УДК 796.011.1

ББК 75

DOI 10.47475/2500-0365-2025-10-2-71-79

АНАЛИЗ МОТИВАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ У СТУДЕНТОК НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ВУЗА

А. Г. Александрова, Г. И. Дерябина, В. Л. Лернер

Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина. Тамбов, Россия

Аннотация: Систематическая двигательная деятельность является одним из важнейших компонентов здоровьесбережения. Век развития техногенности, малоподвижный образ жизни заводит нас в тупик охраны здоровья взрослого населения. Физкультурно-спортивные технологии не стоят на месте и, вместе с тем, по результатам ряда исследований, ухудшается состояние здоровья. Отсутствие двигательной активности у женщины в репродуктивном возрасте является причиной многих заболеваний. В настоящем статье мы провели исследование среди студенток на предмет наличия мотивации к здоровьесбережению через призму систематической двигательной активности.

Ключевые слова: *здоровьесбережение, оздоровительная физическая культура, студенты, двигательная активность, гиподинамия.*

Введение. Систематическая двигательная деятельность является одним из важнейших компонентов здоровьесбережения. Сегодня активно популяризируется современная концепция «велнес». Одной из основ ее фундаментальной составляющей является физическое здоровье.

Противоположной идеологией «велнеса» можно считать «радикальный бодипозитив», который убеждает корпулентного человека принимать «самого себя», пагубно влияя на состояние здоровья. Тем не менее, «субъективная красота» такого ботипозитива рушится объективными фактами медицины, обременяющими ответственностью человека за собственным состоянием здоровья. Именно понятие «благополучия» является неким индикатором в аналитике бодипозитива и состояния здоровья в целом [3].

Давно не новость, что недостаток двигательной активности (ДА) приводит к физической инертности и, как следствие, к гиподинамии. Ввиду этого, остается актуальной проблема состояния здоровья зуммеров [2; 8]. Но еще большей *проблемой*, на наш взгляд, является принятие наличия гиподинамии и ее последствий среди молодежи. С одной стороны, в нашей стране есть множество условий для занятий физической культурой и спортом (ФКиС). С другой — развитие новых технологий и искусственного интеллекта всё больше входит в повседневный быт, тем самым делает слаще мысль о возможности отсутствия движений.

В качестве приема рефлексии приведем аналитический обзор Я. В. Платоновой в соавт. [5] моделирования и прогнозирования последствий многолетней сидячей работы в офисе на организм человека. Моделирование зарубежными учеными офисной сотрудницы Эммы с 20-летним сидячим образом жизни (рис. 1, 2) дает нам понять, к каким негативным изменениям в состоянии здоровья может привести гиподинамия. Ученые прогнозируют в будущем 90 % офисных работников, имеющих серьезные проблемы со здоровьем.



Рис. 1. Восковая фигура женщины, более 20 лет проработавшей в офисе [5]



Рис. 2. Функциональные нарушения организма, возникшие вследствие дефицита двигательной активности у офисных работников [5]

Как итог, век развития техногенности, малоподвижного образа жизни (МПОЖ) заводит нас в тупик охраны здоровья взрослого населения. Физкультурно-спортивные технологии не стоят на месте и, вместе с тем, по результатам ряда исследований, ухудшается состояние здоровья населения [2; 4; 8].

Ученые ВНИИФК по результатам ряда исследований сделали следующие заключения. Результаты удовлетворенности условиями для занятий ФКиС респондентов 18–24 лет с 2020 г. по 2022 г. постепенно росли (с 51 % до 71 % соответственно). В 2023 г. произошел спад результатов и в 2024 г. составляет 65 %. По мнению молодых людей, им сложно реализовать свои представления об идеальном режиме двигательной активности. Респонденты считают, что для этого необходимо, чтобы занятия ФКиС были доступными и разнообразными [10].

По данным 2024 г. [7] 56,2 % населения в возрасте 18–29 лет выбирает бесплатные занятия ФКиС, 33,8 % — платные занятия, 54,9 % — самостоятельные занятия дома или на улице. Респонденты данного возраста больше других предпочитают онлайн-формат. Молодежь чаще говорит о фитнесе, боксе, танцах, волейболе, занятиях на тренажерах и теннисе. Зафиксирован ТОП-10 видов спорта респондентов — это волейбол (30 %), баскетбол (29 %), тяжелая атлетика (26 %), легкая атлетика (24 %), танцы (23 %), занятия в тренажерном зале (23 %), футбол (23 %), теннис (22 %), фитнес (21 %), бадминтон (21 %).

Поднимая вопрос о барьерах и мотивах для занятий ФКиС среди населения в возрасте 13–29 лет, ученые ВНИИФК выделили следующие: психологические барьеры, отсутствие знаний и техники, отсутствие вовлеченности и мотивации, нехватка денег и/или времени, нагрузка на учебе или работе, отсутствие инфраструктуры, интересных секций [7].

Примечательно, что в исследованиях ВНИИФК [1; 7; 10] не выявлены актуальные направления совершенствования мер вовлечения населения в систематические занятия ДА для населения 18–29 лет.

