

ОШ МАМЛЕКЕТТИК УНИВЕРСИТЕТИНИН ЖАРЧЫСЫ

ВЕСТНИК ОШСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

BULLETIN OF OSH STATE UNIVERSITY

ISSN: 1694-7452 e-ISSN: 1694-8610

№4/2024, 31-41

МЕДИЦИНА

УДК: 614.01

DOI: [10.52754/16948610_2024_4_4](https://doi.org/10.52754/16948610_2024_4_4)

**ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ
ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

ДЕН СОЛУКТУ САКТООНУН ЖАНА ЧЫҢДООНУН ФАКТОРЛОРУ БОЛГОН
СТУДЕНТТЕРДИН КЫЙМЫЛ АРЕКЕТ АКТИВТҮҮЛҮГҮ

MOTOR ACTIVITY AS A FACTOR IN PRESERVING AND STRENGTHENING STUDENTS'
HEALTH

Мамаев Туголбай Мамаевич

Мамаев Туголбай Мамаевич

Mamaev Tugolbai Mamaevich

д.м.н., профессор, Ошский государственный университет

м.и.д., профессор, Ош мамлекеттик университети

Doctor of Medical Sciences Professor, Osh State University

tmamaev@oshsu.kg

Бабаджанова Замира Хикматовна

Бабаджанова Замира Хикматовна

Babadjanova Zamira Hikmatovna

д.м.н., профессор, Бухарский государственный медицинский университет

м.и.д., профессор, Бухара мамлекеттик медициналык университети

Doctor of Medical Sciences, Professor, Buhara Medical State University

zbabajanovf@mail.ru

Аринбаев Бекболот Сапарбекович

Аринбаев Бекболот Сапарбекович

Arinbaev Bekbolot Saparbekovich

старший преподаватель, Ошский государственный университет

улук окутуучу, Ош мамлекеттик университети

Senior Lecturer, Osh State University

barimbaev@oshsu.kg

Мамаев Нурдөөлөт Түгөлбаевич

Мамаев Нурдөөлөт Түгөлбаевич

Mamaev Nurdoolot Tugolbaevich

преподаватель, Ошский государственный университет

окутуучу, Ош мамлекеттик университети

Lecturer, Osh State University

nmamaev@oshsu.kg

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация

Целью данной работы является изучение состояния двигательной активности студентов как фактор сохранения и укрепления их здоровья. В работе использованы эпидемиологический, аналитический, социологический, антропометрический, статистический методы исследования. Результаты исследования: Среди студентов преобладает астенический тип телосложения: выявлено, что у студентов первого курса это наблюдалось в 59,9% случаев, у студентов второго курса — в 52,0%, у студентов третьего курса — у 26,6%. У большинства отмечается выраженный дефицит массы тела, в основном, за счет сниженной мышечной массы тела. Студенты осознают необходимость занятия физической культуры и спорта как фактор, определяющий здоровья и физического развития человека. Однако, значительно мало студентов, занимающихся физкультурой и спортом, и ведущих физической активной жизнью из-за нехватки времени (78,5%), низкого материального положения (41,6%) и отсутствия условий для занятий спортом (35,5%).

Ключевые слова: физическая активность, физическое развитие, фактор здоровья, заболеваемость

**ДЕН СОЛУКТУ САКТООНУН ЖАНА
ЧЫНДООНУН ФАКТОРЛОРУ БОЛГОН
СТУДЕНТТЕРДИН КЫЙМЫЛ АРЕКЕТ
АКТИВТҮҮЛҮГҮ**

**MOTOR ACTIVITY AS A FACTOR IN PRESERVING
AND STRENGTHENING STUDENTS' HEALTH**

Аннотация

Бул изилдөөнүн максаты болуп ден соолукту сактоонун жана чындоонун фактору болгон студенттердин кыймыл аркеттеринин абалы болуп эсептелет. Изилдөөдө эпидемиологиялык, аналитикалык, социологиялык, антропометриялык, статистикалык ыкмалар колдонулду. Изилдөөнүн жыйынтыгы. Студенттердин арасында астеникалык дене түзүлүштөр басымдуулукта: мындай көрүнүштөр биринчи курстагы окуган студенттердин арасында 59,9%, экинчи курстагы студенттердин арасында 52,0%, үчүнчү курстагылардын арасында 26,0% кездешет. Көпчүлүк студенттерде денесинин салмагынын жетишпегендиги (дефицит) кездешет, бул негизинен булчуң эттеринин салмагынын азайышынан. Дене тарбия жана спорт менен алектенүү ден-соолукка жана физикалык жактан өнүгүүгө оң таасир бере тургандыгын студенттер билишет. Бирок, убакыттын жетишпегендигин (78,5%), материалдык кыйынчылыкты (41,6%) жана спорт менен алектенбегендикти шарт жоктугун (35,5%) шылтоолоп көпчүлүк студенттер физкультура жана спорт менен алектенишпейт жана физикалык активтүүлүктү көрсөтүшпөйт.

