

СПОРТПЕН ШҰҒЫЛДАНАТЫН ЖӘНЕ СПОРТПЕН АЙНАЛЫСПАЙТЫН ОҚУШЫЛАРДЫҢ АҚЫЛ ОЙ МЕН ДЕНЕ ҚАБІЛЕТТЕРІН АРТТЫРУДЫ ГИГИЕНАЛЫҚ БАҒАЛАУ НЕГІЗДЕРІ

М.Д.Туйебахов¹, ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-0110-006x>
Э.И. Кусайынова², ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6169-9204>
А.К.Текманова², ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2347-3359>
А.Н. Нұрбақыт², ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4854-6809>
Г.М. Аликеева², ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3602-1259>
Г.А. Бегимбетова², ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-9046-8638>
А.Е. Ержанова³, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3602-1259>

¹«ҚДСЖМ» Қазақстанның медицина университеті, Алматы қ., Қазақстан

²С. Д. Асфендияров атындағы Қазақ ұлттық медицина университеті, Алматы қ., Қазақстан

³Эл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы қ., Қазақстан

Кіріспе. Оқу-тәрбие үрдісінің қазіргі жағдайлары оқушылардың психикалық және физикалық көрсеткіштеріне жоғары талаптар қояды. Оқу жүктемесін күшейту және цифрлық технологияларды кеңінен қолдану жағдайында денсаулықты нығайту, когнитивтік функцияларды және дене шынықтыруды жақсарту мәселелерінің маңыздылығы артып келеді. Бұл мақсаттарға жетудің ең қолжетімді және тиімді әдістерінің бірі - жүйелі дене белсенділігі. Жаттығу тек физикалық денсаулыққа ғана емес, сонымен қатар танымдық қабілеттерге, соның ішінде зейін, есте сақтау және ойлау жылдамдығына оң әсер етеді. Сонымен қатар, жеткіліксіз физикалық белсенділік және физикалық белсенділік созылмалы аурулардың дамуының, оқушылардың үлгерімінің төмендеуі мен өмір сүру сапасының нашарлауының қауіп факторларына айналады. Дегенмен, мектеп оқушыларының психикалық және дене қабілеттеріне тұрақты спорт түрлерінің әсерін сандық бағалауға қатысты мәселелер әлі де жеткілікті зерттелмеген.

Зерттеудің мақсаты - спортпен шұғылданатын және айналыспайтын мектеп оқушыларының физикалық және психикалық дамуына әлеуметтік-гигиеналық факторлардың әсерін зерттеу.

Зерттеу әдістері. Зерттеу білім беру ұйымдарында 14-18 жас аралығындағы оқушылардың қатысуымен өткізілді. Іріктеме екі топты қамтыды: тұрақты спортпен айналысатын оқушылардың (негізгі топ) және отырықшы өмір сүру салтын ұстанатын оқушылар (бақылау тобы). Қатысушылардың жалпы саны 200 адам, топтар арасында біркелкі бөлінген. Сауалнамалар, физикалық қабілеттерді тексеру және өмір салтын бағалау сияқты гигиеналық зерттеу әдістері қолданылды.

Зерттеу нәтижелері бойынша оқушылар арасындағы бақылау тобында айқын көрінетін ұйқының және ашық ауада болудың жетіспеушілігін байқалды. Физикалық белсенділік пен денсаулықтың ең жақсы көрсеткіштері, физикалық өнімділік арасындағы тікелей байланыс атап өтілді.

Қорытынды. Дене белсенділігі оқушылардың физикалық және танымдық дамуына оң әсер ететіндігіне куә болдық. Ұйқының және қозғалыс белсенділігінің жетіспеушілігі оқушылардың денсаулық жағдайын төмендететін негізгі факторлар болып табылады.

Түйінді сөздер: мектеп оқушылары, денсаулық жағдайы, дене шынықтыру, дене белсенділігі, баланың дамуы, денсаулықты нығайту, салауатты өмір салты.