Еще одной проблемой, на наш взгляд, является обобщенное исследование физического здоровья населения. В частности, мы говорим о проблеме исследования женского физического здоровья, которое, на наш взгляд, имеет особую важность. Анатомо-физиологические различия определяют функциональные особенности обоих полов. И отсутствие ДА у женщины в репродуктивном возрасте является причиной многих заболеваний, например, ожирение, гипертония, рак молочной железы, дисфункция тазового дна, психические расстройства, нарушения когнитивного здоровья и др. [9]. В том числе, гиподинамия ведет за собой повышенный риск травматизма женщины в повседневном быту.

В 2022 г. проведен социологический опрос для изучения времени самостоятельной ДА среди студенток ТГУ имени Г. Р. Державина 1–4 курсов [6]. В результате исследования отмечается невысокий уровень ДА. Студентки не выходят на необходимую недельную норму ДА для поддержания на должном уровне своего физического состояния.

Таким образом, считаем актуальным исследование мотивации к здоровьесбережению студенток нефизкультурных направлений вуза, т. е. контингента, внедряющего в свою жизнь МПОЖ и готовящимся к условиям труда будущей профессиональной деятельности.

Цель исследования — проанализировать двигательную активность как элемент мотивации к здоровьесбережению у студенток нефизкультурных направлений подготовки ТГУ имени Г. Р. Державина и разработать рекомендации для их мотивирования к здоровьесбережению.

Материалы и методы исследования. Методологию исследования составили:

- Теоретические методы исследования — анализ, синтез, абстрагирование, дедукция, индукция, аналогия, обобщение, объяснения.
- Эмпирические методы исследования — опрос.
- Методы математической обработки результатов — программные методы (онлайн-сервис **Google Forms**, программный пакет **MS Excel**), графический метод статистической обработки данных.

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «ТГУ имени Г. Р. Державина в виде анкетирования. Респондентами социологического опроса являются студентки 14 курсов ТГУ имени Г. Р. Державина нефизкультурных направлений подготовки в количестве 305 человек. Анкетирование создано благодаря онлайн-инструменту Google Forms, на которое могли пройти респонденты с помощью ссылки или QR-кода.

Основная масса опрашиваемых в возрасте 18–19 лет (64 %). Также в опросе принимали участие респонденты в возрасте 20–21 года (27,9 %), 22–23 года (4,9 %), 24–25 лет (2,2 %). Все участники анкетирования обучаются на нефизкультурных направлениях подготовки. Опрос прошли 57,7 %

респондентов, обучающиеся в Институте медицины и здоровьесбережения (кроме направления подготовки «Адаптивная физическая культура»), 22,3 % — в Институте образования и общественных наук, 16,4 % — в Институте креативных индустрий, экономики и предпринимательства, 2 % — в Институте права и национальной безопасности, 1,6 % — в Институте новых технологий и искусственного интеллекта.

Результаты. На рис. 3 приведен результат исследования по определению уровня индекса массы тела (ИМТ) респондентов. Большая часть студенток имеет нормальный уровень ИМТ (65,25 %). Однако треть студенток не соответствует данному уровню (34,75 %): уровень ниже нормы имеют 19,01 % респондентов, к уровню выше нормы относятся 15,74 % респондентов.

Важно отметить, что в жизни 86,2 % опрашиваемых студенток присутствует МПОЖ. Ввиду этого необходимо прибегать к регулярному отслеживанию состояния собственного здоровья. Так, среди респондентов 36,1 % регулярно следят за своим здоровьем, 52,4 % — эпизодически, 11,5 % не следят за состоянием здоровья. Также среди респондентов женского пола 27,9 % употребляют алкоголь, 22,3 % курят сигареты, электронные испарители и т. п. Не соблюдают правильный режим дня 42,6 % опрашиваемых (рис. 4).

От имеющихся нарушений в состоянии здоровья зависит в какую медицинскую группу здоровья будет распределен студент для занятий по дисциплине «Физическая культура». Среди респондентов 35,1 % не знают к какой медицинской группе они относятся, большая доля (54,8 %) относятся к основной группе, 6,6 % — к подготовительной группе, 3,6 % — к специальной группе (рис. 5).

Среди опрашиваемых студенток 5,90 % не предпочитают какую-либо ДА. На рис. 6 представлен топ-10 видов ДА респондентов. Можно определить, что студентки предпочитают кардиотренировки.

