

¹Бобырева М.М.^а,  ¹Дёма Е.В. ¹Колдасбаева Б.Д.,
¹Дуанбеков А.А., ²Сағындық Б.Х.

¹НАО «Западно-Казахстанский медицинский университет имени Марата Оспанова», г. Актобе, Казахстан
²Казахская средняя школа №30, г. Актобе, Казахстан

АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Бобырева Марина Михайловна, Дёма Елена Владимировна, Колдасбаева Багила Джумабаевна, Дуанбеков Асылхан Амирханович, Сағындық Батырбек Хасенұлы

Анализ отношения студентов медицинского вуза к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом

Аннотация. В статье рассматривается и анализируется значение физической культуры и спорта в понимании молодых людей, поступивших на первый курс и уже обучающихся в медицинском вузе. Авторы решили узнать, насколько современные студенты медицинского университета осознают необходимость физической активности и есть ли у них потребность в занятиях физической культурой и спортом, особенно в свободное время. Была составлена анкета, в которую вошли вопросы, начиная с простейшей утренней гимнастики и заканчивая применением полученных знаний в сфере физической культуры и спорта в будущей профессии. Обучающиеся всех курсов признают положительное влияние физической активности на здоровье и принимают ее как часть здорового образа жизни. Несмотря на это, свободное время учащейся молодежи не наполнено занятиями физической культурой и спортом. В статье сделана попытка анализа причин отказа от физической активности.

Ключевые слова: студенты, медицинский университет, физическая культура, самостоятельные занятия, спорт.

Bobyreva Marina Mihajlovna, Djoma Elena Vladimirovna, Koldasbaeva Bagila Dzhumabaeva, Duanbekov Asylkhan Amirkhanovich, Sagyndyk Batyrbek Khasenuly

Analysis of the attitude of medical university students to independent physical education and sports

Abstract. The article examines and analyzes the importance of physical culture and sports in the understanding of young people who have entered the first year and are already studying at a medical university. The authors decided to find out how much modern medical university students are aware of the need for physical activity and whether they have a need for physical culture and sports, especially in their free time. A questionnaire was compiled, which included questions starting with the simplest morning gymnastics and ending with the application of the acquired knowledge in the field of physical culture and sports in the future profession. Students of all courses recognize the positive impact of physical activity on health, and accept it as part of a healthy lifestyle. Despite this, the free time of students is not filled with physical education and sports. The article attempts to analyze the reasons for the refusal of physical activity.

Key words: students, medical university, physical education, self-study, sports.

Бобырева Марина Михайловна, Дёма Елена Владимировна, Колдасбаева Багила Джумабаевна, Дуанбеков Асылхан Амирханович, Сағындық Батырбек Хасенұлы

Медицина университетінің студенттерінің өз бетімен дене шынықтыру және спортпен айналысуға деген көзқарасын талдау

Аңдатпа. Мақалада бірінші курсқа түскен және қазіргі уақытта медициналық университетте білім алып жатқан жастардың түсінігінде дене шынықтыру мен спорттың маңыздылығы қандай екендігі талқыланып, талданады. Авторлар медицина университетінің заманауи білім алушылары дене шынықтырумен айналысу қажеттілігін қалай түсінетінін, әсіресе олардың бос уақытында дене шынықтыру және спортпен шұғылдану қажеттілігі бар-жоғын анықтауды шешті. Сұрақ-жауап ең қарапайым таңертеңгілік жаттығулардан басталып, дене шынықтыру және спорт бағытында алған білімдерін болашақ мамандығында қолданумен аяқталатын сұрақтардан тұратын сауалнама құрастырылды. Барлық курстардың студенттері дене белсенділігінің денсаулыққа оң әсерін мойындайды және оны салауатты өмір салтының бір бөлігі ретінде қабылдайды. Осыған қарамастан студент жастар бос уақытында дене шынықтыру және спортпен толыққанды айналыса алмайды. Мақалада дене белсенділігінен бас тартудың себептерін талдауға тырысады.

Түйін сөздер: студенттер, медициналық университет, дене шынықтыру, өзіндік жұмыс, спорт.

Введение. Современная молодежь сильно отличается от молодых людей того же возраста десятилетней давности, не говоря уже о более ранних периодах. Это касается и физической подготовленности, которая из года в год все ниже, и специальной спортивной подготовки: количество таких обучающихся в вузе сильно уменьшилось. Несмотря на некоторую осведомленность о пользе физической активности, мало кто из молодых людей следует за тенденциями здорового образа жизни, предпочитая наблюдать в соцсетях, как этим занимаются другие.

Дисциплина «Физическая культура», количество часов которой ежегодно сокращается по разным причинам, направлена, в первую очередь, на здоровьесбережение и создание устойчивых привычек к физической активности у обучающихся. На данный момент она составляет всего по 120 ч на 1 и 2 курсах, и это без вычета СРОП. В будущем году основная образовательная программа «Медицина» переходит на новый стандарт с уклоном на научную работу, а физическая культура сократится на целый учебный год, оставшись только на одном курсе.

Следует признать, что в наши дни значительно расширился круг разнообразных модных направлений в сфере фитнеса и спорта и всегда можно заменить традиционные занятия физической культурой на что-то более предпочтительное. Однако следует учитывать, что занятия в клубах и студиях либо дорогостоящи, либо молодые люди выбирают наименее энергозатратные виды физической активности.

Таким образом, с одной стороны, есть целенаправленная государственная политика по созданию условий для занятий физической культурой и спортом всех групп населения, с другой – постоянное сокращение занятий физической культурой в вузах. Это сильно усложняет работу кафедр физического воспитания, сводя на нет спортивно-массовую работу. Как в таких условиях проводить учебно-тренировочные занятия и традиционную спортивно-массовую работу, выставлять команды по видам спорта на соревнования, требующие серьезной подготовки, никому не интересно.

Все вышеперечисленное обуславливает **актуальность** изучения проблемы, которой посвящено исследование.

Цель исследования: изучение отношения студентов Западно-Казахстанского медицинского университета имени Марата Оспанова к занятиям физической культурой и спортом, в том числе и к самостоятельным.

Задачи:

- изучить источники информации, касающиеся заинтересованности студенческой молодежи физической культурой и спортом в плане обучения в вузе, а также самостоятельными занятиями физической активностью;

- разработать анкету для изучения отношения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью обучающихся ЗКМУ имени Марата Оспанова;

- провести анкетирование;

- обработать и проанализировать полученные данные.

Методы и организация исследования.

Нами были изучены 74 литературных источника и на основе полученной информации была разработана анкета, состоящая из 20 вопросов. Для сбора информации мы применили интернет-ресурс «Google Forms», куда ввели анкету, разработанную на основе анализа научной литературы.

Анкетирование было проведено в конце ноября 2022 года среди студентов 1-5 курсов основных образовательных программ «Общая медицина», «Стоматология», «Общественное здравоохранение», «Фармация», «Сестринское дело», а также среди интернов и резидентов.

Всего в опросе приняли участие: 438 респондентов женского пола и 124 мужского пола. 79,8% учатся на 1-2 курсах, 18,9% – на 3-5 курсах и 1,3% – интерны и резиденты. Всего в опросе приняли участие 562 человека.

Результаты анкетирования были обработаны с помощью вычисления процентных соотношений между ответами на каждый вопрос.

Результаты исследования и их обсуждение.

Анкета начиналась с вопроса «Делаете ли Вы утреннюю зарядку?». Утреннюю гигиеническую гимнастику или утреннюю зарядку, как более понятное для студентов определение, практически ежедневно делают 52,1% наших обучающихся, 39,7% выполняют ее по настроению, то есть нерегулярно и 8,2% предпочитают поспать вместо того, чтобы тратить на это время. Конечно, это не классическая УГГ и тратится на нее не так уж и много времени (до 5-7 минут), и состоит такая зарядка из 3-4 легких упражнений. Что касается студентов других медицинских вузов, то 44% обучающихся в российских столичных вузах делают утреннюю зарядку. Из них занимаются ежедневно 4 % респондентов, 17% – 2-4 раза в неделю, 12% – 2-4 раза в месяц [1]. В Ташкентском Государственном стоматологическом институте утреннюю зарядку делают 53,3% студентов 1 курса и 36,6% студентов 5 курса [2].

В Ярославском государственном медицинском университете по утрам занимаются только 10% девушек и 20,4% юношей [3]. 81,1% юношей и 86% девушек Луганского государственного медицинского университета признаются, что утреннюю зарядку не делают [4]. 24,9% опрошенных Национального государственного университета имени П.Ф. Лесгафта делают зарядку ежедневно, при этом 42,9% делают зарядку периодически [5]. Данный университет специализируется на физической культуре и спорте и ранние тренировочные занятия многим полностью заменяют утреннюю гимнастику.

