

¹Тен А.В.^а , ¹Шепетюк М.Н., ¹Зауренбеков Б.З., ¹Телемгенова А.М.,
²Шепетюк Н.М.

¹Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

²Казахский национальный университет им. Аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И МАССОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Тен Алина Владимировна, Шепетюк Михаил Николаевич, Зауренбеков Бауыржан Зауренбекович, Телемгенова Айгерим Маратовна, Шепетюк Наталья Михайловна

Отношение студенческой молодежи к занятиям физической культурой и массовыми видами спорта

Аннотация. Авторами статьи обосновывается необходимость проведения опроса студенческой молодежи для определения их отношения к физической культуре, цели занятий физическими упражнениями, где хотели бы заниматься физическими упражнениями, какие тренировочные нагрузки выполнять на занятиях, какое должно быть содержание, тренировочных занятий и какие упражнения предпочитают выполнять во время тренировочных занятий, простые, сложные или соревновательные, в какое время удобно заниматься физическими упражнениями вечернее время, выходные дни или с учетом расписания, с кем хотели бы заниматься физическими упражнениями, как заниматься в группе или индивидуально. Результаты анализа проведенного анкетирования авторами предлагается применять при организации и планирования мероприятий по популяризации физической культуры и массового спорта среди студенческой молодежи, что позволит приобщить к регулярным занятиям учащихся различных вузов и колледжей.

Ключевые слова: студенческая молодежь, физическая культура, массовый спорт, физические упражнения.

Тен Алина Владимировна, Шепетюк Михаил Николаевич, Зауренбеков Бауыржан Зауренбекович, Телемгенова Айгерим Маратовна, Шепетюк Наталья Михайловна

Студент жастардың дене шынықтыру және бұқаралық спорт түрлеріне қатынасы

Аңдатпа. Мақала авторлары студенттердің дене шынықтырумен байланысын, дене шынықтыру жаттығуларының мақсатын, сыныпта қандай жаттығу жүктемелері мен мазмұны қандай болуы керектігін, жаттығу сабақтары және жаттығу кезінде қандай жаттығулар (қарапайым, күрделі немесе бәсекеге қабілетті жаттығулар) жасауды жөн көретінін және кешкі уақытта, демалыс күндері немесе кестені ескере отырып жаттығу жасау ыңғайлы екендігін, кіммен бірге жаттығу жасағысы келетінін, топта немесе жеке-жеке қалай айналысқысы келетінін анықтау үшін сауалнама жүргізу қажеттілігін негіздейді. Авторлар жүргізген сауалнаманың талдау нәтижелерін студент жастар арасында дене шынықтыру мен бұқаралық спортты насихаттау жөніндегі іс-шараларды ұйымдастыру және жоспарлау кезінде қолдану ұсынылады, бұл әртүрлі жоғары оқу орындары мен колледждердің оқушыларын тұрақты сабақтарға тартуға мүмкіндік береді.

Түйін сөздер: студент жастар, дене шынықтыру, бұқаралық спорт, дене шынықтыру.

Ten Alina, Shepetyuk Mikhail, Zaurenbekov Bauyrzhan, Telemgenova Aigerim, Shepetyuk Natalia

The attitude of student youth to physical education and mass sports

Abstract. The authors of the article substantiate the need to conduct a survey of student youth to determine their attitude to physical culture, the purpose of physical exercises, where they would like to do physical exercises, what training loads to perform in the classroom, what should be the content of training sessions and what exercises they prefer to perform during training classes, simple, complex or competitive, at what time it is convenient to exercise in the evenings, weekends or according to the schedule, with whom you would like to exercise, how to exercise in a group or individually. The results of the analysis of the survey conducted by the authors are proposed to be used in organizing and planning events to promote physical culture and mass sports among students, which will allow students of various universities and colleges to be involved in regular classes.

Key words: student youth, physical culture, mass sports, physical exercises.

