приоритетное направление в области политики государства. Физически и психически здоровое подрастающее поколение является основой здоровой нации, процветания ее будущего.

В связи с этим, важным является построение образовательного процесса на основе здоровьесберегающих технологий. Сегодня существенно изменилась насыщенность школьного учебного плана: появились новые предметы, возрос объем изучаемого материала при сохранившемся объеме учебного времени, определяемого санитарными нормами и правилами. Появляются изменения в сфере аттестации старшеклассников, проводятся промежуточные тестирования. Эти изменения влияют на старшеклассников, в особенности на их физическое и психическое здоровье. Поэтому среди старшеклассников можно наблюдать быструю утомляемость, стрессы, что приводит к заболеваниям нервной системы и всего организма в целом. Целью данной статьи является исследование и выявление основных проблем, влияющих на формирование здорового образа жизни подростка.

## **Методы и материалы**

Здоровье человека является важнейшим фактором в социально-психологической адаптации в современном мире. Здоровье всегда выдвигается на первый план в любом возрасте и при любых условиях. Современная статистика показывает, что уровень психофизического развития школьников вызывает тревогу за их настоящее и будущее.

Факторы риска влияющие на физическое развитие учащихся, рассматривает Г. Амгалан, И. Г. Погорелова [1]. О распространении факторов риска, отрицательно влияющих на здоровье старшеклассников пишут В. К. Юрьев, П. Г. Жирков [2]. Авторская профилактическая программа, направленная на поддержания психического здоровья старшеклассников, чей возраст и статус предполагают множество стрессов представлена Т. Л. Чернышевой [3]. Детский врач, невролог Н. Печатникова изучает нервные перегрузки, которые влияют на здоровье школьников [4]. Методические аспекты оценки потенциального ущерба здоровью школьников рассмотрены в работах И. И. Новиковой, Ю. В. Ерофеева, А. В. Денисова,

И. В. Мыльниковой [5]. Вопросы профилактики заболеваний, как показателя общественного здоровья, представлены О. В. Сенаторовой, В. А. Кузнецовым, А. С. Труфановым [6].

Проблема формирования здорового образа жизни рассматривается в трудах зарубежных ученых. W. Leslie; M. Mary (2020) говорят о важности создания различных кружков по физической подготовке при онлайн обучении и при обучении в обычном формате [7]. Авторами установлено, что онлайн-обучение было статистически значительно более благоприятным для студентов с точки зрения обратной связи и отзывчивости учителя, понимания и интереса к содержанию и воспринимаемых положительных изменений в состоянии здоровья. Luthar, Suniya S.; Kumar, Nina L.; Zillmer, Nicole (2020) исследуют ответственность учителя и его влияние на психическое здоровье учащихся [8]. В своей статье Hughes, Denise; Maiden, Kristin (2018) пишут о важности создания навигации в системе здоровья, создавая условия для медицинской грамотности в средних школах [9]. Kang, EunKyoo; Yun, Young Ho (2020) в своей статье исследуют влияние на школьников различных, многомерных программ укрепления здоровья в школе на самооценку состояния здоровья учащихся. Авторами было обнаружено, что участие в программах по укреплению здоровья связано не только с целевым состоянием здоровья, но и с другими аспектами субъективного здоровья [10]. Fleming, Theresa M.; Lee, Arier Chi Lun; Clark, Terryann C. (2018) в статье «Health and Social Difficulties in High School Students Using High Amounts of Alcohol and Drugs: Implications for Screening» поднимают вопросы о здоровье и социальных трудностях у старшеклассников, употребляющих большое количество алкоголя и наркотиков. Учащиеся с «высокой нагрузкой» сообщили о более плохих результатах для здоровья во многих областях, включая психическое здоровье, физическое здоровье, рискованное поведение и доступ к медицинскому обслуживанию [11]. Townsend, Lisa; Musci, Rashelle; Stuart, Elizabeth; Ruble, Anne; Beaudry, Mary B. (2017) исследуют проблемы школьного климата, депрессивной грамотности и стигматизации психического здоровья среди старшеклассников [12]. О важности разработки психического здоровья в школе говорят Atkinson, Cathy; Thomas, George; Goodhall, Natasha (2019). Авторы отмечают, что в сфере образования наблюдается растущий интерес к укреплению психического здоровья и благополучия. Однако на сегодняшний день голоса молодых людей почти полностью игнорируются при разработке практик психического здоровья в школах [13].