Второй вопрос касался посещаемости занятий по физической культуре. По состоянию здоровья 13% не посещают занятия по физкультуре. Если сравнить этот показатель с показателем в старших классах, то становится видна разница: 13% отсутствующих на занятиях по физическому воспитанию в вузе против 2,6% не посещающих уроки физической культуры в школе. Здесь играет роль не только резкое ухудшение здоровья обучающихся, но и нежелание заниматься, их лень, которая толкает студентов на оформление справок об освобождении. Как показывает практика, у большинства таких студентов родственники работают в медицинских учреждениях и сознательно идут на нарушение, освобождая обучающегося на весь учебный год по ложным причинам. Доказывать обратное никто не станет, поэтому такие случаи довольно часты в практике. Если поднять личное дело такого студента, то выяснится, что к поступлению в вуз он был здоров, что отражено в форме 086у. Таким образом, физической культурой в нашем университете по учебному расписанию занимаются 79,8% опрошенных. 7,2% посещают спортивные секции в университете и регулярно участвуют в спортивных соревнованиях. Для сравнения: в Иркутском государственном медицинском университете 68,9% студентов посещают занятия по физической культуре [6], а в Кировском государственном медицинском университете всего 50% студентов всегда посещают занятия по физической культуре, 40% опрошенных пропускают занятия, несколько не беспокоясь об оценке из-за того, что данная дисциплина оценивается как простой зачет, а 10% – не посещают занятия вообще [7].

Мы поинтересовались, занимались ли наши нынешние студенты физической культурой в школе и как. Выявлено, что 9,4% респондентов честно признались, что на уроки физической культуры в школе ходили, но ничем там не занимались. 88% опрошенных в старших классах

занятия физической культурой часто заменялись подготовкой к ЕНТ [8-11]: у 22,5% физической культуры не было вообще, а 65,5% заявляют, что уроки заменялись подготовкой к тестированию частично, особенно в выпускном классе под конец учебного года. Руководство школ, из-за оценивания деятельности школы по результатам выпускников на едином национальном тестировании, вынуждено иногда идти на такие подмены и не только за счет уроков физического воспитания. Похожая ситуация наблюдается и у соседней из России [12-16].

На вопрос о частоте занятий физической активностью половина респондентов (54,1%) выбрала ответ «два раза в неделю» – это в основном обучающиеся 1-2 курсов, посещающие занятия по физическому воспитанию. Три и более раз в неделю – 20,5%, а также ежедневно 3,9% указали те, кто посещает спортивные секции или ходит на платные занятия в фитнес-клубах города. 12,7% занимаются редко – 2-3 раза в месяц, 6,2% эпизодически участвуют в спортивных мероприятиях университета и перед ними устраивают себе две-три тренировки. Ну и один раз в неделю занимаются обучающиеся старших курсов, стараясь выкраивать на эти занятия время. Таким образом, мы видим, что регулярно занимающихся физической культурой и спортом от двух до 7 раз в неделю в нашем университете не так уж и мало – 78,5%. Если обратиться к материалам исследований, проведенных в других вузах, то среди занимающихся физической активностью в Тихоокеанском государственном медицинском университете 65,6% систематически занимаются физкультурой и спортом [17], в Вологодском государственном университете общее количество занимающихся составило 72% [18], в Марийском государственном университете – только десятая часть студентов регулярно занимается физическими упражнениями [19]; в Нижегородском государственном педагогическом университете – 55% [20] в Иркутском национальном исследовательском техническом университете – 58% [21].

В свободное время физической активностью студенты-медики занимаются неохотно. На вопрос «Занимаетесь ли Вы физкультурой, спортом в свободное время?» мы получили следующие ответы: большинство (63,5%) не хотят тратить на это время по разным причинам; 11,7% регулярно посещают тренажерный зал или бассейн; 23,7% регулярно проводят беговые тренировки или ездят на велосипеде, а также практикуют силовые упражнения на уличных площадках.

Но все же в холодное время года эти тренировки становятся реже, а то и вовсе пропадают. Не всегда в зимнее время есть условия и возможности для катания на лыжах и коньках. В целом, эти 35,5% стараются заниматься круглый год с минимальными перерывами. Некоторые студенты младших курсов, интерны, резиденты и магистранты практически не обращают внимание на свою физическую форму, ссылаясь на нехватку времени, лень и дороговизну в спортивных клубах города. Другие исследователи в своих трудах указывают следующие цифры: физической активностью самостоятельно занимаются 26,6% студентов различных вузов РК по направлению «Педагогика» [22], что, на наш взгляд, очень мало; в Тихоокеанском государственном медицинском университете самостоятельно физической культурой занимаются 48% студентов младших курсов, 33,5% обучающихся 3-4 курсов и 18,5% старшекурсников [23]; в Ижевской государственной медицинской академии постоянно занимаются спортом 29,9% опрошенных [24]; в Приамурском государственном университете 50% регулярно посещают спортивные секции и (или) тренажерный зал [25].

Среди причин, мешающих заниматься физической культурой и спортом в свободное время, наши студенты называют следующее: 44,6% указали неспособность организовать свое свободное время, 23,5% хватает нагрузки и на учебных занятиях по физкультуре, 10,7% ссылаются на отсутствие условий для занятий, нет желания и интереса к физической активности у 14% и отсутствие спортивных секций по нраву – 7,2%. Если трезво проанализировать данные ответы, то те, кто выбрал ответы «нет нравящихся спортивных секций», «нет желания и интереса» и «отсутствие условий для занятий», – просто ленивы, потому что тот, кто действительно хочет заниматься, найдет время и сам организует себе необходимые условия, тем более в вузе и городе есть доступ к спортивным площадкам. Перечислим причины, препятствующие заниматься физической активностью в свободное время, которые назвали обучающиеся других образовательных учреждений: отсутствие времени, проблемы со здоровьем, отсутствие воли и усталость [26]; противопоказания по состоянию здоровья, нехватка свободного времени, лень и даже мнение об отсутствии пользы от занятий физическими упражнениями и спортом [27]; студенты ссылаются на дефицит времени, проблемы со здоровьем, непонимание необходимости в занятиях, дороговизна занятий спортом в фитнес-клубах

и неспособность заставить себя тренироваться [28]; у кого-то на первом месте – лень, отсутствие возможностей, наличие противопоказаний по здоровью, нехватка времени [29]; нехватка средств и времени на занятия спортом, а также низкий уровень здоровья и лень [30]; многим мешает заниматься спортом отсутствие свободного времени и лень [31]. Итак, мы видим, что самой распространенной причиной не заниматься спортом и физической культурой в свободное время, по мнению студентов вузов, – это лень, нехватка свободного времени, финансовые трудности, низкий уровень здоровья и непонимание пользы от спортивных занятий. Последние два утверждения кажутся нам чудовищными. В современном мире пропагандируется ведение здорового образа жизни с обязательной двигательной активностью в любых условиях (бесплатные курсы уличных и домашних тренировок, не предполагающих наличия специального инвентаря), в связи с чем утверждать, что от движения нет пользы, и не стараться оздоровить свое тело, по крайней мере безответственно.

Занимались бы Вы физкультурой или спортом дополнительно вне занятий, если бы появилось свободное время? 6,5% респондентов честно признались, что даже в свободное время заниматься физической активностью они не стали бы. Остальные ответили, что обязательно занялись бы (51,8%) и скорее всего занялись бы (41,7%). Если проанализировать контингент отвечающих, то, как правило, большинство обучающихся 1-2 курсов пытаются угодить своему преподавателю по физическому воспитанию, выбирая такие ответы. Об этом также упоминают в своих исследованиях другие авторы [32]. Студентам же 3-5 курсов и интернам в этих случаях поверить можно, т.к. именно они чаще всего принимают участие в спортивных мероприятиях вуза, города, области и даже республики.

На вопрос о методическом материале, который молодые люди предпочли бы использовать для самостоятельных тренировок, мы получили следующие ответы: в нашем университете студенты доверяют информации из интернета – 48,2%, но все же 32,2% готовы пользоваться своим опытом, полученным на занятиях по физвоспитанию в вузе, что, несомненно, радует, и 19,6% обратятся за помощью к более опытным занимающимся. В исследовании, проведенном в Приволжском исследовательском медицинском университете, 55% опрошенных в самостоятельных тренировках пользуются интернет-ресурсами, 27% делают ставку на личный опыт [33].

31,2% студентов Тюменского Государственного университета берут информацию на специализированных Youtube-каналах, посвящённых спорту, 26,7% имеют на своём мобильном устройстве приложения для самостоятельных тренировок, 15,4% носят фитнес-браслеты [34]. 38% респондентов, обучающихся в Российском университете дружбы народов, пользуются системой Интернет, полностью доверяя готовым тренировкам, 30% сами составляют программу, пользуясь рекомендациями фитнес-блогеров [35]. Да, готовые тренировочные комплексы – это удобно, но у большинства студентов нефизкультурных вузов либо отсутствуют знания о методике составления индивидуальных комплексов, направленности упражнений и подборе нагрузок, либо таких знаний недостаточно. Большинство тренировок на интернет-ресурсах составляются для физически подготовленных людей, имеющих определенный опыт в спорте. Составляются они людьми с серьезным спортивным прошлым на основе их личного опыта, и такие тренировки не учитывают ни уровень подготовки, ни состояние здоровья. В результате, на практике мы получаем отвращение к занятиям физическими упражнениями. Остается лишь ходьба с подсчетом шагов на фитнес-браслете, да и та быстро надоедает.

