

**ЖАҢА БУЫН ЖАС МАМАНДАРДЫҢ  
ҚҰНДЫЛЫҚТАРЫ МЕН МҰРАТТАРЫ  
ЦЕННОСТИ И ИДЕАЛЫ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ  
МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ**

---

**Список использованных источников**

1. Откуда берется дата-журналистика, статья, электронный ресурс, доступ к ресурсу: <http://mediakritika.by/>
2. Дата-журналистика в Центральной Азии: где копают глубже / Лилия Гайсина, 2019, статья, электронный ресурс, доступ к ресурсу: <https://newreporter.org/2019/04/18/data-zhurnalistika-v-centralnoj-azii-gde-kopayut-glubzhe/>
3. Почему сайты государственных органов не прибавляют им авторитета? / Алина Сушко, 2020, статья, электронный ресурс, доступ к ресурсу: <https://tobolinfo.kz/>

УДК 378.172: 004.738

**ПРИМЕНЕНИЕ СТУДЕНТАМИ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ  
ДЛЯ ОТСЛЕЖИВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ**

*Ашаманова А.С., 1 курс, ветеринарная санитария, сельскохозяйственный институт, Костанайский региональный университет им. А.Байтурсынова*

*Горбунова Н.А., старший преподаватель кафедры теории и практики физической культуры и спорта, Костанайский региональный университет им. А.Байтурсынова*

*В настоящее время актуальным является применение современных технологий для отслеживания физического состояния, которые мотивирует многих студентов для достижения своей физической цели, что благоприятно влияет на физическое состояние студента.*

Цель физического воспитания студенческой молодежи – формирование фундаментальных основ физической и духовной культуры, а это возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело» находится в гармонии. В системе высшего образования физической культуре отводится весьма значимое место в приобщении студентов к систематической двигательной активности [1,с.228].

Но здоровый образ жизни современных студентов в настоящее время соблюдается очень сложно, так как молодежь ведет малоподвижный образ жизни, подвергается стрессам, вредным привычкам (алкоголь, курение, наркотики, неправильное питание, не здоровый сон и пр.) [2,с.31].

Потенциалом Казахстанского общества будут конечно же сегодняшние студенты, именно им предстоит решать сложные социально-экономические проблемы, которые в настоящее время волнуют общественность Казахстана. Культура здоровья представляет собой отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих и является одним из основных компонентов культуры современного человека [3,с.349].

Крепкое здоровье способствует лучшей адаптации студентов к сложному учебному процессу, дает необходимую выносливость и стрессоустойчивость, что безусловно сказывается на качестве получения профессиональных знаний, повышает работоспособность и социальную позицию в обществе. Большая часть студенчества знают об основных принципах здорового образа жизни и согласны с ними, но отмечают, что не имеют достаточной мотивации, чтобы активно их применять в своей жизни. Регулярный контроль и учет за уровнем своего здоровья позволяет вовремя вносить коррективы в физическую тренировку или своевременно обращаться к врачу [2,с.34].

В условиях современного мира с появлением и развитием таких устройств, как (умные браслеты, фитнес-трекеры, умные часы), которые помогают следить за физическим и функ-

**ЖАҢА БУЫН ЖАС МАМАНДАРДЫҢ  
КҰНДЫЛЫҚТАРЫ МЕН МҰРАТТАРЫ  
ЦЕННОСТИ И ИДЕАЛЫ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ  
МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ**

циональным состоянием организма человека. Современные технологичные гаджеты набирают популярность. Они стали неотъемлемой частью жизни современных активных людей. Выбирая тот или иной гаджет, предварительно необходимо изучить его встроенные функции и определить свои потребности. Поэтому для оптимизации занятий используются современные гаджеты, которые в своем роде мотивируют для достижения цели, ведь в спорте главная задача – это достижение определенного спортивного результата.

Цель исследования: изучение современных технологий для отслеживания физического состояния студенческой молодежи. Задачи исследования: определить показатели физического состояния студентов из современных гаджетов и дневников самоконтроля. Сравнить показатели между собой. Методы исследования: экспресс – опрос, обзор и анализ литературных данных, современных гаджетов. Организация исследования: Объектом исследования были студенты 1-2 курсов КРУ имени А. Байтурсынова, факультетов: ВЕТ, ГСФ, ЮР, ФИТ, ИТФ. Под наблюдением находились 200 человек. Данное исследование проводилось в течение 2019-2020 учебных годов. Для изучения динамики физического состояния студентов, использовались: 1. современные гаджеты (умные браслеты, фитнес – трекеры, умные часы, смартфоны, онлайн эстафеты.); 2. дневники самоконтроля (дневники, которые велись самостоятельно студентами).

Полученные результаты: 1. Результаты изменения физической активности студентов в течение 1-го семестра. (В таблице указаны среднестатистические данные студентов). Самой естественной физической нагрузкой является ходьба. Физиологи высчитали, что полноценная физическая нагрузка – это не меньше 10 тысяч шагов в день. Менее 5000 шагов – говорит о малоподвижном образе жизни.

