

¹Бобырева М.М.^а, ¹Колдасбаева Б.Д., ²Куртоглу А.,
³Бахтиярова С.Ж., ³Байтлесова Н.К.

¹Западно-Казахстанский медицинский университет им. Марата Оспанова, г. Актобе, Казахстан

²Университет Бандырма Оньеди Ейлюль, г. Бандырма, Турция

³Западно-Казахстанский университет им. Махамбета Утемисова, г. Орал, Казахстан

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ ИНДИЙСКИХ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ОБУЧЕНИЯ В ЗКМУ ИМЕНИ М. ОСПАНОВА

Бобырева Марина Михайловна, Колдасбаева Багила Джумабаевна, Куртоглу Ахмет, Бахтиярова Саягул Жаксыбаевна, Байтлесова Нурсулу Куспановна

Физическая активность и здоровье индийских студентов в условиях обучения в ЗКМУ имени М. Оспанова

Аннотация. В статье представлен анализ факторов, влияющих на физическую активность и здоровье индийских студентов-медиков, обучающихся в Западно-Казахстанском медицинском университете им. М. Оспанова. Исследование основано на анкетировании 263 студентов (92 девушки и 171 юноша) с использованием специально разработанной анкеты из 17 вопросов, охватывающей аспекты физического здоровья, психоэмоционального состояния, образа жизни и отношения к физической культуре. Выявлено, что 68,82% студентов имеют нормальный индекс массы тела (ИМТ), 10,64% – недостаточную массу тела, а 20,54% – избыточную. На третьем курсе более половины (51,61%) страдают избыточным весом, что совпадает с отсутствием занятий по физической культуре и нерациональным питанием. Физическая активность снижается с 94% на первом курсе до 25% на четвертом. Курение отмечено у 10,3% юношей, алкоголь употребляют лишь 3,43% студентов (исключительно юноши). Психоэмоциональное напряжение часто или постоянно испытывают до 34% студентов второго курса и 27% пятого курса. Несмотря на это, 93,4% считают знания о физической активности необходимыми для врачей, а 100% студентов второго, четвертого и пятого курсов готовы рекомендовать физическую активность пациентам. Сравнение с данными из Индии подтверждает универсальность выявленных факторов, обусловленных учебной нагрузкой и социально-культурными факторами. Полученные данные важны для повышения качества медицинского образования и профессиональной подготовки. Для улучшения здоровья и формирования здоровых привычек у будущих врачей рекомендуется внедрение мотивационных программ по физической активности и управлению стрессом.

Ключевые слова: студенты-медики, физическая активность, здоровье студентов, индийские обучающиеся, самооценка здоровья, медицинское образование.

Бобырева Марина Михайловна, Колдасбаева Багила Джумабаевна, Куртоглу Ахмет, Бахтиярова Саягул Жаксыбаевна, Байтлесова Нурсулу Куспановна

М. Оспанов атындағы БҚМУ-де білім алу жағдайындағы үнді студенттерінің дене белсенділігі мен денсаулығы

Аңдатпа. Мақалада М. Оспанов атындағы Батыс Қазақстан медицина университетінде оқитын үнді медицина студенттерінің физикалық белсенділігі мен денсаулығына әсер ететін факторлардың талдауы ұсынылған. Зерттеу физикалық денсаулық, психоэмоционалдық жағдай, өмір салты және дене шынықтыруға деген көзқарас аспектілерін қамтитын 17 сұрақтан тұратын арнайы әзірленген сауалнаманы пайдалана отырып, 263 студентті (92 қыз бен 171 жасөспірім) сауалнамаға негізделген. Студенттердің 68,82% дене салмағының қалыпты индексі (ДМИ), 10,64% - дене салмағының жеткіліксіздігі, ал 20,54% - артық екені анықталды. Үшінші курста жартысынан астамы (51,61%) артық салмақтан зардап шегеді, бұл дене шынықтыру сабақтарының жоқтығымен және тиімсіз тамақтанумен сәйкес келеді. Дене белсенділігі бірінші курста 94% -дан төртінші курста 25% -ға дейін төмендейді. Темекі шегу жасөспірімдердің 10,3% -ында байқалған, студенттердің тек 3,43% -ы ғана (тек жасөспірімдер ғана) алкогольді ішеді. Екінші курс студенттерінің 34% және бесінші курс студенттерінің 27% психоэмоционалдық шиеленісті жиі немесе үнемі бастан өткізеді. Осыған қарамастан, 93,4% дене шынықтыру белсенділігі туралы білімді дәрігерлер үшін қажет деп санайды, ал екінші, төртінші және бесінші курс студенттерінің 100% пациенттерге дене шынықтыру белсенділігін ұсынуға дайын. Үндістанның деректерімен салыстыру оқу жүктемесіне және элеуметтік-мәдени факторларға байланысты анықталған проблемалардың ембебаптығын растайды. Алынған деректер медициналық білімнің және кәсіби даярлықтың сапасын арттыру үшін маңызды. Денсаулықты жақсарту және болашақ дәрігерлердің салауатты әдеттерін қалыптастыру үшін дене белсенділігі мен стрессті басқару бойынша ынталандыру бағдарламаларын енгізу ұсынылады.

Түйін сөздер: медицина студенттері, дене белсенділігі, студенттердің денсаулығы, үндістандық білім алушылар, денсаулықтың өзін-өзі бағалауы, медициналық білім.

Bobyreva Marina, Koldasbaeva Bagila, Kurtoğlu Ahmet, Bakhtiyarova Sayagul, Baitlessova Nursulu

Physical activity and health of Indian students in the conditions of study at the M. Ospanov West Kazakhstan Medical University

Abstract. The article presents an analysis of the factors influencing physical activity and health of Indian medical students studying at the M. Ospanov West Kazakhstan Medical University. The study is based on a survey of 263 students (92 girls and 171 boys) using a specially designed questionnaire of 17 questions covering aspects of physical health, mental and emotional state, lifestyle and attitude to physical culture. It was revealed that 68,82% of students have a normal body mass index (BMI), 10,64% are underweight, and 20,54% are overweight. In the third year, more than half (51,61%) are overweight, which coincides with a lack of physical education and poor nutrition. Physical activity decreases from 94% in the first year to 25% in the fourth. Smoking was observed in 10,3% of young men, alcohol is consumed by only 3,43% of students (exclusively boys). Psychoemotional stress is often or constantly experienced by up to 34% of second-year and 27% of fifth-year students. Despite this, 93,4% consider knowledge about physical activity necessary for doctors, and 100% of second, fourth and fifth year students are ready to recommend physical activity to patients. A comparison with data from India confirms the universality of the identified problems caused by academic workload and socio-cultural factors. The data obtained is important for improving the quality of medical education and professional training. To improve health and form healthy habits in future doctors, it is recommended to introduce motivational programs for physical activity and stress management.

Key words: medical students, physical activity, student health, Indian learners, self-rated health, medical education.

Введение. Физическая подготовленность имеет большое значение для будущих медиков, так как она влияет на их способность справляться с профессиональными обязанностями и поддерживать здоровье пациентов. Студенты из Республики Индия, обучающиеся в Западно-Казахстанском медицинском университете им. Марата Оспанова, демонстрируют уровень физической подготовленности ниже среднего по сравнению со студентами – гражданами Республики Казахстан.

Мы проанализировали исследования, посвященные ведению здорового образа жизни и уровню физической активности будущих специалистов здравоохранения из Республики Индия, получающих образование в странах СНГ. Если рассматривать отношение к физической активности как таковой, то большинство индийских студентов отзываются о ней положительно [1]. Занятия по физической культуре во время обучения в школе были не у всех нынешних студентов [2-4].

Все авторы отмечают низкую физическую подготовленность индийской молодежи, обучающейся в медицинских вузах СНГ. Авторы исследований предполагают, что причинами низкой физической подготовленности индийских студентов могут быть: особенности телосложения, функциональное состояние кардиореспираторной системы, существенная разница в содержании предмета «физическая культура», а также низкий уровень физической активности [5-7].

Индийские исследователи также отмечают низкую физическую активность и, как следствие, низкую физическую подготовленность молодежи в своей стране. Причинами называют отсутствие квалифицированных преподавателей по физической культуре в учебных заведениях.

Этот предмет ведут преподаватели других специализаций и делают это неудовлетворительно. К тому же в некоторых школах отсутствуют условия для занятий и наблюдается неправильное соотношение количества учеников и учителей. Согласно данным авторов, ученики тратили на физическую активность в среднем 1,82 минуты за занятие [8, 9].

Выявлены также гендерные различия в физической активности молодежи, обучающейся в государственных и частных школах. Согласно данным опроса, девочки больше заняты домашними делами, а мальчики тратят больше времени на игры. Причем в государственных школах эти различия намного сильнее, чем в частных [10].

Во многих исследованиях отмечается высокий уровень социального неравенства и неравный доступ к средствам обучения, в частности к спорту. В исследовании Manzoor ul Rashid and Sangeeta Gupta (2021) выявлено, что в Кашмирском округе сельские старшеклассницы проявляют более высокую физическую подготовку, чем городские [11].

Авторы из Южного региона Индии, Пудучерри, выявили, что около 61% учащихся не имели достаточной физической активности. Примечательно, что 65,2% девушек были физически неактивны. Основными причинами малоподвижного образа жизни школьников были повышенная учебная нагрузка (81,8%), проблемы с доступностью городского транспорта (74,9%) и недостаточные возможности для отдыха (71,7%) [12].

Обратимся к более взрослым – студентам различных индийских вузов. Verma A., Singh G. и Patwardhan K. (2021) анализировали содержание программ обучения и уровни физической активности студентов крупного центрального

университета, финансируемого государством и расположенного в северной Индии — индуистского университета Банарас (BHU) [13]. В исследовании приняли участие 2828 (61,7%) студентов мужского пола и 1758 (38,3%) студентов женского пола в возрасте 22–25 лет. Результаты показали, что около 14,5% всех учащихся, принявших участие в исследовании, попадают в категорию «неактивных». Среди всех докторантов 21,2% попадают в категорию «низкая». Среди всех аспирантов 15,3% относятся к категории «низкий». Среди студентов бакалавриата 13,9% попадают в категорию «низкая». Приведены данные по факультетам: на факультете Аюрведы было максимальное количество наименее активных студентов — 41,3%. Следующими в рейтинге были факультеты: педагогический (26,5%), юридический (24,6%), медицинский (18,6%), исполнительских искусств (16,9%), науки об окружающей среде (16,7%), менеджмент (15,9%), наука (14,4%), искусство (13,5%), общественные науки (12,6%), сельское хозяйство (12,3%), торговля (12,2%), женский колледж (12,3%), изобразительное искусство (10,9%), санскитоведение (6,7%) и стоматологические науки (2,9%). Здравоохранение в Индии с каждым годом все больше сталкивается с растущей распространенностью пассивного образа жизни, которому сопутствуют гипертония, ожирение, диабет, депрессия, метаболический синдром и т.д. Увеличение потребления сахаров, жиров и других высококалорийных фастфудов среди молодежи усугубляет ситуацию. По мнению авторов, ситуация сложна еще и из-за наличия разнообразных регламентов и норм разработки учебных программ в высших учебных заведениях. Это означает, что физическое воспитание и другие аспекты здоровья недостаточно и неоднородно представлены в университетских учебных программах. В результате уровень физической активности продолжает снижаться с возрастом, т. е. наименее физически активные студенты относятся к старшей возрастной группе, а высокоактивные студенты — к младшей возрастной группе.