Введение. Одна из актуальных проблем современного мира - ухудшение здоровья населения и физического развития, снижение двигательной активности, нарушение рациона питания. Существует множество причин возникновения сегодняшней ситуации для всех групп населения, в том числе для студенчества. Важной причиной является снижение здоровья студентов. Куатом С.С. с соавторами было выявлено, что 25,59 % студентов имеют хронические заболевания [1]. Для разрешения сложившейся ситуации Каусова Г.К., Уразиманова Г.С. предполагают свою концепцию оптимизации профилактической и реабилитационной помощи студентам, в числе которых установление оптимального графика и порядка учебных занятий с достаточным временем для отдыха, физической культуры и рационального питания, организации занятий физической культурой в тренировочном режиме и выделения времени в учебном плане кафедры физического воспитания для проведения занятий на свежем воздухе [2].

Исследования Самсоненко И.В. показали снижение физической подготовленности студентов в процессе обучения, в вузе, что связано с отсутствием систематических занятий физическими упражнениями [3]. По мнению Меерманова И.Б. с соавторами низкий уровень здоровья студентов обуславливается устойчивой гиподинамией и этот факт не позволяет студенческой молодежи быть устойчивым к воздействию факторов внешней среды и влияет на работоспособность и конкурентоспособность в профессиональной деятельности [4].

Снижение физической активности студенческой молодежи многие авторы связывают с уделением большого количества времени использованию гаджетов, что приводит к болезни сердце, сосудов и ожирению [5].

По этой причине студенты меньше времени уделяют занятиям физической культурой, спортом, закаливанию, прогулкам на свежем воздухе [6]. Исследования Мухамбета Ж.С., Авсиевича В.Н. подтверждают, что чем больше времени тратится на использование гаджетов, тем меньше времени остаётся на двигательную активность и возникает больше проблем в физическом развитии и состоянии здоровья. Авторами предлагается высшим учебным заведениям внедрить новые подходы к организации учебного процесса, направленного на самообразование студентов для совершенствования физических способностей, занятий физической культурой и спортом,

ведения здорового образа жизни, при этом обеспечивая высокий профессиональный уровень студентов [7].

Важным фактором активизации занятиями физической культурой и массовым спортом в различном возрасте, в том числе и в студенческом, является выявленные мотивы, которые могут привлечь к занятиям физическими упражнениями студентов различных курсов [8].

С целью эффективного решения задач, поставленных в Комплексном плане по развитию физической культуры и массового спорта на 2020–2025 годы [9] нами принято решение о проведении анкетирования среди студенческой молодежи для определения мнения об отношении к физической культуре и массовому спорту, организации и планирования занятий, применения тренировочной нагрузки.

Цель исследования определить отношение молодежи студенческого возраста к занятиям физической культурой и массовыми видами спорта.

В ходе анализа результатов анкетирования нами решались следующие задачи:

Определить отношение к физической культуре и цель занятий физическими упражнениями.

Выяснить какое содержание занятий предпочитают студенты и какие физические нагрузки получают на занятиях.

Определить удобное время для занятий студентами физическими упражнениями и форму занятий.

Методы и организация исследования. Основным методом исследования для решения поставленных задач был выбран опрос. Была разработана анкета, в которую вошли девять вопросов и предложены на каждый вопрос три конкретных ответа и четвертый ответ - другое мнение. Ответы были получены в онлайн и офлайн формате. Участники опроса сообщали свой возраст и сколько лет занимаются физическими упражнениями. В опросе приняли участие 235 человек, в возрасте от 17 до 33 лет. Опрос проводился в течение 15 месяцев (февраль 2021 года - апрель 2022 года).

Результаты исследования и их обсуждение. При организации исследований в рамках научного проекта мы определили отношение граждан, различного возраста к занятиям физической культурой и массовыми видами спорта, их организацией и методикой проведения, содержанием занятий и распределением физической нагрузки, мотивацией к выполнению двигательных действий (таблица 1).

Таблица 1 - Ответы на вопросы анкеты о занятиях физической культурой студенческой молодежи (n=235)

Вопрос	Ответы							
	1		2		3		4	
	№	%	№	%	№	%	№	%
1. Ваше отношение к физической культуре?	180	76,6	34	14,5	12	5,1	6	2,6
2. Где занимаетесь физическими упражнениями?	54	23	67	28,5	95	40,4	19	8,1
3. Как хотели бы заниматься физической культурой?	92	39	66	28,1	72	30,6	5	2,1
4. Цель занятий физическими упражнениями?	147	62,6	34	14,5	31	13,2	23	9,8
5. Какую физическую нагрузку Вы получаете на занятиях?	122	51,9	63	27	46	19,6	4	47
6. С кем Вы хотели бы заниматься физическими упражнениями?	121	51,5	17	7,2	90	38,3	7	2,9
7. Какое содержание Вам более интересно?	94	40	94	40	45	19	2	0,9
8. Какие упражнения Вам больше нравится выполнять во время занятий физической культурой?	100	42,6	70	29,8	59	25	6	2,6
9. В какое время Вам удобно заниматься физическими упражнениями?	89	37,9	38	16,2	96	40,9	7	2,9

