

ISSN 2524-0986

 **iScience**[®]

ACTUAL SCIENTIFIC RESEARCH IN THE MODERN WORLD

INTERNATIONAL SCIENCE JOURNAL

Issue 3(107)

**Pereiaslav
2024**





ACTUAL SCIENTIFIC RESEARCH IN THE MODERN WORLD

ISSUE 3(107)

March 2024

INTERNATIONAL SCIENCE JOURNAL

Publishing schedule: 12 times/year (monthly)
Published since June 2015

Included in scientometric databases:

Google Scholar <https://scholar.google.com.ua/citations?user=JP57y1kAAAAJ&hl=uk>

Бібліометрика української науки

http://nbuviap.gov.ua/bpnu/index.php?page_sites=journals

Index Copernicus

<http://journals.indexcopernicus.com/+++,p24785301,3.html>

Pereiaslav

UDC 001.891(100) «20»

BBK 72.4

A43

Editorial board:

O. Bazaluk	Doctor of Philosophical Sciences, Professor (Ukraine)
I. Dobroskok	Doctor of Pedagogic Sciences, Professor (Ukraine)
S. Kabakbayev	Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor (Kazakhstan)
G. Musabekova	Doctor of Pedagogic Sciences, Professor (Kazakhstan)
I. Smyrnov	Doctor of Geographic Sciences, Professor (Ukraine)
O. Isak	Doctor of Sociological Sciences (Moldova)
Lyu Bincyа	Doctor of Art Criticism (CPR)
V. Tamulet	Doctor of Historical Sciences (Moldova)
S. Brynza	Doctor of Juridical Sciences, Professor (Moldova)
A. Tykhon	Doctor of Medical Sciences (Moldova)
A. Goriashenko	Doctor of Pedagogic Sciences (Moldova)
G. Alieve-Kengerli	Doctor of Philological Sciences, Professor (Azerbaijan)
A. Aidosov	Doctor of Technical Sciences, Professor (Kazakhstan)
T. Lozova	Doctor of Technical Sciences, Professor (Ukraine)
O. Sydorenko	Doctor of Technical Sciences, Professor (Ukraine)
A. Egiazarian	Doctor of Pedagogic Sciences, Professor (Armenia)
Z. Aliev	Doctor of Agricultural Sciences, Professor (Azerbaijan)
K. Partoev	Doctor of Agricultural Sciences, Professor (Tajikistan)
L. Tsibulko	Doctor of Pedagogic Sciences, Professor (Ukraine)
M. Baimukhamedov	Doctor of Technical Sciences, Professor (Kazakhstan)
M. Musabayeva	Doctor of Geographic Science, Professor (Kazakhstan)
Z. Kabylbekova	Doctor of Pedagogic Sciences, Professor (Kazakhstan)
Z. Hakimov	Doctor, Professor, Tashkent state university of economics (Uzbekistan)
F. Kasimova	Doctor, Professor of the Department of Industrial Economics and Management, Tashkent Institute of Chemical Technology (Uzbekistan)
M. Umarchodjaeva	Doctor, Department of Corporate governance, Tashkent state university of economics (Uzbekistan)
T. Abdurakhmonov	Doctor, Professor, Tashkent state university of economics (Uzbekistan)
T. Sadullaev	Doctor, vice-dean of faculty, Tashkent state university of economics (Uzbekistan)
D. Meylieva	Doctor, Department of Business Management and Logistics, Tashkent state university of economics (Uzbekistan)
N. Kheladze	Candidate of Chemical Sciences (Georgia)
J. Talaspayeva	Candidate of Philological Sciences, Professor (Kazakhstan)
B. Chernov	Candidate of Pedagogic Sciences, Professor (Ukraine)
V. Amrakhov	Candidate of Economic Sciences, docent (Azerbaijan)
K. Mkrtchian	Candidate of Technical Sciences, docent (Armenia)
V. Stati	Candidate of Juridical Sciences, docent (Moldova)
K. Bugaevskiyi	Candidate of Medical Sciences, docent (Ukraine)
G. Tsybulko	Candidate of Pedagogic Sciences, docent (Ukraine)
N. Iarоnova	Candidate of Technical Sciences (Uzbekistan)

Actual scientific research in the modern world // Journal. - Pereiaslav, 2024. - Issue 3(107) – 294 p.

