

УДК 332.14

**Здоровье как капитал: экономическое обоснование
физической активности и здорового образа жизни среди
студентов (на примере студентов факультета экономики,
психологии, менеджмента Омского государственного
университета им. Ф.М. Достоевского)**

Гокова Ольга Владимировна

Кандидат социологических наук,
доцент кафедры региональной экономики и управления человеческими ресурсами,
Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского,
644077, Российская Федерация, Омск, просп. Мира, 55а;
e-mail: capri484@yandex.ru

Виноградова Екатерина Алексеевна

Старший преподаватель кафедры адаптивной и физической культуры,
Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского,
644077, Российская Федерация, Омск, просп. Мира, 55а;
e-mail: vinkaty@mail.ru

Аннотация

В статье рассматривается здоровье студентов как стратегический компонент человеческого капитала, обеспечивающий повышение учебной и профессиональной продуктивности, а также экономическую эффективность образовательного процесса. На основе данных контрольных нормативов по физической подготовке студентов Омского государственного университета им. Ф.М. Достоевского, а также анализа современных исследований, статья демонстрирует положительное влияние физической активности на здоровье и учебные достижения студентов. Результаты показывают, что регулярные занятия физической культурой приводят к улучшению физической подготовки студентов, в то время как длительные перерывы в занятиях существенно снижают эти показатели. Кроме того, анализируется вклад физической активности в снижение затрат на медицинское обслуживание, что является значительным экономическим преимуществом для образовательных учреждений и общества. Представлены рекомендации по поддержанию здорового образа жизни среди студентов, что способствует укреплению их физического и психического здоровья, а также экономической устойчивости общества в долгосрочной перспективе. В условиях современного общества здоровье студентов приобретает стратегическую значимость как важный компонент человеческого капитала, который влияет на экономическое развитие региона и страны в целом.

Для цитирования в научных исследованиях

Гокова О.В., Виноградова Е.А. Здоровье как капитал: экономическое обоснование физической активности и здорового образа жизни среди студентов (на примере студентов факультета экономики, психологии, менеджмента Омского государственного университета им. Ф.М. Достоевского) // Экономика: вчера, сегодня, завтра. 2024. Том 14. № 9А. С. 875-885.

Ключевые слова

Здоровый образ жизни, физическая активность студентов, человеческий капитал, экономическая эффективность, образовательные учреждения.

Введение

Здоровье студентов является одной из ключевых ценностей в системе высшего образования и рассматривается как важный элемент человеческого капитала, формирующего долгосрочные социально-экономические перспективы как на уровне отдельных индивидов, так и на уровне общества в целом. В последние годы в научных кругах все большее внимание уделяется здоровью не только как социальному благу, но и как экономически значимому ресурсу. Согласно теории человеческого капитала, физическое и психическое здоровье, знания и навыки студентов имеют значительное влияние на их продуктивность, учебные достижения и профессиональный успех.

Для студентов, обучающихся на факультетах с высокой когнитивной нагрузкой, таких как экономика, психология и менеджмент, физическая активность и здоровый образ жизни приобретают особую значимость. Здоровье в данном контексте становится стратегической инвестицией, поскольку именно оно способствует улучшению когнитивных способностей, укреплению психологической устойчивости и повышению мотивации. Современные исследования показывают, что физически активные студенты обладают более высоким уровнем концентрации, улучшают свою успеваемость и демонстрируют более высокий уровень благополучия, что, в конечном итоге, снижает затраты на медицинское обслуживание и повышает общую экономическую эффективность образовательного процесса [Богданов, Шейко, 2024, 17].

В условиях постоянно растущих требований к образовательным программам и их адаптации к меняющемуся рынку труда задача образовательных учреждений заключается в создании условий, способствующих поддержанию и улучшению здоровья студентов. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и Организация экономического сотрудничества и развития (ОЭСР) подчеркивают экономическую выгоду от внедрения системной поддержки физической активности, утверждая, что программы здорового образа жизни могут значительно сократить расходы на здравоохранение и повысить производительность населения [Новый доклад ВОЗ и ОЭСР, 2023]. Применительно к образовательному процессу, это означает, что инвестирование в программы физической активности и мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни, может привести к повышению успеваемости студентов и снижению отчислений по медицинским причинам, что также имеет важные экономические последствия.