Abstract

The purpose of this work is to study the state of students' motor activity as a factor in maintaining and strengthening their health. The work used epidemiological, analytical, sociological, anthropometric and statistical research methods. Results of the study: Among students, the asthenic body type is predominant: it was found that among first-year students this was observed in 59.9% of cases, among second-year students - in 52.0%, among third-year students - in 26.6%. Most of them have a pronounced deficit of body weight, mainly due to reduced muscle mass of the body. Students realize the need for physical education and sports as a factor determining the health and physical development of a person. However, there are significantly few students involved in physical education and sports and leading a physically active life due to lack of time (78.5%), low financial status (41.6%) and lack of conditions for sports (35.5%).

Ачык сөздөр: физикалык активтүүлүк, физикалык өнүгүү, ден соолук фактору, оорулардын таркалышы

Keywords: physical activity, physical development, health factor, morbidity

Введение

Актуальность. В современных условиях ухудшение здоровья и распространение различных заболеваний среди студенческой молодежи являются одной из актуальных проблем. В этих условиях на образовательные учреждения возлагается ответственность за сохранение и укрепление здоровья, и должно быть одним из приоритетным направлением деятельности учебного заведения по обеспечению охраны и формирования здорового образа жизни студенчества (Борисова, Соколова, 2021, с. 8, [Гречкина и др., 2019, с. 9](#)).

Студенты в процессе обучения, выполняя образовательную функцию, должны заботиться и обеспечить повышение уровня собственного здоровья и физического развития (Лопатина, 2022, с. 37, Кузнецов, Юнусова, 2022, с.77). Тем не менее, не каждый обучающийся способен обеспечить себя благоприятные и безопасные условия для здоровья. Для большинства студентов характерно высокая учебная нагрузка, нет доступа к оздоровительным средствам (бассейн, тренажерные залы, стадионы, фитнес-клубы и др., зачастую нарушается режим питания, отдыха, гиподинамия, наличие вредных привычек, что негативно сказывается на здоровье и формирование ЗОЖ студенческой молодежи (Ляпин, Андреева, 2022; Максимова, 2020, с. 122.).

Важной составляющей ЗОЖ является физическая активность человека, способствующая повышению устойчивости организма к воздействию внешних факторов (Тарасов, 2022. с.10; Семенова и др. 2019, с.167).

По данным экспертов ВОЗ (2011), физическая активность является 22 защитным фактором в отношении сердечно-сосудистых болезней, диабета 2 типа, некоторых онкологических заболеваний и ожирения; она способствует поддержанию психического здоровья.

О необходимости повышения физической активности современной обучающейся молодежи свидетельствуют исследования отечественных и зарубежных авторов (Ковалева и др.2023, с.414, Борисова, Соколова, 2021, с.8, Евсеева, 2022, Blake, 2017).

Цель настоящего исследования является изучение состояния двигательной активности студентов как фактор сохранения и укрепления их здоровья

Материалы и методы исследования. *Объектом* исследования служили студенты медицинского факультета ОшГУ, *предметами* исследования – изучение состояния здоровья и заболеваемости и показатели физического развития и двигательной активности студентов. В работе использованы эпидемиологический, аналитический, социологический, антропометрический, статистический методы исследования. Материалами для исследования служили результаты оценки физического развития (по данным антропометрии) студентов медицинского факультета ОшГУ, результаты социологического исследования студентов по вопросам самооценке состояния здоровья и отчеты медицинской клиники ОшГУ о заболеваемости студентов по данным медицинских осмотров студентов и обращаемости в медицинские учреждения за 2021-2023 гг. В целях оценки физического развития студенческой молодежи использовались антропометрические методы исследования: соматометрия (измерение длины и массы тела, окружности грудной клетки), соматоскопия (состояние кожных покровов и видимых слизистых оболочек, степень развития подкожно-жирового слоя, состояние опорно-двигательного аппарата, степень полового развития) и физиометрия (исследование дыхательной, сердечно-сосудистой систем, мышечной силы).

С помощью социологического метода (анкетирования и интервьюирования) проводилось изучение двигательной активности, занятия спортом и состояния здоровья по методике самооценки собственного здоровья. В опросе приняло участие 450 студентов по специальностям “Стоматология”, “Медико-профилактическое дело”, “Фармация” медицинского факультетов ОшГУ.