Среди респондентов 9,8 % не занимаются ФКиС, 69,8 % занимаются 1–2 раза в неделю, 13,4 % — 3 раза в неделю, 6,9 % — больше 3-х раз в неделю

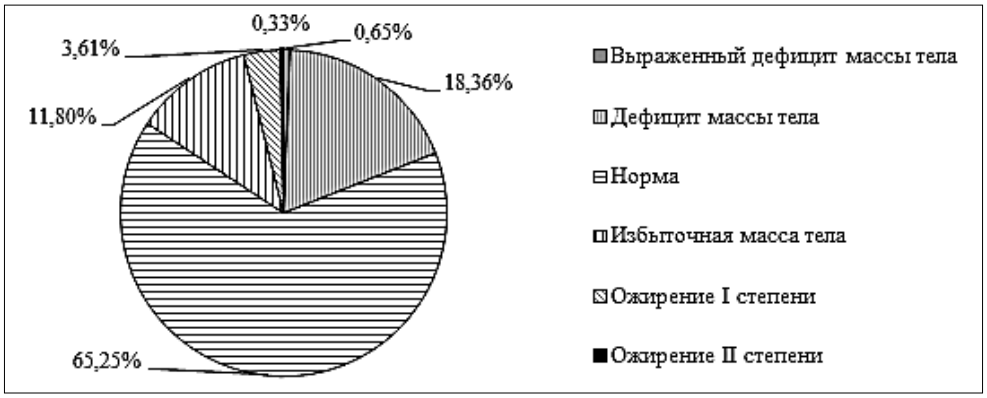

Рис. 3. Распределение респондентов на уровни индекса массы тела

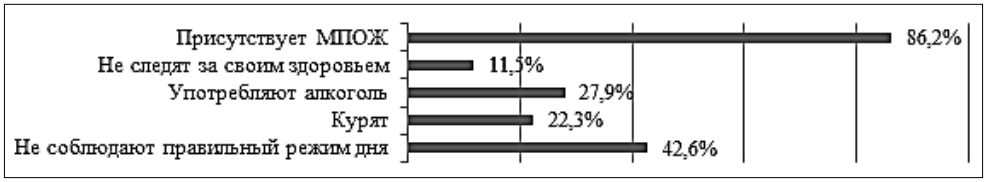

Рис. 4. Результаты отрицательных ответов респондентов на вопросы о вредных привычках

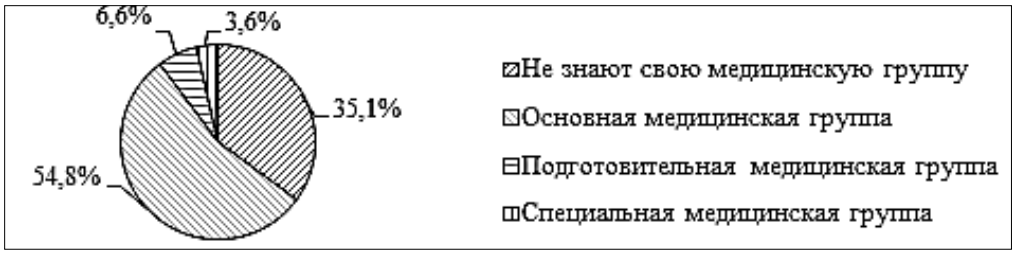

Рис. 5. Распределение респондентов на медицинские группы здоровья

(рис. 7). Констатируя данный факт, можно определить, что 20,3 % систематически занимаются ДА.

В свободное от учебы и работы время ДА занимаются 28,9 %, иногда — 37,7 %, 23,6 % — очень редко, 9,8 % — не занимаются.

Цели, которые преследуют респонденты для занятий ДА представлены на рис. 8. Констатируя наличие респондентов, не имеющих какой-либо цели (0,6 %), можно заметить, что их данные разнятся с данными студенток, не предпочитающими заниматься ДА. Можно предположить, что имеющие цель, но не предпочитающие заниматься, не имеют мотивации для занятий, но хотели бы, так как их волнуют определенные проблемы.

Также 0,6 % занимаются «просто так», возможно, не осознавая, какую цель преследуют на самом деле или занимаются «за компанию».

Сегодня понятие ЗОЖ достаточно обширное и каждый человек трактует это понятие по-своему. 55,4 % респондентов трактуют понятие ЗОЖ как стиль жизни, 45,2 % — как способ развития самодисциплины, 33,4 % — как способ хорошего настроения и отличного самочувствия, 1,7 % — так и не определили для себя понятие.

Данные исследования по выбору места и формы проведения занятий ФКиС представлены на рис. 9. Можно отметить, что доля респондентов использует средства информационных технологий для проведения занятия ДА. Так, например, видеотренировками пользуются 22,6 % респондентов, приложениями или программами для тренировок — 12,8 %, онлайн-формат тренировок использует 12,1 %.