Language: українська, русский, english, қазақша, o'zbek, limba română.

UDC 001.891(100) «20»

BBK 72.4

A43

TABLE OF CONTENTS

SECTION: AGRICULTURAL SCIENCE

Сапарбекова Гулбану, Өскенбай Жәнібек Серікұлы, Үсіпбек Ахмет Әбдірұлы, Кукежанов Нурлан Назымбекович, Тұрсынбек Заңғар Маратұлы (Шымкент, Қазақстан) ЖЕМИС АҒАШТАРЫН ЗИЯНДЫ АҒЗАЛАРДАН ҚОРҒАУ	8
--	---

SECTION: EARTH SCIENCE

Гончаров Віктор Володимирович (Суми, Україна) ТИНЬОВИЙ РИНОК ЗЕМЕЛЬ СІЛЬСЬКОГОСПОДАРСЬКОГО ПРИЗНАЧЕННЯ ДЕРЖАВНОЇ ВЛАСНОСТІ	11
---	----

SECTION: ECOLOGY

Hryshko Svitlana, Nepsha Oleksandr, Prokhorova Larysa, Levada Olga, Zavyalova Tetiana (Zaporizhzhia, Ukraine) AGROECOLOGICAL PROBLEMS OF LAND RESOURCES IN ZAPORIZHZHNYA REGION	15
Аятхан Мағаш, Капбасова Гульжанат Аскербаявна, Елеуова Дильназ Жанибековна (Кокшетау, Қазақстан) БИОЛОГИЯНЫ ОҚЫТУ ПРОЦЕСІНДЕ ЭКОЛОГИЯЛЫҚ МӘДЕНИЕТТІ ҚАЛЫПТАСТЫРУ ПРОБЛЕМАСЫНЫҢ ҚАЛЫПТАСУЫ	18
Кладієнко Анна Олександрівна, Гончаров Віктор Володимирович (Суми, Україна) ЕКОЛОГО-ЕКОНОМІЧНІ ПРОБЛЕМИ ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	22
Непша Олександр Вікторович, Єпіфанцев Денис Едуардович, Коваль Дмитро Олексійович, Хомотюк Юрій Павлович, Вінніченко Олена Миколаївна, Мовчан Анастасія Олексіївна, Циганок Олександра Олександрівна (Запоріжжя, Україна) ГЕОЕКОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ МЕТАЛУРГІЙНОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСТІ НА ВОДНІ ОБ'ЄКТИ	26
Сапарбекова Гулбану, Мырзақұл Жасұлан, Туленбек Ғалижан, Нуридин Дархан, Мусахан Дархан, Сапарбек Нұрсұлтан (Шымкент, Қазақстан) ЖЕР СІЛКІНІСІ КЕЗІНДЕГІ ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕЛЕРІ	30
Холина Татьяна Александровна (Баку, Азербайджан) РАЗВИТИЕ ТУРИЗМА НА ОСОБО ОХРАНЯЕМЫХ ТЕРРИТОРИЯХ АЗЕРБАЙДЖАНА	33

SECTION: ECONOMICS

Алиев Эльман, Аббасова Нармина (Баку, Азербайджан) РОЛЬ НЕФТЯНОГО СЕКТОРА В СОКРАЩЕНИИ ИМПОРТА СТРАНЫ	38
Альпенова Баян Асановна, Кожабеков Совет Сейтханович, Суранова Акнур Нуркенқызы (Тараз, Қазақстан) ИНФОРМАЦИОННАЯ БАЗА АНАЛИЗА ДЕНЕЖНЫХ ПОТОКОВ ОРГАНИЗАЦИЙ	49