Участниками опроса определили молодежь студенческого возраста 17 лет и старше в количестве 235 человек, которые были распределены на две группы. В первую группу вошли студенты, занимающиеся какими-либо видами спорта в количестве 91 человека (таблица 2), во вторую группу вошли студенты, не занимающиеся ак-

тивно физической культурой, их количество составило 144 участника (таблица 3). В основном участниками опроса стали студенты Казахского национального университета им. аль-Фараби и Университета международного бизнеса им. Кенжегали Сагадиева. Полученные ответы представлены в таблице 2 и таблице 3.

Таблица 2 – Мнение студентов, занимающихся физической культурой (n=91)

Вопрос	Ответы							
	1		2		3		4	
	№	%	№	%	№	%	№	%
1. Ваше отношение к физической культуре?	81	89	-	-	4	4,4	6	6,6
2. Где занимаетесь физическими упражнениями?	18	19,8	22	24,2	41	45,1	10	10,9
3. Как хотели бы заниматься физической культурой?	40	43,9	17	18,7	30	32,9	4	4,4
4. Цель занятий физическими упражнениями?	67	73,6	7	7,7	3	3,3	141	5,4
5. Какую физическую нагрузку Вы получаете на занятиях?	45	49,5	31	34,1	13	14,3	2	2,2
6. С кем Вы хотели бы заниматься физическими упражнениями?	53	58,2	4	4,4	30	32,9	4	4,4

7. Какое содержание Вам более интересно?	31 34,1	41 45,1	17 18,7	2 2,2
8. Какие упражнения Вам больше нравится выполнять во время занятий физической культурой?	43 47,3	27 29,7	18 19,8	3 3,3
9. В какое время Вам удобно заниматься физическими упражнениями?	34 37,4	12 13,2	38 41,8	7 7,7

Таблица 3 – Мнение студентов, не занимающихся физической культурой (n=144)

Вопрос	Ответы							
	1		2		3		4	
	№	%	№	%	№	%	№	%
1. Ваше отношение к физической культуре?	99	68,9	12	8,3	30	20,8	3	2,0
2. Где занимаетесь физическими упражнениями?	36	25	45	31,3	54	37,5	9	6,2
3. Как хотели бы заниматься физической культурой?	52	36,1	49	34	42	29,2	1	0,7
4. Цель занятий физическими упражнениями?	80	5,56	27	18,7	28	19,4	9	6,3
5. Какую физическую нагрузку Вы получаете на занятиях?	77	53,5	32	22,2	33	22,9	2	1,4
6. С кем Вы хотели бы заниматься физическими упражнениями?	68	47,2	13	9	60	41,7	3	2,1
7. Какое содержание Вам более интересно?	63	43,8	53	36,8	28	19,4	-	-
8. Какие упражнения Вам больше нравится выполнять во время занятий физической культурой?	57	39,5	43	29,9	41	28,5	3	2,1
9. В какое время Вам удобно заниматься физическими упражнениями?	55	38,1	26	18,1	58	40,3	5	3,5

На вопрос «Ваше отношение к физической культуре?» Из 235 участников 180 (76,6%) ответили – положительное, 34 (14,5%) безразличное, 12 участников (5,1 %) – отрицательное, 6 (2,6%) выразили другое мнение. У студентов, занимающихся различными видами спорта ответы распределились следующим образом: положительное 81(89%); безразличное 4 (4,4%); другое мнение 6 (6,6%). Не занимающиеся регулярно физическими упражнениями, а их количество составило 144 человека, ответили на этот вопрос так: положительное 99 (68,9%); отрицательное 12 (8,3%); безразличное 30 (20,8%); другое мнение 3 (2,0%). По результатам опроса студентов, не занимающихся физической культурой и массовыми видами спорта, мы пришли к выводу, что 42 (29%) участников отрицательно или безразлично относятся к физической культуре. Для привлечения студентов к активным занятиям

физическими упражнениями необходимо внедрять новые современные методики пропаганды и организации занятий физической культурой и массовыми видами спорта создавая условия для их реализации с учетом интересов молодежи.