Проблемам сохранения здоровья детей и подростков Республики Казахстан и путей их решения посвящены исследования казахстанских ученых-медиков Турдалиевой Б. С., Аимбетовой Г. Е., Абдукаюмовой У. А.,

Байсугуровой В. Ю., Мусаевой Б. А. [14]. Использование здоровьесберегающих технологий представлено в исследованиях Абеуовой И. А. [15]. Вопросы профилактики табакокурения среди подростков освещены в работе Кунакбаева А. С. и Татариновой Г. Ш. [16]. Балгимбеков Ш. А. раскрывает современные тенденции в борьбе против вредных привычек среди детей подросткового возраста [17].

### **Результаты и обсуждение**

Исследования отечественных и зарубежных ученых показывают актуальность данной проблемы в современном мире. Здоровью детей в подростковом возрасте должны уделять внимание не только родители и ребенок, но и учителя, окружающие его взрослые. Окружение старшеклассника в виде социума, его влияния будет определять психическое, социальное здоровье подростка. Подростковый возраст называют юностью. В начале подросткового возраста у юношей и девочек происходит физиологическое развитие, так называемое половое развитие. В этот период подросток чувствует стеснение по поводу внешности, многие дети становятся выше родителей, чаще смотрятся в зеркало, не выносят комментариев по поводу внешности. А также у ребенка формируется уже свое четкое мнение, иногда рисуется идеал, которому ребенок пытается соответствовать. Чувство взрослости формируется в процессе усвоения морально-этических норм поведения. Этому способствует общение, особенно с взрослыми людьми, которые помогают сформировать чувство ответственности. При обсуждении данной статьи было выявлено, что проблема формирования здорового образа жизни у старшеклассников зависит от ряда факторов, таких как отношения в семье, учебная нагрузка, которая за последние годы сильно увеличилась в связи с модернизацией программы обучения. Поэтому, данное исследование имеет важное значение при оказании помощи в формировании здорового образа жизни у подростков.

Результаты, полученные в ходе анкетирования, показывают, что среди подростков в области формирования здорового образа жизни имеются проблемы личного и социального характера. 25 % опрошенных подростков осознанно понимают, что не ведут здоровый образ жизни. Спортом на постоянной основе занимаются лишь 10 из 24, что составляет 40 %. Подростки признают, что не придерживаются здорового питания. Особую тревогу вызывают тот факт, что 50 % подростков имеют вредные привычки. К таким привычкам были отнесены: курение, употребление фаст-фуда, использование смартфонов большую часть времени. По данным анкетирования большая часть учеников устают после школы, что означает нагрузку со стороны учебного процесса.

Сегодня необходим поиск путей формирования здорового образа жизни среди детей школьного возраста. Нездоровый образ жизни, неправильное питание и попустительское отношение к своему здоровью влечет в будущем проблемы не только для самой личности, но и для общества в целом.

Дети старше 15 лет стараются быть самостоятельными, у них уже появляются мысли о самостоятельной жизни, появляются планы на будущее, они уже точно начинают определять свое будущее. Они познают себя в общении с людьми. Подростковый возраст довольно критический возраст, здесь формируются личностные ценности, то есть социализации личности, адаптации к групповым нормам и требованиям. У детей формируется личностные ценности путем мотивации. Изменение ценностных ориентаций это тяжелый процесс. В первые годы жизни ребенок устанавливает связь с внешним миром только благодаря родителям, позже становясь подростком, ребенок уже пытается сотрудничать со своими сверстниками, именно здесь ценности претерпевают изменения. Вступая в разные неформальные группы, ребенок может попасть под их влияние. Может начаться обесценивание собственного здоровья. Подростковый возраст- важный этап в жизни человека. В этом возрасте превалирует желание быть взрослым, отличаться среди сверстников. Есть риск употребления алкоголя, табакокурение, наркотиков и незащищенных половых актов. Поэтому здоровье обладает недостаточно важной ценностью в глазах подростка. Подросток понимает, но пренебрегает своим здоровьем.