Проведен сравнительный анализ показателей заболеваемости студентов по обращаемости в медицинские учреждения и данным медицинского осмотра на 1000 человек за 2021-2023 гг.

Собранный материал по заболеваемости и результатам социологических исследований подвергнут статистической обработке с помощью компьютерных программ MS Excel, Epi-Info.

Результаты исследования и их обсуждения.

Известно, что движение и двигательная активность человека считаются основой формирования ЗОЖ и средством укрепления здоровья. В настоящее время явление малоподвижного образа жизни, дефицит физической активности населения, в том числе среди студенческой молодежи является актуальной проблемой общества. Вследствие этого наблюдаются рост заболеваний, нарушение функций организма, низкий уровень работоспособности, ухудшение адаптационных свойств и ритма жизни населения, особенно у студентов. Поэтому, проблема повышения двигательной активности студентов посредством физической культуры и спорта актуальна для поиска практических механизмов формирования здорового образа жизни среди студенческой молодежи. Считаются приемлемым, когда системой физической культурой и спортом охвачены не менее 80% обучающихся студентов учебных заведений. Следовательно, в любом учебном заведении как один из способов охраны и укрепления здоровья студентов необходимо обеспечить и создавать необходимые условия для занятия физкультурой и спортом, участия в спортивных мероприятиях, занятия в спортивных кружках и секциях.

Одним из методов оценки здоровья человека является *самооценка своего здоровья*. Важным моментом в сохранении здоровья считается отношение студентов к своему здоровью. Установлено, что большинство опрошенных (76,5%) заботятся о своем здоровье. Из числа студентов, заботящихся о своем здоровье ответили по самооценке- «хорошее» - 72,5%, «удовлетворительное» - 21,5%, «плохое» - 0,5%, «затруднились с ответом» - 5,5%. 90% респондентов болеют простудными заболеваниями более двух раз в год или не более трех недель, остальные болеют два раза в год, но не более недели. На вопрос: “Есть ли генетические болезни в Вашей семье?” ответили: Генетические проблемы не имеют 87 % опрошенных студентов, а 6,9 % опрошенных студентов даже не знают есть ли какие-то генетические проблемы в их семье.

Из числа опрошенных около 50% отмечали признаки заболевания желудочно-кишечного тракта, которые связывают с нарушением режима питания. В качестве причин заболеваемости большинство студентов указывают на сложные условия образовательного процесса в вузе, характеризующиеся большой по объему учебной нагрузкой (61,5 % студентов). На плохие бытовые условия, являющиеся причиной болезней, указали 27,3 % студентов, на нерегулярное питание – 11,2 % респондентов. Отклонения в здоровье 20% связывают с наследственностью, 10% с вредными привычками, 5 % с несоблюдением режима дня и питания, 5% с плохим

физическим развитием, 15% с неблагоприятной экологической обстановкой и 45% не имеют отклонений. Установлено, что 81,1 % студентов из числа опрошенных в течении учебного года имели случаи заболеваний, по поводу которых они не обращались к врачу. При возникновении болезни только 21,7 % студентов сразу обращаются к врачу. Такое же количество студентов обращается за медицинской помощью спустя некоторое время после заболевания (21,7 %). Проведен сравнительный анализ показателя заболеваемости студентов по обращаемости в медицинские учреждения и данным медицинского осмотра за 2021-2023 гг. (рис.1).