Что касается мнений по поводу выбора лучшего времени для занятий, то предпочтения распределились так: заниматься до начала учебных занятий предпочли бы 19,5%, с 8 до 10 – 18,5%, перед обедом с 10 до 12 – 10,4% и с 12 – до 14 4,9%, с 16 до 18 – 15,6%, в вечернее время с 18 до 20 – 18,2% и с 20 до 22 – 12,7%. Примечательно, что самое раннее и самое позднее время для занятий выбирают именно старшекурсники, уже разобравшиеся со своим режимом дня и умеющие распределять свое свободное время. Если обратиться к подобным исследованиям, проведенным другими авторами, то в Башкирском государственном аграрном университете времени с 8 до 10 отдают предпочтение 26% обучающихся, с 10 до 12 – 22,6%, с 12 до 14 – 24%, в послеобеденное время – 33% и в вечернее время – 8,6% [36]. Наиболее удобным временем для занятий студенты Белорусского государственного педагогического университета считают время с 10 до 12 (22,9%), затем – 16-18 (20,6%) и 14-16 часов (17,3%) [37]. В результате опроса было выявлено, что 24,5% респондентов Уральского государственного технического университета считают наиболее удобным временем для занятий физической культурой раннее утро до начала учебных занятий (6-8). В то время как 33% хо-

тели бы заниматься физической культурой сразу же после окончания основных занятий (16-18). Во время учебных занятий, т. е. с 8 до 15 по расписанию – 19% [38].

На вопрос «Какие группы для занятий физической культурой и спортом Вы предпочитаете по составу?» студенты ответили: одинаковые по возможностям (нет слабее или сильнее вас) – 30%; смешанные (в группе и сильные, и слабые) – 32,5%; безразлично – 37,5%. Проведя более детальный анализ, мы выяснили, что первый вариант ответа выбрали те, у кого самые высокие или самые низкие показатели в группе. И те, и другие хотели бы заниматься в однородной по возможности группе.

Мы поинтересовались, принимали ли наши обучающиеся участие в каких-либо соревнованиях, поступив в университет. Способность и желание к участию в спортивных мероприятиях университета после пандемии сильно снизились. Студенты младших курсов в большинстве своем не принимают участия в соревнованиях, организованных внутри вуза, – 59,6%. Постоянные участники таких мероприятий – это старшекурсники – 14%. Хотя бы один раз принимали участие в каких-либо соревнованиях – 26,4%. Приведем статистику по другим вузам: в Липецком государственном педагогическом университете 62% не участвуют в каких-либо спортивных соревнованиях [39]; в Чувашском государственном университете 47% принимают в спортивно-массовых мероприятиях потому, 33% опрошенных не принимают участия в соревнованиях и не интересуются ими в качестве зрителей [40]; в спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях Вологодского государственного университета принимают участие всего 27% [41]; 49% обучающихся Нижневартковского государственного университета заявили, что ни в каких мероприятиях не участвовали [42]; в Брянском государственном университете 75% опрошенных респондентов женского пола не принимают участия в соревнованиях, а 25% принимают участие время от времени; среди студентов мужского пола ответы распределились 50 на 50 [43]; высокий процент не интересующихся спортом студентов выявлен в Санкт-Петербургском политехническом университете – 76 % [44].

Интересные ответы дали студенты на вопрос о предпочтительной деятельности в свободное от учебы время. Можно было выбрать несколько ответов. Вопреки распространенному мнению информация о губительной одержимости молодежи социальными сетями не подтвер-

дилась: всего 27% указали на ответ «соцсети», и то в сочетании с другими видами деятельности. Самый большой процент ответов принадлежит прослушиванию музыки во время домашних дел, чтению или просто ничегонеделанию – 43,6%. Далее по популярности – прогулки (39,7%) и сон (39,7%). Студенты старших курсов, интерны, резиденты в вечернее и ночное время работают, и такой высокий процент «любителей» поспать вполне объясним. Наверняка, тех, кто любит прогулки, было бы гораздо больше, обладай наш город большим количеством парков, скверов и прогулочных зон. Общение с друзьями выбирают 33,5% респондентов. Жаль, что занятия физкультурой и спортом указывают всего 18,2%. Чтение художественной и специальной литературы предпочитают 19,2% и 19,8% соответственно. 7,5% стараются успевать посещать музеи, театры и выставки. 9,1% указывают на посещение баров, ресторанов, кафе и ночных клубов – это в основном студенты младших курсов, так как у старшекурсников за время обучения уже появилась ответственность за свое финансовое благополучие.

Нам стало интересно, как проводит свой досуг студенческая молодежь из других вузов. Студенты-аграрии Ивановской области в 51% случаев выбирают прогулки, 42% проводят время с друзьями и семьей, слушают музыку и ходят на концерты 40%; 37% занимаются спортом и другими видами физической активности [45]. Московские студенты 71,2% проводят время с друзьями, просматривая фильмы (72,3%) и посещая торгово-развлекательные комплексы (26,8%), слушают музыку (63,6%), в социальных сетях проводят время 63,2% и компьютерными играми увлечены 24,3%. Зависимость от интернета налицо. 50,8% занимаются физической активностью, благо в огромной столице есть возможности на любой выбор, 49,5% заняты самообразованием, 45,2% читают книги и журналы в том числе в интернете. 21,8% посещают музеи и выставки и театры [46]. Большинство опрошенных студентов из Ярославля (около 60%) предпочитают отдыхать дома, почти половина – в увеселительных и культурно-массовых заведениях вместе с друзьями. Лишь треть респондентов предпочитают семью. Большое количество свободного времени 90% респондентов проводят в социальных сетях и за компьютером. Можно сделать следующие выводы. В свободное время студенты практически не увлекаются культурной жизнью – 1% опрошенных, 13% респондентов в свободное время занимаются спортом, 8% играют в ком-

пьютерные игры [47]. У астраханских студентов тоже видна чрезмерная увлеченность интернетом – 55,9%, музыку слушают – 34,5%. Интересуются музейными экспозициями, выставками, театральными постановками – 17,5%. 15,2% предпочитают просматривать фильмы и сериалы. 15,8% занимаются физкультурой и спортом [48]. Ростовские студенты выбирают прогулки в 32,9% случаев, а 38% заняты спортом, кроме того 10,4% занимаются танцами и игрой на музыкальных инструментах. 32,9% увлечены интернет-пространством – это и соцсети, и сетевые игры. 31,8% студентов вузов Ростовской области указали, что у них есть какое-либо хобби (рукоделие, фотография, моделирование и т.д.). Кафе, бары и рестораны в приоритете у 28,4%. Повышают свои профессиональные знания и навыки 17,5%. В театры ходят 17,7%, музеи, выставки – 8,1% [49].

Обучение в медицинском вузе считается одним из самых сложных и по возрастающим требованиям к поступающим и выпускникам, и по затратам времени на усвоение теоретического и практического материала. Сколько же времени занимает подготовка к учебным занятиям? Наши студенты на всех курсах тратят на подготовку к учебным занятиям более 4 часов – 36,5%, 3-4 часа – 24,1%, 2,5-3 часа – 22,1% и от 1 до 2 часов – 16%. Не готовятся к занятиям обучающиеся резидентуры, интернатуры. К сравнению в Дальневосточном государственном медицинском университете на подготовку к занятиям у 57,9% респондентов уходит от 2 до 3 часов в день, у 21% опрошенных – от 1 до 2, у 13,1% – от 3 до 4 часов и у 7,9% на подготовку к занятиям уходит более 4 часов [50]. Студенты этого вуза тратят меньше времени на подготовку к занятиям, но здесь необходимо учесть разные программы подготовки, отличающиеся и по учебной нагрузке, и по формам контроля.

В свете последних событий с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой в мире нас заинтересовало, сколько дней наши обучающиеся пропустили в предыдущем учебном году по болезни. 62,2% обучающихся не пропускали занятия, не болея вообще, либо перенося легкие недомогания «на ногах», 19,5% пропустили 1-3 дня, 4-6 дней проболели 7,2%. От 7 и более 15 дней пропустили 10,9% студентов. Похожим вопросом задавались в Российской таможенной академии и выявили что 61% за прошедший год ни разу не болели, пропустили одну неделю занятий 26%, две-три – 6%, четыре-пять – 6% [51]. В Саратовской государственной юридиче-

ской академии у 20,0% респондентов в прошлом учебном году не было никаких заболеваний, 36,5% – пропустили 6-7 учебных дней, 26,4% – 7–14 учебных дней, 9,4% – 15–21 день, 7,7% – более 21 дня [52].