Мнение участников анкетирования на вопрос «Где занимаетесь физическими упражнениями?» распределилось таким образом:

- по месту учебы (работы) 54 (23%);
- по месту жительства 67 (28,5%);
- в спортивных секциях 95 (40,4%);
- другие места (указать) 19 (8,1%).

Анкетированные не занимающиеся и занимающиеся регулярно физическими упражнениями и различными видами спорта на этот вопрос ответили так: по месту учебы (работы) 36 (25%) и 18 (19,8%) по месту жительства 45 (31,3%) и 22 (24,2%); в спортивных секциях 54 (37,5%) и 41 (45,1%); другие места 9 (6,2%) и 10 (10,9%).

Ответы на этот вопрос в обеих группах распределены в следующей последовательности больше всего занимаются в спортивных секциях, далее по месту жительства, месту учебы (работы) и в других местах. Это можно объяснить стремлением заниматься у профессиональных тренеров и ближе к месту проживания, не затрачивая времени на переезды.

На вопрос «Как хотели бы заниматься физической культурой?» получены следующие ответы:

- в группе – 92 опрошенных (39%), из них занимающихся 40(43,9%), не занимающихся 52(36%);

- индивидуально 66 (28,1%), из них занимающихся 17 (18,9%), не занимающихся 49 (34%);

- все равно 72 (30,6%), из них занимающихся 30 (32,9%), не занимающихся 42 (29,2%);

- другое мнение 5 (2,1%), из них занимающихся 4 (4,4%), не занимающихся 1 (0,7%).

Следует отметить предпочтение индивидуальных занятий у молодежи не занимающихся регулярно физической культурой 34% из опрошенных, у занимающихся 18,9%, что объясняет их желанием самостоятельно заниматься физическими упражнениями с учетом своих предпочтений и возможностей.

Вопрос «Цель занятий физическими упражнениями?» выявил различные предпочтения у занимающихся и не занимающихся на предлагаемые ответы:

- укрепление здоровья 147 (62,6%), из них занимающихся 67 (73,6%), не занимающихся 80 (55,6%);

- снижение массы тела 34 (14,5%), из них занимающихся 7 (7,7%), не занимающихся 28 (19,4%);

- смена привычной деятельности 31 (13,2%), из них занимающихся 3 (3,3%), не занимающихся 28(19,8%);

- другая цель 23(9,8%), из них занимающихся 14 (15,4%), не занимающихся 9 (6,3%).

Главная цель занятий физическими упражнениями укреплением здоровья у занимающихся 73,6% опрошенных и 55,6% у не занимающихся. Большое количество, не регулярно занимающихся, основной целью отметили снижение массы тела 18,7% и смена привычной деятельности 19,8%, т.е. занятия физическими упражнениями ими воспринимаются, как одно из средств удовлетворения личной потребности. Отмечая ответ другая цель 15,4% занимающийся ответили достижение высоких спортивных результатов.

Ответы на вопрос «Какую физическую нагрузку Вы получаете на занятиях?» распределены в следующем порядке:

- по плану тренера 122 (51,9%), из них не занимающихся регулярно 45(49,5%), а занимающихся 77 (53,5%);

- по самочувствию 63 (27%), из них занимающихся 31 (34,1%), не занимающихся 32 (22,2%);

- по настроению 46 (19,6%), из них не занимающихся 33 (22,9%), занимающихся 13 (14,3%);

- другое мнение 4(1,7%), из них не занимающихся 2 (1,4%), занимающихся 2 (2,2%).

Практически 52% опрошенных при планировании тренировочных нагрузок придерживаются мнения тренера, как более компетентного специалиста, обладающего необходимым объемом теоретических знаний по организации и планированию тренировочных занятий с учетом возраста, пола и уровня физической подготовленности, практическими навыками применения дидактических принципов и многообразных физических упражнений в различных условиях.

Участники опроса, нерегулярно занимающихся физическими упражнениями большое внимание уделяют самочувствию 22,2% и особенно настроению 22,9%, что можно объяснить их участием в занятиях физической культурой и массовыми видами спорта, как средством поддержания физической подготовленности, а не достижения высоких спортивных результатов.