Мы также занимались исследованиями, касающимися физической подготовленности студентов из Индии, обучающихся в нашем вузе [14, 15]. Занятия с ними проводить сложнее из-за отсутствия у них знаний о простейших физических упражнениях, их технике выполнения и несоответствия спортивной терминологии. В первый месяц осеннего семестра необходимо работать с ними, как с детьми дошкольного возраста, с

той лишь разницей, что навыки приобретаются намного быстрее. Много времени уходит на обучение базовым положениям, строевым упражнениям и т.п. Огромную роль играет личный показ. Индийцы относятся к этому с уважением и быстрее идут на контакт. Нельзя пренебрегать методическими указаниями, как устными, так и практическими. Несмотря на низкую физкультурную грамотность, индийские студенты все же обладают неплохой координацией движений и быстро осваивают технику упражнений. При этом требуется постоянный визуальный контроль, так как индийцы часто недобросовестно относятся к выполнению заданий преподавателя [16].

Легче всего воспринимаются занятия кроссфитом, так как там принята американская терминология, близкая индийцам благодаря англоязычному обучению. Студентам из Казахстана они уступают в проявлениях выносливости и гибкости. Остальные физические качества, пожалуй, находятся на том же уровне. Что касается изменения показателей физических качеств во время обучения в университете, то у индийцев они также растут, хоть и чуть слабее, чем у казахстанцев [14, с. 106; 15, с. 321].

В современном мире, где здравоохранение сталкивается с растущими вызовами, такими как распространенность хронических заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни (гипертония, ожирение, диабет, депрессия), уровень физической подготовленности и здоровье будущих медицинских специалистов приобретает особую актуальность. Особенно актуальной эта проблема становится для индийских студентов, получающих образование за рубежом, в частности в странах СНГ, а именно в Казахстане. Студенты из Индии, наравне с казахстанскими студентами, являются будущими медицинскими специалистами, для которых одинаково важно иметь хорошее здоровье и уровень знаний о физической активности для дальнейшего применения их в практике. Мы решили проанализировать, почему индийские студенты, обучающиеся в ЗКМУ им. М. Оспанова, изначально имеют более низкую физическую подготовленность по сравнению со студентами из Казахстана, и что может являться причиной.

Целью исследования: изучение факторов, влияющих на физическую активность и здоровье индийских студентов медицинского вуза (на примере ЗКМУ им. М. Оспанова).

Задачи исследования:

1. Проанализировать современные отечественные и зарубежные научные источники по

уровню здоровья и физической активности среди студенческой молодежи, обучающейся в медицинских вузах Индии и стран СНГ.

2. Выявить факторы, влияющие на отношение индийских студентов к физической культуре и здоровому образу жизни.

3. Сравнить состояние здоровья, уровень физической активности и психоэмоциональное состояние индийских студентов на разных курсах обучения (на примере ЗКМУ им. М. Оспанова).

Материалы и методы. Мы провели анализ отечественных и зарубежных научных литературных данных по проблеме физической активности и здоровья студентов, размещенных в наукометрических базах EBSCO и РИНЦ за период с 2019 по 2025 годы. Анализ данных из включенных в обзор статей проводился с использованием методов систематизации и сравнительного анализа.

Основным инструментом сбора данных выступило анкетирование с последующим анализом полученных данных в контексте изучения факторов, влияющих на физическую активность и здоровье студентов. В рамках данного исследования была разработана анкета, состоящая из 17 вопросов, направленных на оценку здоровья, образа жизни, предпочтений и отношения студентов к физической активности. Анкета была направлена на выявление факторов, влияющих на физическую активность и общее состояние здоровья индийских студентов. Для удобства анализа данные анкетирования были разделены на две группы: 1 - здоровье (физическое здоровье и психоэмоциональные аспекты) и 2 - физическая активность (информированность, следование рекомендациям, практика).

В первую группу вошли вопросы: «Как Вы оцениваете свое здоровье?», «Есть ли у Вас хронические заболевания?», «Часто ли Вы болели простудными заболеваниями в течение прошедшего года?», «Какие причины влияют на Ваше состояние здоровья в большей степени? (Отметьте не более трех причин)», «Курите ли вы?», «Употребляете ли вы алкогольные напитки?», «Следите ли Вы за своим здоровьем?», «Часто ли Вы испытываете психоэмоциональное напряжение (беспокойство, тревогу, страхи, стрессы и т.п.)?», «Часто ли у Вас бывает плохое настроение (апатия, хандра и т.п.)?», «Сколько раз в день вы питаетесь?» и «Какими способами боретесь с плохим настроением?». Кроме того, были запрошены версоровые данные, для определения ИМТ.

Вопросы второй группы: «Были ли в вашей школе занятия по физической культуре и спорту?», «Каким видом физической активности вы

занимаетесь?», «Интересуетесь ли Вы информацией о здоровом образе жизни (просматриваете в интернете публикации, следуете некоторым рекомендациям блогеров по здоровому образу жизни)?», «Нужны ли врачу знания о физической активности (физической культуре, спортивных тренировках, туризме)?», «Будете ли вы в своей будущей профессиональной деятельности давать рекомендации пациентам, касающиеся повышения их физической активности?».

В исследовании приняли участие 263 студента 1–5 курсов медицинского вуза. Из общего числа участников 92 составили девушки, 171 – юноши, возраст которых варьировался от 17 до 25 лет. Распределение участников по курсам представлено следующим образом: 1 курс – 95 человек (30 девушек и 65 юношей); 2 курс – 53 человека (24 девушки и 29 юношей); 3 курс – 31 человек (9 девушек и 22 юноши); 4 курс – 40 человек (10 девушек и 30 юношей); 5 курс – 44 человека (12 девушек и 28 юношей).

Опрошенные студенты родом из различных штатов и городов Республики Индия. До поступления в медицинский вуз они обучались как в государственных, так и в частных школах. Это обеспечило разнообразие участников по месту проживания и школам, что позволило получить более репрезентативные данные о состоянии здоровья и физической активности индийских студентов, обучающихся в ЗКМУ им. М. Оспанова.

Результаты. Были проанализированы данные индекса массы тела (ИМТ), чтобы определить насколько масса тела соответствует норме. Итак, 68,82% индийских студентов, обучающихся в ЗКМУ им. М. Оспанова имеют нормальный ИМТ, у 10,64% обнаружена недостаточная масса тела и 20,54% обладают избыточной массой тела. Причем дефицит массы наблюдается в основном у девушек и только у одного юноши, а избыток у юношей и только у трех девушек (рисунок 1).

На первом курсе выявлено 13,68% студентов с недостаточной массой тела, 70,52% с нормальной, и 15,8% с избыточной массой тела. На втором курсе: с дефицитом массы тела 15,09% студентов, преимущественно девушек, с нормальным ИМТ – 64,15%, с избыточной массой тела – 13,23%. Что касается третьего курса, то здесь нормальный ИМТ у 37,71%, избыток веса у 51,61%, и у 9,67% дефицит. Четверокурсники в большинстве обладают нормальной массой тела 77,88%, 10,12% с дефицитом и 12% с избыточной массой тела. На пятом курсе также у большинства 81,8% нормальная масса тела и по 9,1% недостаточная и избыточная масса тела. Таким

образом, мы видим, что на третьем курсе более половины студентов обладают избыточной мас-

сой тела. Напомним, что на третьем курсе физической культуры в расписании уже нет.

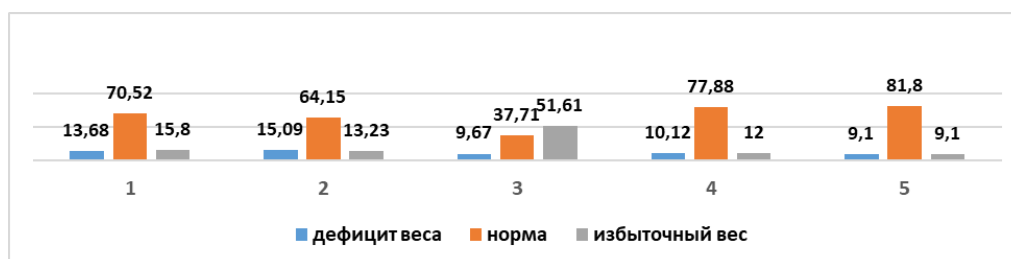


Рисунок 1 – данные по ИМТ студентов из Индии по курсам обучения (составлено авторами на основе экспериментальных данных)

В ответах на вопрос «Были ли в вашей школе занятия по физической культуре и спорту?» индийцы в основном дали положительный ответ. Всего у 15,96% обучающихся из Индии в школе предмета «физическая культура» не было. Но это вовсе не означает, что все остальные обязательно посещали этот предмет. Он

мог быть в расписании занятий, либо велся нерегулярно, либо учащиеся его сознательно игнорировали, ссылаясь на различные причины, особенно девушки. Эти данные мы получили из бесед со студентами.

Мы поинтересовались также как индийские студенты оценивают свое здоровье (рисунок 2).

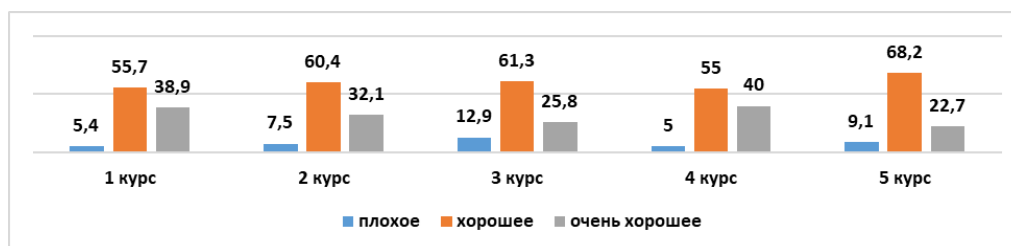


Рисунок 2 – ответы на вопрос: Как Вы оцениваете свое здоровье? (составлено авторами на основе экспериментальных данных)

7,22% считают свое здоровье плохим, 59,31% указали хорошее здоровье и 33,46% уверены, что у них очень хорошее здоровье. Рассмотрим статистику по курсам: на плохое здоровье указали 5,26% первокурсников, 7,54% второкурсников, 12,9% третьекурсников, 5% четверокурсников и 9,01% студентов пятого курса. Хорошее здоровье у 55,78% студентов, обучающихся на первом курсе, 60,37% на втором курсе, 61,29% на третьем курсе, 55% на четвертом курсе и 68,2% на пятом. Очень хорошим здоровьем, по собственному мнению, обладают 38,94% первокурсников, 32,07% второкурсников, 25,8% третьекурсников, 40% четверокурсников и 22,73% студентов пято-

го курса. Причем ни один студент с избыточным весом не указал, что у него плохое здоровье.