Состояние здоровья подростков в последнее десятилетие характеризуется:

- непрерывным ростом хронических болезней;
- ростом заболеваний эндокринной системы, расстройством питания и нарушением обмена веществ, задержкой полового развития;
- увеличением уровня психических расстройств и расстройств поведения;
- болезнями костно-мышечной системы и соединительных тканей; болезнями мочеполовой системы;
- значительными отклонениями в формировании репродуктивного здоровья, ростом болезней, передаваемых половым путем;
- учащением девиантных форм поведения, подростков, преступностью, проституцией, бродяжничеством, социальным одиночеством, юным материнством;
- алкоголизация, наркотизация, токсическая зависимость.

С целью выяснения знаний об основных понятиях здоровья и здоровьесбережения нами проведено анкетирование среди учащихся 9 классов средней школы № 51, Кордайского района, Жамбылской области.

Таблица 1 – Анкета «Здоровый образ жизни»

№	Вопрос	Да		Нет		Затрудняюсь ответить	
		Кол.	%	Кол.	%	Кол.	%
1	Ответьте, что такое «здоровый образ жизни»?	24	100 %	-	-	-	-
2	Является ли твой образ жизни здоровым?	18	75 %	6	25 %	-	-
3	Занимаешься ли ты спортом?	14	60 %	10	40 %	-	-
4	Придерживаешься ли ты здорового питания?	8	35 %	12	50 %	4	15 %
5	Можно ли сказать что ты заботаешься о своем здоровье?	8	35 %	14	60 %	2	6 %
6	Придерживаешься ли ты установленного распорядка дня?	4	15 %	20	80 %	4	5 %
7	Имеешь ли ты вредные привычки?	6	25 %	12	50 %	6	25 %
8	Часто ли ты устаешь после уроков?	18	75 %	2	7 %	4	18 %
9	Часто ли вы болеете?	5	20 %	19	80 %		

Результаты анкетирования представлены в виде диаграммы на рисунке 1.



Рисунок 1 – Результаты анкетирования «Здоровый образ жизни»

Всего в анкетировании приняли участие 24 человека, что составляет 100 % от количества учащихся. По данным анкетирования было выявлено, что все учащиеся правильно понимают понятие «здоровый образ жизни» и дают ему определение.



Проводя эксперимент с учениками девярых классов средней школы было выявлено, что дети недостаточно следят за своим здоровьем. Подростки больше увлекаются гаджетами, за которыми проводят большое количество времени. Жизнь современного подростка сосредоточена в виртуальной реальности, проходит за телефонами и компьютерами. Дети перестали заниматься физической деятельностью, увлекательнее для них использовать социальные сети или смотреть фильмы или молодежные сериалы. Засиживаясь за интересными сериалами, подростки употребляют газированные напитки и различную вредную пищу в больших количествах, что в итоге также приводит к неправильному пищеварению и ожирению. В итоге, неправильное пищевое поведение сохраняется как привычка на всю жизнь. Многие программы и социальные сети представляют реальную угрозу для подрастающего поколения, так как в социальных сетях есть риск завести опасные, порой угрожающие жизни отношения или знакомства.

Период пандемии Covid 19 и переход на дистанционное обучение также очень сильно отразились на старшеклассниках и их проблемах со здоровьем. Школьники постоянно используют компьютеры и телефоны, что сильно ухудшило их зрение. Проведение огромного количества времени в сидячем положении приводит к сколиозу и набору лишнего веса. Дети стали жаловаться на то, что для них такая учеба дается очень тяжело. Постоянное, многочасовое сидение за компьютерами очень сильный стресс для учеников. Упадок сил и постоянный нервоз, дети стали агрессивны и не имели желания делать какое-либо домашнее задание и дополнительные уроки. Старшеклассники в этом возрасте очень нуждаются в общении с одноклассниками и друзьями, разделении интересов и различных активностей.