С какими же заболеваниями чаще всего сталкиваются студенты? На первом месте по количеству обращений к студенческому врачу в нашем университете стоят простудные заболевания – 75,2%. В Актыбинской области холодные зимы с резкими перепадами температур, что, конечно, является серьезным испытанием для иногородних студентов университета. На втором месте проблемы с расстройствами пищеварительной системы – 11,4%, по 4,6% и 4,2% у обращений по поводу нарушений в работе сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. По данным студенческого врача, в основном травмы были получены в результате падений на скользкой дороге, на катке и в двух случаях – попадание в автомобильную аварию. Обращались по поводу нарушений в сердечно-сосудистой системе только те, кто имеет врожденные заболевания. Таким образом, мы видим, что в период обучения в вузе студенты часто простывают, но не во всех случаях они позволяют себе пропускать занятия, перенося простуду «на ногах» и пользуясь только рекомендациями врача по лечению. Медицинский университет Караганды также отмечает высокий процент (68%) заболеваемости респираторно-вирусными инфекциями [53]. В СКГУ имени М. Козыбаева 54,9 % опрошенных перенесли простудные заболевания 2–3 раза в год, а 15,3 % – более 4 раз. На втором месте различные заболевания ЖКТ, в частности гастрит [54]. До 90% студентов Северного федерального университета им. М.В. Ломоносова в Архангельске за время обучения болели простудными заболеваниями, что в общем оправдано расположением университета [55].

На вопрос «Ограничения в период пандемии снизили Вашу физическую работоспособность?» респонденты ответили следующим образом: 37,8% признают отрицательное влияние введенных во время пандемии ограничений на свою физическую работоспособность, 17,6% затруднились ответить и 44,6% утверждают, что никакой разницы не видят. Последние всегда вели пассивный образ жизни и сравнивать им просто не с чем. Если посмотреть на данные исследователей из других вузов, то в разной степени наблюдается то же самое. Например, в Брянском государственном техническом университете 45% опрошенных утверждают, что их

физическое состояние ухудшилось, 38% сумели сохранить свою форму и только 17% ее улучшили, так как нашли в себе силы самостоятельно заниматься физическими упражнениями на дому [56]. Общемировая пандемия Covid-19 с массовыми ограничениями в каждой стране затронула всех. Особенно сильно пострадала физическая подготовленность молодежи, а в частности тех, кто в это время заканчивал школу и обучающихся начальных курсов. Многие авторы указывают отрицательное воздействие ограничений на физическую подготовленность студентов [57-60].

Нам стало интересно, как учащаяся молодежь оценивает состояние своего здоровья. Студенты нашего университета оценивают состояние своего здоровья в общем-то объективно: 25,1% выбрали вариант «Здоровье отличное, практически не болею», 59,9% – «Здоровье в общем хорошее, болею редко», 13% – «Здоровье удовлетворительное, болею часто» и 2% имеют хронические заболевания или инвалидность. Эти результаты подтверждаются данными медицинского осмотра, который проводится в университете в начале учебного года. Примерно такая же картина по данным исследователей из других вузов. В Павлодарском государственном университете им. С. Торайгырова абсолютно здоровыми себя считают 31,4% опрошенных, определяют состояние своего здоровья как «терпимое» 51,4%, часто болеют 17,1% студентов [61]. 73,4 % студентов Ургенчского государственного университета оценили свое здоровье на «хорошо», 17,7 % выбрали ответ «неплохо», 0,5 % – «неудовлетворительно» [62]. В Российском экономическом университете им. Г.В. Плеханова в Москве: на «отлично» свой уровень здоровья оценивают 25,9% студентов, 55,3% – на «хорошо», 16,5% – на «удовлетворительно» и 2,3% – не удовлетворены своим здоровьем [63]. 37,1% студентов Белорусского государственного технологического университета оценивают состояние своего здоровья как «хорошее» и 54,1%, как «удовлетворительное» [64].

Также мы поинтересовались, насколько студенты устают от учебного процесса и подготовки к нему: по 48,5% часто и иногда чувствуют усталость и всего 3% указали, что усталости не чувствуют никогда. Патурова И.Г. [65] выявила выраженную степень хронической усталости у 31,38% студентов юношей и 27,95% у девушек Кировского государственного медицинского университета. В Иркутском государственном медицинском университете Минздрава России к концу учебной недели чувствуют усталость 73%

юношей и 82% девушек [66]. В.В. Кудрявцева из Марийского государственного университета выявила 64% студентов с переутомлением [67]. Таким образом, можно сделать вывод о некорректном составлении расписания и несбалансированном распределении сложных, требующих повышенного внимания, дисциплин в течение недели.

На вопрос, касающийся потребности в занятиях физической культурой и спортом, а также в ведении здорового образа жизни, большинство студентов всех курсов утверждают, что в разной степени чувствуют потребность в физической активности и ведении здорового образа жизни – 83,1%. Только 16,9% решили, что у них нет в этом необходимости. Как оказалось, в других вузах похожая ситуация. Положительный ответ дали 83,3% обучающихся старших курсов Гомельского государственного медицинского университета [68]; 80,3% студентов Донецкого педагогического института [69]; 80% обучающихся Иркутского государственного университета путей сообщения [70]; 87% респондентов Кокшетауского государственного университета им. Ш. Уалиханова [71]. Студенческая молодежь признает необходимость ведения здорового образа жизни с обязательным включением физической активности, однако, как показывают ответы на предыдущие вопросы, касающиеся занятий физической культурой и спортом, до 40% молодых людей откровенно ленятся заниматься этими видами деятельности.

В ответах на вопрос «Будете ли Вы использовать свой опыт и знания в области физической культуры и спорта в профессиональной деятельности?» студенты нашего университета показали оптимистичные результаты: 56,7% собираются использовать знания и навыки в области физической культуры в профессиональной деятельности, еще 28,9% – в качестве средств реабилитации как для себя, так и в будущей профессии. Тем не менее, 10,1% делают ставку исключительно на лекарственные средства. 4,6% работать по профессии не желают. Это тревожный показатель, так как респонденты, выбравшие этот вариант ответа, уже заканчивают обучение в вузе.

Выводы. Не стоит спешить обвинять молодежь в отсутствии интереса или мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, скорее следует изменить существующую законодательную и административную практику отношения к проблемам и положению дел в области физической культуры и студен-

ческого спорта. Обучающиеся старших курсов, интерны, резиденты вынуждены работать в свободное от учебы время, имеют семьи и физически не имеют возможности заниматься вопреки желанию. Студенты-первокурсники в основной массе имеют низкий уровень физической подготовленности, испытывают стресс после школы и часто не справляются со скоростью поступления новой информации во время обучения в вузе, что напрямую влияет на их отношение к занятиям физической культурой. Тенденция к сокращению количества учебных занятий по физическому воспитанию ставит под угрозу существование спортивно-массовой работы в студенческой среде, напрямую влияет на уровень физического развития и сохранения здоровья будущих специалистов-медиков. Также стоит коснуться вопросов мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом, в том числе и самостоятельным. Одним из многочисленных способов может служить укрепление материальной базы с вытекающим из этого расширением возможностей преподавания инновационных и современных видов физической активности и спорта. Разнонаправленная информация в электронной системе вуза, а это всевозможные анкетирования, собрания, консультации, встречи с кураторами, психологами и представителями администрации вуза, – откровенно мешает студентам сосредоточиться на главном, т.е. на учебе и на том, что будет им действительно полезно. Казалось бы, в эру интернета любая информация станет доступной, но на практике выходит обратное. Молодых людей не учат анализировать и сортировать информацию. В результате, в потоке информации первокурсники часто пропускают мимо нужную информацию, либо не в состоянии отделить второстепенное от главного. Из опыта кафедры физического воспитания и спортивного клуба можно сделать вывод, что объявления на обычных информационных стендах в спортивных залах и студенческих общежитиях привлекали гораздо больше внимания, чем объявления в соцсетях или в электронных системах вузов. Каких-то восемь лет назад о спортивных секциях и соревнованиях знало намного больше студентов, чем в нынешнее время.

Несмотря на большое количество отвлекающих моментов, студентам все же интересно посещать спортивные соревнования, участвовать в состязаниях, соответствующих уровню их подготовки, посещать тренировочные занятия в секциях, заниматься физической культурой по расписанию.

Для повышения интереса и вовлечения в занятия физической культурой и спортом необходимо увеличить количество спортивно-массовых мероприятий и охватить больше обучающихся с учетом подготовленности потенциальных участников. Молодым людям с низкой и средней физической подготовленностью зачастую недоступны сложно-координационные виды спорта,

а также виды, требующие серьезной подготовки во владении спортивным инвентарем (спортивные игры, лыжный спорт, единоборства). Следовательно, у них пропадает интерес к соревнованиям даже в качестве зрителей. На помощь могут прийти некоторые национальные виды, подвижные игры или спортивные игры с упрощенными правилами.