Исследования, проведенные среди студентов факультета экономики, психологии и менеджмента Омского государственного университета им. Ф.М. Достоевского, подтверждают,

что физическая активность положительно влияет на здоровье и физическую подготовку молодежи. В ходе исследования, в котором участвовали студенты первого и второго курсов, выявлено, что регулярные занятия физической культурой ведут к значительным улучшениям физической формы, в то время как перерывы, вызванные каникулами или экзаменационным периодом, приводят к заметному снижению показателей физической подготовки. Эти данные подтверждают необходимость постоянного и систематического подхода к физической активности, особенно в период обучения, когда на студентов возлагаются высокие учебные и когнитивные нагрузки.

Целью данной статьи является рассмотрение здоровья студентов как стратегического капитала, обоснование экономической целесообразности внедрения физической активности в образовательный процесс и анализ взаимосвязи между физической активностью, успеваемостью и экономической эффективностью. Основой для исследования послужили современные научные статьи и данные, полученные в ходе тестирования физической подготовки студентов Омского государственного университета им. Ф.М. Достоевского.

Экономическое значение здоровья и физической активности студентов

Концепция человеческого капитала, разработанная в рамках экономической теории, рассматривает здоровье, образование и навыки индивидов как основные элементы, формирующие их продуктивность и экономическую ценность. В основе этой концепции лежит утверждение, что затраты на развитие человеческого капитала, такие как вложения в образование и здоровье, являются не расходами, а инвестициями, способствующими будущему росту производительности, снижению социальных затрат и повышению экономической устойчивости общества. Здоровье, в этом контексте, занимает особое место, поскольку оно определяет способность человека эффективно трудиться, учиться и развиваться на протяжении всей жизни [Молодой ученый, 218].

С точки зрения теории человеческого капитала, здоровье студентов – это важный элемент их будущего профессионального успеха и социального благополучия. Поддержание высокого уровня здоровья повышает способность к обучению, улучшает концентрацию, устойчивость к стрессу и мотивацию к обучению. В условиях образовательного процесса это напрямую отражается на успеваемости студентов, их способности к глубокому усвоению знаний и способности выполнять более сложные задачи. Таким образом, здоровье студентов становится важной составляющей не только их личного успеха, но и социальной и экономической эффективности образовательного процесса в целом. В долгосрочной перспективе студенты, ведущие активный и здоровый образ жизни, становятся более продуктивными сотрудниками, которые в меньшей степени подвержены заболеваниям и, соответственно, меньше нагружают систему здравоохранения [Коробченко, Лыженкова, Голубчиков, Арпентьева, 55].

Современные исследования подтверждают, что здоровье и физическая активность студентов имеют значительные экономические последствия для общества. Согласно докладам ВОЗ и ОЭСР, инвестиции в программы, направленные на улучшение физической активности и здорового образа жизни, способны существенно сократить государственные расходы на здравоохранение и улучшить качество жизни населения [Новый доклад ВОЗ и ОЭСР, 2023; ВОЗ, 2021].

Для образовательных учреждений здоровье студентов также имеет экономическое значение.

Внедрение программ по физической активности и поддержке здорового образа жизни снижает риски отчислений по медицинским причинам, повышает уровень посещаемости и успеваемости, способствует формированию положительного социального климата внутри учебного заведения. Это, в свою очередь, позволяет образовательным учреждениям минимизировать потери от текучести студентов и повышает их репутацию, что может привлечь дополнительных абитуриентов и повысить общий уровень удовлетворенности студентов качеством образования [Колокольников, Ермаков, Третьякова, Крайник, Романова, 2020, 155; Садретдинов, 2023].

Здоровье студентов также следует рассматривать как инвестицию в их будущую конкурентоспособность на рынке труда. Современный рынок труда предъявляет высокие требования к личностным и профессиональным качествам сотрудников, включая устойчивость к стрессу, работоспособность, способность быстро адаптироваться и учиться. Физическая активность и здоровый образ жизни способствуют развитию этих качеств, что позволяет студентам лучше подготовиться к требованиям будущей профессиональной жизни. Психологическая устойчивость, концентрация, физическая выносливость, которые развиваются за счет регулярных занятий спортом, повышают их конкурентоспособность на рынке труда [ВОЗ, 2019; ВОЗ, 2018].