ОСНОВЫ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ОЦЕНКИ ПОВЫШЕНИЯ УМСТВЕННЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

М.Д. Туйебахов¹, Э.И. Кусайынова², А.К. Текманова², А.Н. Нұрбақыт²,
Г.М. Аликеева², Г.А. Бегимбетова², А.Е. Ержанова³

¹Казахстанский медицинский университет «ВШОЗ» г.Алматы, Казахстан

²НАО «Казахский национальный медицинский университет» им. С.Д. Асфендиярова, г.Алматы, Казахстан

³Казахский национальный университет им. Аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан

Введение. Современные условия образовательного процесса предъявляют высокие требования к умственной и физической работоспособности учащихся. В условиях интенсификации учебных нагрузок и повсеместного использования цифровых технологий повышается значимость вопросов, связанных с укреплением здоровья, улучшением когнитивных функций и физической подготовленности. Одним из наиболее доступных и эффективных способов достижения этих целей является систематическая физическая активность. Занятия спортом оказывают положительное влияние не только на физическое здоровье, но и на когнитивные способности, включая внимание, память и скорость мышления. В то же время недостаточная двигательная активность и гиподинамия становятся факторами риска развития хронических заболеваний, снижения работоспособности и ухудшения качества жизни учащихся. Однако до сих пор остаются недостаточно изученными вопросы, касающиеся количественной оценки влияния регулярных занятий спортом на умственные и физические способности школьников и студентов.

Целью исследования являлось изучение влияния социальных и гигиенических факторов на физическое и умственное развитие школьников, занимающихся и не занимающихся спортом.

Методы исследования. Исследование проводилось на базе образовательных учреждений с участием учащихся в возрасте 14-18 лет. Выборка включала две группы: учащиеся, регулярно занимающиеся спортом (основная группа), и учащиеся, ведущие малоподвижный образ жизни (контрольная группа). Общее количество участников составило

200 человек, равномерно распределенных по группам. Используются гигиенические методы исследования, включающие анкетирование, тестирование физических способностей, а также оценку образа жизни.

По результатам исследования учащиеся испытывали недостаток сна и пребывания на свежем воздухе, более выраженный в контрольной группе. Отмечена прямая связь между физической активностью и лучшими показателями здоровья, физической продуктивностью.

Выводы. Физическая активность положительно влияет на физическое и когнитивное развитие школьников. Дефицит сна, времени на свежем воздухе и двигательной активности – основные факторы, снижающие уровень здоровья учащихся.

Ключевые слова: школьники, состояние здоровья, физическая активность, физическая работоспособность, развитие ребенка, укрепление здоровья, здоровый образ жизни.

THE BASICS OF HYGIENIC ASSESSMENT OF IMPROVING THE MENTAL AND PHYSICAL ABILITIES OF STUDENTS ENGAGED AND NOT ENGAGED IN SPORTS

M. Tuyebakhov¹, E. Kussaiynova², A. Tekmanova², A. Nurbakyt²,
G. Alikeyeva², G. Begimbetova², A. Yerzhanova³

¹ Kazakh Medical University "Higher School of Public Health" (HSPS) Almaty, Kazakhstan

² S.D.Asfendiyarov Kazakh National Medical University, Almaty, Kazakhstan

³ Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan

Background. Modern conditions of the educational process place high demands on the mental and physical performance of students. In the context of the intensification of educational loads and the widespread use of digital technologies, the importance of issues related to health promotion, improvement of cognitive functions and physical fitness is increasing. One of the most accessible and effective ways to achieve these goals is systematic physical activity. Playing sports has a positive effect not only on physical health, but also on cognitive abilities, including attention, memory and speed of thinking. At the same time, insufficient physical activity and physical inactivity become risk factors for the development of chronic diseases, decreased performance and deterioration of the quality of life of students. However, there are still insufficiently studied issues related to the quantitative assessment of the impact of regular sports on the mental and physical abilities of schoolchildren and students.

The purpose of the study. To study the influence of social and hygienic factors on the physical and mental development of schoolchildren engaged and not engaged in sports.

Materials and methods. The study was conducted based on educational institutions with the participation of students aged 14-18 years. The sample included two groups: students who regularly exercise (the main group), and students who lead a sedentary lifestyle (the control group). The total number of participants was 200 people, evenly divided into groups. Hygienic research methods were used, including questionnaires, testing of physical abilities, as well as lifestyle assessment.

According to the results of the study, students experienced a lack of sleep and outdoor activities, more pronounced in the control group. There is a direct link between physical activity and the best indicators of health and physical productivity.

Conclusions. Physical activity has a positive effect on the physical and cognitive development of schoolchildren. Lack of sleep, outdoor time and physical activity are the main factors that reduce the level of health of students.