Важное значение при организации занятий физическими упражнениями имеет состав тренировочных групп. На вопрос «С кем Вы хотели бы заниматься физическими упражнениями участниками опроса были даны следующие ответы:

- с ровесниками 121 (51,5%) из них не занимающихся регулярно 68 (47,2%), а занимающихся 53 (58,2%);

- с детьми (родителям) 17 (7,2%), не занимающихся 13 (9%), занимающихся 4 (4,4%);

- в утвержденных группах 90 (38,3%), из них не занимающихся 60 (41,7%), занимающихся 30 (32,9%);

- другие мнение 7 (2,9%), из них занимающихся 3 (2,1%), занимающихся 4 (4,4%).

Более 51% предпочитают заниматься с ровесниками в связи с комплектованием тренировочных групп по возрасту, что позволяет планировать физические нагрузки доступные практически для всей группы. Не занимающиеся предпочитают отдавать занятиям в утвержденных группах 41,7% для работы с профессионалами в сфере физической культуры и спорта.

Содержание тренировочных занятий физической культурой и массовыми видами спорта

имеет свою направленность, которая заключается в учете пожеланий занимающихся. Анализируя ответы на вопросы «Какое содержание занятий Вам более интересно?» мы получили следующие результаты:

– занятия конкретным видам спорта 94 (40%), из них не занимающихся 63 (43,8%), занимающихся 31 (34,1%);

– занятия видом спорта и общей физической подготовкой 94 (40%), из них не занимающихся 53 (36,8%), занимающихся 41 (45,1%);

– занятия общей физической подготовкой 45 (19,1%), из них, не занимающихся 28 (19,4%), занимающихся 17 (18,7%);

– другое мнение 2 (0,9%), из них занимающихся 2 (2,2%).

Поровну разделились желающие заниматься конкретным видом спорта 94 (40%) и видом спорта, и общей физической подготовкой 94 (40%), а общей физической подготовкой желают заниматься 45 (19,1%). В студенческом возрасте формирование физических кондиций ещё не завершилось, поэтому большое количество анкетированных признают необходимость общей физической подготовки при занятиях конкретным видам спорта. Общей физической подготовкой желают заниматься примерно 19% из числа регулярно не занимающихся и занимающихся.

На содержание занятий влияют и результаты ответов на вопрос «Какие упражнения Вам больше нравится выполнять во время занятий физической культурой?» Участники анкетирования ответили следующим образом:

– простые 100 (42,6%), из них, занимающихся 43 (47,3%), не занимающихся 57 (39,5%);

– сложные 70 (29,8%), из них занимающихся 27 (29,7%), не занимающихся 43 (29,9%);

– соревновательные 59 (25%), из них занимающихся 18 (19,8%), не занимающихся 41 (28,5%);

– другое мнение 6(2,6%), из них занимающихся 3 (3,3%), не занимающихся 3 (2,1%).

Простые упражнения предпочитают выполнять занимающиеся конкретными видами спорта 47,3%, а не занимающиеся регулярно 39,5%. Можно предположить, что в основном задания, выполняемые при занятиях видами спорта направлены на рост спортивного мастерства и нет необходимости их усложнять. Анкетированные, не регулярно занимающиеся физическими упражнениями, хотя во время тренировок определить свои возможности выполняя соревновательные упражнения 28,5%. Желание выполнять сложные упражнения примерно одинаковое у обеих групп 29,8% и 29,9%.

При организации занятий важно знать когда проводить тренировочные занятия. На вопрос анкеты «В какое время Вам удобно заниматься физическими упражнениями?» были получены следующие ответы:

– в вечернее время 89 (37,9%), из них занимающихся 34 (37,7), не занимающихся 55 (38,2%);

– в выходные дни 38 (16,2%), из них занимающихся 12 (13,2%), не занимающихся 26 (18,1%);

– а зависимости от расписания учебы (работы) 96(40,9%), из них занимающихся 38 (41,8%), не занимающихся 50 (40,3%);

– другое мнение 7(2,9%), из них занимающихся 2(1,4%), не занимающихся 5(3,5).