В Омской области наблюдается довольно высокий уровень заболеваемости среди населения, в том числе среди молодежи. В 2023 году уровень первичной заболеваемости в регионе составил 80,3 тыс. случаев на 100 тыс. человек, что ниже показателя 2022 года на 7,9 % [Здравоохранение в Омской области, 2024, 48]. Этот показатель свидетельствует об улучшении показателей здоровья, хотя остается высоким. Заболеваемость оценивается по основным классам болезней, что позволяет понять ключевые проблемы здоровья, с которыми сталкиваются молодые люди.

Наиболее распространенными классами заболеваний среди молодежи Омской области являются:

- болезни органов дыхания, включая инфекции верхних дыхательных путей и пневмонию, которые составляют значительную долю обращений. В 2023 году на 100 тыс. человек было зарегистрировано 36,9 случаев [Здравоохранение в Омской области, 2024, 42];
- болезни системы кровообращения также остаются на высоком уровне. Уровень заболеваемости сердечно-сосудистыми заболеваниями среди молодежи возрастает, что может быть связано с малоподвижным образом жизни, курением и стрессовыми факторами;
- болезни эндокринной системы и нарушения обмена веществ, такие как сахарный диабет, также часто встречаются у молодежи, что может быть связано с несбалансированным питанием и низкой физической активностью. Число случаев диабета выросло с 234,4 на 100 тыс. в 2022 году до 275,6 на 100 тыс. в 2023 году [Здравоохранение в Омской области, 2024, 45].

В Омской области приверженность населения к здоровому образу жизни остается довольно низкой. Согласно статистическим данным, лишь 10,8 % населения региона ведут здоровый образ жизни, что выше среднего по Сибирскому федеральному округу (6,3 %), но все еще является недостаточным показателем. Этот интегральный показатель учитывает такие компоненты, как отказ от курения, умеренное употребление алкоголя, регулярная физическая активность и соблюдение норм потребления соли и овощей. Эти результаты показывают, что большинство молодых людей не ведут здоровый образ жизни, что может способствовать

развитию хронических заболеваний в будущем [Здравоохранение в Омской области, 2024, 46].

Таким образом, здоровье студентов является стратегическим ресурсом, который требует постоянных инвестиций и поддержки. Это понимание открывает возможности для образовательных учреждений и органов здравоохранения совместно работать над созданием условий, способствующих укреплению здоровья и формированию привычек к физической активности среди студентов. Эти меры будут способствовать не только личному благополучию молодежи, но и укрепят экономические основы общества за счет формирования более здоровой и продуктивной рабочей силы в будущем.

Результаты и методология исследования

Исследование проводилось на основе данных контрольных нормативов физической подготовки студентов первого и второго курсов факультета экономики, психологии и менеджмента Омского государственного университета им. Ф.М. Достоевского. В исследовании участвовали 246 студентов в возрасте от 18 до 20 лет, из них 112 юношей и 134 девушки. Тестирование проводилось в декабре и повторно в феврале, что позволило проследить динамику физической подготовленности в зависимости от регулярности занятий физической культурой и влияния каникул и сессии на физическое состояние студентов.

В декабре 2023 года, перед зимними каникулами и сессией, контрольные нормативы успешно сдали 80 % девушек и 90 % юношей, что свидетельствует о высоком уровне физической подготовки при регулярных занятиях физической культурой. Однако в феврале, после длительного периода без систематических занятий, показатели ухудшились: успешно справились с тестами 72 % девушек и 71 % юношей. Эти данные подчеркивают важность регулярной физической активности для поддержания здоровья и физической формы студентов.

В учебном процессе университета согласно рабочей программе дисциплин по прикладной физической культуре и спорту (далее – ФКиС) необходимо проводить аттестацию обучающихся в виде контрольных нормативов, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Контрольные нормативы по Прикладной ФКиС

№	Упражнение (тест)	Баллы (оценка)		
		«5»	«4»	«3»
Юноши				
1	Челночный бег 3х10 м (сек)	7,1	7,7	8,0
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 60 сек)	48	37	33
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	44	32	28
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	15	12	10
Девушки				
1	Челночный бег 3х10 м (сек)	8,2	8,8	9,0
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 60 сек)	43	35	32
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	12	10
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	16+	11+	8+

Таблица составлена авторами

На основании таблицы 1 принимались нормативы у обучающихся 1 и 2 курсов университета. Тестирование проводилось у студентов университета в возрасте 18-20 лет, из которых 112 юношей и 134 девушки.