Keywords: Schoolchildren, Health Status, Physical Activity, Physical Performance, Child Development, Health Promotion, Healthy Lifestyle.

Кіріспе. Соңғы жылдары біздің еліміздегі өскелең ұрпақтың денсаулық жағдайы қоғамның экономикалық және әлеуметтік әл-ауқатына байланысты күрделі мемлекеттік мәселе болып табылады [1,2]. Жасөспірімдер денсаулығының нашарлауына байланысты соңғы жылдары жүргізіліп жатқан білім беру жүйесін реформалау маңызды рөл атқарды [3]. Көбінесе қазіргі жағдайда оқушылардың функционалдық мүмкіндіктері ескермейді [4]. Оқушылардың физикалық өнімділігі мен денсаулық жағдайы көбінесе әлеуметтік-гигиеналық факторлардың әсерінен анықталады. Осы жағдайдан оқушылардың күн тәртібі жиі бұзылады [5]. Жоғары эмоционалды және психикалық күйзеліс мектеп жасындағы балалардың белсенді қозғалыстың жетіспеушілігіне әкеліп соғады [6,7].

Зерттеу әдістері. Әлеуметтік-гигиеналық факторлардың бойлық бақылау үрдісінде 13-16 жас аралығындағы оқушылардың физикалық дамуына, физикалық өнімділігіне, денсаулық жағдайына әсері зерттелді. Әлеуметтік-гигиеналық факторлардың әртүрлі физикалық белсенділіктің денсаулық жағдайына әсерін анықтау үшін сауалнамалық мәліметтерге талдау жасалды.

Нәтижелер. Осы сауалнамалар туралы оқитын оқушылардың ата-аналарының әлеуметтік жағдайы бойынша 31,5% - жұмысшы от басын құрады. Ал 48,5% қызметкер жан ұясы, 3,8% - да ата-аналар арасында жиі кикілжің болады, толық емес отбасында тәрбиеленетін балалардың саны 3% құрады, ата-аналардың 13,2% - ы басқа нұсқаны таңдады. Отбасылардың басым көпшілігінде материалдық-тұрмыстық жағдай деңгейі жоғары болды. 90,5% жеке абаттандырылған пәтер болды. Тексерілген барлық оқушылардың тамақтану режимі қанағаттанарлық, 38% - дан астамы ыстық түскі аспен тамақтанады. Оқушылардың күн тәртібінде ауытқулар анықталды. Оқушылардың жартысында ғана ұйқының ұзақтығы гигиеналық нормаларға сәйкес келді. Қалған оқушыларда ол 2-3 сағатқа аз болды. Таза ауада болу уақыты 1-ден 4-5 сағатқа дейін болды. Ал барлық жастағы топтардың барлық оқушылары гигиеналық нормалармен белгіленгеннен аз болды. Сонымен, бастауыш мектеп тобының балаларының 19,95%-ы 4-5 сағаттың орнына 1 сағат таза ауада болды. Ал күнделікті таза ауада болу тапшылығы орта және үлкен топтардың оқушыларында 1-ден 3 сағатқа дейін болды. Спортпен шұғылданатын оқушылар бақылау топтарының оқушыларына қарағанда ашық ауада көбірек уақыт өткізді (кесте1).

Кесте 1 – Балалардың ашық ауада болу уақыты

	Кіші топ	Орта топ	Ересектер тобы
--	----------	----------	----------------

Атаза ауада болу уақыты	Спортшылар		Спортпен айналыспайтындар		Спортшылар		Спортшыл ар		Спортпен айналысатындар		Спортпен айналыспайтындар	
	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%
Ер балалар												
1	36	22	8	6	40	31	8	6	12	7	4	8
2-3	92	56	48	44	10	8	76	54	104	60	32	62
4-5	36	22	52	44	80	61	56	40	56	33	16	30
Барлығы	164	100	108	100	130	100	140	100	172	100	52	100
Қыз балалар												
1	84	34	60	30	56	25	132	30	4	10	44	23
2-3	136	58	100	50	152	68	280	64	28	70	112	58
4-5	24	8	40	20	16	7	24	6	8	20	36	19
Барлығы	244	100	200	100	224	100	436	100	40	100	192	100