В основном, время занятий физической культурой и спортом, анкетированные обеих групп предпочитают в вечернее время 37,4% и 38,2%, а также в свободное время от учебы или работы 40,9% и 41,8%. В выходные дни желающих заниматься 13,2% регулярно посещающих занятия и 16,2% посещающих занятия не регулярно, с учетом наличия свободного времени и занятости спортивных объектов.

Обобщая результаты анкетирования студенческой молодежи возраста 17 лет и старше нами сделаны следующие **выводы**:

Положительное отношение к физической культуре выразили 180 участников опроса из 235, что составило 76,6%, безразличное отношение к занятиям выразили 34 человека 14,5% а отрицательное 12 участников (5,1%). В основном безразличное отношение выявилось у не занимающихся регулярно физическими упражнениями 30 (20,8%), 12 (8,3%) человек из этой группы отрицательно относятся к занятиям физической культурой. Следует более активно пропагандировать значимость занятий физическими упражнениями для человеческого организма, расширять материальную базу спортивных сооружений, обеспечить доступность молодежи, к их посещению, внедрить новые методики. Основная цель занятий физическими упражнениями является укрепление здоровья для 147 участников, снижение массы тела важно для 34 человек (94,5%), смена привычной деятельности важна в основном для регулярно не занимающихся физической культурой 27(18,7%).

Участники опроса предпочитают заниматься конкретным видам спорта 94 (40%) студента, а также видом спорта и общей физической подготовкой, 94 (40%) студента и лишь 19,1 процентов участников опроса приоритет отдают занятиям общей физической подготовкой.

Физическая нагрузка у 122 (51,9%) участников планируется тренером, по самочувствию выполняют нагрузки 63 (27%) участников, а по настроению 46 (19,6%) участников. Организовывая занятия физической культурой и массовыми видами спорта следует учитывать предпочтения студентов при выборе содержания тренировочных занятий и планирования тренировочных нагрузок, особенно для молодежи, нерегулярно занимающейся физическими упражнениями.

Удобное время для занятий физическими упражнениями участники опроса считают вечернее время 89 (37,9%) студента, а также вре-

мя вне учебных занятий 96 (40,9%) участников, в выходные дни предпочитают заниматься 38 (16,2%) участников. Большинство участников опроса предпочитают заниматься в группе 92 (39%), индивидуально 66 (28,1%), всё равно для 72 (30,6%) участников. При составлении расписания занятий необходимо учитывать мнение студенческой молодежи, что позволит привлечь их к занятиям физическими упражнениями, не нарушая привычного дневного ритма.

Работа выполнена в рамках грантового финансирования Комитета науки МОН РК (ИРН АР09058482).

Литература

- 1 Комплексная оценка состояния здоровья студентов Республики Казахстан / С. С. Куат. – Текст: электронный // IMMS Journal: [сайт]. – URL: <https://imms.kz/?q=ru/articles/109> (дата обращения: 27.10.2020).
- 2 Каусова Г.К., Уразиманова Г.С. Медико-социальная оценка состояния здоровья и оптимизация медицинской помощи студентам // Вестник КазНМУ. – 2017. – №4. – С. 295–297.
- 3 Самсоненко И.В. Анализ состояния здоровья студентов вуза / И.В. Самсоненко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №11 (129). – С. 229–232.
- 4 Меерманова И.Б., Койгельдинова Ш.С., Ибраев С.А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – №2–2. – С. 193–197; URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=11244> (дата обращения: 20.12.2020).
- 5 Хрыщанович В. Влияние гаджетов на наше здоровье / В. Хрыщанович. – Текст: электронный // Городская клиническая больница скорой медицинской помощи г. Минска: [сайт]. – URL: <http://www.bsmp.by/press-tsentr/novosti-bolnitsy/vliyanie-gadzhetrov-na-nashe-zdorove> (дата обращения: 12.08.2020).
- 6 Avsiyevich V.N., Mukhambet Z.S., Robak I.Y., Chernukha O.V., Zakharchenko N.V. Social implication of sport loads as a motivator for sports activity in the student environment of higher education institution // Retos. - 2021, #39 – P. 1–9. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.74629>
- 7 Мухамбет Ж.С., Авсиевич В.Н. Здоровье студентов в контексте занятий физической культурой и спортом // Теория и методика физической культуры. - 2021. – №1. – С. 19–29. https://doi.org/10.48114/2306-5540_2021_1_19
- 8 Тен А.В., Наурабаева А.А., Житкеев А.Р., Шепетюк М.Н., Шепетюк Н.М. Мотивация к занятиям физической культурой и массовыми видами спорта в различном возрасте // Теория и методика физической культуры. – 2021. – №3. – С. 27–34. https://doi.org/10.48114/2306-5540_2021_3_27
- 9 Постановление Правительства Республики Казахстан от 23 апреля 2020 года № 242 «Об утверждении Комплексного плана по развитию физической культуры и массового спорта на 2020–2025 годы».