Литература

- 1 Савинкова О.Н., Жиброва Т.В., Анисимова В.В. К вопросу о пропаганде здорового образа жизни в медицинских университетах // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни. – 2018. – С. 422-424.
- 2 Бабаджанов Ж.Б. Определение уровня двигательной активности студентов стоматологического вуза // Неделя молодежной науки-2021. – 2021. – С. 228-229.
- 3 Ганузин В.М. Адаптация студентов-первокурсников к новой образовательной среде в вузе // Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал: Материалы VIII междунар. науч.-практич. конф. – Красноярск, 2022. – С. 96-99.
- 4 Витрищак С.В. и др. Влияние формата дистанционного обучения на специфику формирования режима дня студентов медицинского вуза // Актуальные вопросы современной медицины. – 2022. – С. 128-135.
- 5 Баранова М.В., Сидоренко В.Н., Вертягина И.В. К вопросу об организации утренних зарядок на свежем воздухе среди студенческой молодежи // Пинские чтения: материалы I междунар. науч.-практич. конф. – Пинск, 2022. – С. 274-277.
- 6 Захарова Е.А., Койпышева М.А. Сравнительный анализ посещаемости занятий по физической культуре студентами ИРНИТУ и ИГМУ // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации. – 2018. – С. 187-190.
- 7 Гудзь А.М., Скорохватов В.П. Здоровьесбережение как мотивационный компонент самоорганизованности обучающихся // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2022. – С. 10-14.
- 8 Бобырева М.М., Дема Е.В., Канапина Р.Б., Абилхаламов К.Г., Науанов М.С. Сравнительный анализ физической подготовленности первокурсников до и после периода ковидных ограничений // Теория и методика физической культуры. – 2022. – № 2 (68). – С. 57-64.
- 9 Юзюк С.М., Кайлер В.С. Физическая культура в здоровом образе жизни студенческой молодежи // Студенческое научное сообщество: исследования и инновации - 2015. – Семей: Казахский гуманитарно-юридический инновационный университет, 2015. – С. 48-51.
- 10 Бобырева М.М., Пак Т.В., Дёма Е.В. Сравнительный анализ динамики физической подготовленности студенток из Индии и Казахстана, обучающихся в медицинском университете Западного Казахстана // Теория и методика физической культуры. – 2020. – № 2. – С. 102-108.
- 11 Тулегенов Ш.Т., Тулегенова Ж.А., Елтай А.А. Оценка физической подготовленности студентов специальности «Физической культуры и спорт» Центрального Казахстана // Материалы междунар. науч. форума «Образование. Наука. – 2022. – С. 197-199.
- 12 Командик Т.Д. Факторы, обуславливающие качество подготовки специалистов в области физической культуры и спорта // Непрерывное профессиональное образование: теория и практика. – 2014. – С. 279-281.
- 13 Сексенов В.А. и др. Социально-педагогические проблемы формирования сознательного отношения учащихся к урокам физической культуры в школе // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. – 2016. – № 29. – С. 49-51.
- 14 Толистинов Б.Г. Проблема оценивания успеваемости студентов по предмету физическая культура в вузах // Инновационные компетенции и креативность в психологии и педагогике: Сборник статей по итогам Междунар. науч.-практич. конф. – 2018. – С. 223-225.
- 15 Устинова Д.В., Хачатурова Н.Л. Оценка двигательной активности и мотивации старшеклассников к занятиям физической культурой // Сборник статей V Международная (75 Всероссийская) науч. – практич. конф. Актуальные вопросы современной медицинской науки и здравоохранения». – 2020. – № 1. – С. 724-729.
- 16 Кислых Е.А. Современное состояние физической подготовленности выпускников школ при поступлении в вузы ФСИН, а также повышение силы, выносливости, быстроты и ловкости курсантов вузов ФСИН средствами легкой атлетики // VI Педагогические чтения, посвященные памяти профессора С.И. Злобина. – 2020. – С. 142-145.
- 17 Шестёра А.А., Сорокин Н.С., Каерова Е.В., Журавская Н.С., Окунь Б.В., Стурова Е.В. Анализ отношения студентов-медиков к образу жизни, физической культуре и спорту // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5 (207). – С. 499-503.
- 18 Ермолаева И.Ю., Никулин А.В. Изучение мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов-юношей на примере Вологодского государственного университета // Тенденции развития науки и образования. – 2019. – № 50-7. – С. 23-25.
- 19 Палагина Н.И., Блинова М.Л. Проблемы формирования потребности к систематическим занятиям физической культурой студентов высшей школы // Культура, спорт и здоровье. – 2019. – С. 36.
- 20 Челнокова Е.А., Слюзнева К.В., Агаев Н.Ф. Влияние двигательной активности, занятий физической культурой или спортом на умственную деятельность студента и его успеваемость // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 62-2. – С. 239-242.

- 21 Амбарцумян Р.А., Соболева А.К. Влияние средств массовой информации на формирование у студентов мотивации к физической культуре и спорту // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. – 2020. – С. 289-293.
- 22 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.
- 23 Гуменюк С.Ю. Отношение будущих врачей к физической культуре и спорту // Аллея науки. – 2019. – Т. 1. – №. 3. – С. 397-400.
- 24 Коньшина К.А., Бикмаев Р.Н., Толмачев Д.А. Оценка физической активности студентов // Синергия Наук. – 2018. – №29. – С. 767-772.
- 25 Горбушина О.И. Физическая культура в жизни студентов // Постулат. – 2021. – №11. – С. 131-136
- 26 Уколова Г.Б., Шонина Д.С. Мотивация студенческой молодежи к занятиям спортом // Исследование инновационного потенциала общества и формирование направлений его стратегического развития. – 2020. – С. 185-190.
- 27 Елецкий С.Н. Мотивация к занятиям спортом в рамках учебных занятий по физической культуре в высших учебных заведениях // Шамовские педагогические чтения научной школы Управления образовательными системами. – 2021. – С. 628-632.
- 28 Овсянникова М.А., Бухтоярова А.Р., Биндусов Е.Е. Мотивация студенческой молодежи к занятиям спортом // ХСIV междунар. научные чтения. – 2020. – С. 72-75.
- 29 Тягушева Д.М. Вовлеченность студентов института педагогики и психологии ФГБОУ ВО «АМГПУ» в спортивную жизнь // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. – 2019. – №2. – С. 190-198.
- 30 Вороненко А.И., Мелашенко Д.Д., Дравица К.В. Отношение студентов к формированию здорового образа жизни // Эпоха науки. – 2020. – №21. – С. 215-222.
- 31 Ооржак С.Б. и др. Проблемы формирования мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом // Современное педагогическое образование. – 2019. – №. 3. – С. 102-104.
- 32 Kocher'yan M.A., Tikhomirova A.M., Sidorov R.V. Sociological analysis of students' attitude to health, sports and physical culture at the University // Pedagogical Journal. – 2019. – Vol. 9. – Part I. – P. 391-399.
- 33 Киселев Я.В., Быстрицкая Е.В., Григорьева Е.Л. К проблеме развития информационно-коммуникативного компонента культуры здоровья у студентов медицинского вуза // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2020. – Т. 9. – №. 4 (33). – С. 149-154.
- 34 Ягудина Е.С., Шинькарюк С.Э. Фитнес-приложения как средство индивидуализации траекторий развития физических качеств // Физическая культура студентов: сборник материалов 71-й Всероссийской науч.- практич. конф. – СПб., 2022. – С. 361-366.
- 35 Косякова Е.В., Москвина Е.Д. Особенности выбора направления физической активности и самостоятельности студентов (на примере студентов института мировой экономики и бизнеса 1 и 2 курсов) // В мире научных открытий. – 2016. – С. 90-93.
- 36 Адова О.Л. Значение физической культуры и спорта для студентов БГАУ // Молодежная наука и АПК: проблемы и перспективы: материалы IV Всероссийской науч.-практич. конф. молодых ученых. – 2011. – С. 228-229.
- 37 Григорьевич И.В., Калюнов Б.Н., Саликова Н.Н., Вашкевич А.А. Самостоятельные занятия физическими упражнениями студентов вузов: уч. пособие. – Минск, 2011. – 65 с.
- 38 Бойцова Т.Л., Жукова О.Л. Физическая культура студентов на основе реализации мотивационно-личностного подхода // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2010. – №. 4. – С. 108-111.
- 39 Тепловская П.В. Место спорта во внеучебном времени студентов педагогических вузов // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта. – 2020. – С. 674-679.
- 40 Сорокина О.Г. Спортивные мероприятия в воспитательном процессе студентов // Развитие современного образования: от теории к практике. – 2018. – С. 241-243.
- 41 Старостина А.В. Исследование отношения студентов к физической культуре в вузе // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2018. – № 32-1. – С. 139-143.
- 42 Пашенко Л.Г., Менглиев Н.З. Решение задач спортивно-патриотического воспитания современной молодежи в условиях вуза // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2020. – Т. 9. – №. 4 (33). – С. 191-194.
- 43 Воронов А.В. Зайко Т.Е. и др. Проблемы студенческой молодежи: результаты социологических исследований 2015-2016 годов (на базе лаборатории социологии и социальных технологий БГУ имени академика И.Г. Петровского) // Ежегодник НИИ фундаментальных и прикладных исследований. – 2016. – № 1(8). – С. 107-122.
- 44 Халилова Л.И. Двигательная активность и её влияние на здоровье студентов // Здоровье–основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2014. – Т. 9. – №. 1. – С. 374-377.
- 45 Соловьев А.А., Шаленкова Н.В., Карасева О.С. Занятия физкультурой и спортом в структуре досуговых предпочтений студентов аграрных вузов (на примере ФГБОУ ВО Ивановская ГСХА) // Сборник материалов XII Всероссийской науч.-практич. конф. «Инновации в науке: пути развития», Чебоксары. – 2020. – С. 137-141.
- 46 Надехина Ю.П., Колчин А.А., Крюкова Е.В. Место и роль досуга в повседневной жизни московских студентов в условиях развития информационного общества // Цифровая социология. – 2022. – Т. 5. – №. 2. – С. 78-86.
- 47 Шаматонова Г.Л., Зайцева М.А. Досуговые предпочтения молодежи как фактор ее социально-культурного развития // Вестник социально-политических наук. – 2020. – №. 19. – С. 39-40.
- 48 Бочарникова И.С. Досуговые предпочтения современной российской молодежи: сравнительный социологический анализ // Теория и практика общественного развития. – 2018. – №. 1. – С. 18-21
- 49 Магранов А.С. Досуговые практики студенческой молодежи вузов Ростовской области: особенности и динамика предпочтений // Гуманитарный научный вестник. – 2020. – №. 11. – С. 189-196.
- 50 Денисова Т.С. Организация и формы проведения свободного времени студентами стоматологического факультета // Актуальные вопросы стоматологии. – 2018. – С. 118-122.