Одним из основных факторов, влияющих на здоровье старшеклассников является неблагополучие семьи экономического и психологического характера. К экономическому типу относится уровень доходов, плохое питание, неудовлетворительные жилищные условия. Неблагополучный психологический фактор семьи – это конфликты внутри семьи, многодетные семьи, неполные семьи, родители алкоголики и тд. Семья является основой каждого человека, особенно детей. Из-за нестабильной семейной ситуации зачастую подростки бывают агрессивными и более обидчивыми, чем подростки из благополучных семей.

Питание – это один из важнейших факторов, влияющих на здоровье старшеклассника. Очень важно получать достаточное количество витаминов, белков, правильных жиров, кальция. Часто можно заметить подростков с шоколадом, газированными напитками и едой быстрого приготовления. У подростков наблюдается выпадение волос, проблемы с весом. Зачастую

старшеклассники едят на бегу, или переедают, что приводит к гастриту и другим заболеваниям ЖКТ. Также стоит учитывать состояние питьевой воды.

Следующий аспект, который влияет на здоровье это стресс, которому подвергаются многие подростки. Сильный стресс подростки могут ощущать из-за жестокости и насилия. Другими факторами могут быть семейные проблемы, к примеру, развод родителей, либо агрессивное поведение родителей, пьющие родители.

Негативными факторами могут быть проблемы в школе, конфликтные ситуации с учителями. В погоне за хорошей оценкой ученик начинает конфликтовать с учителем, доказывая свою правоту. Есть старшеклассники, на которых родители возлагают большие надежды относительно учебы, неоправдание которых приводит к сильному стрессу, иногда к суициду.

Особенности школьного процесса влияют на психическое, моральное и эмоциональное, особенно различные учебные нагрузки. Помимо школы и родителей, стрессом могут служить, чаще у девочек, придирчивое отношение к своему внешнему виду, постоянные сравнения с девочками, считая себе менее привлекательной или же полной, изнуряя себя диетами. Еще одним важным моментом является половое воспитание. Очень важно привить именно правильное, положительное отношение к половому развитию, предостеречь от ранних половых контактов. Распространенная проблема – это осанка, больше 70 процентов страдают сколиозом. Причиной могут быть ношение в рюкзаке тяжелых книг, либо причина может быть слабость мышц.

Состояние класса, как кабинета в целом, также имеет влияние на состояние здоровья школьника. Например, несоответствие учебной мебели, стульев или столов, влияет на осанку, низкая освещенность кабинета портит зрение. А также правильный воздушный режим, постоянное проветривание кабинетов играет огромную роль. В целом в школе важен гигиенически чистый воздух, особенно в период респираторных заболеваний. Работоспособность школьника снижается, если он долго находится в помещении, которое не проветривается. Ребенок быстро утомляется и склоняется ко сну, если в помещении слишком тепло, поэтому важно чтобы температура воздуха оставалась в пределах 20 градусов для более благоприятного условия обучению. Слишком прохладные кабинеты способствуют большой теплопотере и переохлаждению, что ведет к простудным заболеваниям. Проветривание классов является наиважнейшим условием поддержания благоприятной среды обучения.

Отрицательное влияние на эмоциональное здоровье старшеклассника оказывает ситуация «белой вороны» среди сверстников. Попадая негативную среду, чтобы быть «как все» или же наоборот с целью «выделиться

из толпы» подростки начинают употреблять спиртное, поверхностно-активные вещества (ПАВ), курить. Курение очень опасно, оказывает отрицательное влияние на успеваемость ученика, замедляет их физическое и ментальное развитие. В этом возрасте организму нужно много сил, энергии на развитие. И привычки, усвоенные в этом возрасте, переносятся и во взрослую жизнь. Детский алкоголизм достаточно распространён в наши дни. Причиной алкоголизма является положение в семье, а также общество воспитание является основной причиной алкоголизма. Если ребенок должно воспитан, то соответственно, попадая в неправильную компанию, умеет избежать негатива и принять правильное решение. Если есть забота со стороны родителей, то соответственно ребенок будет более спокойный и эмоционально уравновешанный. Плохое отношение к школьнику, неуважительное отношение отрицательно влияет на психику и становится причиной употребление запретного. Самым опасным для здоровья старшеклассника является наркомания. Причины наркомании могут быть личностные, психические отклонения, из-за которых подросток не может себя реализовать. В подростковый период происходят психические и физические изменения и поэтому в данном периоде легко создаются отрицательные формы поведения.