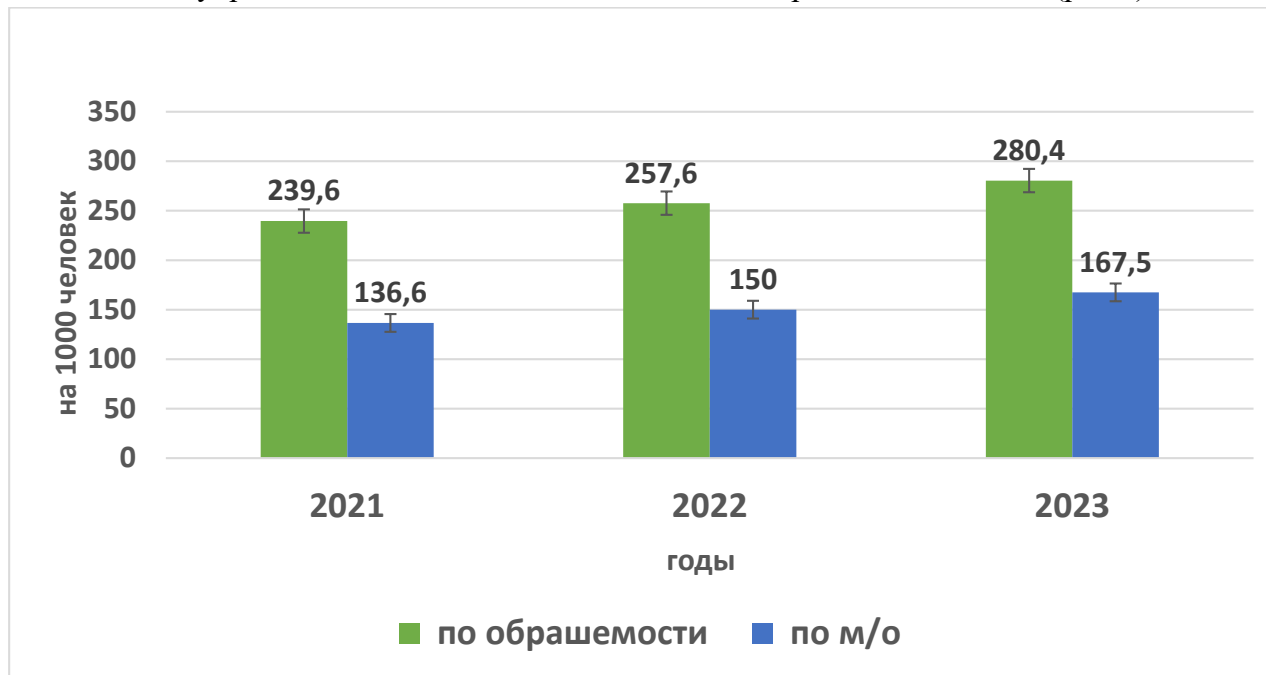


Рисунок 1. Динамика показателя заболеваемости студентов по обращаемости в медицинские учреждения и данным медицинского осмотра за 2021-2023 гг. (на 1000 человек)

Из рис.1 видно, что в 2023 году по сравнению с 2021 годом наблюдается рост показателя заболеваемости как по обращаемости (на 17,0%), так и по результатам медицинских осмотров (на 22,6%). Следует заметить, что показатели заболеваемости студентов по обращаемости в медицинские учреждения значительно выше (в 1,6-1,7 раза), чем показателей заболеваемости по результатам медицинских осмотров. Данное обстоятельство можно объяснить тем, что студенты во время профилактических медицинских осмотров не всегда указывают имеющие болезни и не предъявляют субъективные жалобы на наличие заболеваний. В то же время при обращении в медицинские учреждения (ГСВ, ЦСМ, ТБ, частные медицинские центры) студенты искренне предъявляют свои жалобы на наличие заболеваний.

Уровень физического развития является одним из интегральных показателей состояния здоровья молодого поколения. На основе полученных показателей был рассчитан ряд индексов, позволяющих проводить сравнительную оценку уровня физического здоровья студенческой молодежи (табл. 1).

Таблица 1. Распределение студентов по типу телосложения

Курс	К-во студентов	Тип телосложения						ретардация		Индекс Кетле			
		Астенический		Нормостенический		Гиперстенический				(<23)		(>23)	
		чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%

I	137	82	59,9	43	31,4	12	8,7	112	81,8	131	95,6	6	4,4
II	75	39	52	20	26,7	16	21,3	59	78,7	61	81,3	14	18,7
III	64	17	26,6	28	43,8	19	29,6	38	59,4	46	71,9	18	28,1
Всего	276	138	50	91	32,9	47	17,1	209	75,7	238	86,2	38	13,8

Из табл. 1 следует, что преобладающее количество студентов имеют астенический тип телосложения: у студентов первого курса это наблюдалось в 59,9% случаев, у студентов второго курса — в 52,0%, у студентов третьего курса — у 26,6%. Необходимо отметить, что у значительного числа обследованных отмечается выраженный дефицит массы тела, в основном, за счет сниженной мышечной массы тела. При расчете индекса Кетле было выявлено, что 86,2% студентов имеют дефицит массы тела. Так, у 95,6% студентов-первокурсников этот показатель был зарегистрирован на уровне <20 единиц, недостаточность массы тела у студентов 2-3 курсов составила, соответственно, 81,3% и 71,9%.

Полученные в ходе обследования показатели динамометрии также свидетельствуют об уменьшении и ослаблении силы мышц. Крайне низкие результаты были получены у студентов первого курса в 16,1% случаев, у студентов второго курса были зарегистрированы на уровне 11,6%, среди обучающихся третьего курса в — 5,5% случаев. Ниже среднего, показатели динамометрии выявлены у 66,2% — студентов первого курса, у 66,7% — студентов второго курса, и у 74,5% — студентов третьего курса. К сожалению, не достаточно высокими были получены результаты исследования оценки жизненной емкости легких (ЖЕЛ). По данным спирометрии, ЖЕЛ (до 2000 мл) была выявлена у студентов первого курса — 11,5%, у второго — 14,5%, третьего — 9,1%. Средние показатели ЖЕЛ, продемонстрировали: 66,9% — студенты первого курса, 63,8% — студенты второго курса, 70,9% — студенты третьего курса.