- 51 Ногина Е.В., Кудрявицкая Т.С., Зуев С.Н. Отношение студентов к здоровому образу жизни в Российской таможенной академии // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №. 11 (165). – С. 237-242.
- 52 Онищенко А.Н. Социологическое исследование некоторых вопросов физической культуры в вузе // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – С. 383-387.
- 53 Аллахвердиева Н. и др. Состояние здоровья и качество образования студентов медицинского вуза // Medicus. – 2020. – №. 2. – С. 15-20.
- 54 Жадан К.С., Романенко Е.И. Результаты исследования по вопросам правильного питания студентов // Полевые и экспериментальные исследования биологических систем. – 2019. – С. 44-45.
- 55 Копылова Г.А. Питание студентов северных регионов на примере САФУ им МВ Ломоносова // Технологии и оборудование химической, биотехнологической и пищевой промышленности. – 2020. – С. 330-334.
- 56 Трошин С.А., Машичев А.С. Анализ влияния ограничительных мер в период пандемии COVID-19 на физическое состояние первокурсников Брянского государственного технического университета 2003-2004 г.р. факультета энергетики и электроники // Экономическая безопасность: правовые, экономические, экологические аспекты. – 2022. – С. 430-435.
- 57 Зайцева Н.В. и др. Динамика уровня физической подготовленности юношей Северо-Восточного государственного университета в период пандемии COVID-19 // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2021. – Т. 16. – №. 2. – С. 84-89.
- 58 Логинов С., Снигирев А. Недостаточная физическая активность, малоподвижное поведение и covid-19-современная триада факторов угрозы здоровью человека: обзор литературы // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2022. – №. 3 (27). – С. 13-41.
- 59 Птицына Н.А., Маркова Е.К. Трансформация функционального состояния субъектов образовательного пространства в условиях самоизоляции // Социальные процессы современной России. – 2020. – С. 408-414.
- 60 Борцова А.Н. и др. Дистанционный курс обучения физической культуре курсантов и студентов Академии гражданской защиты МЧС // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №. 8 (198). – С. 30-34.
- 61 Комаров О.Е. Досуговая деятельность студенческой молодежи (опыт пилотажного социологического исследования) // Новое слово в науке: перспективы развития. – 2014. – №. 1. – С. 351-353.
- 62 Шарипов А.К., Алиев И.Б. Определение отношения студентов к физической культуре и спорту, здоровому образу жизни через анкетирование // Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 1. – С. 284-291.
- 63 Шепель С.П., Круглова Ю.В., Маврина С.Б. Профилактические меры регулярных воздействий для здоровья суставов молодежи в период студенчества // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов. – 2022. – С. 731-736.
- 64 Григоревич И.В. Роль здорового образа жизни в укреплении здоровья студентов исторического факультета // Общественные и гуманитарные науки: материалы 86-й научно-технической конференции профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов. – Минск: БГТУ, 2022. – С. 307-310.
- 65 Патурова И.Г., Бобровский Н.А. Оценка степени хронического утомления у студентов 2 курса Кировского государственного медицинского университета // Научные исследования 2022. – 2022. – С. 103-105.
- 66 Ненахова Е.В., Новикова Р.Р., Суворова Д.А. Диагностические показатели стресса студентов медицинского вуза // Эпомен: медицинские науки. – 2022. – №. 5. – С. 103-112-103-112.
- 67 Кудрявцева В.В. Оздоровительный бег как одно из средств поддержания работоспособности студентов в период обучения // Шаг в науку. – 2021. – С. 310-313.
- 68 Коцуба А.С. Отношение студентов 5 и 6 курсов Гомельского государственного медицинского университета к занятиям по физической культуре // Проблемы и перспективы развития современной медицины: сб. науч. ст. XI Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием студентов и молодых ученых. – Гомель: ГомГМУ, 2019. – Т. 8. – С. 107-109.
- 69 Кириченко А.В., Потапов А.А., Мельничук Ю.В. Системно-интегрированная медико-педагогическая интерпретация результатов изучения состояния здоровья обучающихся и перспектив его реабилитации // Физическая культура и спорт: теория и практика. – 2019. – №. 1. – С. 133-136.
- 70 Лыженкова Р.С. Современные направления оздоровительной физической культуры в вузе // Евразийский союз ученых (ЕСУ). – С. 35-38.
- 71 Исмаилова С.И. Двигательная активность в учебной деятельности студентов // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы IX Всероссийской науч.-практ. конф. – Нижневартовск, 2019. – С. 147-149.

References

- 1 Savinkova O.N., Zhibrova T.V., Anisimova V.V. K voprosu o propagande zdorovogo obraza zhizni v medicinskih universitetah // Mediko-biologicheskie i pedagogicheskie osnovy adaptacii, sportivnoj deyatel'nosti i zdorovogo obraza zhizni. – 2018. – S. 422-424.
- 2 Babadzhanov ZH.B. Opredelenie urovnya dvigatel'noj aktivnosti studentov stomatologicheskogo vuza // Nedelya molodezhnoj nauki-2021. – 2021. – S. 228-229.
- 3 Ganuzin V.M. Adaptatsiya studentov-pervokursnikov k novoj obrazovatel'noj srede v vuze // Psihologicheskoe zdorov'e cheloveka: zhiznennyj resurs i zhiznennyj potencial: Materialy VIII mezhdunar. nauch.-praktich. konf.,– Krasnoyarsk, 2022. – S. 96-99.
- 4 Vitrishchak S.V. i dr. Vliyaniye formata distancionnogo obucheniya na specifiku formirovaniya rezhima dnya studentov medicinskogo vuza // Aktual'nye voprosy sovremennoj mediciny. – 2022. – S. 128-135.
- 5 Baranova M.V., Sidorenko V.N., Vertyagina I.V. K voprosu ob organizacii utrennih zaryadok na svezhem vozduhe sredi studentcheskoj molodyozhi // Pinskiye chteniya: materialy I mezhdunar. nauch.-praktich. konf., Pinsk. – 2022. – S.274-277.
- 6 Zaharova E.A., Kojpysheva M.A. Sravnitel'nyj analiz poseshchaemosti zanyatij po fizicheskoj kul'ture studentkami IRNITU i IGMU // Sovremennoe obrazovanie: aktual'nye voprosy, dostizheniya i innovacii. – 2018. – S. 187-190.