Констатируя факт того, что более 50 % студенток предпочитают заниматься самостоятельно, возникает

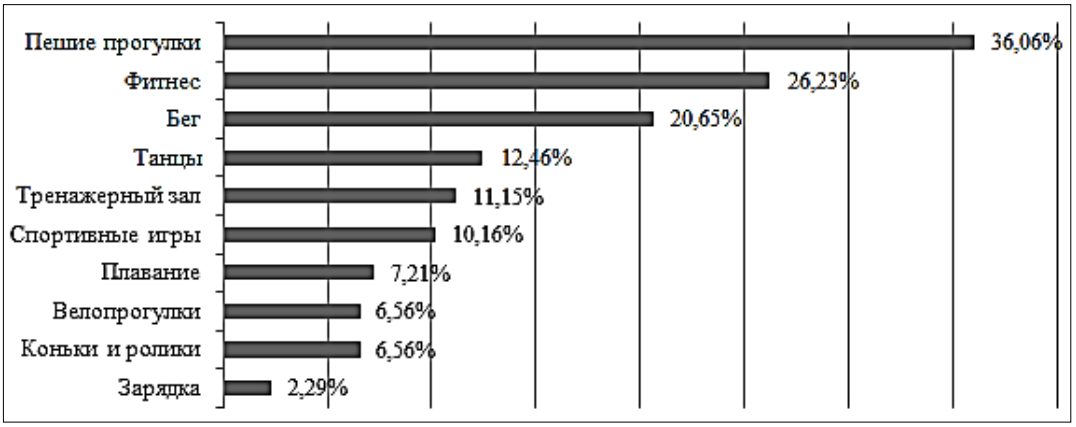

Рис. 6. Результаты исследования на предпочтительный выбор двигательной активности респондентов

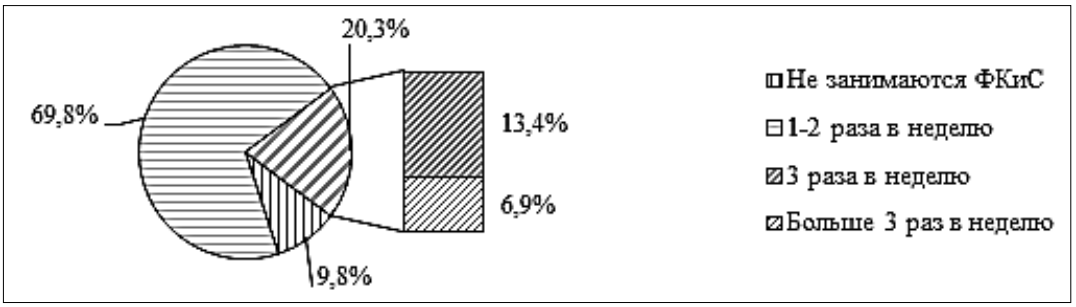

Рис. 7. Распределение респондентов на количество занятий ФКиС в неделю



Рис. 8. Результаты исследования цели для занятий двигательной активностью среди респондентов

ряд вопросов, касающихся наличия компетенций у студенток для самостоятельных занятий, эффективности занятий, осуществления педагогического контроля и др. Учитывая это, считаем, что организованные занятия ДА с регламентированным и индивидуально-дифференциированным подходом специалиста, осуществляя психолого-педагогический контроль, могут эффективнее обеспечивать психорегулирующий эффект, повышать работоспособность и укреплять здоровье студенток.

На вопрос «Какие барьеры препятствуют Вам заниматься спортом?» (рис. 10) 1,2 % ответили, что им ничего не мешает. Большей доли респондентов не хватает времени на занятия спортом (59,0 %) или лень (50,2 %). Мотивация заниматься спортом отсутствует у 22,9 %. Большую долю респондентов устраивает то, как наше государство уделяет внимание мотивации молодежи к занятиям спортом (52,5 %), 12,8 % — не устраивает, треть опрашиваемых (34,8 %) затруднились ответить.

Обсуждение результатов. Сравнивая наши результаты с результатами исследования Я. В. Платоновой (2022 г.) [6], зафиксированы следующие изменения. Спустя три года после исследования Я. В. Платоновой [6] обнаружено, что количество студенток систематически занимающихся ФКиС уменьшилось на 2,7 % (рис. 11). Однако в то же время количество студенток, полностью не занимающихся ДА во внеучебное время, уменьшилось на 26,2 % (рис. 12).