Известно, что движение и двигательная активность человека считаются основой формирования ЗОЖ и средством укрепления здоровья. В настоящее время явление малоподвижного образа жизни, дефицит физической активности населения, в том числе среди студенческой молодежи является актуальной проблемой общества. Вследствие этого наблюдаются рост заболеваний, нарушение функций организма, низкий уровень работоспособности, ухудшение адаптационных свойств и ритма жизни населения, особенно у студентов. Поэтому, проблема повышения двигательной активности студентов посредством физической культуры и спорта актуальна для поиска практических механизмов формирования здорового образа жизни среди студенческой молодежи. Считаются приемлемым, когда системой физической культурой и спортом охвачены не менее 80% обучающихся студентов учебных заведений. Следовательно, в любом учебном заведении как один из способов охраны и укрепления здоровья студентов необходимо обеспечить и создавать необходимые условия для занятия физкультурой и спортом, участия в спортивных мероприятиях, занятия в спортивных кружках и секциях.

В соответствии с учебной программой для студентов 1-3 курсов медицинского факультета в обязательном порядке проводятся и внесено в учебное расписание занятия по физической культуре в объеме 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа). ОшГУ создал все необходимые условия для занятий физической культуры и спортом. В настоящее время при учебных корпусах и общежитиях университета имеются 3 закрытых и 10 открытых

спортивных сооружений, где имеются беговая дорожка, волейбольная и баскетбольная площадки, мини-футбольное поле, гимнастические оборудования и др.

В целях оценки двигательной активности и занятия физкультурой и спортом проводилось анкетирование среди студентов 1-3 курсов медицинского факультета с охватом 365 человек, из них 57,5% девушек и 42,5% юношей.

Необходимо была изучить уровень знания и информированности студентов о значении занятия физической культуры в университете. Был задан вопрос «Как Вы оцениваете цель проведения в университете занятия по физической культуре?». При этом получены разносторонние ответы (табл.2).

Таблица 2. Оценка цели проведения в университете занятия по физической культуре: возможно несколько вариантов ответа (в %).

п/№	Варианты ответа	%	Примечание.
1	Улучшение собственного здоровья	67,9	Ю и Д –одинаковые
2	Улучшение работоспособности	51,8	Ю и Д –одинаковые
3	Улучшение самочувствия	35,5	Преобладают Ю
4	Увеличение продолжительности жизни	62,0	Ю и Д –одинаковые
5	Повышение иммунитета	69,8	Ю и Д –одинаковые
6	Психологическая разгрузка	34,6	Преобладают Ю
7	Поддержание красоты и фигуры тела	42,3	Преобладают Ю
8	Другие	15,2	Преобладают Ю

Примеч. Юноши –Ю. Девочки –Д.

Из табл. 2. видно, что целью занятия по физической культуре считают сохранение и улучшение собственного здоровья, продление продолжительности жизни, повышение иммунитета, следовательно, предупреждение заболеваний, а также для поддержания работоспособности в процессе учебы. Опрошенные девочки акцент делают на поддержание красоты и фигуры тела (42,3%). Как показывают полученные ответы, в целом правильно осознают и знают роль и цель занятия физкультурой и спорта.

С физиологической точки зрения, для поддержания нормальной функциональной деятельности организма оптимальный объем занятия физкультурой и спортом (двигательной активности) должен составлять для юношей 8-12 часов в неделю, а девушкам 6-10 часов.

По результатам анкетирования установлено, что физическими упражнениями в свободное время занимаются:

- ежедневно- 10,8%;
- 2- 3 раза в неделю -28,3%;
- реже 1 раза в неделю- 30,8%;
- один раз в неделю или практически никогда- 30,1%.

Среди опрошенных показали, что студенты 1 курса ведут ЗОЖ - 55,0%, а 45,0% опрошенных отмечает малоподвижный образ жизни. В то время среди студентов 3 курса отмечают, что 64,5% соблюдают принцип ЗОЖ, а у 35,5% студентов мало времени для улучшения физической активности.

Многие студенты, ссылаясь на недостаточность времени, не серьезно относятся к занятиям по физической культуры, в этой связи часто пропускают этот вид занятия. На вопрос «Имеется ли желание заниматься физкультурой и спортом» дали следующие ответы: у

55,0% студентов имеет желание заниматься постоянно, 20,0% имеет желание заниматься 1-2 раза в неделю, «нет желания» ответили более 25,% респондентов (рис.2).