- 7 Gudz' A.M., Skorohvatov V.P. Zdorov'esberezhenie kak motivacionnyj komponent samoorganizovannosti obuchayushchihhsya // Nauchnoe obozrenie. Pedagogicheskie nauki. – 2022. – S. 10-14.
- 8 Bobyreva M.M., Dema E.V., Kanapina R.B., Abilhalamov K.G., Nauanov M.S. Sravnitel'nyj analiz fizicheskoj podgotovlenosti pervokursnikov do i posle perioda kovidnyh ogranichenij // Teoriya i metodika fizicheskoj kul'tury. – 2022. - № 2 (68), - S. 57–64.
- 9 YUzyuk S.M., Kajler V.S. Fizicheskaya kul'tura v zdorovom obraze zhizni studencheskoj molodezhi // Studencheskoe nauchnoe soobshchestvo: issledovaniya i innovacii - 2015. – Semej: Kazahskij gumanitarno-yuridicheskij innovacionnyj universitet. - 2015. – S. 48-51.
- 10 Bobyreva M.M., Pak T.V., Dyoma E.V. Sravnitel'nyj analiz dinamiki fizicheskoj podgotovlenosti studentok iz Indii i Kazahstana, obuchayushchihhsya v medicinskom universitete Zapadnogo Kazahstana // Teoriya i metodika fizicheskoj kul'tury. – 2020. – №. 2. – S. 102-108.
- 11 Tulegenov SH.T., Tulegenova ZH.A., Eltaj A.A. Ocenka fizicheskoj podgotovlenosti studentov special'nosti «Fizicheskoj kul'tura i sport» Central'nogo Kazahstana // Materialy mezhdunar. nauch. foruma «Obrazovanie. Nauka. – 2022. – S. 197-199.
- 12 Komandik T.D. Faktory, obuslovlivayushchie kachestvo podgotovki specialistov v oblasti fizicheskoj kul'tury i sporta // Nepreryvnoe professional'noe obrazovanie: teoriya i praktika. – 2014. – S. 279-281.
- 13 Seksenov V.A. i dr. Social'no-pedagogicheskie problemy formirovaniya soznatel'nogo otnosheniya uchashchihhsya k urokam fizicheskoj kul'tury v shkole // Vestnik Altajskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. – 2016. – №. 29. – S. 49-51.
- 14 Tolistinov B.G. Problema ocenivaniya uspevemosti studentov po predmetu fizicheskaya kul'tura v vuzah // Innovacionnye kompetencii i kreativnost' v psihologii i pedagogike: Sbornik statej po itogam Mezhdunar. nauch. – praktich. konf. – 2018. – S. 223-225.
- 15 Ustinova D.V., Hachaturova N.L. Ocenka dvigatel'noj aktivnosti i motivacii starsheklassnikov k zanyatijam fizicheskoj kul'turoj // Sbornik statej V Mezhdunarodnaya (75 Vserossijskaya) nauch. – praktich. konf. Aktual'nye voprosy sovremennoj medicinskoj nauki i zdravoohraneniya". - 2020. - № 1. – S. 724-729.
- 16 Kislyh E.A. Sovremennoe sostoyanie fizicheskoj podgotovlenosti vypusknikov shkol pri postuplenii v vuzy FSIN, a takzhe povyshenie sily, vynoslivosti, bystroty i lovkosti kursantov vuzov FSIN sredstvami legkoj atletiki // VI Pedagogicheskie chteniya, posvyashchennye pamyati professora S.I. Zlobina. – 2020. – S. 142-145.
- 17 SHestyora A.A., Sorokin N.S., Kaerova E.V., ZHuravskaya N.S., Okun' B.V., Sturova E.V. Analiz otnosheniya studentov-medikov k obrazu zhizni, fizicheskoj kul'ture i sportu // Uchenye zapiski universiteta im. PF Lesgafta. – 2022. – №. 5 (207). – S. 499-503.
- 18 Ermolaeva I.YU., Nikulin A.V. Izuchenie motivacii k zanyatijam fizicheskoj kul'turoj i sportom u studentov-yunoshej na primere Vologodskogo gosudarstvennogo universiteta // Tendencii razvitiya nauki i obrazovaniya. – 2019. – №. 50-7. – S. 23-25.
- 19 Palagina N.L., Blinova M.L. Problemy formirovaniya potrebnosti k sistematicheskim zanyatijam fizicheskoj kul'turoj studentov vysshej shkoly // Kul'tura, sport i zdorov'e. – 2019. – S. 36.
- 20 CHElnokova E.A., Slyuzneva K.V., Agaev N.F. Vliyanie dvigatel'noj aktivnosti, zanyatij fizicheskoj kul'turoj ili sportom na umstvennyu deyatel'nost' studenta i ego uspevaemost' // Problemy sovremennoego pedagogicheskogo obrazovaniya. – 2019. – №. 62-2. – S. 239-242.
- 21 Ambarcumyan R.A., Soboleva A.K. Vliyanie sredstv massovoj informacii na formirovanie u studentov motivacii k fizicheskoj kul'ture i sportu // Sovershenstvovanie professional'noj i fizicheskoj podgotovki kursantov, slushatelej obrazovatel'nyh organizacij i sotrudnikov silovyh vedomstv. – 2020. – S. 289-293.
- 22 Muhambet ZH.S., Avsievich V.N. Zdorov'e studentov v kontekste zanyatij fizicheskoj kul'turoj i sportom // Teoriya i metodika fizicheskoj kul'tury. – 2021.– №1. – S. 19-29.
- 23 Gumenyuk S.YU. Otnoshenie budushchih vrachej k fizicheskoj kul'ture i sportu // Alleya nauki. – 2019. – T. 1. – №. 3. – S. 397-400.
- 24 Kon'shina K.A., Bikmaev R.N., Tolmachev D.A. Ocenka fizicheskoj aktivnosti studentov // Sinergiya Nauk. – 2018. – №29. – S. 767-772.
- 25 Gorbushina O.I. Fizicheskaya kul'tura v zhizni studentov // Postulat. – 2021. – №11. - S.131-136
- 26 Ukolova G.B., SHonina D.S. Motivaciya studencheskoj molodezhi k zanyatijam sportom // Issledovanie innovacionnogo potenciala obshchestva i formirovanie napravlenij ego strategicheskogo razvitiya. – 2020. – S. 185-190.
- 27 Eleckij S.N. Motivaciya k zanyatijam sportom v ramkah uchebnyh zanyatij po fizicheskoj kul'ture v vyssih uchebnyh zavedeniyah // SHamovskie pedagogicheskie chteniya nauchnoj shkoly Upravleniya obrazovatel'nymi sistemami. – 2021. – S. 628-632.
- 28 Ovsyannikova M.A., Buhtoyarova A.R., Bindusov E.E. Motivaciya studencheskoj molodezhi k zanyatijam sportom // XSIV mezhdunar. nauchnye chteniya. – 2020. – S. 72-75.
- 29 Tyagushcheva D.M. Vovlechenost' studentov instituta pedagogiki i psihologii FGBOU VO "AMGPGU" v sportivnyu zhizn' // Vestnik nauchnogo obshchestva studentov, aspirantov i molodyh uchenyh. – 2019. – №2. – S. 190-198.
- 30 Voronenko A.I., Melashchenko D.D., Dravica K.V. Otnoshenie studentov k formirovaniyu zdorovogo obraza zhizni // Epoha nauki. – 2020. – №21. – S. 215-222.
- 31 Oorzhak S.Y. i dr. Problemy formirovaniya motivacii u studentov k zanyatijam fizicheskoj kul'turoj i sportom // Sovremennoe pedagogicheskoe obrazovanie. – 2019. – №. 3. – S. 102-104.
- 32 Kocher'yan M.A., Tikhomirova A.M., Sidorov R.V. Sociological analysis of students' attitude to health, sports and physical culture at the University // Pedagogical Journal. - 2019, - Vol. 9, - Part I. - R. 391-399.
- 33 Kiselev YA.V., Bystrickaya E.V., Grigor'eva E.L. K probleme razvitiya informaciono-komunikativnogo komponenta kul'tury zdorov'ya u studentov medicinskogo vuzha //Azimut nauchnyh issledovanij: pedagogika i psihologiya. – 2020. – T. 9. – №. 4 (33). – S. 149-154.
- 34 YAgudina E.S., SHin'karyuk S.E. Fitnes-prilozheniya kak sredstvo individualizacii traektorij razvitiya fizicheskikh kachestv // Fizicheskaya kul'tura studentov: sbornik materialov 71-j Vserossijskoj nauch.- praktich. konf. – Sankt-Peterburg., 2022. – S. 361-366.