Физическая неактивность также является большой проблемой. Подростки стали менее активны в физическом плане. У них нет желания, а также времени заниматься каким-нибудь видом спорта. Многие секции, которые проводятся в школе именно по этой причине зачастую пустуют. Многие подростки, гоняясь за модой, посещают тренажерный зал, занимаясь силовыми нагрузками или фитнесом. Физическая активность крайне важна подрастающему поколению, поэтому желательно внедрять все физические секции или секции спорта в обязательном порядке.

Если рассматривать отношения между педагогом и учеником, нередко можно стать свидетелем психологического давления на ученика со стороны учителя. Учитель должен понимать, что подростковая психика недостаточно устойчивая и подросток претерпевает множество изменений в своем возрасте и любая психологическое давление очень сильно отражается на ученике. Часто учителя угнетают детей, постоянно указывая на минусы ребенка, заставляя его выполнять огромное количество домашнего задания, говоря о том насколько важно быть всегда готовым к урокам. Также у учителей появляются так называемые «любимчики», которых всегда хвалят, при этом занижая способности и оценки других детей. Учитель должен проводить беседы, приводя примеры успешности сдачи экзамена других учеников, то есть нужно быть максимально компетентным в предоставлении информации.

## Выводы

Здоровье подрастающего поколения, его сохранение и развитие являются первенствующими приоритетами нашей страны. Одной из задач, стоящей перед системой образования и общества в целом является задача по формированию компетентности в здоровьесбережении. Данное умение заключается в умении реализовывать идеи здорового образа жизни на практике, поддерживать культуру здоровья; быть ответственным за свое здоровье и здоровье других людей; способность к физическому развитию с помощью различных физических упражнений; умение психологического саморегулирования; способность к духовно-нравственному развитию; гармоничное физическое, психологическое и духовное развитие; свобода от различных зависимостей.

У учащихся должно быть сформировано мировоззрение о том, что здоровье – это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье является основным условием и залогом полноценной жизни. Здоровье, целенаправленно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает активную жизнедеятельность, работоспособность в профессиональной деятельности. Одной из главных задач образовательного учреждения является формирование у подростков мотиваций и ценностей, связанных с занятием физической культурой и спортом, соблюдения режима дня и правильного питания.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1 **Амгалан, Г., Погорелова, И. Г.** Школьная среда и факторы риска, влияющие на физическое развитие и здоровье обучающихся / Международный научно-исследовательский журнал, 2015. – №1 (32). Ч. 4. – С. 8–12. – DOI: 10.18454/IRJ.2227-6017.

2 **Юрьев, К., Жирков, П.** Распространенность некоторых факторов риска образа жизни, влияющих на здоровье негативных старшеклассников // Педиатр, 2018. – № 2. – С. 49–54. – DOI: 10.17816/PED9249-54)

3 **Багнетова, Е. А.** Здоровый образ жизни старшеклассников // Современные проблемы науки и образования, 2006. – № 1. – С. 32–33.

4 Нервные перегрузки и здоровье школьников [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.emcmos.ru/articles/nervnye-peregruzki-i-zdorove-shkolnikov> (Дата обращения 10.09.2021).

5 **Новикова, И. И.** Методические аспекты оценки потенциального ущерба здоровью школьников // Гигиена и санитария, 2019. – Т. 98. – № 10. – С. 1124–1128. – DOI: <http://dx.doi.org/10.18821/0016-9900-2019-98-10-1124-1128>

6 **Сенаторова, О. В., Кузнецов, В. А., Труфанов, А. С.** Отношение к здоровью и профилактике заболеваний как показатель общественного здоровья / Кардиоваскулярная терапия и профилактика, 2019.– С. 156–160.