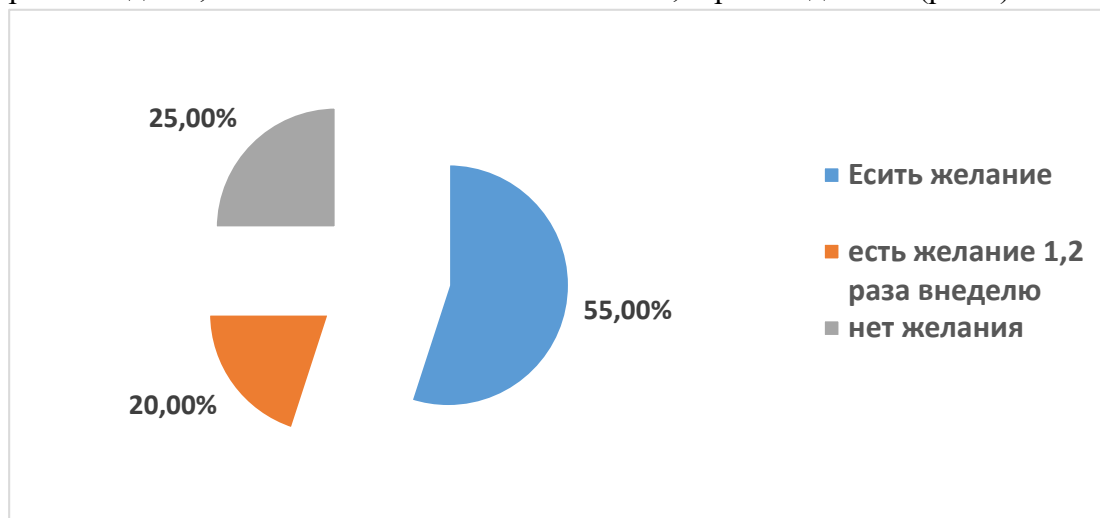


Рисунок 2. Ответы на вопрос «Имеется ли желание заниматься физкультурой и спортом»

Опрос показал, что главным мотивом заниматься физкультурой и спортом считают: улучшение здоровья – 74,5%, улучшить фигуры – 85,6% опрошенных девушек, и улучшение самочувствия и быть всегда в форме- 62,3%.

На вопрос «Принимаете ли Вы активное участие в спортивных мероприятиях, проводимых в университете?» получены утвердительный ответ у 21,3% респондентов, 63,8% студентов вообще не принимают участие, 14,9% опрошенных участвуют редко (рис.3).

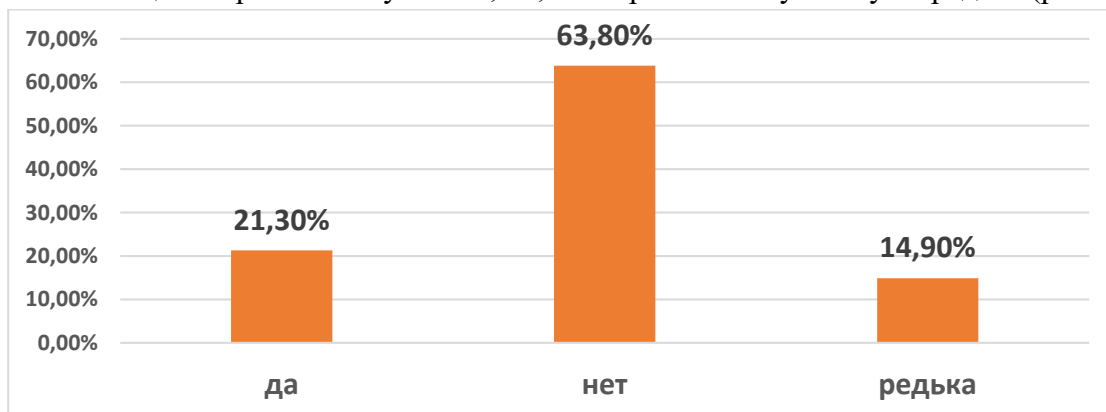


Рисунок 3. Ответы на вопрос: «Участие студентов в спортивных мероприятиях университета?»

Большинство (86,9%) опрошенных студентов медицинского факультета признают необходимость дисциплины по физической культуре как обязательным предметом в университете как фактор, влияющей на здоровье и самочувствие человека.

Необходимо учесть, что определяющим фактором улучшения двигательной активности студентов являются организация кружков, секций, или самостоятельных занятий по физической культуре и спорту по их интересу. Результаты опроса по определению интересов студентов в выборе видов двигательной активности во время занятий физкультурой и спортом приведены на табл.3.