- 35 Kosyakova E.V., Moskvina E.D. Osobennosti vybora napravleniya fizicheskoy aktivnosti i samostoyatel'nosti studentov (na primere studentov instituta mirovoj ekonomiki i biznesa 1 i 2 kursov) // V mire nauchnyh otkrytij. – 2016. – S. 90-93.
- 36 Adova O.L. Znachenie fizicheskoy kul'tury i sporta dlya studentov BGAU // Molodezhnaya nauka i APK: problemy i perspektivy: materialy IV Vserossijskoj nauch.-praktich. konf. molodyh uchenyh. – 2011. – S. 228-229.
- 37 Grigorevich I.V., Kalyunov B.N., Salikova N.N., Vashkevich A.A. Samostoyatel'nye zanyatiya fizicheskimi uprazhneniyami studentov vuzov / Posobie. – Minsk, 2011. – 65 s.
- 38 Bojcov T.L., ZHukova O.L. Fizicheskaya kul'tura studentov na osnove realizacii motivacionno-lichnostnogo podhoda // Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. – 2010. – № 4. – S. 108-111.
- 39 Teplovodskaya P.V. Mesto sporta vo vneuchebnom vremeni studentov pedagogicheskikh vuzov // Sovremennye vektory prikladnyh issledovanij v sfere fizicheskoy kul'tury i sporta. – 2020. – S. 674-679.
- 40 Sorokina O.G. Sportivnye meropriyatiya v vospitatel'nom processe studentov // Razvitie sovremennogo obrazovaniya: ot teorii k praktike. – 2018. – S. 241-243.
- 41 Starostina A.V. Issledovanie otnosheniya studentov k fizicheskoy kul'ture v vuze // Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e. – 2018. – № 32-1. – S. 139-143.
- 42 Pashchenko L.G., Mengliev N.Z. Reshenie zadach sportivno-patrioticheskogo vospitaniya sovremennoj molodezhi v usloviyah vuza // Azimut nauchnyh issledovanij: pedagogika i psihologiya. – 2020. – T. 9. – № 4 (33). – S. 191-194.
- 43 Voronov A.V. Zadojko T.E. i dr. Problemy studencheskoj molodyozhi: rezul'taty sociologicheskikh issledovanij 2015-2016 godov (na baze laboratorii sociologii i social'nyh tekhnologij BGU imeni akademika I.G. Petrovskogo) // Ezhegodnik NII fundamental'nyh i prikladnyh issledovanij. – 2016. – № 1(8). – S. 107-122.
- 44 Halilova L.I. Dvigatel'naya aktivnost' i eyo vliyanie na zdorov'e studentov // Zdorov'e–osnova chelovecheskogo potentsiala: problemy i puti ih resheniya. – 2014. – T. 9. – № 1. – S. 374-377.
- 45 Solov'ev A.A., SHalenkova N.V., Karaseva O.S. Zanyatiya fizkul'turoj i sportom v strukture dosugovyh predpochtenij studentov agrarnyh vuzov (na primere FGBOU VO Ivanovskaya GSKHA) // Sbornik materialov XII Vserossijskoj nauch.-praktich. konf. «Innovacii v nauke: puti razvitiya», CHEboksary. – 2020. – S. 137-141.
- 46 Nadekhina YU.P., Kolchin A.A., Kryukova E.V. Mesto i rol' dosuga v povsednevnoj zhizni moskovskih studentov v usloviyah razvitiya informacionnogo obshchestva // Cifrovaya sociologiya. – 2022. – T. 5. – № 2. – S. 78-86.
- 47 SHamatonova G.L., Zajceva M.A. Dosugovye predpochteniya molodezhi kak faktor ee social'no-kul'turnogo razvitiya // Vestnik social'no-politicheskikh nauk. – 2020. – № 19. – S. 39-40.
- 48 Bocharnikova I.S. Dosugovye predpochteniya sovremennoj rossijskoj molodezhi: sravnitel'nyj sociologicheskij analiz // Teoriya i praktika obshchestvennogo razvitiya. – 2018. – № 1. – S. 18-21
- 49 Magranov A.S. Dosugovye praktiki studencheskoj molodezhi vuzov Rostovskoj oblasti: osobennosti i dinamika predpochtenij // Gumanitarnyj nauchnyj vestnik. – 2020. – № 11. – S. 189-196.
- 50 Denisova T.S. Organizaciya i formy provedeniya svobodnogo vremeni studentami stomatologicheskogo fakul'teta // Aktual'nye voprosy stomatologii. – 2018. – S. 118-122.
- 51 Nogina E.V., Kudryavickaya T.S., Zuev S.N. Otnoshenie studentov k zdorovomu obrazu zhizni v Rossijskoj tamozhennoj akademii // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2018. – № 11 (165). – S. 237-242.
- 52 Onishchenko A.N. Sociologicheskoe issledovanie nekotoryh voprosov fizicheskoy kul'tury v vuze // Perspektivnye napravleniya v oblasti fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma. – 2018. – S. 383-387.
- 53 Allahverdieva N. i dr. Sostoyanie zdorov'ya i kachestvo obrazovaniya studentov medicinskogo vuza // Medicus. – 2020. – № 2. – S. 15-20.
- 54 ZHadan K.S., Romanenko E.I. Rezul'taty issledovaniya po voprosam pravil'nogo pitaniya studentov // Polevye i eksperimental'nye issledovaniya biologicheskikh sistem. – 2019. – S. 44-45.
- 55 Kopylova G.A. Pitanie studentov severnyh regionov na primere SAFU im MV Lomonosova // Tekhnologii i oborudovanie himicheskoy, biotekhnologicheskoy i pishchevoj promyshlennosti. – 2020. – S. 330-334.
- 56 Troshin S.A., Mashichev A.S. Analiz vliyaniya ogranichitel'nyh mer v period pandemii covid-19 na fizicheskoe sostoyanie pervokursnikov Bryanskogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta 2003-2004 g.g. fakul'teta energetiki i elektroniki // Ekonomicheskaya bezopasnost': pravovye, ekonomicheskie, ekologicheskie aspekty. – 2022. – S. 430-435.
- 57 Zajceva N.V. i dr. Dinamika urovnya fizicheskoy podgotovlennosti yunoshej Severo-Vostochnogo gosudarstvennogo universiteta v period pandemii COVID-19 // Pedagogiko-psihologicheskije i mediko-biologicheskije problemy fizicheskoy kul'tury i sporta. – 2021. – T. 16. – № 2. – S. 84-89.
- 58 Loginov S., Snigirev A. Nedostatochnaya fizicheskaya aktivnost', malopodvizhnoe povedenie i covid-19-sovremennaya triada faktorov ugrozy zdorov'yu cheloveka: obzor literatury // Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta. – 2022. – № 3 (27). – S. 13-41.
- 59 Pticyna N.A., Markova E.K. Transformaciya funkcional'nogo sostoyaniya sub'ektov obrazovatel'nogo prostranstva v usloviyah samoizolyacii // Social'nye processy sovremennoj Rossii. – 2020. – S. 408-414.
- 60 Borcova A.N. i dr. Distancionnyj kurs obucheniya fizicheskoy kul'ture kursantov i studentov Akademii grazhdanskoj zashchity MCHS // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2021. – № 8 (198). – S. 30-34.
- 61 Komarov O.E. Dosugovaya deyatelnost' studencheskoj molodezhi (opyt pilotazhnogo sociologicheskogo issledovaniya) // Novoe slovo v nauke: perspektivy razvitiya. – 2014. – № 1. – S. 351-353.
- 62 SHaripov A.K., Aliev I.B. Opredelenie otnosheniya studentov k fizicheskoy kul'ture i sportu, zdorovomu obrazu zhizni cherez anketirovanie // Academic research in educational sciences. – 2021. – T. 2. – № 1. – S. 284-291.
- 63 SHepel' S.P., Kruglova YU.V., Mavrina S.B. Profilakticheskie mery reguljarnyh vozdeystvij dlya zdorov'ya sustavov molodezhi v period studenchestva // Aktual'nye problemy, sovremennye tendencii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta s uchetom realizacii nacional'nyh proektov. – 2022. – S. 731-736.
- 64 Grigorevich I.V. Rol' zdorovogo obraza zhizni v ukreplenii zdorov'ya studentov istoricheskogo fakul'teta // Obshchestvennye i gumanitarnye nauki: materialy 86-j nauchno-tekhnicheskoy konferencii professorsko-prepodavatel'skogo sostava, nauchnyh sotrudnikov i aspirantov. - Minsk: BGTU, 2022. – S. 307-310.

- 65 Paturova I.G., Bobrovskij N.A. Ocenka stepeni hronicheskogo utomleniya u studentov 2 kursa Kirovskogo gosudarstvennogo medicinskogo universiteta // Nauchnye issledovaniya 2022. – 2022. – S. 103-105.
- 66 Nenahova E.V., Novikova R.R., Suvorova D.A. Diagnosticheskie pokazateli stressa studentov medicinskogo vuza // Epomen: medicinskie nauki. – 2022. – №. 5. – S. 103–112-103–112.
- 67 Kudryavceva V.V. Ozdorovitel'nyj beg kak odno iz sredstv podderzhaniya rabotosposobnosti studentov v period obucheniya // SHag v nauku. – 2021. – S. 310-313.
- 68 Kocuba A.S. Otnoshenie studentov 5 i 6 kursov Gomel'skogo gosudarstvennogo medicinskogo universiteta k zanyatiyam po fizicheskoj kul'ture // Problemy i perspektivy razvitiya sovremennoj mediciny: sb. nauch. st. XI Resp. nauch.-prakt. konf. s mezhdunar. uchastiem studentov i molodyh uchenyh, – Gomel': GomGMU, 2019. – T. 8. – S. 107-109.
- 69 Kirichenko A.V., Potapov A.A., Mel'nichuk YU.V. Sistemno-integrirovannaya mediko-pedagogicheskaya interpretaciya rezul'tatov izucheniya sostoyaniya zdorov'ya obuchayushchihsya i perspektiv ego rehabilitacii // Fizicheskaya kul'tura i sport: teoriya i praktika. – 2019. – №. 1. – S. 133-136.
- 70 Lyzhenkova R.S. Sovremennye napravleniya ozdorovitel'noj fizicheskoj kul'tury v vuze // Evrazijskij soyuz uchenyh (ESU). – S. 35-38.
- 71 Ismailova S.I. Dvigatel'naya aktivnost' v uchebnoj deyatel'nosti studentov // Perspektivnye napravleniya v oblasti fizicheskoj kul'tury, sporta i turizma: Materialy IX Vserossijskoj nauch.-praktich. konf.– Nizhnevartovsk. - 2019. – S. 147-149.

<p>Хат хабарға арналған автор (бірінші автор) Бобырева Марина Михайловна - педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент; Марат Оспанов атындағы Батыс Қазақстан медицина университеті; Ақтөбе қаласы, Қазақстан Республикасы, e-mail: wilwarin79@gmail.com, ORCID: https:// orcid.org/0000-0001-6573-0248</p>	<p>Автор для корреспонденции (первый автор) Бобырева Марина Михайловна – кандидат педагогических наук, доцент; Западно-Казахстанский медицинский университет им. Марата Оспанова; г. Ақтобе, Казахстан. e-mail: wilwarin79@gmail.com, ORCID: https://orcid.org/0000-0001-6573-0248</p>	<p>The Author for Correspondence (The First Author) Bobyreva Marina Mikhailovna – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor; West Kazakhstan Marat Ospanov Medical University; Aktobe, Republic of Kazakhstan. e-mail: wilwarin79@gmail.com ORCID: https://orcid.org/0000-0001- 6573-0248</p>
--	--	--