Ашық ауада болудың жеткіліксіздігі негізінен оқушылардың оқумен, сондай-ақ әртүрлі гаджеттерді қолданып отыруымен түсіндіріледі: зерттелгендердің жартысынан көбі күніне оған 3-5 сағат уақытын жұмсайды. Мектептегі спортпен айналысатын балалар үшін бұл аптасына 5-6 жаттығу деген сөз (ұлдардың 25% және қыздардың 28%). Жас спортшылардың тек 7,3%-ы және спортпен шұғылданбайтын жас мектеп оқушыларының 11,1%-ы үй тапсырмасын дайындауға 1 сағат жұмсайды (яғни, белгіленген гигиеналық нормалар шегінде). Қалғандары үй тапсырмасын дайындауға белгіленген гигиеналық нормалардан едәуір көп уақыт жұмсайтыны көрінді. Ал қыздар саны ұлдарға қарағанда орта есеппен көп.

Балалардың басым көпшілігінде қозғалыс тәртібі қозғалыстың табиғи биологиялық қажеттілігін қанағаттандыру үшін жеткіліксіз. Балалардың жартысына жуығы (43,6%) спортпен шұғылданып қана қоймай, таңертеңгі гигиеналық гимнастика жасамайды. Оқу күніндегі қозғалыс белсенділігі жасына қарай төмендейді. Мысалы, бастауыш сынып оқушылары арасында дене шынықтыру 48,9% жағдайда өткізілсе, ал үлкендер арасында тек 23,5% ғана өткізіледі. Зерттелетін факторлар мен оқушылардың физикалық дамуы арасындағы байланысты анықтау отбасының 1 мүшесіне шаққандағы тұрғын үй көлемінің тұрмыстық әл-ауқатының маңызды көрсеткіштерінің біріне қатысты статистикалық тұрғыдан сенімді екенін көрсетті. Отбасының 1 мүшесіне 7 м²-ден аз болатын отбасыларда физикалық даму деңгейі төмен балалар жиі кездеседі (нөлдік гипотезаның ықтималдығы 1%-дан аз-кесте 2).

Кесте 2 – Әлеуметтік-гигиеналық факторлардың оқушылардың физикалық дамуымен байланысы

Әлеуметтік-гигиеналық фактор	Орташа физикалық дамуы			Төменгі физикалық дамуы		
	Кіші топ	Орта топ	Ересектер тобы	Кіші топ	Орта топ	Ересектер тобы
Отбасының бір мүшесіне шаққандағы тұрғын үй алаңының мөлшері м ²						
7 жасқа дейін	98,8	96,5	94,7	1,2	3,5	5,3
7-8	96,5	97,8	97,9	3,4	2,2	2,1
9 жастан жоғары	97,3	98,9	98,0	2,4	1,1	2,0
Жан ұядағы бала саны						
1	78,3	74,9	72,7	3,7	3,1	3,3
2-3	95	96,3	96,9	4,2	3,7	3,1
4-тен жоғары	82,3	86,2	84,5	5,3	4,9	5,5

Отбасындағы балалар саны мен олардың физикалық дамуының төмен деңгейі арасындағы байланыс статистикалық тұрғыдан сенімді болды. Жан басына шаққандағы табысы жоғары отбасыларда физикалық даму деңгейі төмен балалар сирек кездеседі. Алайда, статистикалық тұрғыдан бұл байланыс нақтыланбады (5% - дан жоғары нөлдік гипотеза мүмкіндігі). Тірек-қимыл аппаратының бұзылуы мен аурулары, дене қалыптың бұзылуы, көру қабілетінің бұзылуының жиілігі физикалық жаттығулармен тығыз байланысты болып отыр. Спортпен шұғылданбайтын және 4 және одан да көп сабақ дайындауға жұмсайтын оқушыларда 16.5%-да сыну ауытқулары, 16.3%-да дене қалыптың бұзылуы байқалады.

Ал спортшыларда бұл көрсеткіштер онша айқын емес. Олардың нөлдік гипотеза ықтималдығы 5%-дан асады. Ал спортпен шұғылданбайтын балаларда 0,2%-дан аз. Оқушылар ашық ауада неғұрлым аз уақыт өткізсе, соғұрлым олар тірек-қимыл аппаратының және көру анализаторының бұзылуын сезінеді. Бұл байланыс статистикалық тұрғыдан сенімді, нөлдік гипотезаны растау ықтималдығы 0,01%-дан аз (кесте 3).