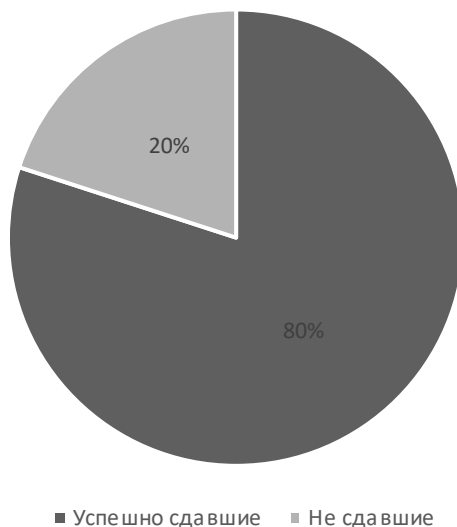


Рисунок 1 – Результаты контрольных тестов девушек в декабре

Исходя из представленных данных на рисунке 1 видно, что при регулярных занятиях физической культурой, контрольные тесты успешно прошло 107 девушек, что составило 80 % от общего числа. Не достигли минимальной суммы баллов 27 девушек.

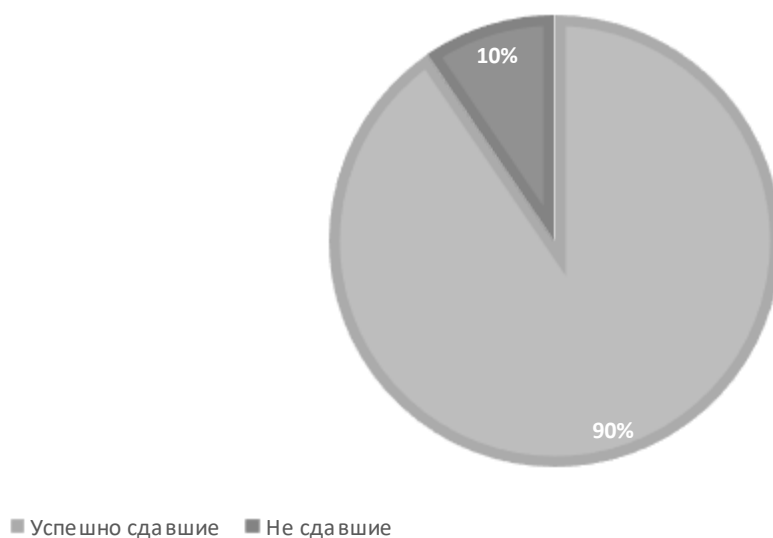


Рисунок 2 – Результаты контрольных тестов юношей в декабре

На рисунке 2 отмечено, что 101 юноша прошел контрольные нормативы успешно, из них минимальное количество баллов набрали только 5 человек. Не сдали тестирование 11 человек (10 %).

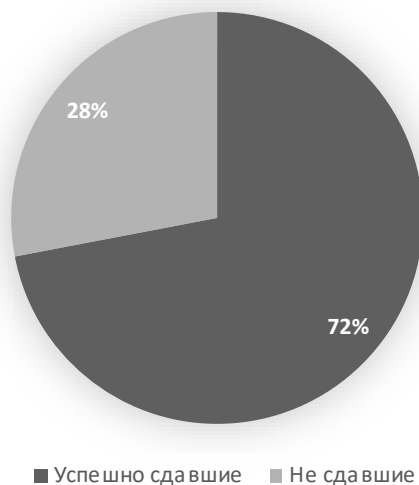


Рисунок 3 – Результаты контрольных тестов девушек в феврале

В феврале показатели у девушек стали хуже. Так, на рисунке 3 можно увидеть, что успешно справились с тестами 72 % (96 человек), из них минимальное количество баллов было у шестерых. Число не сдавших возросло до 38 человек.