7 **Williams, L., Martinasek, M., Carone, K.** High School Students' Perceptions of Traditional and Online Health and Physical Education Courses // Journal of School Health, 2020. –P. 234–244.

8 **Luthar, S., Kumar Nina, L., Zillmer, N.** Teachers' Responsibilities for Students' Mental Health: Challenges in High Achieving Schools International // Journal of School & Educational Psychology, 2020. – P. 119–130.

9 **Hughes, D., Maiden, K.** Navigating the Health Care System: An Adolescent Health Literacy Unit for High Schools // Journal of School Health, 2016. – P. 341–349.

10 **Kang, E. Yun, Young Ho.** Influence of Participation in Multiple School-Based Health Promotion Programmes on Students' Health // Health Education Journal, 2020. – P. 484–497.

11 **Christie, G., Fleming, T. Lee.** Health and Social Difficulties in High School Students Using High Amounts of Alcohol and Drugs : Implications for Screening // Journal of Child & Adolescent Substance Abuse, 2019. – P. 180–188.

12 **Townsend, L., Musci, R.** The Association of School Climate, Depression Literacy, and Mental Health Stigma among High School Students // Journal of School Health, 2017. – P. 567–574.

13 **Atkinson, C., Thomas, G.** Pastoral Developing a Student-Led School Mental Health Strategy Carein Education, 2019. – P. 3–25.

14 **Турдалиева, Б. С., Аимбетова, Г. Е., Абдукаюмова, У. А., Байсугурова, В. Ю.** Здоровье детей и подростков республики казахстан: проблемы и пути решения Вестник КазНМУ имени С. Д. Асфендиярова, 2012 [Электронный ресурс]. – URL: <https://kaznmu.kz/press/2012/01/18/> (Дата обращения 14.10.2021).

15 **Корикова, М. А.** Здоровье школьников // Молодой ученый, 2013. – № 3 (50). – С. 516-517. – URL: <https://moluch.ru/archive/50/6373/> (дата обращения: 04.10.2021).

16 **Ташенова, Г. К., Балгимбеков, Ш. А.** Современные тенденции в борьбе с табакокурением : краткий обзор мирового опыта // Вестник КазНПУ им. Абая, 2013. – № 1 (35). – С. 34–38.

17 **Татарина Г. Ш., Кунакбаев А. С.** Профилактика курения среди подростков // Вестник КазНПУ им. Абая, серия «Естественно-географические науки», 2014. – № 4. – С.44–52.

REFERENCES

1 **Amgalan, G., Pogorelova, I. G.** Shkol'naja sreda i faktory riska vlijajushhie na fizicheskoe razvitie i zdorov'e obuchajushhihsja [School environment and risk factors affecting the physical development and health of students] // *Mezhdunarodnyj nauchno-issledovatel'skij zhurnal*, 2015. – №1 (32). Part 4. – P. 8–12. – DOI: 10.18454/IRJ.2227-6017

2 **Jur'ev K., Zhirkov P.** Rasprostranennost' nekotoryh faktorov riska obraza zhizni, vlijajushhih na zdorov'e negativnyh starsheklassnikov [Prevalence of some lifestyle risk factors affecting the health of negative high school students] // *Pediatr*, 2018. – №2. – P. 49–54. – DOI: 10.17816/PED9249-54)

3 **Bagnetova, E. A.** Zdorovyj obraz zhizni starsheklassnikov [Healthy lifestyle of high school students] // *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya*, 2006. – № 1 – P. 32–33.

4 Nervnye peregruzki i zdorov'e shkol'nikov. [Nervous overload and the health of schoolchildren] [Electronic resource]. – URL: <https://www.emcmos.ru/articles/nervnye-peregruzki-i-zdorove-shkolnikov> (Date of application 10.09.2021).