Кесте 3 – Оқушылардың ашық ауада болу уақыты мен оның миопиямен және қалыптың бұзылуымен байланысы

Таза ауада болу уақыты, сағат	Дені сау		Миопиямен		Дене қалыптың бұзылуы	
	абс	%	абс	%	абс	%
Дене белсенділігі бар оқушылар						
1	204	20	8	17	20	29

2-3	525	53	29	62	39	56
4 сағаттан көп	268	27	10	21	11	15
Барлығы	997	100	47	100	70	100
Дене белсенділігі жоқ оқушылар						
1	159	19	22	22	75	43
2-3	504	59	63	64	81	46
4 сағаттан көп	190	22	14	14	20	11
Барлығы	853	100	99	100	176	100

Спортшы балалардағы тірек-қимыл аппаратының бұзылуы мен қалыптың бұзылуы спортпен шұғылданбайтындарға қарағанда статистикалық тұрғыдан аз. Корреляциялық талдау нәтижелері тамақтану тәртібі мен оқушылардың физикалық өнімділігі арасында оң корреляциялық байланыс байқалатынын көрсетті ($r=0,48$, детерминация коэффициенті 23%). Өндіріс саласындағы ата-ананың физикалық өнімділігі мен жұмыспен қамтылуы арасында өте тығыз байланыс бар ($r=0,37$, анықтау коэффициенті 37%). Мұндай байланыс көбінесе ұйқының ұзақтығы мен оқушылардың физикалық өнімділігі арасында байқалады ($r=0,37$, детерминация коэффициенті 14%). Ашық ауада болу уақыты мен оқушылардың физикалық өнімділігі арасындағы корреляциялық байланыс аз ($r=0,31$, детерминация коэффициенті 19%). Ал жаттығу саны мен физикалық өнімділік арасында тікелей күшті байланыс бар ($r=0,60$, анықтау коэффициенті 38%). Таңертеңгі гигиеналық гимнастика физикалық өнімділікке айтарлықтай әсер етеді ($r=0,47$, детерминация коэффициенті 25%). Ескерілген әлеуметтік-гигиеналық факторлардың жас спортшылардың дене қабілетіне жиынтық әсері 0,74 жоғары корреляция коэффициентімен сипатталады. Олардың әсер етуі 55 % құрайды. Алынған нәтижелердің сенімділігі 99% жетеді. Қозғалыс белсенділігінің деңгейі ($r=0,60$), гигиеналық талапқа сай күн тәртібінің сақталуы, атап айтқанда ашық ауада болу уақыты ($r=0,31$) және ұйқының ұзақтығы ($r=0,37$) үлкен әсер етеді. Оқушылардың денсаулық жағдайына қимыл белсенділігінің дәрежесі айтарлықтай әсер етеді: яғни, әртүрлі гаджеттерді қолдану, ұй тапсырмасын дайындау, оқуға берілген сабақтарын дайындау және т.б. ($r=-0,51$), таза ауада болу уақыты ($r=0,47$), дұрыс тамақтану тәртібі ($r=0,38$).

Қорытынды

1. Күннің дұрыс гигиеналық тәртібін сақтау дене шынықтыру көрсеткіштерімен және оқушылардың денсаулық жағдайымен тығыз байланысты. Гигиеналық факторлардың ішінде физикалық өнімділікке ең үлкен әсер ашық таза ауада болу ұзақтығы мен ($r=0,31$) және ұйқы ($r=0,37$) болып табылады.
2. Оқушылардың денсаулығына қозғалыс белсенділігінің төмендеуі ($r=-0,51$) мен таза ауада серуендеуі ($r=0,47$) және дұрыс тамақтану тәртібінің ($r=0,38$) айтарлықтай әсері бар.
3. Оқушылардың физикалық өнімділігі мен денсаулық жағдайының белсенділік деңгейімен ($r=0,60$ және $r=0,57$) күшті корреляциялық байланыс бар. Жас спортшыларда тірек-қимыл аппаратының зақымдануы, сыну аномалиялары жиі кездеседі. Ал спортпен шұғылданбайтындарда бұл көрсеткіш сирек кездеседі.