По ответам на вопрос «Есть ли у Вас хронические заболевания?» мы узнали, что 2,7% имеют подтвержденные хронические заболевания: 1 курс - 1,1%, 3 курс – 6,5%, 5 курс – 9,1%. 6,1% студентов отметили вариант «не знаю». 91,2% обучающихся, прошедших опрос заявили, что здоровы (рисунок 3).

На вопрос «Часто ли Вы болели простудными заболеваниями в течение прошедшего года?» преобладающим ответом на всех курсах был – 2-3 раза. На втором месте ответ – 1 раз (рисунок 4).

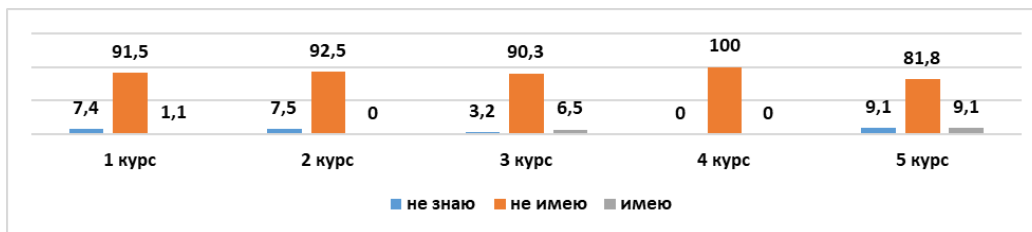


Рисунок 3 – ответы на вопрос: Есть ли у Вас хронические заболевания? (составлено авторами на основе экспериментальных данных)

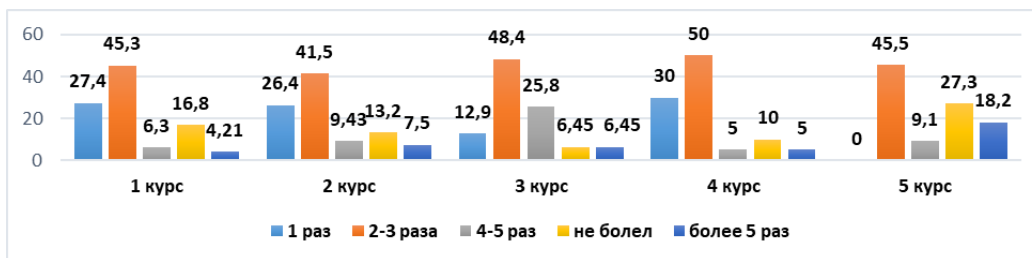


Рисунок 4 – ответы на вопрос: Часто ли Вы болели простудными заболеваниями в течение прошедшего года? (составлено авторами на основе экспериментальных данных)

На пятом курсе выявлен самый большой процент болеющих более 5 раз – 18,2%. Третьекурсники также отметили большим количеством переболевших 4-5 раз – 25,8%.

Какие причины влияют на Ваше состояние здоровья в большей степени? На первом курсе основным фактором, влияющим на здоровье студентов, оказалось иррациональное питание, которое указали 40% респондентов (рисунок 5).

Также значительное влияние на здоровье оказывают постоянные стрессы и нервные напряжения – 18,9%. Примечательно, что 16,8% студентов отметили, что не заботятся о своем здоровье, а 9,5% указали на низкий уровень знаний о своем здоровье. В меньшей степени на здоровье студентов влияют плохая наследственность (5,2%), несвоевременное обращение к врачу (7,3%) и ведение неправильного образа жизни (2,2%).

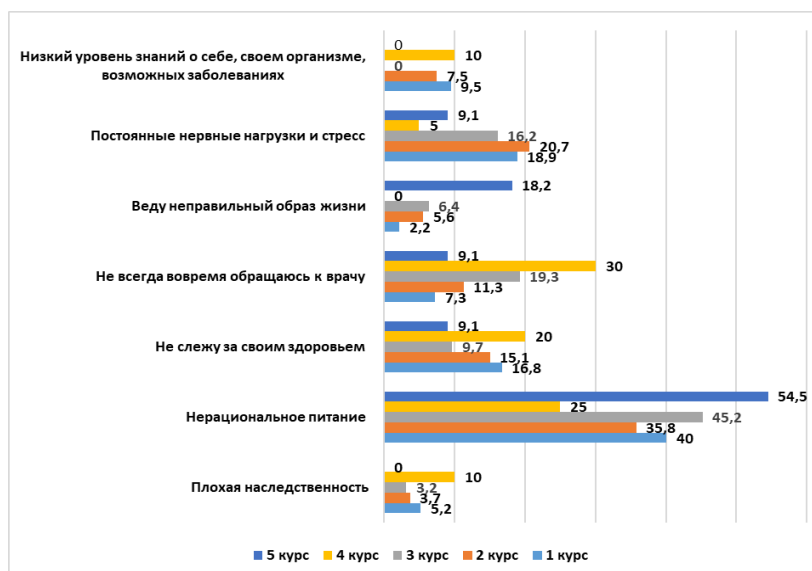


Рисунок 5 – ответы на вопрос: Какие причины влияют на Ваше состояние здоровья в большей степени? (составлено авторами на основе экспериментальных данных)

На втором курсе картина остается схожей: иррациональное питание продолжает оставаться доминирующим фактором (35,8%), однако наблюдается рост числа студентов, испытывающих постоянные стрессы (20,7%). Кроме того, 11,3% опрошенных признались, что не вовремя обращаются к врачу, что также является значимой проблемой. Остальные факторы, такие как плохая наследственность (3,7%), не забота о своем здоровье (15,1%) и ведение неправильного образа жизни (5,6%), имеют меньшую значимость.

На третьем курсе наблюдается дальнейший рост влияния иррационального питания, которое указывает уже 45,2% студентов. При этом 19,3% респондентов отметили, что не обращаются к врачу вовремя, что может свидетельствовать о недостаточной осведомленности о важности регулярных медицинских осмотров. Плохая наследственность и постоянные стрессы также продолжают оказывать влияние, хотя и в меньшей степени.

Четвертый курс демонстрирует изменение в приоритетах: 30% студентов указывают на несвоевременное обращение к врачу как на главную проблему, что подчеркивает необходимость повышения осведомленности о важности заботы о собственном здоровье. Иррациональное питание по-прежнему остается значимым фактором (25%), наряду с не заботой о своем здоровье (20%).

На пятом курсе ситуация меняется: иррациональное питание становится наиболее значимым фактором, влияющим на здоровье студентов, с показателем 54,5%. Постоянные стрессы, несвоевременное обращение к врачу и не забота о своем здоровье составляют по 9,1% каждого из этих факторов. Ведущий неправильный образ жизни также отмечается 18,2% студентов.

На рисунке 6 мы видим данные по вопросу «Курите ли вы?»

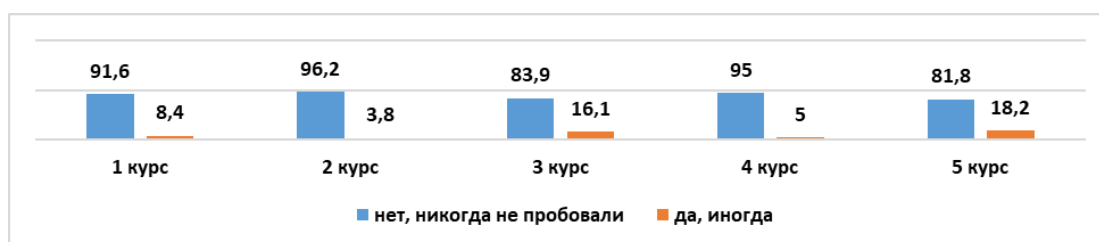


Рисунок 6 – ответы на вопрос: Курите ли вы? (составлено авторами на основе экспериментальных данных)

Всего 10,3% студентов из Индии (все юноши) курят или пробовали хотя бы раз. Большинство учатся на 3 курсе (16,1%) и 5 курсе (18,2%). Подавляющее большинство не имеют этой привычки (89,7%). У девушек по-

ложительных ответов на этот вопрос нет. На вопрос употребления алкогольных напитков 96,56% индийских обучающихся медицинского вуза никогда не употребляли алкоголь (рисунок 7).



Рисунок 7 – ответы на вопрос: Употребляете ли вы алкогольные напитки? (составлено авторами на основе экспериментальных данных)

3,43% юношей признаются, что употребление алкогольных напитков в их жизни присут-

ствует. Девушки на всех курсах дали отрицательные ответы.

Как видно из рисунка 8, студенты первого и пятого курсов внимательно относятся к своему здоровью (58,9% и 72,7%), в то время как 2, 3 и 4 курсы признаются, что заботятся о своем здоро-

вье время от времени. Есть и такие, кто признался, что о своем здоровье никогда не задумывается (1,1% первокурсников, 1,9% второкурсников и 3,2% третьекурсников).

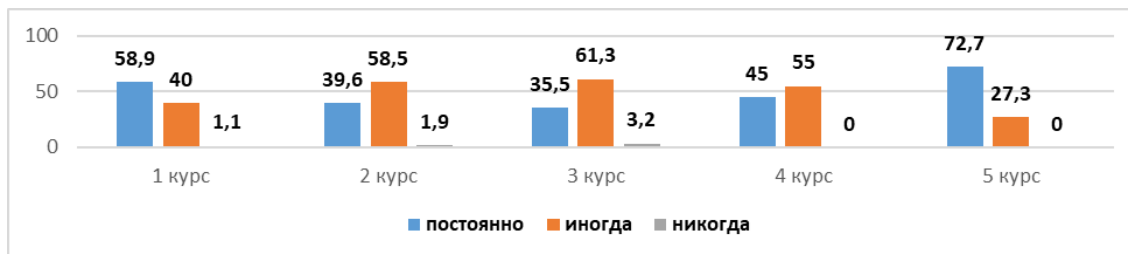


Рисунок 8 – ответы на вопрос: Следите ли Вы за своим здоровьем? (составлено авторами на основе экспериментальных данных)

Это может означать, что особых проблем со самочувствием у этих молодых людей нет, соответственно они не видят необходимости предпринимать какие-то меры. Но, большинство все же прислушивается к себе, преподавателям и родственникам. Следуют рекомендациям ВОЗ, просматривают советы по ЗОЖ

кумиров (известные влиятельные люди из различных сфер).

Рассмотрим ответы на вопрос «Интересуетесь ли Вы информацией о здоровом образе жизни (просматриваете в интернете публикации, следуете некоторым рекомендациям блогеров по здоровому образу жизни)?» (рисунок 9).