Заурбекова Ляззат Едигеевна (Тараз, Казахстан) ОБЩИЕ ЦЕЛИ ПРОВЕДЕНИЯ ГОСУДАРСТВЕННОГО АУДИТА ФИНАНСОВОЙ ОТЧЕТНОСТИ, СООТВЕТСТВИЯ И ЭФФЕКТИВНОСТИ АУДИТА	53
--	----

SECTION: HISTORY SCIENCE

Баймаханов Н.Б., Ахай Г.Н. (Шымкент, Қазақстан) ҚАЗАҚ ХАЛҚЫНЫҢ XVIII ҒАСЫР ЕКІНШІ ЖАРТЫСЫ МЕН XX ҒАСЫРДАҒЫ МӘДЕНИЕТІ.....	62
Батырбаева М.А. (Алматы, Қазақстан) АЛАШ ҚОЗҒАЛЫСЫ ЖӘНЕ ПӘРМЕНДІ ОТАРЛАУ САЯСАТЫ	66
Мүлдахметова Ж.И., Полухина Н.Э. (Шымкент, Казахстан) КАЗАХСТАН В XIX ВЕКЕ: В КОНТЕКСТЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУЧНО- ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	70
Орманбеков Еламан (Талдықорған, Қазақстан) БӨКЕЙ ОРДАСЫНДАҒЫ 1836-1938 ЖЫЛДАРАҒЫ ҰЛТ АЗАТТЫҚ КӨТЕРІЛІС ЖӘНЕ МАХАМБЕТ ӨТЕМІСҰЛЫ	75

SECTION: MEDICAL SCIENCE

Айтбаев Дидар Бауржанович, Әбдраман Дәурен Әбдрашұлы, Сұлтанбек Шәкәрім Сарыбалаұлы, Абдрашов Айбол Калижанұлы, Шустеров Ю.А., Токсамбаева Д. Е. (Қарағанда, Казахстан) КЕРАТИТ НА ФОНЕ АУТОИММУННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПО КАРАГАНДИНСКОЙ ОБЛАСТИ.....	83
Алимжанов Советбек Жайырбаевич (Астана, Казахстан) ЭСТЕТИКА ПОЛНОГО СЪЕМНОГО ПРОТЕЗИРОВАНИЯ	87
Бугаевский Константин Анатольевич (Новая Каховка, Украина) ПАНДЕМИЯ COVID-19 И БОРЬБА С НЕЙ, В ОТРАЖЕНИИ ФАЛЕРИСТИКИ, НА ТЕМАТИЧЕСКИХ ЗНАЧКАХ	92
Ван Ольга Толеубековна, Meezab E Rehma Aamir, Ihsan Muhammad, Rashid Afnan Ur St, Zaka Ullah Khan St. Рахметова Светлана Владимировна (Семей, Казахстан) МЕЖПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОММУНИКАЦИЯ В МЕДИЦИНЕ	104
Дубицкий Андрей Андреевич, Мынбаева Азиза Турлановна (Астана, Казахстан) АНАЛИЗ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ КАЧЕСТВОМ ОРГАНИЗАЦИИ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПАЦИЕНТОВ С COVID-19 НА АМБУЛАТОРНОМ УРОВНЕ	109
Жилкибаева Жанна Бопановна, Хатчукаева Зарина Наиповна, Жантыбаев Джанибек Айвар-Бауржанович (Астана, Казахстан), Смагулов Канат Мадиевич (Қарағанда, Казахстан) ОСОБЕННОСТИ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЗУБОВ ПОД ШТИФТОВЫЕ КОНСТРУКЦИИ.....	116
Иргизбаева Куралай Махмудовна, Мадатова Холида Даниярновна, Шарипжанова Айдана Омиртаевна, Кошкарбаева Б.С., Дедова О.Ю., Измайлович М.Р. (Қарағанда, Казахстан) КЛИНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ И ТЕРАПИЯ.....	119

Ыкыбаева Назгул Бакыткалиевна, Ван Ольга Толеубековна, Arshad Maira, Байдюсенов Диас Жулдызович, Budania Jatin, Choudhary Rahul (Семей, Қазақстан) СТРЕСС В РАБОТЕ МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЕР	125
---	-----