Таблица 3. Распределение студентов по интересам в выборе видов двигательной активности во время занятий физкультурой и спортом

п/№	Вид спорта	%	Примечание
1	Футбол	26,5	юноши
2	Волейбол	18,5	девушки, юноши,
3	Баскетбол	12,0	юноши,
4	Гимнастика	18,5	девушки
5	Настольный теннис	12,0	юноши, девушки
6	Плавание	8,5	девушки
7	Легкая атлетика	4,0	Юноши, девушки

Из табл.3 видно, что большинство юношей желают заниматься такими видами спорта, как футбол, плавание, баскетбол, тогда, как девушки предпочитают больше гимнастику, волейбол, плавание и легкую атлетику.

Опрошенные студенты назвали основные причины для занятий спортивных мероприятий: 78,5% нехватка времени из-за высокой учебной нагрузки, 41,6% из-за материального положения, 35,5% -из-за отсутствия условий для занятий спортом. Опрошенным предложен вопрос «Удовлетворяет ли форма и система проведения занятий по физической культуре в университете?». Более 60,0% студентов ответили, что «удовлетворяет», 30,5% - «не удовлетворяет». Путем самооценки установлен уровень физической подготовленности студентов. (рис.4).

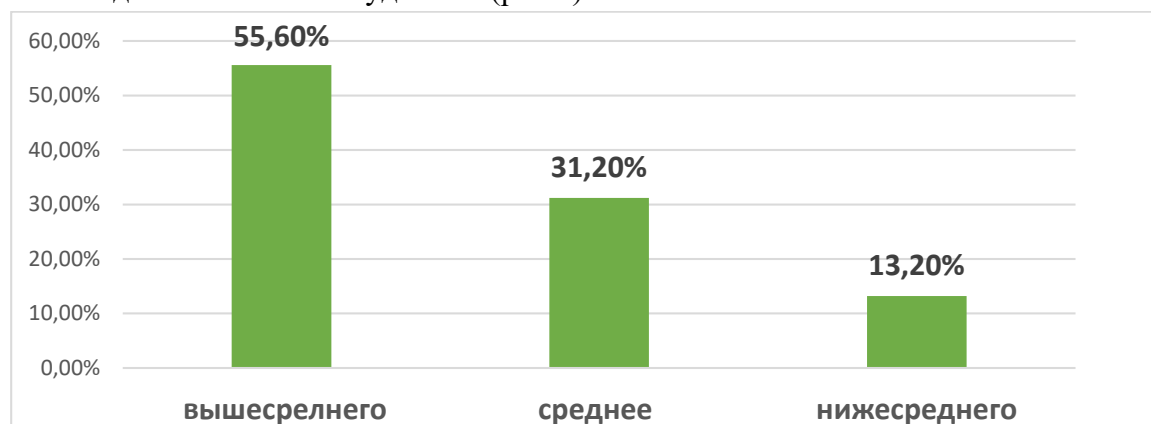


Рисунок 4. Самооценка физической подготовленности по данным опрошенных студентов (в%).

Оказалось, что 55,6% опрошенных оценивали свою физическую подготовленность как «вышесреднего», 31,2%- «средняя», и 13,2% характеризовали как «ниже средней и низкая».

Таким образом, проведенные исследования показывают, что студенты медицинского факультета осознают необходимость занятия физической культуры и спорта как фактор, определяющий здоровья и физического развития человека. Однако, значительно мало студентов, занимающихся физкультурой и спортом, и ведущих физической активной жизни.

В целях повышения интереса и мотивации следует представить студентам право на выбор вида спорта в соответствии с их интересом и состоянием здоровья, постоянно приобщать их к самостоятельным спортивным тренировкам, все чаще организовать

спортивные соревнования и состязания в выходные дни и в честь различных знаменательных дней, постоянно пропагандировать среди молодежи значение и преимущество занятия физической культуры и спорта для сохранения здоровья и улучшения успеваемости в учебном процессе. Перспективе необходимо внедрить дополнительно в учебный план факультета курс по выбору студентами по предмету «Физическая культура» в объеме не менее 2 кредита (60 часов). Так же возникает потребность в разработке новых эффективных форм мотивации студентов к систематическим занятиям физкультурой и спортом, сочетании учебного и внеучебного процесса их физического воспитания.

В целях повышения физкультурно-спортивной активности студентов необходимо заинтересовать их заниматься физкультурой и спортом, создавать организационные и педагогические условия по месту учебы, стимулировать морально и материально активных участников спортивных мероприятий учебного заведения.