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

- 1 Грицина О. П., Транковская Лидия Викторовна, Семанив Е. В., Лисецкая Е. А. Факторы, формирующие здоровье современных детей и подростков. ТМЖ. 2020;3(81):9-24. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-formiruyuschie-zdorovie-sovremennyh-detey-i-podrostkov>.
- 2 Abdumukhtarova M.Z. Организация медицинского обеспечения образовательного процесса в современных условиях как фактор, определяющий состояние здоровья детей школьного возраста (обзор литературы). Международный журнал научной педиатрии. 2022;1:10-22. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-meditsinskogo-obespecheniya-obrazovatel'nogo-protsesta-v-sovremennyh-usloviyah-kak-faktor-opredelyayuschiy-sostoyanie>
- 3 Соколовская А. В., Казаева О.В., Силкина А. О. Факторы риска здоровью обучающихся в условиях реформирования системы среднего профессионального образования. Наука молодых – Eruditio Juvenium. 2022;1:113-122. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-riska-zdorovyu-obuchayuschih-sya-v-usloviyah-reformirovaniya-srednego-professionalnogo-obrazovaniya>
- 4 Алекперова А. Е. Особенности физической работоспособности детей 7-8 лет обучающихся по разным образовательным программам. Спорт-как образ жизни: Сборник индивидуальных проектных работ. Красноярск: КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва». 2021;175-186. URL: https://www.kkor24.ru/content/images/user/uchebnayachast/_-kak_obraz_zhizni_konkurs_ipr_studentov_1-go_kursa_uor.pdf
- 5 Ахмедова В. А. Соблюдение режима как одно из условий сохранения здоровья учащихся. Форум молодых ученых. 2020;6(46):51-55. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/soblyudenie-rezhima-kak-odno-iz-usloviy-sohraneniya-zdorovya-uchaschihsya>
- 6 Стурова Е., Степанова И., Смирнова А., Сабонеева С. Физическая активность как фактор снижения риска развития синдрома дефицита внимания и гиперактивности у детей. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2022;3(27):54-64. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-aktivnost-kak-faktor-snizheniya-riska-razvitiya-sindroma-defitsita-vnimanija-i-giperaktivnosti-u-detey>
- 7 Поздеева Е. А., Мелентьев А. Н., Руссу О. Н., Коричко Ю. В., Давыдова С.А. Здоровый образ жизни и биохакинг: анализ понятий, составляющих основных принципов. Вестн. Том. гос. ун-та. 2022;477:191-200. URL: [https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-i-biohaking-analiz-ponyatij-sostavlyayuschih-i-osnovnyh-printspov](https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-i-biohaking-analiz-ponyatij-sostavlyayuschih-osnovnyh-printspov)

REFERENCES

- 1 Gritsina O. P., Trankovskaya Lidiya Viktorovna, Semaniv E. V., Lisetskaya E. A.** Faktory, formiruyushchie zdorov'ye sovremennykh detey i podrostkov. TMZh. 2020;3(81):9-24. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/factory-formiruyushchie-zdorovie-sovremennykh-detey-i-podrostkov.
- 2 Abdumukhtarova M. Z. Organizatsiya meditsinskogo obespecheniya obrazovatel'nogo protsessa v sovremennykh usloviyakh kak faktor, opredelyayushchiy sostoyanie zdorov'ya detey shkol'nogo vozrasta (obzor literatury). Mezhdunarodnyy zhurnal nauchnoy pediatrii. 2022;1:10-22. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-meditsinskogo-obespecheniya-obrazovatel'nogo-protsessa-v-sovremennykh-usloviyakh-kak-faktor-opredelyayushchiy-sostoyanie.
- 3 Sokolovskaya A. V., Kazaeva O. V., Silkina A. O. Faktory riska zdorov'yu obuchayushchikhsya v usloviyakh reformirovaniya sistemy srednego professional'nogo obrazovaniya. Nauka molodykh – Eruditio Juvenium. 2022;1:113-122. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/factory-riska-zdorov'yu-obuchayushchikhsya-v-usloviyakh-reformirovaniya-sistemy-srednego-professional'nogo-obrazovaniya.
- 4 Alekperova A. E. Osobennosti fizicheskoy rabotosposobnosti detey 7-8 let obuchayushchikhsya po raznym obrazovatel'nym programmam. Sport-kak obraz zhizni: Sbornik individual'nykh proektnykh rabot. Krasnoyarsk: KGAPOU «Krasnoyarskiy kolledzh olimpiykgogo rezerva». 2021;175-186. URL: https://www.kkor24.ru/content/images/user/uchebnayachast/_-kak_obraz_zhizni_konkurs_ipr_studentov_1-go_kursa_uor.pdf.
- 5 Ahmedova V. A. Soblyudeniye rezhima kak odno iz usloviy sokhraneniya zdorov'ya uchashchikhsya. Forum molodykh uchenykh. 2020;6(46):51-55. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/soblyudeniye-rezhima-kak-odno-iz-usloviy-sokhraneniya-zdorov'ya-uchashchikhsya.
- 6 Sturova E., Stepanova I., Smirnova A., Saboneeva S. Fizicheskaya aktivnost' kak faktor snizheniya riska razvitiya sindroma defitsita vnimaniya i giperaktivnosti u detey. Zdorov'ye cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kultury i sporta. 2022;3(27):54-64. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-aktivnost-kak-faktor-snizheniya-riska-razvitiya-sindroma-defitsita-vnimanija-i-giperaktivnosti-u-detey.
- 7 Pozdeeva E. A., Melent'ev A. N., Russu O. N., Korichko Yu. V., Davydova S. A. Zdorovyy obraz zhizni i biokhaking: analiz ponyatiy, sostavlyayushchikh osnovnykh printsipov. Vestn. Tom. gos. un-ta. 2022;477:191-200. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-i-biohaking-analiz-ponyatiy-sostavlyayushchih-i-osnovnyh-printsipov.