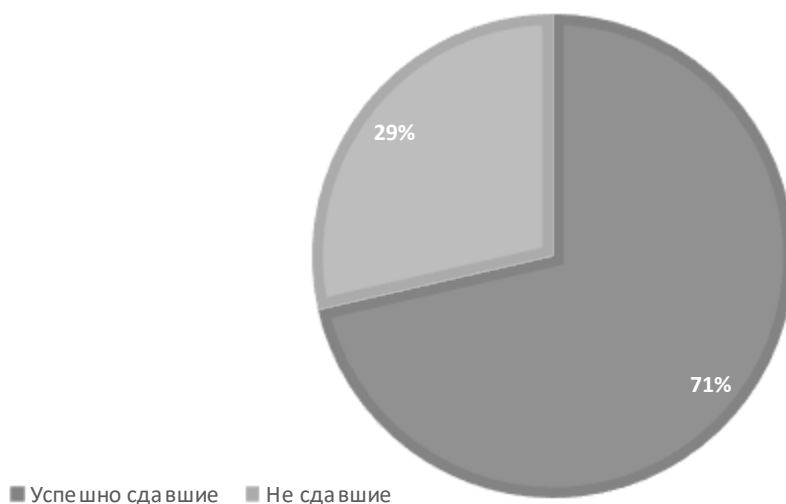


Рисунок 4 – Результаты контрольных тестов юношей в феврале

На рисунке 4 указано, что численность юношей, не сдавших тесты увеличилась до 29 %. Тех, кто нормативы прошел успешно стало меньше – 80 человек, из которых семеро набрали минимальные баллы.

На рисунке 5 отражены результаты контрольных нормативов девушек и юношей за декабрь и февраль. В феврале физическая подготовленность обучающихся ухудшилась.

Проанализировав результаты контрольных испытаний за декабрь 2023 и февраль 2024 можно отметить, что при регулярных занятиях физической культурой у молодежи улучшается физическая форма, а значит и проходить тесты им легче.

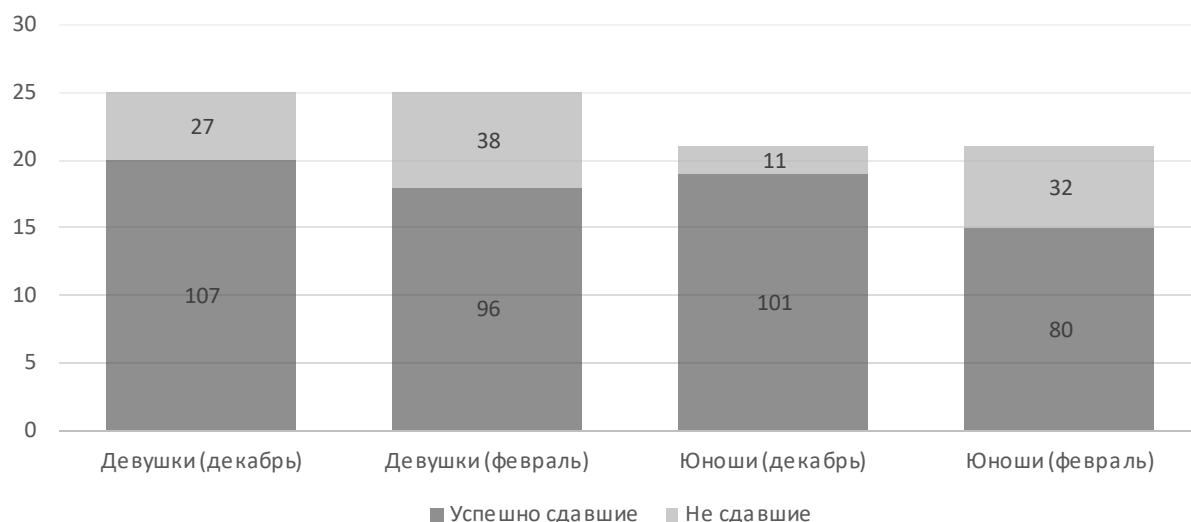


Рисунок 5 – Показатели за декабрь 2023 и февраль 2024

В начале нового календарного года из-за праздничных выходных дней молодежь ведет менее подвижный образ жизни. Далее у студенческой молодежи начинается сессионный период, в который у нее превалирует умственная активность и проведение большего времени за подготовкой к экзаменам. За сессией следуют каникулы. Это значит, что у большинства обучающихся в период с 1 января по 10 февраля нет регулярных занятий физической культурой.

Один из важнейших факторов для сохранения здоровья и поддержания физической формы – регулярные занятия физической культурой. Это дает возможность улучшить общее самочувствие человека, повысить уровень выносливости, а также укрепить мышцы [Глазкова Г.Б., Лубышев Е.А., Мамонова О.В., Пуховская М.Н., 2023, 60].