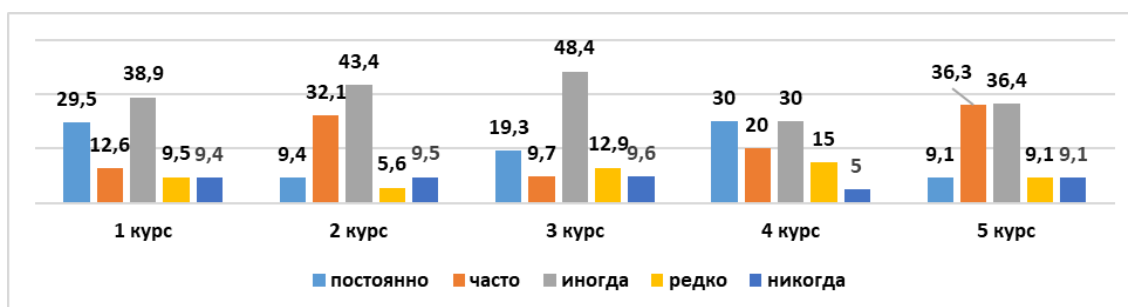


Рисунок 9 – ответы на вопрос: Интересуетесь ли Вы информацией о здоровом образе жизни (просматриваете в интернете публикации, следуете некоторым рекомендациям блогеров по здоровому образу жизни)? (составлено авторами на основе экспериментальных данных)

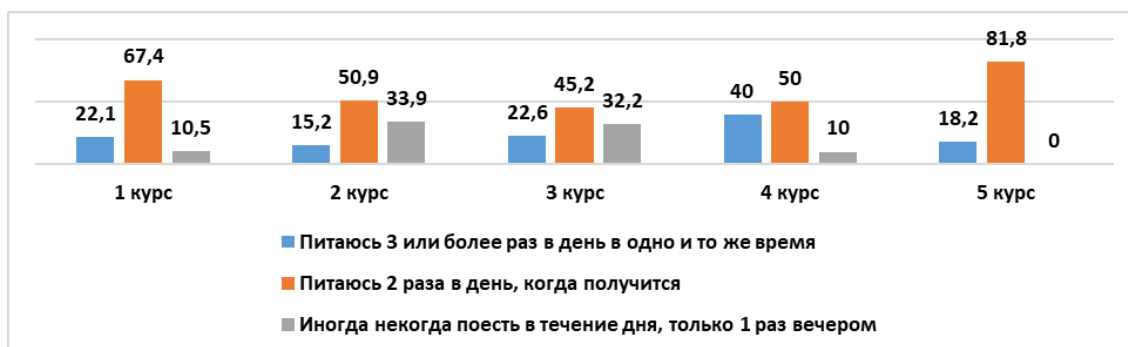


Рисунок 10 – ответы на вопрос: Сколько раз в день вы питаетесь? (составлено авторами на основе экспериментальных данных)

Чаще всех рекомендациями по ведению здорового образа жизни интересуются студенты 2 (32,1%), 4 (20%) и 5 (36,3%) курсов. Постоянно интересуются 29,5% первокурсников, 30% второкурсников и 19,3% третьекурсников. Ответ иногда выбрали 38,9% первокурсников, 43,4% второкурсников, 48,4% третьекурсников, 30% студентов 4 курса и 36,4% студентов 5 курса.

На вопрос «Сколько раз в день вы питаетесь?» мы получили следующие ответы (рисунок 10).

Здесь мы увидели, что у студентов индийцев преобладает ответ «питаюсь 2 раза в день, когда получится». На всех курсах этот ответ выбрало большинство. Что ж, надо признать, что это скорее обычно для молодежи, обучающейся в вузах. Из-за насыщенного учебного процесса в медицинском вузе у студентов часто просто нет времени, чтобы полноценно питаться. Высок процент тех, кто питается только раз в сутки

вечером (10,5% первокурсников, 33,9% второкурсников, 32,2% третьекурсников и 10% четверокурсников).

Мы интересовались каким видом физической активности занимаются наши респонденты (рисунок 11). Обучающиеся на первом и втором курсах в большинстве посещают занятия по физической культуре (41,1% и 54,7% соответственно), к этому можно прибавить прогулки (14,7% и 9,5%) и спортивные игры (20% и 15,1%). Но при ответах на данный вопрос, молодые люди почему-то предпочли выбрать только один вариант ответа, несмотря на предложение выбрать несколько. поэтому можно подвести итог: 93,7% первокурсников и 94,4% второкурсников охвачены физической активностью. Среди респондентов с младших курсов было очень мало тех, кто не посещал занятия по физической культуре по расписанию (6,3% и 5,6% по болезни).

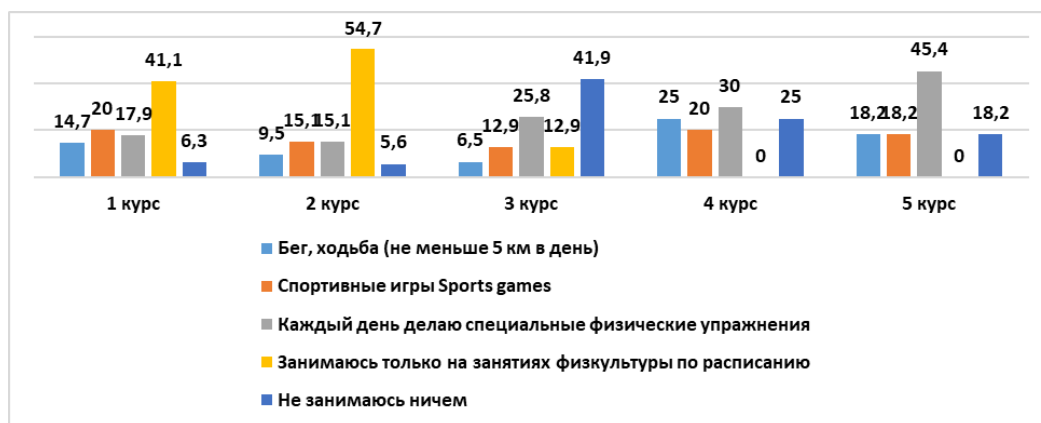


Рисунок 11 – ответы на вопрос: Каким видом физической активности вы занимаетесь? (составлено авторами на основе экспериментальных данных)

Студенты третьего курса, указавшие занятия по расписанию, имели в виду спортивные секции, которые посещают дважды в неделю. Таких оказалось 12,9%. Старшекурсники уделяют время для выполнения упражнений в течение недели (3 курс - 25,8%; 4 курс – 30%; 5 курс – 45,4%) и поиграть в крикет на стадионе (3 курс – 12,9%; 4 курс – 20%; 5 курс – 18,2%). Самое большое количество ничем не занимающихся на третьем (41,9%) и четвертом курсах (25%).

Причины пренебрежения физической активностью совпадают с мнениями отечественных студентов: нехватка времени, отсутствие желания и мотивации, отсутствие необходимых навыков, стеснительность, усталость после учебного дня и пр.

По поводу возникновения психоэмоционального напряжения (беспокойство, тревогу, страхи, стрессы и т.п.) обучающиеся из Индии высказались следующим образом (рисунок 12). 15,8% первокурсников, 34% второкурсников, 16,1% третьекурсников, 10% обучающихся на 4 курсе и 27,3% обучающихся на 5 курсе признаются, что испытывают тревогу постоянно и часто. Если у студентов пятого выпускного курса с недостаточно высоким средним баллом и перфекционистов с высоким средним баллом есть причины тревожиться за конечный результат, то у второго курса таких причин нет, поэтому такой процент тревожащихся не совсем понятен. Здесь необходимо проанализировать другие факторы.

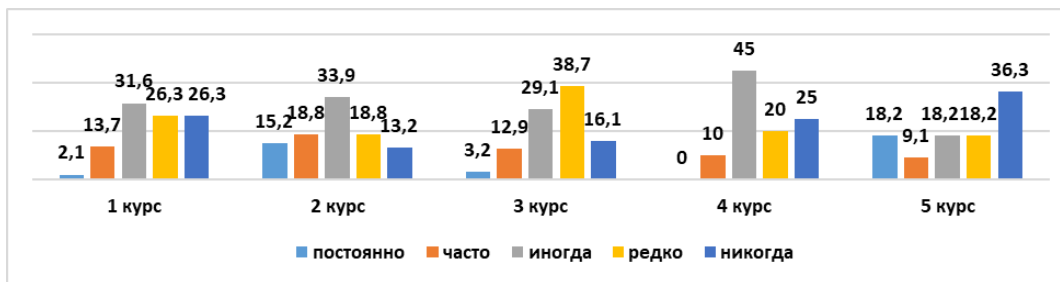


Рисунок 12 – ответы на вопрос: Часто ли Вы испытываете психоэмоциональное напряжение (беспокойство, тревогу, страхи, стрессы и т.п.)? (составлено авторами на основе экспериментальных данных)

Иногда и редко тревогу испытывают большинство респондентов: 1 курс - 57,9%, 2 курс - 52,7%, 3 курс - 67,8%, 4 курс - 65%. Исключение 5 курс - 36,4%. 26,3% первокурсников, 13,2% второкурсников, 16,1% третьекурсников, 25% четверокурсников и 36,3% пятикурсников

утверждают, что никогда тревоги не испытывают. На вопрос «Часто ли у Вас бывает плохое настроение (апатия, хандра и т.п.)?» чаще всего студенты выбирали ответ «иногда», только третьекурсники дали больше ответов «редко» - 32,2% (рисунок 13).

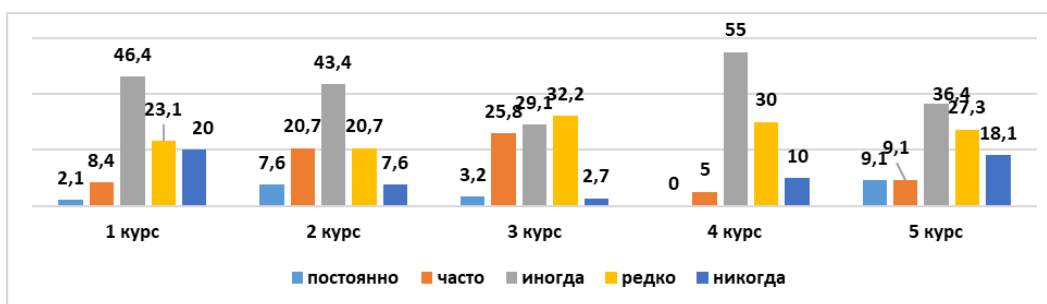


Рисунок 13 – ответы на вопрос: Часто ли у Вас бывает плохое настроение (апатия, хандра и т.п.)? (составлено авторами на основе экспериментальных данных)

Постоянно в плохом настроении находится не так уж и много студентов, но большинство таких студентов учится на втором (7,6%) и на пятом курсе (9,1%). Второкурсники и третьекурсники дали больше всех ответов «часто» - 20,7% и 25,8% соответственно. Самым популярным средством борьбы с плохим настроением являются прогулки с друзьями и проведение времени в соцсетях (рисунок 14).

Студенты 4 курса предпочитают заниматься бытовыми делами (30%), просмотром социальных сетей (25%), прогуливаться с друзьями (25%); третьекурсники в основном погружаются

в социальные сети и просмотр видео контента в интернете (29,1%), на втором месте прогулки с друзьями (22,5%); студенты первого и пятого курса ходят на прогулку с друзьями. Чтение литературы интересует только студентов выпускного курса (25%), что вполне оправдано. Про физическую активность вспоминают только 2,3% студенты 5 курса, 10% 4 курса, 12,9% 3 курса, 13,2% 2 курса и 17,9% 1 курса. Можно констатировать, что с возрастом студенты все реже используют физическую активность, в том числе и для улучшения настроения.