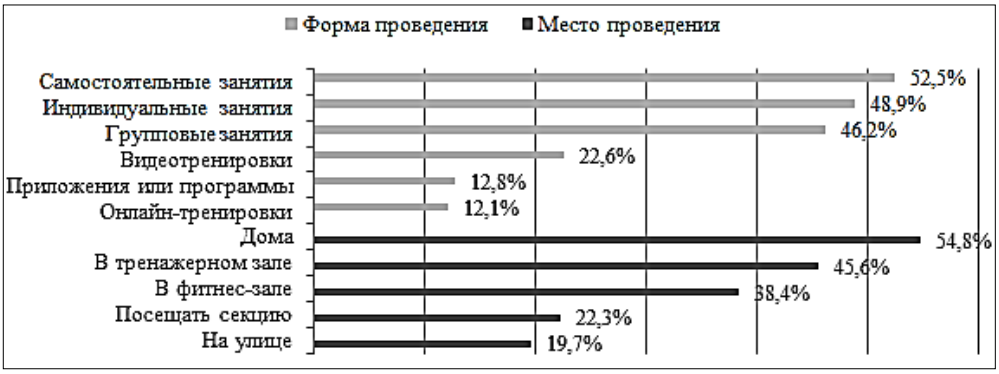

Рис. 9. Результаты исследования по выбору места и формы проведения занятий ФКиС

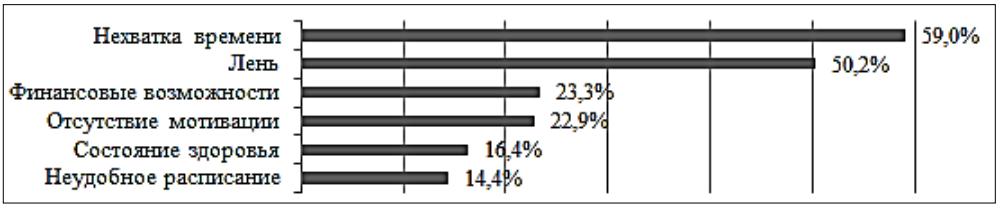

Рис. 10. Результаты определения барьеров респондентов, препятствующих заниматься спортом

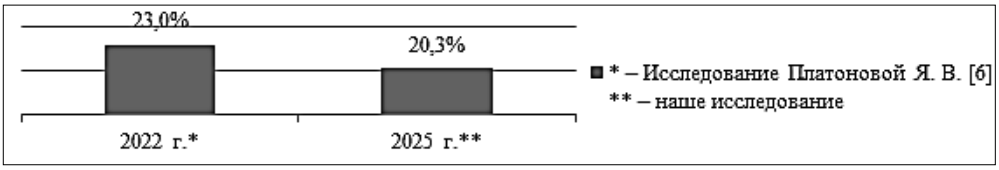

Рис. 11. Спад результатов количества респондентов, занимающихся ФКиС три раза в неделю и чаще

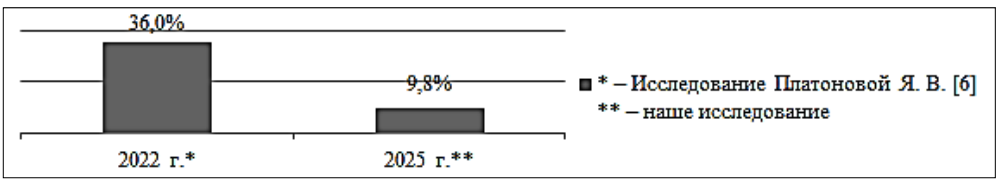

Рис. 12. Спад результатов количества респондентов, полностью не занимающихся двигательной активностью во внеучебное время

В результате сравнения двух исследований можно сделать вывод, что ДА среди студенток стала более популярна, однако лишь небольшая часть продолжает заниматься ею регулярно.

В настоящем исследовании проанализирована ДА как элемент мотивации к здоровьесбережению у студенток нефизкультурных направлений подготовки ТГУ имени Г. Р. Державина. В табл. 1 представлены положительные и отрицательные результаты анкетирования. Студентки положительно относятся к ЗОЖ, однако находят причины, по которым не ведут его. У большинства студенток отсутствует систематическая ДА. Выявлено, что самостоятельно ДА выполняется в виде пеших прогулок, бега, танцев, силовых упражнений, спортивных игр, занятий фитнесом.

На основании результатов исследования считаем необходимым внедрять в воспитательно-образовательный процесс вуза здоровьесберегающие технологии для поддержания среды, благоприятно влияющей на образ жизни студенческой молодежи.

Заключение. Таким образом, систематическая ДА студенток является неотъемлемой составляющей здоровьесбережения студенческой молодежи, которая оказывает благоприятное влияние на будущую профессиональную деятельность.

На основе результатов анкетирования нами предложены рекомендации для мотивирования студенток нефизкультурных направлений подготовки ТГУ имени Г. Р. Державина к здоровьесбережению:

1. Использование приемов рефлексии в заключительной части занятия по физической культуре может сопутствовать преподавателю в личностном ориентировании каждого занимающегося, осуществлять воспитательную задачу, педагогический контроль, а студентам — подводить итоги занятия, делать выводы о своем состоянии здоровья, осуществлять самооценку выполненной работы на занятии по физической культуре, оценивать свое эмоциональное состояние.

2. На осуществление контроля над состоянием здоровья студента может благоприятно повлиять разработка и внедрение приложения «Паспорт здоровья студента». В данном приложении контроль можно осуществлять в трех лицах: студент, преподаватель, врач. Например, студент будет отслеживать состояние собственного здоровья, фиксировать ДА в течение дня, например, количество шагов, преподаватель — вести педагогический контроль, врач — медицинский контроль.

3. Для обеспечения знаний (теоретических, методических и практических) в проведении самостоятельных занятий по ФКиС необходимо проводить консультации со специалистами. Например, проводить открытые уроки по видам спорта, осуществляющих свою деятельность в спортивном клубе «Держава», лекции-конференции, вебинары с преподавателями в области ФКиС, осуществляющими теоретическую и практическую деятельность.

4. Отслеживание уровня физической подготовленности оказывает положительное влияние на формирование мотивации к занятиям ДА. Проведение сдачи норм ГТО среди студентов на базе ТГУ имени Г. Р. Державина вызовет интерес к систематическим занятиям.