SECTION: PEDAGOGY

Kurbasheva Yulduz (Almaty, Kazakhstan) ARE THERE PARTICULAR ELEMENTS OF ENGLISH SYNTAX THAT TEACHERS IN KAZAKHSTAN FIND IT HARD TO TEACH? WHAT STRATEGIES DO THEY TEACH THESE?	130
Turysbekova N.B., Beken A.A. (Almaty, Kazakhstan) THE POWER OF GAME-BASED LEARNING: EXPLORING GAMIFICATION IN EDUCATION	137
Ақборхан Айдос Ақзамханұлы, Жунусова Ляззат Хафизовна (Алматы, Қазақстан) ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫНЫҢ ИНФОРМАТИКА САБАҚТАРЫНДА ҚОЛДАНУДЫҢ МАҢЫЗЫ	142
Балтабаев Нуркасым Полатулы (Ақтөбе, Қазақстан) ОЙЫНДАР АРҚЫЛЫ ИНФОРМАТИКА ПӘНІН ОҚЫТУДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ ТЕХНОЛОГИЯСЫ	148
Бисеева Аружан, Калдыкозова С.Е., Мусабекова Г.Т. (Шымкент, Қазақстан) МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ РАЗВИТИЯ РЕЧЕВОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА	152
Закиева Дилара Канатовна, Жунусова Ляззат Хафизовна (Алматы, Қазақстан) КОМПЬЮТЕРЛІК ОЙЛАУ БӨЛІМІН ОҚЫТУДА ТОПТЫҚ ТЕХНОЛОГИЯНЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ	158
Манвелян Наира Араевна (Ереван, Армения) ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕКЛАССНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ХИМИИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ	163
Мовсисян Армине Алексановна (Ереван, Армения) ПРОБЛЕМА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ЭКОНОМИЧЕСКИХ ПРЕДМЕТОВ В ВУЗЕ В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛИЗАЦИОННОЙ ПЕДАГОГИКИ	171
Сагидулла Назигат, Мусабекова Г.Т. (Шымкент, Қазақстан) ПСИХОЛИНГВИСТИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЧТЕНИЯ	179
Сыздыкова Аружан, Мусабекова Г.Т. (Шымкент, Қазақстан) СУЩНОСТЬ И ФУНКЦИИ МАТЕРИАЛОВ ЗАНИМАТЕЛЬНОЙ ЛИНГВИСТИКИ	184
Тажиева Зейнар Достановна, Егизбаева Сауле Абуталиповна (Қызылорда, Қазақстан) ЗЕРТТЕУ ЖӘНЕ ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ЖҰМЫСҚА ОҚУШЫЛАРДЫ БЕЙІМДЕУ	190
Топашов М.А., Жангабулова З.К. (Қарағанды, Қазақстан) ГУМАНИТАРЛЫҚ ҒЫЛЫМДАРДЫҢ ҰЛТТЫҚ МАЗМҰНЫН ЖАҢАРТУДЫҢ ӨЗЕКТІЛІГІ	193