Авторлардың үлесі. Барлық авторлар осы мақаланы жазуға тең дәрежеде қатысты.

Мүдделер қақтығысы – мәлімделген жоқ. Бұл материал басқа басылымдарда жариялау үшін бұрын мәлімделмеген және басқа басылымдардың қарауына ұсынылмаған. Осы жұмысты жүргізу кезінде сыртқы ұйымдар мен медициналық өкілдіктердің қаржыландыруы жасалған жоқ.

Қаржыландыру жүргізілмеді.

Вклад авторов: Все авторы принимали равное участие при написании данной статьи

Конфликт интересов – не заявлен. Данный материал не был заявлен ранее, для публикации в других изданиях и не находится на рассмотрении другими издательствами. При проведении данной работы не было финансирования сторонними организациями и медицинскими представительствами.

Финансирование – не проводилось.

Authors' Contributions. All authors participated equally in the writing of this article. No conflicts of interest have been declared. This material has not been previously submitted for publication in other publications and is not under consideration by other publishers. There was no third-party funding or medical representation in the conduct of this work.

Funding - no funding was provided.

Сведения об авторах:

№	Ф.И.О.	Должность, место работы	Телефон	Эл. почта
1	Мейржан Туйебаков	«ҚДСЖМ» Қазақстандық медицина университетінің қоғамдық денсаулық сақтау кафедрасының докторанты	87752867270	izbasarovna.emira@mail.ru
2	Эльмира Кусайынова Избасаровна	Қоғамдық денсаулық сақтау магистры, С.Д.Асфендияров атындағы Қазақ ұлттық медициналық университетінің қоғамдық денсаулық сақтау кафедрасының профессор ассистенті	87752867270	izbasarovna.emira@mail.ru
3	Айнур Текманова Кумарбековна	к.м.к., С.Д.Асфендияров атындағы ҚазҰМУ қоғамдық денсаулық сақтау	87471225380	tekmanova2014@mail.ru

		кафедрасының ғ.а.ж. қауымдастырылған профессоры		
4	Ардақ Нурбақытқызы	к.м.к., С.Д.Асфендияров атындағы ҚазҰМУ қоғамдық денсаулық сақтау кафедрасының профессоры	87773938557	ardaknur@mail.ru
5	Галия Аликеева Маратовна	к.м.к., С.Д.Асфендияров атындағы ҚазҰМУ қоғамдық денсаулық сақтау кафедрасының ғ.а.ж. қауымдастырылған профессоры	87017179711	alikeeva.g@bk.ru @mail.ru
6	Бегимбетова Гүлшат Алтаевна	б.ғ.к., С.Д.Асфендияров атындағы ҚазҰМУ қоғамдық денсаулық сақтау кафедрасының ғ.а.ж. қауымдастырылған профессоры	87024743744	gulshat.begimbet@mail.ru
7	Ержанова Ая Ералыевна	и.о. доцента кафедры фундаментальной медицины КазНУ им аль-Фараби	87775970099	aya.er@mail.ru