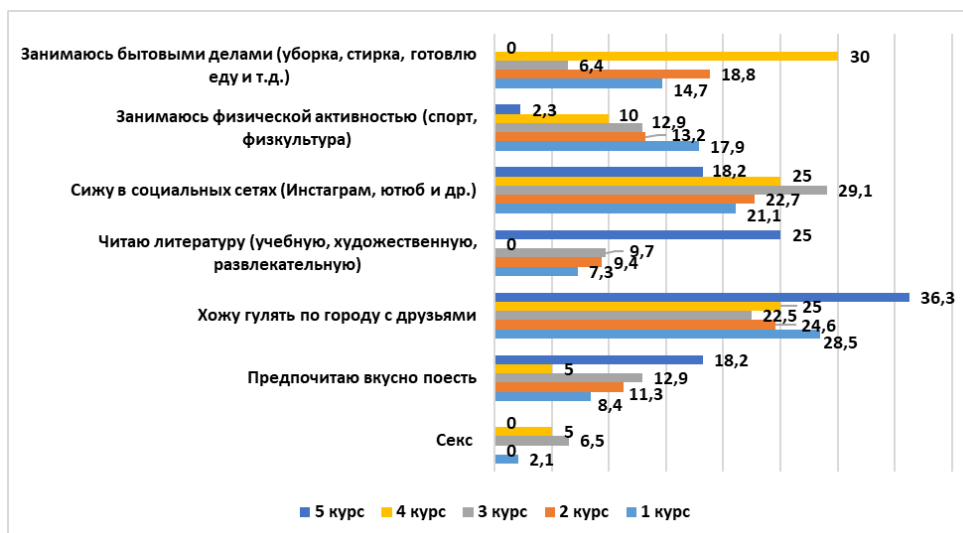


Рисунок 14 – ответы на вопрос: Какими способами боретесь с плохим настроением? (составлено авторами на основе экспериментальных данных)

На вопрос «Нужны ли врачу знания о физической активности (физической культуре, спортивных тренировках, туризме)?» 93,4% ответили утвердительно (рисунок 15).

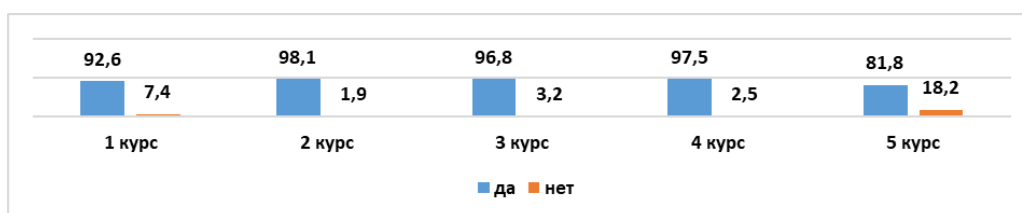


Рисунок 15 – ответы на вопрос: Нужны ли врачу знания о физической активности (физической культуре, спортивных тренировках, туризме)? (составлено авторами на основе экспериментальных данных)

Больше всех студентов, давших отрицательный ответ, оказалось на первом (7,4%) и пятом (18,2%) курсах. Вероятно, эти респонденты считают, что медицинское образование не должно содержать немедицинских дисциплин, либо мечтают о специализации, где такие знания не нужны. Но, несмотря на это в ответах на вопрос: «Бу-

дете ли вы в своей будущей профессиональной деятельности давать рекомендации пациентам, касающиеся повышения их физической активности?» студенты дали несколько иные ответы (рисунок 16). Тот же процент отрицательных ответов дали третьекурсники. У остальных ответы изменились.

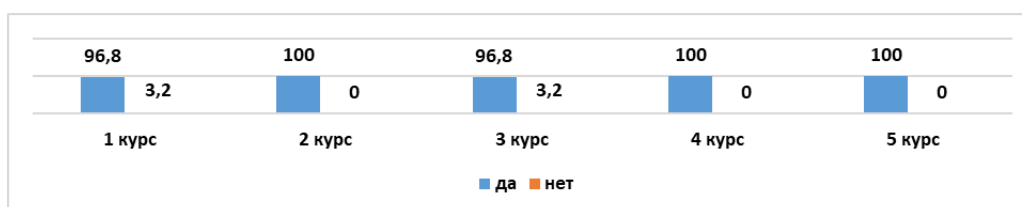


Рисунок 16 – ответы на вопрос: Будете ли вы в своей будущей профессиональной деятельности давать рекомендации пациентам, касающиеся повышения их физической активности? (составлено авторами на основе экспериментальных данных)

Студенты второго, четвертого и пятого курсов в 100% случаев дали положительный ответ. Отрицательные ответы есть на первом и третьем курсах (3,2%).

Обсуждение. Рассмотрим данные по вопросам первой группы – здоровье. Самооценка здоровья студентов преимущественно положительная: 59,31% оценивают его как хорошее, 33,46% – как очень хорошее, и только 7,22% – как плохое. Анализ по курсам показывает, что доля студентов с плохим здоровьем выше на третьем (12,9%) и пятом (9,01%) курсах, что может быть связано с факторами стресса, снижением физической активности (особенно на третьем курсе) и накоплением проблем со здоровьем к старшим курсам. На первом и четвертом курсах самооценка здоровья наиболее оптимистична, с высоким процентом «очень хорошего» здоровья (38,94% и 40% соответственно). Интересно, что ни один студент с избыточным весом не оценил свое здоровье как плохое, что может свидетельствовать о недооценке ими потенциальных рисков или отсутствии осведомленности о связи между ИМТ и общим состоянием здоровья.

Большинство индийских студентов ЗКМУ им. М. Оспанова имеют нормальный индекс массы тела (ИМТ) – около 69%. Однако значительная часть студентов (около 31%) страдает либо дефицитом, либо избытком массы тела. При этом недостаточная масса тела преимущественно характерна для девушек, а избыточный вес – для юношей. Анализ распределения ИМТ по курсам выявил существенные различия. На первом, втором, четвертом и пятом курсах большинство студентов имеют нормальный ИМТ, а доля студентов с дефицитом или избытком массы тела остается относительно невысокой. Однако на третьем курсе отмечен рост числа студентов с избыточной массой тела — более половины (51,61%) имеют избыточный вес. Этот факт совпадает с изменением учебного расписания: с третьего курса по учебной программе отсутствуют занятия по физической культуре, что, вероятно, способствует снижению физической активности и, как следствие, увеличению избыточной массы тела у студентов.

Среди причин, негативно влияющих на состояние здоровья, иррациональное питание занимает не последнее место. Этот показатель растет от курса к курсу: с 40% на первом курсе до 54,5% на пятом. Большинство студентов питается нерегулярно — в основном два раза в день, «когда получится». Значительная часть (особенно на втором и третьем курсах) ест только один

раз вечером, что, возможно, связано с высокой учебной нагрузкой. Студенты в условиях учебной занятости предпочитают высококалорийную пищу, не требующую приготовления, а также продукты, которые на родине были недоступны: белый хлеб, сдобу, мороженое. Особенно популярны мороженое, газированные сладкие напитки и энергетика.

Похожая проблема у студентов-медиков, обучающихся в Индии. Bedi N. с соавторами (2024) в своем исследовании оценивали пищевые привычки, состояние питания и влияние поведенческой терапии на потребление нездоровой пищи у студентов факультета медицины и медицинских наук Университета SGT, Харьяна, Индия [17]. За последние 20 лет потребление нездоровой пищи значительно выросло, а знания о последствиях недостаточно распространены. Авторы выяснили, что 40,18% опрошенных имеют избыточную массу тела, а большинство студентов не знают об основных побочных эффектах употребления нездоровой пищи. По заверению авторов, это поддается коррекции с помощью программ когнитивно-поведенческой терапии, что оказывает значительное влияние на повышение осведомленности и сокращение потребления нездоровой пищи.

Общее количество курящих среди наших респондентов низкое: всего 10,3% студентов (исключительно юноши) курят или хотя бы пробовали курить. Подавляющее большинство (89,7%) не имеют этой вредной привычки, что является положительным показателем. Курение чаще встречается на третьем (16,1%) и пятом (18,2%) курсах, что может быть связано с повышенным стрессом на этих этапах обучения (например, адаптация к клинической практике на третьем курсе и подготовка к выпускным экзаменам на пятом). Среди девушек положительных ответов нет. Что касается употребления алкогольных напитков, то здесь уровень употребления алкоголя также крайне низкий: 96,56% студентов никогда не употребляли алкоголь. Лишь 3,43% юношей признают наличие этой привычки в их жизни. Девушки дали исключительно отрицательные ответы. Это может отражать традиции в Индии, где алкоголь часто табуирован, особенно среди женщин.

Anuradha R., Priyadharshini S., Patil A. (2021) в своем исследовании среди 200 студентов-медиков, отобранных методом случайной выборки с первого по последний курс государственного медицинского колледжа в Ченнаи, штат Тамилнад получили интересные данные [18]. Употребление алкоголя наблюдалось у 15 студентов (7,5%), из

которых 11 начали употреблять алкоголь после поступления в медицинский колледж. Курение было отмечено у 6 студентов (3%), из которых 5 начали курить после поступления в медицинский колледж. Для сравнения, общая распространенность употребления табака среди студентов медицинских вузов Индии составила 21,9%, общая распространенность употребления алкоголя составила 27,1% но эти данные из значительной выборки - 20 165 студентов-медиков [19].

Большинство студентов ЗКМУ им. М. Оспанова болели простудными заболеваниями 2-3 раза в прошедшем году, что является наиболее частым ответом на всех курсах. На втором месте по частоте ответ «1 раз», что указывает на относительно хорошую устойчивость к простудам у части обучающихся. Однако на третьем курсе наблюдается повышенная частота заболеваний 4-5 раз (25,8%), а на пятом – самый высокий процент болеющих более 5 раз (18,2%). Вероятно, факторами риска являются стресс от учебы и недостаток физической активности на этих курсах.

Тенденция несвоевременного обращения к врачу увеличивается с первого курса (7,3%) и достигает максимума на четвертом курсе (30%), что указывает на недостаточную медицинскую культуру и осведомленность студентов о важности регулярных обследований и своевременного лечения. Отсутствие заботы о собственном здоровье и низкий уровень знаний о нем отмечают на всех курсах. На пятом курсе также возрастает доля студентов, ведущих неправильный образ жизни (18,2%), что может усугублять состояние здоровья.

Постоянные стрессы и нервные напряжения также оказывают значительное влияние на состояние здоровья, особенно на первых трех курсах (около 18-20%), что связано с адаптацией к учебной нагрузке и новым условиям. На старших курсах этот фактор несколько снижается, возможно, за счет адаптации или иных причин.