5. Организация карты «Спортивного городка», в которую могут быть включены спортивные сооружения ТГУ имени Г. Р. Державина, может координировать иногородних и иностранных студентов в локации спортивных объектов вуза и навигации в городе к месту занятий ДА. Использование маркетинговых инструментов по отношению к студентам стимулирует их к регулярному

Таблица 1

Результаты социологического опроса

Положительные результаты	Отрицательные результаты
• 65,25 % респондентов имеют нормальный уровень ИМТ • Правильный режим дня соблюдает 57,4 % респондентов • 54,8 % респондентов относятся к основной медицинской группе • Респонденты предпочитают разнообразные виды занятий ДА, в основном, аэробного характера • 98,8 % респондентов имеют ту или иную цель заниматься ДА • 90,2 % респондентов занимаются ФКиС • 52,5 % респондентов устраивает то, как наше государство уделяет внимание мотивации молодежи к занятиям спортом	• У 86,2 % респондентов присутствует МПОЖ • 27,9 % респондентов употребляют алкоголь • 22,3 % респондентов курят • 35,1 % респондентов не знают к какой медицинской группе они относятся • 79,7 % респондентов несистематически занимаются ФКиС • У 98,8 % респондентов существуют барьеры, препятствующие им заниматься спортом

посещению занятий спортом самостоятельно или со специалистом.

6. Повышение квалификации преподавателей по дисциплинам оздоровительной физической культуры, в т. ч. преподавателей по разнообразным дисциплинам фитнеса содействует повышению интереса студентов к занятиям ДА благодаря разнообразности занятий и использованию новых технологий и методик.

В результате проведенного настоящего исследования считаем, что предложенные рекомендации для мотивирования студенток нефизкультурных направлений подготовки ТГУ имени Г. Р. Державина могут создать условия, которые заинтересуют студенческую молодежь к здоровьесбережению путем систематической двигательной деятельности, а также возможность получить передовой опыт специалистов по ФКиС для компетентности в самостоятельных занятиях ДА.

Список литературы

1. Вовлеченность населения в платные и бесплатные занятия физкультурой и спортом (по данным социологических исследований за 2023 год): Аналитические материалы / под общ. ред. проф. В. И. Столярова; ФГБУ ФНЦ ВНИИФК. М., 2024. 13 с.

2. Доклады и выступления по актуальным вопросам здравоохранения // Министерство здравоохранения Тамбовской области. URL: https://zdrav.tmbreg.ru/доклады-и-выступления-по-актуальным-вопросам-здравоохранения.html

3. Знаменкина, А. О. Здоровый образ жизни и бодипозитив: риски толерантности / А. О. Знаменкина, Е. А. Птицына, А. Д. Кампос // Week of Russian science (WeRuS-2024) : Сборник материалов XIII Всероссийской недели науки с международным участием, посвященной Национальному дню донора, Саратов, 16–19 апреля 2024 года. Саратов, 2024. С. 987–988.

4. Махов, А. С. Вовлечение населения в систематические занятия физической культурой и спортом за рубежом / М. А. Правдов, Е. А. Шмелева, Д. М. Правдов // Научный поиск. 2020. № 3 (37). С. 52–57.

5. Платонова, Я. В. К вопросу о психофизической подготовке студентов высших учебных заведений к условиям труда будущей профессиональной деятельности / Я. В. Платонова, А. А. Гуликян, С. А. Николаев // Психолого-педагогический журнал «Гаудеамус». 2020. Т. 19, № 1 (43). С. 78–84.

6. Платонова, Я. В. Статическая силовая выносливость мышц туловища как один из факторов физической работоспособности студенток на занятиях оздоровительной аэробикой // Человек. Спорт. Медицина. 2022. Т. 22, № 4. С. 108–115.

7. Предпочитаемые виды физкультурно-спортивной активности среди россиян разных возрастов (по данным социологических исследований за 2024 год) : Аналитические материалы / под общ. ред. проф. В. И. Столярова; ФГБУ ФНЦ ВНИИФК. М., 2024. 13 с.

8. Проскурина, Н. В. Состояние здоровья населения в Российской Федерации: статистический аспект / Н. В. Проскурина // Вестник Алтайской академии экономики и права. 2020. № 6–1. С. 77–83.

9. Соснова, И. Е. Влияние физической культуры и спорта на женский организм / И. Е. Соснова // Вестник науки. 2023. Т. 1, № 6 –(63). С. 13571360.

10. Факторы удовлетворенности населения созданными условиями для занятий физической культурой и спортом (по данным социологических исследований за 2024 год) : Аналитические материалы / под общ. ред. проф. В. И. Столярова; ФГБУ ФНЦ ВНИИФК. М., 2024. 11 с.

11. Buchanan, J. Essential Risk Management Competencies for the Qualified Exercise Professional. Part 2 / J. Buchanan, ACSM-EP, EIM, MCHES, NBC-HWC; Eickhoff-Shemek, M. JoAnn, FACSM, FAWHP // ACSM's Health & Fitness Journal. 2025. no. 29 (1). Pp. 37–41.