Тулегенов Серик Есеналиевич, Байганова Алтынзер Мынтургановна (Актобе, Казахстан) ТЕХНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ УЧАЩИХСЯ АКТЮБИНСКОЙ ОБЛАСТИ	199
Хачикян Ануш Суменовна (Ереван, Армения) ФОРМИРОВАНИЕ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ УМЕНИЙ УЧАЩИЕСЯ МЕТОДОМ ПРОЕКТОВ.....	203
Шайғалиев Азамат Амангельдинович, Байбусинова Асель Жанартасовна (Семей, Казахстан) РАЗРАБОТКА НАУЧНО ОБОСНОВАННЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛ ЗДОРОВЬЯ	213
SECTION: POLITICAL SCIENCE	
Сапарбекова Ботагоз Рахметиллаевна, Саккулакова Дана Батырхановна, Белгібай Жанар Курманқызы (Шымкент, Казахстан) ТӘУЕЛСІЗ ҚАЗАҚСТАННЫҢ ІШКІ ЖӘНЕ СЫРТҚЫ САЯСАТЫ	215
SECTION: INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES	
Бакыт Нұрай Сержанқызы (Актобе, Казахстан) РАЗРАБОТКА МОБИЛЬНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ АНГЛИЙСКИХ ТЕРМИНОВ ПРОГРАММИРОВАНИЯ	221
Рахат Әсем Ерболқызы, Байганова Алтынзер Мынтургановна (Ақтобе, Қазақстан) «БИОЛОГИЯ» МЕКТЕП КУРСЫНА НЕГІЗДЕЛГЕН АР ҚОСЫМШАСЫН ӨЗІРЛЕУ	226
SECTION: TECHNICAL SCIENCE. TRANSPORT	
Жүсіп Қуаныш Дәуітұлы (Астана, Қазақстан) ҚҰРЫЛЫС ОБЪЕКТІСІНДЕ ҚҰРЫЛЫС-МОНТАЖ ЖҰМЫС ТҮРЛЕРІ ЖӘНЕ ҚЫСҚАША СИПАТТАМАСЫ	232
Клімов Роман Олександрович, Крюковська Ольга Анатоліївна, Погорелий Кирило Юрійович (Кам'янське, Україна) ОПТИМІЗАЦІЯ РОБОТИ УТИЛІЗАТОРІВ ТЕПЛОТИ ВІДХІДНИХ ГАЗІВ	237
Стыбаев Шыңғыс Елужанұлы, Яковлев Евгений Владимирович, Қуаңғалиев Шыңғыс Айдынұлы (Алматы, Казахстан) ЗНАЧЕНИЕ РЕГУЛИРОВАНИЯ ПЕРЕВОЗОК В СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЕМ НА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОМ ТРАНСПОРТЕ.....	242
SECTION: TOURISM AND RECREATION	
Вagner Светлана Викторовна (Костанай, Казахстан) ВИЗОВЫЙ РЕЖИМ КАЗАХСТАНА ДЛЯ ИНОСТРАННЫХ ГРАЖДАН	248
SECTION: PHYSICS AND MATHEMATICS	
Жигулина Ольга Анатольевна, Голых Дарья, Лукашев Сергей, Тяпков Матвей, Иванов Павел (Алматы, Казахстан) ОБЪЕМ И ЛИТР	253

SECTION: PHYSICAL CULTURE

Protsenko Andrii, Kotova Olena, Tsybulska Viktoriia, Oliinyk Iryna, Sukhanova Hanna, Kyriienko Oleksandr, Nepsha Oleksandr (Zaporizhzhia, Ukraine)	
THEORETICAL FOUNDATIONS OF SPORTS TRAINING	257
Әзімбаев Бағлан Тұрарұлы, Усеров Еркін Жайлаубаевич, Демееуов Джанибек Кумисбекович, Демееуова Әсия Кумисбековна, Сержанов Ардак Абдималикович (Шымкент, Қазақстан)	
ВОЛЕЙБОЛ ОЙЫНЫ КЕЗІНДЕ ДОПТЫ ИЕМДЕНУ ӘДІСІ	261
Прус Надія Михайлівна, Ускова Світлана Михайлівна (Київ, Україна)	
ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	265
Серикаев Талғат Пердебекович, Тубелбаев Алмаз Бақытович, Мұстафа Нұрхат Оңғарбайұлы, Канаев Нуржигит Садвакасович, Қуандықов Нұрбол Байдуллаевич (Шымкент, Қазақстан)	
ҮСТЕЛ ТЕННИСІ ОЙЫНШЫЛАРЫНЫҢ СПОРТТЫҚ ТҮРҒЫДАН ЖАЛПЫ ДАЙЫНДЫҚ ЖАҒДАЙЫ	270