Выводы

1. Анализ состояния здоровья студентов свидетельствует о значительном распространении отклонений в состоянии здоровья и снижения основных показателей соматического здоровья. Прирост заболеваемости среди студенческой молодежи безусловно зависит от наличия факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний, которые достаточно распространены среди студентов.
2. Выявлено преобладающее количество студентов астенического типа телосложения: у студентов первого курса это наблюдалось в 59,9% случаев, у студентов второго курса — в 52,0%, у студентов третьего курса — у 26,6%. У значительного числа обследованных отмечается выраженный дефицит массы тела, в основном, за счет сниженной мышечной массы тела.
3. Студенты осознают необходимость занятия физической культуры и спорта как фактор, определяющий здоровья и физического развития человека. Однако, значительно мало студентов, занимающихся физкультурой и спортом, и ведущих физической активной жизни. Опрошенные студенты указали на следующие причины, препятствующие занятию физкультурой и спортом: 78,5% нехватка времени из-за высокой учебной нагрузки, 41,6% из-за материального положения, 35,5% -из-за отсутствия условий для занятий спортом.
4. В целях повышения физкультурно-спортивной активности студентов необходимо заинтересовать их заниматься физкультурой и спортом, создавать организационные и педагогические условия по месту учебы, стимулировать морально и материально активных участников спортивных мероприятий учебного заведения.

Список литературы

1. Борисова М.В., Соколова Э.Ю. (2021) Физкультурно-спортивная активность студентов экономического ВУЗа и определяющие ее факторы // Научное обозрение, №1 сс. 5-9. <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=2342>
2. [Гречкие Г.Г0 Борисова М.В., МусохрановиА.Ю \(2021\) Факторы влияния на мотивацию к двигательной активности студентов высших учебных заведений.. // Научное обозрение № 3, сс. 29-32. \[elibrary_46249238_87839181.pdf\]\(#\)](#)
3. Ковалева В.В., Хан М.В., Плаксина Н.В., Акулова Т.Н.(2023). Физическая активность студентов в высших химических образовательных учреждениях как фактор сохранения

- здоровья и его профилактики. // Мат. IX междун. конфер. Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. г. Казань, 1 – 2 декабря 2023 г сс. 414-417. <file:///C:/Users/User/Desktop/Двинат%20актив.%20ствуд3>)
4. Кузнецов А.В., Юнусова А.А. (2022). Актуальные проблемы физического воспитания студентов в ВУЗах. // сб мат. IX межд. научно-практ. конф. г. Казань, 1-2 декабря 2023 г. сс. 74-78. <https://m.e-academy.sportacadem.ru/student-portfolio/49885.pdf>
 5. Лопатина О.А. (2022). Двигательная активность студентов и ментальное здоровье: грани соотношения // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спор. №1 (25) сс. 32-37. [https://doi.org/10.14258/zosh\(2022\)1.04](https://doi.org/10.14258/zosh(2022)1.04)
 6. Ляпин В.П., Андреева В.В. (2022). Двигательная активность как компонент здорового образа жизни студенческой молодежи. // Мат. VII международной научно-практической конференции, посвященной 85-летию Донецкого национального университета «Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры». г. Донецк, 24-25 марта 2022 года. сс. 411-415. file:///C:/Users/User/Desktop/Двинат%20актив.%20ствуд3/elibrary_53836313_50867440.pdf
 7. Максимова Т.С. (2020). Физическая культура и спорт как профилактика вредных привычек студентов. // Мат. XII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых «Россия молодая» 21-24 апреля 2020 г. сс. 120-122. elibrary_44179849_89764535.pdf
 8. Тарасов А.В., Рахманов Р.С., Богомолова Е.С., и др. (2022). Современные факторы, определяющие состояние здоровья студенческой молодежи // Российский вестник гигиены, № 1, сс. 7-10. <https://rbh.rsmu.press/archive/2022/1/1/abstract?lang=ru>
 9. Семенова Н.В., Овтина Ю.Н., Вяльцин А.С., Кошелева И.И. (2019). Оценка показателей физической подготовленности студентов медицинского ВУЗа и факторов, влияющих на нее. // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. № 4, сс. 163-167 <https://www.google.com/search?q=9>
 10. Евсеева А.А. (2022). Физическая активность как поведенческий фактор здоровья студентов. (электронный ресурс] // Режим доступа: <https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/> 1 (дата обращения: 17.04.2023).
 11. Blake, N. Predictors of physical activity and barriers to exercise in nursing and medical students / N. Blake, N. Stanulewicz, F. McGill // Journal of Advanced Nursing. – 2017. – Vol. 73, № 4. – pp. 917-929. https://www.google.com/search?sca_esv=