Ивановым В. И., Кувшиновым Д. Ю. и Литвиновой Н. А. (2021) было проведено исследование личностных психоэмоциональных показателей у студентов вузов г. Кемерово [20]. По результатам опроса выявлено, что обучающиеся из Индии имеют высокие показатели личностной тревожности.

В медицинском образовании уровень стресса один из самых высоких среди всех учебных заведений. Строгие требования к обучению в вузе могут негативно сказаться на качестве жизни, физическом и психическом здоровье студентов-медиков. Значительная часть студентов,

обучающихся в ЗКМУ им. М. Оспанова, испытывает психоэмоциональное напряжение: до 34% второкурсников и 27% пятикурсников ощущают тревогу часто или постоянно. Большинство остальных испытывают тревогу иногда или редко, а до 36% студентов пятого курса заявляют, что никогда не тревожатся.

Yadav S., Ospanova M. (2020) из медицинского университета Караганды исследовали уровень тревожности студентов вуза и обучающиеся из Индии показали более высокие показатели (26%), чем отечественные обучающиеся (10%) [21].

Для сравнения, студенты-медики медицинского колледжа высшего медицинского образования в Салеме, Индия, показали следующие результаты: большинство мужчин (35,4%) имеют нормальные показатели депрессии, в то время как 34,2% женщин имеют умеренные показатели депрессии. Студенты на 1-м курсе обучения показали более высокие показатели депрессии, чем в остальные годы, что может быть связано с меньшим количеством социальных взаимодействий, новым учебным графиком и более низкими оценками на экзаменах, чем ожидалось [22].

Большинство студентов испытывают плохое настроение «иногда», при этом на втором и пятом курсах больше всего тех, кто находится в плохом настроении постоянно (7,6% и 9,1%). Второкурсники и третьекурсники чаще других отмечают частые периоды плохого настроения (20,7% и 25,8%). Возможно, плохое настроение связано с психологическими и академическими вызовами, характерными для каждого этапа обучения. Студенты борются с плохим настроением преимущественно прогулками с друзьями и проведением времени в соцсетях/просмотром видео. На четвертом курсе популярны также бытовые дела (30%), а на пятом — чтение литературы (25%). Физическая активность стоит на последнем месте из предложенных вариантов.

Пакистанские исследователи утверждают, что хотя бы средний уровень физической активности в свободное время и соответствующие стратегии преодоления трудностей, такие как эмоциональная поддержка и тщательное планирование, оказывают значительное положительное влияние на успеваемость и общее настроение [23]. Но мы видим, что физическая активность как способ улучшения настроения используется мало и снижается с возрастом: от 17,9% на первом курсе до 2,3% на пятом.

Большинство студентов (91,2%) ЗКМУ им. М. Оспанова считают себя здоровыми и не име-

ют подтвержденных хронических заболеваний. Однако среди опрошенных 2,7% сообщили о наличии хронических заболеваний, при этом их доля увеличивается с курсом: на первом курсе – 1,1%, на третьем – 6,5%, на пятом – 9,1%. Это может свидетельствовать о накоплении или выявлении хронических проблем со здоровьем по мере обучения и взросления студентов. Кроме того, 6,1% студентов не имеют точной информации о своем состоянии, выбрав вариант «не знаю».

Рассмотрим данные по второй группе вопросов – физическая активность. Большинство индийских студентов ЗКМУ им. М. Оспанова (84,04%) сообщили о наличии занятий по физической культуре в школе, однако это не гарантирует регулярного посещения: многие учащиеся, особенно девушки, могли игнорировать уроки по различным причинам, что подтверждается беседами. Это может указывать на низкую мотивацию к физической активности уже на школьном этапе, что потенциально влияет на здоровье и привычки в студенческие годы. Физическая активность студентов высока на первых двух курсах (около 94%), затем снижается: на третьем курсе 42% не занимаются физкультурой, на четвертом — 25%. Причины: учебная нагрузка, усталость и низкая мотивация еще со школы, что повышает риски для здоровья и требует внедрения мотивационных программ.

Мы провели анализ опубликованных исследований, касающихся физической активности студентов медицинских учебных заведений. Авторы исследований подтверждают проблему низкой физической активности. Suneja P., Patil S., Aithal M. проводили исследование в 2022 г среди студентов медицинского колледжа, оценивая их физическую активность с помощью шагомера, сравнивая активность в будни и выходные дни, а также влияние весо-ростовых показателей на физическую активность [24]. Выявлена недостаточная физическая активность, причем у девушек она гораздо ниже, чем у юношей. Среди рекомендаций авторы выделили необходимость ориентировать программу по физическому воспитанию в школах на девочек.

Данные, касающиеся регулярности посещения занятий в учебных заведениях Южного Кашмира, показали, что 75% студентов принимали участие в большинстве или во всех занятиях по физической культуре, и только 10% студентов пропустили около половины или более занятий. Около половины студентов (40% юношей и 50% девушек) пропускали занятия из-за

травм или болезни, треть – из-за того, что забыли спортивную форму и инвентарь, а остальные испытуемые (20%) сознательно избегали занятий по физкультуре [25].

В исследовании Krishna C., Sagar M.K., Iyengar K., Viswanatha P.G. (2020) было выявлено что 69,5% студентов медицинского колледжа в Тумкуре были неактивны, 24,4% – минимально активны и только 6,1% – очень активны [26]. О положительном влиянии физической активности хорошо известно студентам медикам, но только 57% студентов дали положительный ответ о физической активности. 29,4% проводили свое свободное время, занимаясь очень малой физической активностью или вообще не занимаясь ею. 50% никогда не занимались спортом. Ходьба была самой распространенной физической активностью (45,5%).

Интерес к информации о здоровом образе жизни среди индийских студентов варьируется по курсам: наиболее активно интересуются второкурсники (32,1%), пятикурсники (36,3%) и четверокурсники (20%). Постоянный интерес проявляют примерно от 19% (3 курс) до 30% (4 курс) студентов. Ответ «иногда» выбирает значительная часть студентов всех курсов, достигая максимума на 3 курсе (48,4%). Это свидетельствует о стабильном, но нерегулярном внимании к здоровому образу жизни.

Что касается отношения к необходимости знаний о физической активности и их применению для будущих врачей, то у опрошенных нами студентов присутствует осознание важности физической активности для пациентов, но не для себя.

Индийские студенты-медики, обучающиеся в нашем университете, в подавляющем большинстве (93,4%) считают, что врачам необходимы знания о физической активности (физкультуре, спорте, туризме). Отрицательные ответы чаще встречаются на первом (7,4%) и пятом (18,2%) курсах, что может отражать сомнения в целесообразности немедицинских дисциплин в медицинском образовании в целом.

Индийские студенты-медики, обучающиеся в ЗКМУ им. М. Оспанова в основном готовы давать пациентам рекомендации по повышению физической активности: 100% положительных ответов на втором, четвертом и пятом курсах. Отрицательные ответы (3,2%) зафиксированы только на первом и третьем курсах. Это свидетельствует о росте осознания важности физической активности в медицинской практике по мере обучения, с некоторыми колебаниями на ранних этапах.

В одном исследовании был проведен анализ взглядов практикующих врачей и студентов из Махараштры (Индия) на пропаганду физической активности. Участники исследования считают, что каждый врач должен быть образцом для подражания для своего пациента, то есть сам врач должен быть физически активным и хорошо понимать, что рекомендовать. Хотя положительное влияние физической активности хорошо известно специалистам здравоохранения, только 57% студентов и 38% практикующих терапевтов дали положительный ответ о собственной физической активности. Всего 37% студентов-практикантов и 47% практикующих врачей советовали своим пациентам вести физически активный образ жизни. С одной стороны, студенты и практикующие врачи выступают за пропаганду физической активности, с другой — процент внедряющих ее в свою практику ниже среднего [27].

В целом, индийская молодежь в возрасте от 17 до 25 лет имеет схожие проблемы со здоровьем и физической активностью независимо от страны обучения. Исключением являются лишь естественные нюансы адаптации к новым культурным и социальным условиям в странах обучения.

Заключение. На основе анализа данных опроса индийских студентов-медиков Западно-Казахстанского медицинского университета им. М. Оспанова по вопросам здоровья и физической активности, а также сравнения с исследованиями из Индии и других стран, можно сделать следующие выводы.

1. Анализ отечественных и зарубежных источников позволил установить, что низкий уровень физической подготовленности и активности среди индийских студентов-медиков не является локальной проблемой. Это означает, что причины проблемы носят фундаментальный характер. Они связаны не с конкретным вузом или страной обучения, а с системными особенностями подготовки индийской молодежи до поступления в медицинские университеты. Данные, полученные в ЗКМУ им. М. Оспанова, полностью согласуются с результатами исследований, проводимых как в странах СНГ, так и в самой Индии. Литературные источники свидетельствуют о хроническом дефиците квалифицированных преподавателей физкультуры, слабой материальной базе и зачастую формальном отношении к предмету. Кроме того, выявлены значительные гендерные и социальные различия: девушки, особенно в государственных школах, имеют меньше возможностей для занятий спортом из-за культурных норм и

домашних обязанностей. Усугубляет ситуацию высокая академическая нагрузка в медицинских вузах, которая, по данным исследований, приводит к дальнейшему снижению уровня физической активности от младших курсов к старшим, способствуя росту тревожности и распространению нездорового питания.

2. Проведенное анкетирование выявило комплекс факторов, формирующих отношение индийских студентов к физической культуре и здоровому образу жизни. Ключевым является неудовлетворительное качество школьной подготовки: несмотря на то, что у 84% опрошенных физкультура в школьном расписании присутствовала, ее содержание и качество были крайне низкими, что не позволило сформировать устойчивые навыки и положительную мотивацию. В результате у студентов не сформировались ни практические навыки, ни устойчивый интерес к физической активности, что вынуждает преподавателей вуза начинать обучение практически с чистого листа. Наблюдается также явное несоответствие между теоретическим пониманием важности здорового образа жизни и реальным поведением студентов. С одной стороны, они осознают значение ЗОЖ для будущего врача (93,4%), с другой - не спешат применять эти принципы к себе. Это противоречие проявляется в нерегулярном питании (большинство ограничивается 1-2 приемами пищи в день «когда получится»), недостаточном внимании к собственному здоровью и редком использовании физической активности для снятия стресса и улучшения эмоционального состояния. Положительным моментом можно считать сохранение традиционных культурных установок, выражающихся в минимальном распространении курения и употребления алкоголя.

3. Сравнительный анализ по курсам обучения выявил тревожную динамику, напрямую связанную с изменениями в учебном плане. Наиболее благополучная ситуация наблюдается на первых двух курсах, где сохраняются обязательные занятия по физкультуре: охват физической активностью достигает 94%, показатели ИМТ в основном в норме, а самооценка здоровья наиболее высока. Критическим рубежом становится третий курс, с которого дисциплина «Физическая культура» исчезает из расписания. Это моментально сказывается на состоянии студентов: доля лиц с избыточной массой тела взлетает до 51,61%, что является самым высоким показателем среди всех курсов. Параллельно нарастает психоэмоциональное напряжение,

особенно на 2-м и 5-м курсах, однако студенты все реже используют для его снятия физическую активность (с 17,9% на 1 курсе до 2,3% на 5 курсе). К старшим курсам также накапливаются проблемы со здоровьем, о чем свидетельствует рост числа студентов с хроническими заболеваниями до 9,1% на пятом курсе. Таким образом, прекращение обязательных занятий по физической культуре создает ситуацию, когда исчезает необходимая двигательная активность, а студенты не восполняют этот дефицит собственными силами. В результате наблюдается устойчивое ухудшение как физического, так и психического здоровья учащихся. Отсутствие организованных

занятий приводит к снижению общего уровня активности, что негативно сказывается на физической форме студентов и их эмоциональном состоянии.