5 **Novikova, I. I.** Metodicheskie aspekty ocenki potencial'nogo ushherba zdorov'ju shkol'nikov [Methodological aspects of assessing potential damage to the health of schoolchildren] // *Gigiena i sanitarija*, 2019. – Vol. 98. – №. 10. – P. 1124–1128. – DOI: <http://dx.doi.org/10.18821/0016-9900-2019-98-10-1124-1128>

6 **Senatorova, O. V., Kuznecov, V. A., Trufanov, A. S.** Otnoshenie k zdorov'ju i profilaktike zabozevanij kak pokazatel' obshhestvennogo zdorov'ja [Attitude to health and disease prevention as an indicator of public health] // *Kardiovaskuljarnaja terapija i profilaktika*, 2019. – P. 156–160.

7 **Williams, L., Martinasek, M., Carone, K.** High School Students' Perceptions of Traditional and Online Health and Physical Education Courses / *Journal of School Health*, 2020. –P. 234–244.

8 **Luthar, S., Kumar Nina, L., Zillmer, N.** Teachers' Responsibilities for Students' Mental Health: Challenges in High Achieving Schools International // *Journal of School & Educational Psychology*, 2020. – P. 119–130.

9 **Hughes, D., Maiden, K.** Navigating the Health Care System: An Adolescent Health Literacy Unit for High Schools // *Journal of School Health*, 2016. – P. 341–349.

10 **Kang, E. Yun, Young Ho.** Influence of Participation in Multiple School-Based Health Promotion Programmes on Students' Health // *Health Education Journal*, 2020. – P. 484–497.

11 **Christie, G., Fleming, T. Lee.** Health and Social Difficulties in High School Students Using High Amounts of Alcohol and Drugs: Implications for Screening // *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, 2019. – P. 180–188.

12 **Townsend, L., Musci, R.** The Association of School Climate, Depression Literacy, and Mental Health Stigma among High School Students // Journal of School Health. – 2017. – P. 567–574.

13 **Atkinson, C., Thomas, G.** Pastoral Developing a Student-Led School Mental Health Strategy Carein Education, 2019. – P. 3–25.

14 **Turdaliev, B. S., Aimbetova, G. E., Abdukajumova, U. A., Bajsgurova, V. Ju.** Zdorov'e detej i podroستkov respublikі kazakhstan : problemy i puti reshenija [Health of children and adolescents of the Republic of Kazakhstan : problems and solutions] // Vestnik KazNMU imeni S. D. Asfendijarova, 2012. – URL: <https://kaznmu.kz/press/2012/01/18/> (Date of application 14.10.2021).

15 **Korikova, M. A.** Zdorov'e shkol'nikov [Health of schoolchildren] // Molodoj uchenyj. – 2013. – № 3 (50). – P. 516–517. – URL: <https://moluch.ru/archive/50/6373/> (Date of application 04.10.2021).

16 **Tashenova, G. K., Balgimbekov, Sh. A.** Sovremennye tendencii v bor'be s tabakokurenіem: kratkij obzor mirovogo opyta [Current trends in tobacco control: a brief overview of world experience] // Vestnik KazNPU im. Abaja, 2013. – № 1 (35). – P. 34–38.

17 **Tatarinova, G. Sh., Kunakbaev, A. S.** Profilaktika kurenija sredi podroستkov [Prevention of smoking among adolescents] // Vestnik KazNPU im. Abaja, serija «Estestvenno-geograficheskie nauki», 2014. – № 4. – P. 44–52.

Материал поступил в редакцию 17.03.22.

\**А. Д. Қариев<sup>1</sup>, А. С. Ақрамова<sup>2</sup>, А. Т. Абдуллаева<sup>3</sup>*

<sup>1</sup>Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университеті, Қазақстан Республикасы, Алматы қ.;

<sup>2,3</sup>Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Қазақстан Республикасы, Алматы қ.

Материал 17.03.22 баспаға түсті.

## ЖОҒАРЫ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ МӘСЕЛЕСІ

*Бұл мақала жоғары сынып оқушылары арасында салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселелерін ашады. Денсаулық адам өмірінің, атап айтқанда балалардың, әсіресе жасөспірімдердің өмірінің негізгі факторы болып табылады, өйткені олардың жасында жасөспірімдер әсіресе әсер етеді. Мақала авторлары орта мектеп оқушыларының денсаулығына теріс әсер ететін негізгі факторларды, денсаулықты*

сақтаудың негізгі мәселелерін ашады және сипаттайды, денсаулыққа жағымды қатынасты қалыптастыру мәселелерін көрсетеді.