Таблица №1. Результаты изменения физической активности студентов в течение 1-го семестра.

Период занятий	Шагомер (средняя ст.)	Пульс во время физической активности (средняя ст.)	Сон (средняя ст.)	Давление (средняя ст.)	Работоспособность (средняя ст.)
1 аттестация	5000-5500	110-125	7-8 часов	117-70	хорошая
2 аттестация	5500-6500	120-140	7-8 часов	125-80	хорошая
3 аттестация	7000-8500	140-145	8 часов	120-85	хорошая

Из таблицы видно, что положительная динамика наблюдается в 3 аттестации. По опросу студентов было выяснено, что современные гаджеты и дневники самоконтроля мотивируют студентов на достигнутые результаты.

Таблица №2. Результаты изменения физической активности студентов в течение 2-го семестра. (В таблице указаны среднестатистические данные студентов).

Период занятий	Шагомер (средняя ст.)	Пульс во время физической активности (средняя ст.)	Сон (средняя ст.)	Давление (средняя ст.)	Работоспособность (средняя ст.)
1 аттестация	7500-8000	120-125	8-9 часов	125-80	хорошая
2 аттестация	7500-9000	130-140	8 часов	120-80	хорошая
3 аттестация	9000-9500	145	8 часов	120-80	хорошая

## **ЖАҢА БУЫН ЖАС МАМАНДАРДЫҢ КҰНДЫЛЫҚТАРЫ МЕН МҰРАТТАРЫ ЦЕННОСТИ И ИДЕАЛЫ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ**

---

Из таблицы №2 видно, что данные студентов держатся стабильно на протяжении всей аттестации. По опросу студентов было выяснено, что активный образ жизни благотворно влияет на учебную деятельность и социальную жизнь.

Понимание студентами важности ведения здорового образа жизни не находит реального воплощения в повседневном ритме жизни. Существует ряд факторов, которые препятствуют этому, и прежде всего – это неумение распределить время на все виды деятельности. Для многих студентов физкультурно-спортивная деятельность ещё не стала насущной потребностью и не вызывает у них устойчивого интереса. А свое свободное время они не используют для активных занятий физической культурой. По показателям студентов можно сделать вывод, что современных студентов нужно призвать к активной физической деятельности, убеждать в пользовании новыми технологиями, которые будут помогать им вести здоровый образ жизни и начать относиться внимательнее к своему здоровью. Применение этих устройств повышает мотивацию для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, повышает возможности контролировать своё ежедневное самочувствие и нагрузки, а, следовательно, и повышать качество занятий. Важным фактом является то, что современные «помощники» поддерживают физическую активность студентов, что благоприятно влияет на всю их жизненную деятельность.

### **Список использованных источников**

1. В.И. Ильинич «Студенческий спорт и жизнь: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений»/ М., 1998
2. Н.Х. Гоберман «Результаты исследования особенностей здорового образа жизни современных студентов» / М., 2018
3. П.И. Готовцев «Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом» / М., 2003

ӘОЖ 004.89

### **ОҚУШЫЛАРҒА СӘНДІК ҚОЛДАНБАЛЫ ӨНЕРДІ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ КИІМДЕРІН ҮЛГІЛЕУ НЕГІЗІНДЕ ҮЙРЕТУДІҢ МАҢЫЗЫ**

*Аймагамбетова А.Б., 4 курс, 5B012000 – кәсіптік оқыту мамандығы, А.Байтұрсынов атындағы Қостанай өңірлік университеті*

*Абдимоминова Д.К., аға оқытушы, педагогика ғылымдарының магистрі, А.Байтұрсынов атындағы Қостанай өңірлік университеті*

*Мақалада «сәндік-қолданбалы өнер» ұғымына жан-жақты талдау жасалынып, оқушыларға сәндік қолданбалы өнерді қазақ ұлттық киімдерін үлгілеу негізінде үйретудің маңыздылығы мен рухани жаңғыру аясындағы оның рөлі жайлы өзекті мәселелер қарастырылған.*

Жас ұрпаққа білім мен тәрбие беру – қазіргі заманның басты міндеті, өйткені тәрбие ұрпақтан-ұрпаққа беріліп отырады. Оқушылардың кәсіптік шеберліктерін халықтық сәндік қолданбалы өнер арқылы қалыптастырудың маңызды тұжырымдамалық бағыты – білім, ғылым, өнер, өндіріс пен өнеркәсіптің байланысы болып табылады. Осы бағытты жүзеге асыру қазіргі кезде технологиялық білім беру тұжырымдамасына енгізілген: қоғамдық өндірістегі қайта құрылған еңбекке мамандарды даярлау, өз білімдерінде халықтық қолөнердің дүниетану