SECTION: PHILOLOGY AND LINGUISTICS

Abdulkhakov Batirbay Baltabayevich, Yerdenova Sandugash Muratovna (Turkestan, Kazakhstan)	
THE EFFECT OF USING KWL TECHNIQUES IN IMPROVING SPEAKING SKILLS IN ENGLISH CLASSROOM.....	274
Ельшибекова Назерке Халмахановна, Смакова Тогжан Сагидуллаевна, Ельшибеков Сержан (Караганда, Казахстан)	
ТРЕХЪЯЗЫЧНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ	281
Абдурасулова Роза Камбаровна (Ош, Кыргызстан)	
ДИДАКТИЧЕСКИЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ И ИХ ЖАНРОВЫЕ ОСОБЕННОСТИ	286

SECTION: CHEMISTRY

Анарбаева Шакиза Кенжебаевна, Есенқабыл Ерқанат, Әбілбашар Алина, Шынтемір Асылдай, Әлімхан Аида (Туркестан, Казахстан)	
ЖАСЫЛ ХИМИЯНЫҢ 12 ПРИНЦИПІ.....	292

УДК 796.011.

Прус Надія Михайлівна, Ускова Світлана Михайлівна
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
(Київ, Україна)

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. У даній статті висвітлені основні проблеми формування здорового способу життя у здобувачів вищої освіти, визначено поняття здорового способу життя, запропоновано шляхи вирішення даної проблеми, зазначено коротку характеристику чинників, які впливають на формування здорового способу життя.

Ключові слова: фізичне виховання, вищий навчальний заклад, фізичний розвиток, здоровий спосіб життя.

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СОИСКАТЕЛЕЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В данной статье освещены основные проблемы формирования здорового образа жизни у соискателей высшего образования, определены понятия здорового образа жизни, предложены пути решения данной проблемы, указана краткая характеристика факторов, влияющих на формирование здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическое воспитание, высшее учебное заведение, физическое развитие, здоровый образ жизни.

Prus Nadia Mykhailivna, Uskova Svitlana Mykhailivna
National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute"
(Kyiv, Ukraine)

THE PROBLEM OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN HIGHER EDUCATION ACQUIRES

Abstract. In this article, the main problems of the formation of a healthy lifestyle among students of higher education are highlighted, the concept of a healthy lifestyle is defined, ways of solving this problem are proposed, and a brief description of the factors that influence the formation of a healthy lifestyle is indicated.

Keywords: physical education, higher educational institution, physical development, a healthy lifestyle.

Постановка проблеми. Сьогодні в Україні серед важливих завдань активізовано проблему бережливого ставлення до власного здоров'я як найвищої суспільної цінності.

Сприяння профілактиці найбільш розповсюджених захворювань і викоріненню залежності від негативних факторів впливу в системі освіти передбачає запровадження

окремих підходів та способів стимулювання здорового способу життя студентської молоді. Зміцнення й збереження здоров'я пріоритетний напрям основних законодавчих актів і нормативно-правових документів із фізичної культури [4].

У державі збільшується кількість осіб, які вживають наркотичні й інші психоактивні засоби. Це зумовлено катастрофічним станом здоров'я дітей та молоді: погіршилися дані фізичного розвитку, зросла захворюваність.

Мета та завдання нашого дослідження:

– визначити основні аспекти здорового способу життя й необхідність його усвідомлення;

– з'ясувати роль фізичних вправ, різних видів загартування у формуванні здорового способу життя;

– відзначити найбільш ефективні способи зміцнення та збереження стану здоров'я студентської молоді.

Потреба в науковому керуванні цілісним процесом оздоровлення підростаючого покоління, формування особистості, розробок індивідуальних і колективних форм діяльності, скорочення галузі стихійності в організації фізкультурно-оздоровчої спрямованості виховання студентської молоді – це проблема, яка розглядається серед найбільш важливих і пріоритетних.

Про це свідчать такі факти:

– понад 50 % здобувачів вищої освіти, які вступають до вищих навчальних закладів, мають відхилення в статті здоров'я;

– більше 7 % респондентів страждають на захворювання нервової системи, на що впливають два фактори – соціальний та екологічний.