12. Diehl, K. Comparative physical activity as a global question to assess physical activity among university students / K. Diehl, A. Brassat, J. Hilger-Kolb // BMC Sports Sci Med Rehabil. 2021. no. 13 (19).

Статья поступила в редакцию 31.03.2025; одобрена после рецензирования 26.04.2025; принята к публикации 12.05.2025.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Александрова, А. Г. Анализ мотивации здоровьесбережения у студенток нефизкультурных направлений вуза / А. Г. Александрова, Г. И. Дерябина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2025. Т. 10, № 2. С. 71–79. DOI 10.47475/2500-0365-2025-10-2-71-79.

Сведения об авторах

Александрова Анастасия Григорьевна — аспирантка 1 курса кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры, Тамбовский государственный университет им. Г. Р. Державина, Тамбов, Россия. **SPIN-код:** 5597-0247. **AuthorID:** 1131612. **ORCID ID:** 0000-0001-8041-8009. **E-mail:** aburyakova68@yandex.ru

Лернер Виктория Леонидовна — кандидат педагогических наук, доцент, Тамбовский государственный университет им. Г. Р. Державина, Тамбов, Россия. **SPIN-код:** 5159-8031. **AuthorID:** 638416. **ORCID ID:** 0000-0002-0012-3487. **E-mail:** vikun69@yandex.ru.

Сведения о руководителе работы

Дерябина Галина Ивановна — кандидат педагогических наук, доцент, и. о. декана факультета здоровьесбережения, реабилитации и активного долголетия Института медицины и здоровьесбережения, Тамбовский государственный университет им. Г. Р. Державина, Тамбов, Россия. **SPIN-код:** 4190-6726. **AuthorID:** 623459. **ORCID ID:** 0000-0003-2231-1603. **E-mail:** dergal@yandex.ru.

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2025, vol. 10, no. 2, pp. 71–79.

The Analysis of Motivation of Health Saving Among Female Students of Non-Physical Education Areas of the University

Alexandrova A. G.[1], **Deryabina G. I.**[2], **Lerner V. L.**[3]
Tambov State University Tambov, Russia
[1]*aburyakova68@yandex.ru,* [2]*dergal@yandex.ru,* [3]*vikun69@yandex.ru*

Abstract. Systematic physical activity is one of the most important components of health preservation. In an age of technological advancement, a sedentary lifestyle leads us to a dead end in maintaining the health of the adult population. Physical education and sports technologies are not standing still, and at the same time, according to a number of studies, health conditions are deteriorating. The lack of physical activity in women of reproductive age is a cause of many diseases. In this article, we conducted a study among female students regarding their motivation for health preservation and systematic physical activity. The relevance of this article lies in the analysis of physical activity as an element of motivation for health preservation among female students in non-physical education universities, who are adopting a sedentary lifestyle and prepare for the working conditions of their future professional activities. The purpose of the study is to analyze physical activity as an element of motivation for health care among female students of non–physical education courses at TSU named after G.R. Derzhavin and to develop recommendations for their motivation for health care. The study was conducted on the basis of TSU named after G.R. Derzhavin in the form of a survey of female students of 1-4 courses of TSU named after G.R. Derzhavin in non-physical education programs, totaling 305 participants. There is a decrease in the results in the number of physical education and sports classes per week is noted. The indicators for attending classes 3 times a week or more have decreased by 2.7 %. There is a noted increase in respondents who do not engage in physical activity during their free time (26.2 %) compared to the results of the study by Platonova Y.V. [7]. Female students have a positive attitude towards a healthy lifestyle but find reasons for not adhering to it (98.8 % of respondents). The majority of female students lack systematic physical activity (71.1 %). It was found that independent physical activity is carried out in the form of walking, running, dancing, strength exercises, sports games, and fitness classes. This article proposes recommendations for motivating female students in non-physical education programs at TSU named after G.R. Derzhavin for health care.

Keywords: *health saving, health physical education, students, physical activity, physical inactivity.*

References

1. Stolyarov V.I. (ed.) Vovlechennost naseleniya v platnye i besplatnye zanyatiya fizkulturoy i sportom (po dannym sociologicheskih issledovaniy za 2023 god): Analiticheskie materialy [Population involvement in paid and free physical education and sports (according to sociological research for 2023): Analytical materials]. Moscow, 2024. 13 p. (In Russ.).

2. Doklady i vystupleniya po aktualnym voprosam zdravoohraneniya [Reports and presentations on topical health issues]. Ministerstvo zdravoohraneniya Tambovskoy oblasti [Ministry of Health of the Tambov Region]. Available at: https://zdrav.tmbreg.ru/доклады-и-выступления-по-актуальным-вопросам-здравоохранения.html (In Russ.).