Для улучшения ситуации рекомендуется вести мотивационные кампании по физической активности и программы обучения по управлению стрессом, не забывая о вопросах по рациональному питанию, режиму сна и дня, цифровой гигиене. Эти меры важны для улучшения здоровья студентов и повышения качества их будущей профессиональной деятельности, поскольку врач должен служить примером здорового образа жизни для пациентов.

Список литературы

- 1 Ушакова И.А. Физическая культура как средство и метод адаптации студентов // *Философия социальных коммуникаций*. – 2014. – № 3(28). – С. 64-69. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_2215527_73802773.pdf
- 2 Ермакова М.А., Ярушин С.А. Физическая культура и спорт как системообразующий фактор здоровьесбережения иностранных студентов // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. — 2020. — Т. 5, № 3. — С. 110-114. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_43854856_42807595.pdf
- 3 Чистякова Е.Г. К вопросу о проблеме формирования физической культуры личности иностранных студентов // *Открытое образование: от дистанционного обучения к открытости школы обществу: монография*. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2023. – С. 59-63. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/41895>
- 4 Шаренкова Л.А., Репицкая М.Н., Мищенко И.В., Аношина Т.В. Оценка уровня физической активности русских и индийских студентов, обучающихся на Европейском Севере // *Евразийское Научное Объединение*. – 2019. – № 2-4(48). – С. 266-268. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_37135035_13294198.pdf
- 5 Кондратьева М.Н., Ишекова Н.И. Физическое состояние российских и индийских студентов, обучающихся в медицинском вузе // *Экология человека*. — 2012. — № 1. — С. 23-28. URL: https://www.researchgate.net/publication/293077079_Physical_fitness_of_Russian_and_Indian_students_studying_in_medical_university
- 6 Маметова О.Б., Титаренко А.А., Гордиенко И.А., Фролов А.С. Анализ функционального состояния иностранных студентов первого года обучения // *Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт*. — 2023. — №6. — С. 38-44. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-funktsionalnogo-sostoyaniya-inostrannyh-studentov-pervogo-goda-obucheniya>
- 7 Маметова О.Б., Титаренко А.А., Косячук Н.Л., Аверкова А.В. Оптимизация физических нагрузок у первокурсников из Индии средствами подвижных игр // *Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт*. — 2023. — №12. — С. 24-30. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/optimizatsiya-fizicheskikh-nagruzok-u-pervokursnikov-iz-indii-sredstvami-podvizhnyh-igr>
- 8 Ahmed M., Godiyal S. A study on teacher education in India: Physical education, some policy issues and challenges. *Edu Sportivo // Indonesian Journal of Physical Education*. — 2021. — №2(3). — pp.131–139. - DOI:10.25299/es:ijope.2021.vol2(3).7335
- 9 Prajapati S.K., Yadav T.S., Kumari P., Németh Z. Challenges physical education teachers face in schools across India // *European Journal of Physical Education and Sport Science*. - 2023. — Vol. 10. — № 2. — pp.104-115. - DOI:10.46827/ejpe.v10i2.4979
- 10 Raskind I.G., Patil S.S., Tandon N., Thummalapally S., Kramer M.R., Cunningham S.A. “Household Chores or Play Outdoors? The Intersecting Influence of Gender and School Type on Physical Activity Among Indian Adolescents // *Health education & behavior: the official publication of the Society for Public Health Education*. — 2020. — Vol. 47. — №5. — pp. 682-691. - DOI: 10.1177/1090198120931040
- 11 Manzoor ul Rashid, Sangeeta Gupta Study of physical fitness of rural and urban high schools of kashmir division // *International Journal of Advanced Research*. — 2021. — Res. 9. — pp. 214-217. DOI:10.21474/IJAR01/13252
- 12 Nancy S., Rahman K. Mujibur, Kumar S. Sathish, Sofia S., Robins M. Amala. Reasons and solutions for unhealthy food consumption and physical inactivity among school-going adolescents: A sequential mixed-methods study in Puducherry, South India // *Journal of Family Medicine and Primary Care*. — 2022. — 11(11). — pp. 6970-6977. -DOI: 10.4103/jfmpc.jfmpc_469_22
- 13 Verma A.K., Singh G., Patwardhan K. Patterns of Physical Activity Among University Students and Their Perceptions About the Curricular Content Concerned With Health: Cross-sectional Study // *JMIRx Med*. - 2022. - №3(2). - pp. 31521. - DOI: 10.2196/31521
- 14 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. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_43365887_45372903.pdf
- 15 Бобырева М.М., Пак Т.В., Дёма Е.В., Канапина Р.Б. Физическая культура со студентами из Республики Индия в условиях дистанционного обучения // *X Междунар. науч. конгресс «Спорт, человек, здоровье» – Санкт-Петербург, 2021. — С. 319-322. - DOI: 10.18720/SPBPU/2/id21-285*

- 16 Бобырева М.М., Дёма Е.В., Канапина Р.Б., Колдасбаева Б.Д., Сатбаев Е.К. Анализ физической подготовленности юношей из Индии и Казахстана, обучающихся в Западно-Казахстанском медицинском университете имени Марата Оспанова // Теория и методика физической культуры. – 2022. – № 3 (69). – С. 66-71. - DOI: 10.48114/2306-5540_2022_3_66
- 17 Bedi N., Dwivedi D., Kaur N., Chamola S., Tripathi S., Abrol P. Effect of Educational Intervention as Cognitive Behavioural Therapy for Intake of Junk Food, Sugar-sweetened Beverages and Energy Drinks among Medical Students from India: A Prospective Interventional Study // Journal of Clinical and Diagnostic Research. — 2024. — Vol. 18(5) — pp. 1–6. - DOI: 10.7860/JCDR/2024/66955.19342
- 18 Anuradha R., Priyadarshini S., Patil A. Lifestyle Behaviour among Undergraduate Medical Students in Tamil Nadu: A Cross-sectional Study // Journal of Clinical & Diagnostic Research. – 2021. – Vol. 15. – №. 10. - pp. 1–4. - DOI:10.7860/JCDR/2021/50973.15478
- 19 Sahu A., Bhati N., Sarkar S. A systematic review and metaanalysis of substance use among medical students in India // Indian J. Psychiatry. — 2022. — 64(3). — pp. 225–239. - DOI:10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_672_21
- 20 Иванов В.И., Кувшинов Д.Ю., Литвинова Н.А. Оценка уровня здоровья и психоэмоционального статуса иностранных и российских студентов // Современный мир, природа и человек. – 2021. – С. 170-180. URL: [https://kemgmu.ru/science/sci_events/Sbornik_23.09.21\(\).pdf](https://kemgmu.ru/science/sci_events/Sbornik_23.09.21().pdf)
- 21 Yadav S., Ospanova M. Examining of anxiety level of foreign students during studying in Kazakhstan // Pedagogy and Psychology. – 2020. – № 4(45). – pp. 52–57. - DOI: 10.51889/2020-4.2077-6861.07
- 22 Periasamy P., Suganthi V., Gunasekaran S. Prevalence of depression, anxiety, and quality of life among medical students of a tertiary care setting // BLDE University Journal of Health Sciences. – 2023. – Vol. 8. - No. 1. – pp. 85-87. - DOI:10.4103/bjhs.bjhs_116_22
- 23 Mahmood M., Afzal M.T., Malik A.R., Butt A.U.A., Khan M.S., Waseem M.H. Association of Stress Coping Strategies and Leisure Time Physical Activity with Academic Performance in Medical Students // Journal of Rawalpindi Medical College. — 2021. — [s. l.]. — v. 25. — pp. 48–54. - DOI:10.37939/jrmc.v25i1.1744
- 24 Suneja P., Patil S., Aithal M. Measurement of Baseline Physical Activity in Medical Students by Pedometer and its Correlation with BMI // Indian Journal of Physiotherapy & Occupational Therapy - An International Journal. — 2022. — №16(2). — pp. 190-196. - DOI: 10.37506/ijpot.v16i2.18052
- 25 Sangeeta Gupta; Manzoor Ul Rashid. A Comparison of Different Middle School Physical Education Programs of Kashmir Division // International Journal of Advanced Research. — 2021. — [s. l.]. — v. 9. — pp. 197–200. - DOI:10.21474/IJAR01/13249
- 26 Krishna C., Sagar M.K., Iyengar K., Viswanatha P.G. Food Habits and Physical Activity among Adolescent Medical Students of a Medical College in Tumkur, Karnataka, India. // Indian Journal of Public Health Research & Development. — 2020. — №11(6). — pp. 183-188. - DOI:10.37506/ijphrd.v11i6
- 27 Shaikh A.A., Gad A. Physical Activity Promotion in the Physical Therapy Setting: Perspectives from Practitioners and Students in Maharashtra // Indian Journal of Physiotherapy & Occupational Therapy - An International Journal. — 2020. — №14(2). — pp. 8-14. - DOI: 10.37506/ijpot.v14i2.2583