Дослідженням стану здоров'я молоді займалися багато вчених [1, 2, 4, 5], що засвідчує чітку залежність між здоров'ям, руховим режимом, організацією й методикою підготовки фахівців із фізичного виховання. У більшості здобувачів вищої освіти унаслідок порушення режиму праці та відпочинку, зловживання алкоголю, нікотину, наркотичних речовин, на фоні обмеження рухової активності – незадовільний рівень здоров'я [1, 5, 6].

Аналіз літературних джерел і спостереження науково-педагогічних працівників дають підставу стверджувати, що здоровий спосіб життя має важливе значення для збереження й зміцнення здоров'я людей різного віку, забезпечує гармонійний розвиток організму, високу працездатність, а також дає можливість розкрити найбільш цінні якості особистості, необхідні в умовах динамічного розвитку нашого суспільства.

За сучасними науковими даними, самопочуття населення залежить від таких факторів: на 50–55 % від способу життя; на 20 % – від генетичних факторів; на 20 % – від екологічних умов навколишнього середовища; на 10 % – від рівня охорони здоров'я.

Здоровий спосіб життя включає такі основні елементи, як відмова від шкідливих звичок – руйнівників здоров'я (тютюнопаління, алкоголь, наркотики); оптимальна рухова активність (фізичні вправи й спорт); загартування; раціональний режим праці та відпочинку; особиста гігієна; раціональне харчування тощо.

Безумовна умова здорового способу життя – це викорінення шкідливих звичок, які є причиною багатьох захворювань і значно знижують тривалість життя й працездатність; залучення основних мас населення до фізкультурно-оздоровчих та

спортивно-масових заходів. Задля цього потрібно сприяти студентській молоді в активній руховій діяльності під час занять фізичними вправами та спортом, рухливими й спортивними іграми, туризмом, різними видами загартування тощо. Зазначені засоби та форми роботи в цьому напрямі ефективно виконують такі завдання, як профілактика захворювань, зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей і якостей, відновлення працездатності людини.

Систематичне загартування організму є ефективним оздоровчим засобом. Воно дає змогу зменшити найбільш розповсюджені захворювання, продовжити життя й на довгі роки зберегти високу працездатність людини. Загартувальні процедури знижують кількість застудних захворювань у 2–3 рази, а в деяких випадках – повністю їх викоринують. Загартовування організму сприяє швидкій адаптації людини до різних кліматичних умов.

Значене місце в загартуванні займає плавання, яке сприяє підвищенню імунітету, формуванню стійких гігієнічних навиків у дітей і молоді. Ураховуючи те, що температура води у водоймах завжди нижча від температури тіла людини, потрібно відзначити, що під час занурення тіло виділяє на 50–80 % більше тепла, ніж на повітрі, оскільки вода володіє теплопровідністю (у 30 разів більшою за повітря) і теплоємністю (у чотири рази більшою, ніж повітря).

Відзначимо, що про лікувальний вплив води на організм людини знали з давніх-давен, але не всі розуміли справжній механізм цієї дії й не усвідомлювали необхідність занять водними процедурами.

Відомий спеціаліст галузі гігієни та фізичного виховання І. М. Саркізов-Серазіні відзначав, що слов'яни через свої недуги часто зверталися до води як до засобу лікування, а також як до єдиного засобу, що підтримував чистоту тіла.

Необхідний елемент здорового способу життя – відновлювальні заходи, котрі стимулюють певні процеси в організмі й, отже, сприяють розвитку розумової активності здобувачів вищої освіти. Найбільш важливим і формувальним фактором здорового способу життя є оптимальний руховий режим. При цьому потрібно широко застосовувати різноманітні види пасивного й активного відпочинку, ефективні гідропроцедури (теплий душ, гарячий, контрастний, теплі ванни й т. ін.), а також відомі банні процедури та різноманітні види масажу.