Ғылыми зерттеудің теориялық және әдіснамалық негізі жоғары сынып оқушыларының денсаулығы мәселесінің өзектілігі болып табылады. Мақаланы жазу кезінде факторлық және социологиялық талдау әдістері қолданылады. Нақты деректер жоғары сынып оқушылары арасында сауалнама жүргізу арқылы жиналды. Бұл зерттеудің маңыздылығы-жоғары сынып оқушыларының салауатты өмір салтын бағалаудың кешенді параметрлерін анықтау. Мақалада жасөспірім балалардың салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселелері бойынша отандық және шетелдік ғылыми әдебиеттерге шолу жасалды. Авторлар денсаулықты сақтауда құзыреттілікті қалыптастыру бойынша мақсатты жұмыс жүргізу қажеттілігі туралы айтады. Мақалада жасөспірімнің салауатты өмір салтын қалыптастыруға әсер ететін барлық негізгі мәселелер көрсетілген. Сондай-ақ, мақалада жоғары сынып оқушыларының салауатты өмір салты туралы сауалнамасының нәтижелері көрсетілген. Соның негізінде жасөспірімдердің денсаулығына жалпы көзқарас туралы қорытынды жасалды.

*Кілтті сөздер:* денсаулық, жоғары сынып оқушылары, фактор, денсаулық сақтау, денсаулық сақтау технологиялары.

\*A. Kariyev<sup>1</sup>, A. Akramova<sup>2</sup>, A. Abdullayeva<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Kazakh National Women's Teacher Training University,  
Republic of Kazakhstan, Almaty;

<sup>2,3</sup>Al-Farabi Kazakh National University,  
Republic of Kazakhstan, Almaty.

Material received on 17.03.22.

## THE PROBLEM OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE OF HIGH SCHOOL STUDENTS

*This article reveals the problems of forming a healthy lifestyle among high school students. Health is the main factor of human life, namely the lives of children, especially adolescents, since at their age adolescents are particularly susceptible to influence. The authors of the article reveal and describe the main factors that have a negative impact on the health of high school students, the main problems of health saving, point to the problems of forming a positive attitude to health.*



*The theoretical and methodological basis of scientific research is the relevance of the health problem of high school students. When writing the article, the methods of factor and sociological analysis were used. The actual data was collected by conducting a survey among high school students. The significance of this study lies in the identification of complex parameters for assessing the level of healthy lifestyle of senior students. The article provides an overview of domestic and foreign scientific literature on the problems of forming a healthy lifestyle of adolescent children. The authors talk about the need for purposeful work on the formation of competence in health care. The article reveals all the main problems affecting the formation of a healthy lifestyle of a teenager. The article also shows the results of a survey of high school students about a healthy lifestyle. On the basis of which a conclusion is made about the attitude to health in adolescents in general.*

*Keywords: health, high school students, factor, health saving, health-saving technologies.*

Теруге 17.03.2022 ж. жіберілді. Басуға 31.03.2022 ж. қол қойылды.

Электронды баспа

6,83 Мб RAM

Шартты баспа табағы 28,7.

Таралымы 300 дана. Бағасы келісім бойынша.

Компьютерде беттеген З. С. Исакова

Корректоры: А. Р. Омарова

Тапсырыс № 3882

Сдано в набор 17.03.2022 г. Подписано в печать 31.03.2020 г.

Электронное издание

6,83 Мб RAM

Усл.п.л. 28,7. Тираж 300 экз. Цена договорная.

Компьютерная верстка З. С. Исакова

Корректор: А. Р. Омарова

Заказ № 3882

«Toraighyrov University» баспасынан басылып шығарылған

Торайғыров университеті

140008, Павлодар қ., Ломов к., 64, 137 каб.

«Toraighyrov University» баспасы

Торайғыров университеті

140008, Павлодар қ., Ломов к., 64, 137 каб.

8 (7182) 67-36-69

e-mail: kereku@tou.edu.kz

<https://vestnik-pedagogic.tou.edu.kz/>