References

- 1 Ushakova I.A. Fizicheskaya kul'tura kak sredstvo i metod adaptacii studentov // Filosofiya social'nyh kommunikacij. – 2014. – № 3(28). – S. 64-69. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_22155527_73802773.pdf
- 2 Ermakova M.A., YARUSHIN S.A. Fizicheskaya kul'tura i sport kak sistemoobrazuyushchij faktor zdorov'esberezheniya inostrannyh studentov // Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreaciya. — 2020. — T. 5, № 3. — S. 110-114. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_43854856_42807595.pdf
- 3 CHistyakova E.G. K voprosu o probleme formirovaniya fizicheskoy kul'tury lichnosti inostrannyh studentov // Otkrytoe obrazovanie: ot distancionnogo obucheniya k otkrytosti shkoly obshchestvu: monografiya. – Vitebsk: VGU imeni P.M. Masherova, 2023. – S. 59-63. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/41895>
- 4 SHarenkova L.A., Repickaya M.N., Mishchenko I.V., Anoshina T.V. Ocenka urovnya fizicheskoy aktivnosti russkih i indijskih studentov, obuchayushchihsya na Evropejskom Severe // Evrazijskoe Nauchnoe Ob"edinenie. – 2019. – № 2-4(48). – S. 266-268. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_37135035_13294198.pdf
- 5 Kondrat'eva M.N., Ishekova N.I. Fizicheskoe sostoyanie rossijskih i indijskih studentov, obuchayushchihsya v medicinskom vuze // Ekologiya cheloveka. — 2012. — № 1. — S. 23-28. URL: https://www.researchgate.net/publication/293077079_Physical_fitness_of_Russian_and_Indian_students_studying_in_medical_university
- 6 Mametova O.B., Titarenko A.A., Gordienko I.A., Frolov A.S. Analiz funkcion'nogo sostoyaniya inostrannyh studentov pervogo goda obucheniya // Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport. — 2023. — №6. — S. 38-44. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-funktsionalnogo-sostoyaniya-inostrannyh-studentov-pervogo-goda-obucheniya>
- 7 Mametova O.B., Titarenko A.A., Kosyachuk N.L., Averkova A.V. Optimizaciya fizicheskikh nagruzok u pervokursnikov iz indii sredstvami podviznyh igr // Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport. — 2023. — №12. — S. 24-30. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/optimizatsiya-fizicheskikh-nagruzok-u-pervokursnikov-iz-indii-sredstvami-podviznyh-igr>
- 8 Ahmed M., Godiyal S. A study on teacher education in India: Physical education, some policy issues and challenges. Edu Sportivo // Indonesian Journal of Physical Education. — 2021. — №2(3). — pp.131–139. DOI:10.25299/es:ijope.2021.vol2(3).7335
- 9 Prajapati S.K., Yadav T.S., Kumari P., Németh Z. Challenges physical education teachers face in schools across India // European Journal of Physical Education and Sport Science. - 2023. — Vol. 10. — № 2. — pp.104-115. - DOI:10.46827/ejpe.v10i2.4979
- 10 Raskind I.G., Patil S.S., Tandon N., Thummalapally S., Kramer M.R., Cunningham S.A. "Household Chores or Play Outdoors? The Intersecting Influence of Gender and School Type on Physical Activity Among Indian Adolescents // Health education &

- behavior: the official publication of the Society for Public Health Education. — 2020. — Vol. 47. — №5. — pp. 682-691. - DOI: 10.1177/1090198120931040
- 11 Manzoor ul Rashid, Sangeeta Gupta Study of physical fitness of rural and urban high schools of kashmir division // International Journal of Advanced Research. — 2021. — Res. 9. — pp. 214-217. DOI:10.21474/IJAR01/13252
 - 12 Nancy S., Rahman K. Mujibur, Kumar S. Sathish, Sofia S., Robins M. Amala. Reasons and solutions for unhealthy food consumption and physical inactivity among school-going adolescents: A sequential mixed-methods study in Puducherry, South India // Journal of Family Medicine and Primary Care. — 2022. — 11(11). — pp. 6970-6977. - DOI: 10.4103/jfmpc.jfmpc_469_22
 - 13 Verma A.K., Singh G., Patwardhan K. Patterns of Physical Activity Among University Students and Their Perceptions About the Curricular Content Concerned With Health: Cross-sectional Study // JMIRx Med. - 2022. - №3(2). - pp. 31521. - DOI: 10.2196/31521
 - 14 Bobyreva M.M., Pak T.V., Dyoma E.V. Sravnitel'nyj analiz dinamiki fizicheskoj podgotovlennosti studentok iz Indii i Kazahstana, obuchayushchihsya v medicinskom universitete Zapadnogo Kazahstana // Teoriya i metodika fizicheskoj kul'tury. — 2020. — №. 2. — S. 102-108. URL:https://www.elibrary.ru/download/elibrary_43365887_45372903.pdf
 - 15 Bobyreva M.M., Pak T.V., Dyoma E.V., Kanapina R.B. Fizicheskaya kul'tura so studentami iz Respubliki Indiya v usloviyah distancionnogo obucheniya // H Mezhdunar. nauch. kongress «Sport, chelovek, zdorov'e» – Sankt-Peterburg, 2021. — S. 319-322. - DOI: 10.18720/SPBPU/2/id21-285
 - 16 Bobyreva M.M., Dyoma E.V., Kanapina R.B., Koldasbaeva B.D., Satbaev E.K. Analiz fizicheskoj podgotovlennosti yunoshej iz Indii i Kazahstana, obuchayushchihsya v Zapadno-Kazahstanskom medicinskom universitete imeni Marata Ospanova // Teoriya i metodika fizicheskoj kul'tury. — 2022. — № 3 (69). — S. 66-71. - DOI: 10.48114/2306-5540_2022_3_66
 - 17 Bedi N., Dwivedi D., Kaur N., Chamola S., Tripathi S., Abrol P. Effect of Educational Intervention as Cognitive Behavioural Therapy for Intake of Junk Food, Sugar-sweetened Beverages and Energy Drinks among Medical Students from India: A Prospective Interventional Study // Journal of Clinical and Diagnostic Research. — 2024. — Vol. 18(5) — pp. 1–6. - DOI: 10.7860/JCDR/2024/66955.19342
 - 18 Anuradha R., Priyadharshini S., Patil A. Lifestyle Behaviour among Undergraduate Medical Students in Tamil Nadu: A Cross-sectional Study // Journal of Clinical & Diagnostic Research. — 2021. — Vol. 15. — №. 10. - pp. 1–4. - DOI:10.7860/JCDR/2021/50973.15478
 - 19 Sahu A., Bhati N., Sarkar S. A systematic review and metaanalysis of substance use among medical students in India // Indian J. Psychiatry. — 2022. — 64(3). — pp. 225–239. - DOI: 10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_672_21
 - 20 Ivanov V.I., Kuvshinov D.YU., Litvinova N.A. Ocenka urovnya zdorov'ya i psihoemocional'nogo statusa inostrannyh i rossijskih studentov // Sovremennyj mir, priroda i chelovek. — 2021. — S. 170-180. URL: https://kemgmu.ru/science/sci_events/Sbornik_23.09.21(0).pdf
 - 21 Yadav S., Ospanova M. Examining of anxiety level of foreign students during studying in Kazakhstan // Pedagogy and Psychology. — 2020. — № 4(45). — pp. 52–57. - DOI: 10.51889/2020-4.2077-6861.07
 - 22 Periasamy P., Suganthi V., Gunasekaran S. Prevalence of depression, anxiety, and quality of life among medical students of a tertiary care setting // BLDE University Journal of Health Sciences. — 2023. — Vol. 8. - No. 1. — pp. 85-87. - DOI:10.4103/bjhs.bjhs_116_22
 - 23 Mahmood M, Afzal M.T., Malik A.R., Butt A.U.A., Khan M.S., Waseem M.H. Association of Stress Coping Strategies and Leisure Time Physical Activity with Academic Performance in Medical Students // Journal of Rawalpindi Medical College. — 2021. — [s. l.]. — v. 25. — pp. 48–54. - DOI:10.37939/jrmc.v25i1.1744
 - 24 Suneja P., Patil S., Aithal M. Measurement of Baseline Physical Activity in Medical Students by Pedometer and its Correlation with BMI // Indian Journal of Physiotherapy & Occupational Therapy - An International Journal. — 2022. — №16(2). — pp. 190-196. - DOI: 10.37506/ijpot.v16i2.18052
 - 25 Sangeeta Gupta; Manzoor Ul Rashid. A Comparison of Different Middle School Physical Education Programs of Kashmir Division // International Journal of Advanced Research. — 2021. — [s. l.]. — v. 9. — pp. 197–200. - DOI:10.21474/IJAR01/13249
 - 26 Krishna C., Sagar M.K., Iyengar K., Viswanatha P.G. Food Habits and Physical Activity among Adolescent Medical Students of a Medical College in Tumkur, Karnataka, India. // Indian Journal of Public Health Research & Development. — 2020. — №11(6). — pp. 183-188. - DOI:10.37506/ijphrd.v11i6
 - 27 Shaikh A.A., Gad A. Physical Activity Promotion in the Physical Therapy Setting: Perspectives from Practitioners and Students in Maharashtra // Indian Journal of Physiotherapy & Occupational Therapy - An International Journal. — 2020. — №14(2). — pp. 8-14. - DOI: 10.37506/ijpot.v14i2.2583

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ // АВТОРЛАР ТУРАЛЫ АҚПАРАТ // INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Автор для корреспонденции (первый автор)

Бобырева Марина Михайловна – кандидат педагогических наук, доцент, Западно-Казахстанский медицинский университет им. Марата Оспанова, г. Актобе, Казахстан.

Хат-хабарларга арналган автор (бірінші автор)

Бобырева Марина Михайловна – педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент, Марат Оспанов атындағы Батыс Қазақстан медицина университеті, Ақтөбе қ., Қазақстан.

The Author for Correspondence (The First Author)

Bobyreva Marina Mikhailovna – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Marat Ospanov West Kazakhstan Medical University, Aktobe, Kazakhstan.

e-mail: wilwarin79@gmail.com

ORCID: https://orcid.org/0000-0001-6573-0248

Колдасбаева Багила Джумабаевна – PhD, Марат Оспанов атындағы Батыс Қазақстан Медицина университеті, Ақтөбе қ., Қазақстан.

Колдасбаева Багила Джумабаевна – PhD, Западно-Казакстанский медицинский университет имени Марата Оспанова, г. Ақтөбе, Қазақстан.

Koldasbaeva Bagila Dzhumabaevna – PhD, Marat Ospanov West Kazakhstan Medical University, Aktobe, Kazakhstan.

e-mail: bagila.Koldasbaeva@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9249-6896>

Куртоғлу Ахмет - PhD, ассоциированный профессор, департамент тренерского образования, факультет спортивных наук, Университет Бандырма Онъеди Эйлюль, Бандырма, Турция

Куртоғлу Ахмет - PhD, қауымдастырылған профессор, жаттықтырушылар департаменті, спорт ғылымдары факультеті, Бандырма Онъеди Эйлюль университеті, Бандырма, Түркия

Kurtoğlu Ahmet – PhD, associate professor, Department of Coach Education, Faculty of Sports Sciences, Bandırma Onyedi Eylül University, Bandırma, Turkey.

e-mail: akurtoglu@bandirma.edu.tr

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9292-5419>

Бахтиярова Саягул Жаксыбаевна – старший преподаватель, PhD, Западно-Казакстанский университет имени М. Утемисова, г. Уральск, Қазақстан.

Бахтиярова Саягул Жаксыбаевна – аға оқытушы, PhD, М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан университеті; Орал қ., Қазақстан.

Bakhtiyarova Sayagul Zhaksybaevna – Senior Lecturer, PhD, West Kazakhstan University named after M. Utemisova, Uralsk, Kazakhstan.

e-mail: sayagul.bakhtiyarova@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4713-9021>

Байтлесова Нурсулу Куспановна – старший преподаватель, PhD, Западно-Казакстанский университет имени М. Утемисова, г. Орал, Қазақстан.

Байтлесова Нурсулу Куспановна – аға оқытушы, PhD, М. Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан университеті, Орал қ., Қазақстан.

Baitlessova Nursulu Kuspanovna – Senior Lecturer, PhD, West Kazakhstan University named after M. Utemisova, Oral, Kazakhstan.

e-mail: nursulukz@yandex.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4396-1587>

Дата поступления статьи: 15.09.2025

Дата принятия к публикации: 31.10.2025