Наукові дослідження засвідчують і практика підтверджує, що вищезазначені заходи сприяють формуванню здорового способу життя, позитивних звичок у сучасній молоді, розвивають інтерес та бажання до фізичної культури й спорту. Здобувачі вищої освіти прагнуть загартовувати свій організм за допомогою різноманітних засобів, дотримуватися режиму праці та відпочинку, брати участь у спортивних заходах й ін. Для цього їм потрібно:

- ознайомитися з науково-методичною літературою з цих питань;
- у повсякденному житті використовувати різноманітні засоби фізичного виховання, туризм і спорт;
- дотримуватися рухового режиму та режиму дня, використовуючи свіже повітря;
- почергово змінювати працю на відпочинок і навпаки;
- відмова від шкідливих звичок;

– самостійно займатися фізичною культурою й спортом.

А. Є. Іванова стверджує, що фізкультурно-оздоровча робота у вищих технічних закладах освіти можлива через валеологічну освіту, програма якої передбачає формування в здобувачів вищої освіти знань, умінь і навичок із питань здорового способу життя, дбайливого ставлення до свого здоров'я, оволодіння засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності [3].

Досвід роботи та особисті спостереження за здобувачами вищої освіти дали підставу зробити висновок, що ефективний вплив на формування здорового способу життя чинять як фізична культура, так і різноманітні загартовальні процедури, фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи.

Зокрема, потрібно виділити такі види фізкультурно-оздоровчих занять: реактивно-оздоровчі, профілактико-оздоровчі та кондиційне тренування [5]. Перші забезпечують здоровий відпочинок, сприяють задоволенню емоційних потреб. Профілактико-оздоровчі спрямовані на профілактику хронічних захворювань, використовуючи засоби тренувань та реабілітаційної фізичної культури. Кондиційне тренування відрізняється від спортивного тим, що воно застосовує фізичне навантаження не для досягнення рухових результатів, а задля покращення фізичного стану до належного рівня.

Висновки. Однією з важливих ланок підготовки до життя у суспільстві є фізичне виховання дітей і молоді України, спрямоване на покращення їх фізичного й психічного здоров'я, удосконалення підготовленості до активного життя, творчої професійної діяльності та захисту Батьківщини. Стратегічна важливість сфери фізичного виховання молоді зумовлена її тісним зв'язком з розвитком та зміцненням стану здоров'я і фізичного загартовування майбутніх фахівців. Здоров'я нації було, є і залишається найвищою цінністю держави, передумовою стійкого і впевненого розвитку її економіки та культури. Щоб докорінно змінити ситуацію, потрібно пропагувати здоровий спосіб життя й зробити фізичну культуру і спорт популярними в суспільстві. Для цього, перш за все, необхідно створити розвинуту спортивну інфраструктуру, що буде доступною для більшості населення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. Апанасенко Г. Л. Методика оценки уровня здоровья по прямым показателям / Г. Л. Апанасенко // Социальная гигиена, организация здравоохранения и история медицины: респ. межвед. сб. – Киев, 1988. – Вып. 19. – С. 28–31.
2. Зеніна І. В., Крилов А.Г. Формування фізкультурно-спортивних інтересів і потреб в активній руховій діяльності студентської молоді./ І. В. Зеніна, А.Г. Крилов // Актуальные научные исследования в современном мире // Журнал - ПереяславХмельницький, 2019. - Вып.11(55), Ч.4. –С. 47-51.
3. Іванова Г. Є. Спосіб життя студентів технічного вузу як фактор формування стану здоров'я у сучасному суспільстві / Г. Є. Іванова // Збірник наукових праць ВДУ імені Лесі Українки. – Луцьк, 1999. – С. 367–371.
4. Мицкан Б. Оздоровча функція фізкультури: шляхи реалізації в умовах сучасної школи / Б. Мицкан, Г. Презлята // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в

- Україні: збі. наук. праць. – Рівне: Ред.-вид. центр Міжнар. ун-ту «РЕП» ім. академіка С. Дем'янчука, 2003. – Ч. II. – С. 59–64.
5. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев: Олимп. лит., 2003. – С. 213–218.
 6. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірєва, О. Вакуленко та ін. – Київ: Укр. ін-т соц. дослідж., 2000. – 15 с