References

- 1 Kompleksnaya ocenka sostoyaniya zdorov'ya studentov Respubliki Kazahstan / S. S. Kuat. – Tekst: elektronnyj // IMMS Journal: [sajt]. – URL: <https://imms.kz/?q=ru/articles/109> (data obrashcheniya: 27.10.2020).
- 2 Kausova G.K., Urazimanova G.S. Mediko-social'naya ocenka sostoyaniya zdorov'ya i optimizaciya medicinskoj pomoshchi studentam // Vestnik KazNMU. – 2017. – № 4. – S. 295–297.
- 3 Samsonenko I.V. Analiz sostoyaniya zdorov'ya studentov vuza / I.V. Samsonenko // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2015. – № 11 (129). – S. 229–232.
- 4 Meermanova I.B., Kojgel'dinova SH.S., Ibraev S.A. Sostoyanie zdorov'ya studentov, obuchayushchihsya v vysshih uchebnyh zavedeniyah // Mezhdunarodnyj zhurnal prikladnyh i fundamental'nyh issledovanij. – 2017. – № 2–2. – S. 193–197; URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=11244> (data obrashcheniya: 20.12.2020).
- 5 Hryshchanovich V. Vliyanie gadzhetrov na nashe zdorov'e / V. Hryshchanovich. – Tekst: elektronnyj // Gorodskaya klinicheskaya bol'nica skoroy medicinskoj pomoshchi g. Minska: [sajt]. – URL: <http://www.bsmp.by/press-tsentr/novosti-bolnitsy/vliyanie-gadzhetrov-na-nashe-zdorove> (data obrashcheniya: 12.08.2020).
- 6 Avsiyevich V.N., Mukhambet Z.S., Robak I.Y., Chernukha O.V., Zakharchenko N.V. Social implication of sport loads as a motivator for sports activity in the student environment of higher education institution // Retos. - 2021, #39 – P. 1–9. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.74629>
- 7 Muhambet ZH.S., Avsievich V.N. Zdorov'e studentov v kontekste zanyatij fizicheskoy kul'turoj i sportom // Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. - 2021. – №1. – S. 19–29. https://doi.org/10.48114/2306-5540_2021_1_19
- 8 Ten A.V., Naurabaeva A.A., ZHitkeev A.R., SHepetyuk M.N., SHepetyuk N.M. Motivaciya k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoj i massovymi vidami sporta v razlichnom vozraste // Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. – 2021 – №3. – S. 27–34. https://doi.org/10.48114/2306-5540_2021_3_27

- 9 Postanovlenie Pravitel'stva Respubliki Kazahstan ot 23 aprelya 2020 goda № 242 «Ob utverzhdenii Kompleksnogo plana po razvitiyu fizicheskoy kul'tury i massovogo sporta na 2020–2025 gody».

<p>Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор) Тен Алина Владимировна – Педагогика ғылымдарының магистрі, ғылым және халықаралық байланыстар бөлімінің басшысы, Қазақ спорт және туризм академиясы e-mail: alishaten87@mail.ru ORCID: https://orcid.org/0000-0003-0995-9966</p>	<p>Автор для корреспонденции (первый автор) Тен Алина Владимировна - Магистр педагогических наук, руководитель отдела науки и международных связей, Казанская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан e-mail: alishaten87@mail.ru ORCID: https://orcid.org/0000-0003-0995-9966</p>	<p>The Author for Correspondence (The First Author) Ten Alina - Master of Pedagogical Sci- ences, Head of the Department of Sci- ence and International Relations, Kazakh academy of sport and tourism, Almaty, Kazakhstan e-mail: alishaten87@mail.ru ORCID: https://orcid.org/0000-0003-0995-9966</p>
---	--	---