3. Znamenkina A.O., Pticyna E.A., Kampos A.D. Zdorovyy obraz zhizni i bodipozitiv: riski tolerantnosti

[Healthy lifestyle and body positivity: the risks of tolerance]. Week of Russian science (WeRuS-2024): Sbornik materialov XIII Vseros. nedeli nauki s mezhdunar. uchastiem, posvyashchennoy Nacional. dnyu donora 16–19 apr. 2024 g. [Week of Russian science (WeRuS-2024): Collection of materials of the XIII All-Russian Science Week with Intern. participation, dedicated to the National Donor Day. April 1619 2024]. Saratov, 2024, pp. 987–988. (In Russ.).

4. Mahov A.S., Pravdov M.A., Shmeleva E.A., Pravdov D.M. Vovlechenie naseleniya v sistematicheskie zanyatiya fizicheskoj kulturoj i sportom za rubezhom [Involvement of the population in systematic physical education and sports activities abroad]. *Nauchnyy poisk* [Scientific search]. 2020, no. 3 (37), pp. 52–57. (In Russ.).

5. Platonova Ya.V., Gulikyan A.A., Nikolaev S.A. K voprosu o psihofizicheskoy podgotovke studentov vysshih uchebnyh zavedeniy k usloviyam truda budushchey professionalnoy deyatelnosti [On the issue of psychophysical preparation of students of higher educational institutions for the working conditions of future professional activity]. *Psihologo-pedagogicheskiy zhurnal Gaudeamus* [The psychological and pedagogical journal Gaudeamus]. 2020, vol. 19, no. 1 (43), pp. 78–84. (In Russ.).

6. Platonova Ya.V. Staticheskaya silovaya vynoslivost myshc tulovishcha kak odin iz faktorov fizicheskoy rabotosposobnosti studentok na zanyatiyah ozdorovitelnoy aerobikoy [Static strength endurance of the trunk muscles as one of the factors of physical performance of female students in health-improving aerobics classes]. *Chelovek. Sport. Medicina* [Human. Sport. Medicine]. 2022, vol. 22, no. 4, pp. 108–115. (In Russ.).

7. Stolyarov V.I. (ed.) Predpochitaemye vidy fizkulturno-sportivnoy aktivnosti sredi rossiyan raznyh vozrastov (po dannym sociologicheskih issledovaniy za 2024 god): Analiticheskie materialy [Preferred types of physical culture and sports activity among Russians of different ages (according to sociological research for 2024): Analytical materials]. Moscow, 2024. 13 p. (In Russ.).

8. Proskurina N.V. Sostoyanie zdorovya naseleniya v Rossijskoy Federacii: statisticheskiy aspekt [The state of public health in the Russian Federation: statistical aspect]. *Vestnik Altayskoy akademii ekonomiki i prava* [Bulletin of the Altai Academy of Economics and Law]. 2020, no. 6 (1), pp. 77–83. (In Russ.).

9. Sosnova I.E. Vliyanie fizicheskoy kultury i sporta na zhenskiy organism [The influence of physical culture and sports on the female body]. *Vestnik nauki* [Bulletin of Science]. 2023, vol. 1, no. 6 (63), pp. 1357–1360. (In Russ.).

10. Stolyarov V.I. (ed.) Faktory udovletvorennosti naseleniya sozdannymi usloviyami dlya zanyatiy fizicheskoy kulturoy i sportom (po dannym sociologicheskih issledovaniy za 2024 god): Analiticheskie materialy [Factors of satisfaction of the population with the created conditions for physical culture and sports (according to sociological research for 2024): Analytical materials]. Moscow, VNIIFK, 2024. 11 p. (In Russ.).

11. Buchanan J., ACSM-EP, EIM, MCHES, NBC-HWC; Eickhoff-Shemek, JoAnn M., FACSM, FAWHP. Essential Risk Management Competencies for the Qualified Exercise Professional. Part 2. *ACSM's Health & Fitness Journal*. 2025, no. 29 (1), pp. 37–41.

12. Diehl K., Brassat A., Hilger-Kolb J. Comparative physical activity as a global question to assess physical activity among university students. *BMC Sports Sci Med Rehabil.* 2021, no. 13 (19).

Information about the author

Aleksandrova Anastasia Grigoryevna — 1st year postgraduate student of the Department of Health and Adaptive Physical Culture, Tambov State University named after G. R. Derzhavin, Tambov, Russia. **SPIN-code:** 5597-0247. **AuthorID:** 1131612. **ORCID ID:** 0000-0001-8041-8009. **E-mail:** aburyakova68@yandex.ru.

Lerner Victoria Leonidovna — Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor, Tambov State University named after G. R. Derzhavin, Tambov, Russia. SPIN-code: 5159-8031. **AuthorID:** 638416. **ORCID ID:** 0000-0002-0012-3487. **E-mail:** vikun69@yandex.ru.

About the work supervisor

Deryabina Galina Ivanovna — Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Acting Dean of the Faculty of Health Preservation, Rehabilitation and Active Longevity of the Institute of Medicine and Health Preservation, Tambov State University named after G.R. Derzhavin, Tambov, Russia. **SPIN-code:** 4190-6726. **AuthorID:** 623459. **ORCID ID:** 0000-0003-2231-1603. **E-mail:** dergal@yandex.ru.

Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/