Для того, чтобы показатели контрольных тестов не снижались, обучающимся стоит вести активный образ жизни и придерживаться еще некоторых рекомендаций:

1) регулярная физическая активность (для поддержания высокого уровня физической подготовки студентам рекомендуется ежедневно выполнять физические упражнения, заниматься спортом, больше ходить пешком);

2) отказ от вредных привычек (вредные привычки, такие как курение и употребление алкоголя, снижают физическую выносливость и ухудшают когнитивные способности, поэтому студентам рекомендуется исключить такие привычки для улучшения общего состояния здоровья);

3) соблюдение режима сна и отдыха (студентам рекомендуется спать не менее 7-8 часов, так как недостаток сна снижает когнитивные функции, ухудшает психоэмоциональное состояние и отрицательно влияет на успеваемость);

4) правильное питание (сбалансированное питание является важным фактором поддержания физической формы; рекомендуется сократить потребление сладкого, рафинированных продуктов и добавить в рацион овощи и фрукты);

5) поддержка психического здоровья (психическое здоровье играет значимую роль в учебном процессе и общем самочувствии; для его поддержания студентам рекомендуется регулярно проводить время с друзьями, заниматься хобби и участвовать в спортивных мероприятиях);

6) внедрение программ физической активности в учебный процесс (образовательные учреждения должны обеспечивать студентов возможностями для занятий физической культурой и спортом, развивать спортивную инфраструктуру и внедрять программы по формированию здорового образа жизни среди студентов).

Заключение

Здоровье студентов является стратегическим капиталом, оказывающим значительное влияние на их учебные достижения, профессиональную продуктивность и экономическую эффективность. Физическая активность и здоровый образ жизни способствуют укреплению физического и психического здоровья студентов, улучшают их академическую успеваемость и снижают уровень стресса. Результаты исследования показывают, что регулярные занятия физической культурой положительно влияют на показатели физической подготовки студентов, что подтверждает необходимость постоянной поддержки здорового образа жизни. Внедрение программ физической активности и забота об эмоциональном благополучии студентов позволяют не только укрепить их здоровье, но и обеспечивают значительные экономические выгоды для общества и образовательных учреждений.

Библиография

1. Богданов Д.Р., Шейко Г.А. Влияние физической активности на здоровье студентов // Теория и практика современной науки. 2024. № 2 (104). С. 16-18.
2. Глазкова Г.Б., Лубышев Е.А., Мамонова О.В., Пуховская М.Н. Отношение студентов к физической активности в условиях смешанного обучения // Вестник спортивной науки. 2023. № 1. С. 59-61. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otnoshenie-studentov-k-fizicheskoy-aktivnosti-v-usloviyah-smeshannogo-obucheniya> (дата обращения: 12.11.2024).
3. Здравоохранение в Омской области: Стат. сб. Омск: Омкстат, 2024. 61 с.
4. Колокольцев М.М., Ермаков С.С., Третьякова Н.В., Крайник В.Л., Романова Е.В. Физическая активность как фактор повышения качества жизни студентов // Образование и наука. 2020. 22(5). С. 150-168. URL: <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2020-5-150-168> (дата обращения: 10.11.2024).
5. Коробченко А.И., Лыженкова Р.С., Голубчиков Г.М., Арпентьева М.Р. Ценность здоровьесбережения и режим двигательной активности студента как показатель физической культуры // Вестник спортивной науки. 2022. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsennost-zdorovieberezheniya-i-rezhim-dvigatelnoy-aktivnosti-studenta-kak-pokazatel-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 12.11.2024).
6. Кузнецова Н.В. Значимость физической культуры для студентов в современном мире // Молодой ученый. 2018. № 46 (232). URL: <https://moluch.ru/archive/232/53860/> (дата обращения: 12.11.2024).
7. Новый доклад ВОЗ и ОЭСР: повышение уровня физической активности могло бы ежегодно сэкономить странам ЕС миллиарды евро // Всемирная организация здравоохранения. 2023. URL: <https://www.who.int/europe/ru/news/item/17-02-2023-new-who-oecd-report-increasing-physical-activity-could-save-the-eu-billions-annually> (дата обращения: 10.11.2024).
8. Построение эффективной системы физической активности, способствующей более активному образу жизни // Всемирная организация здравоохранения. 2021. URL: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/346169/WHO-HEP-HPR-RUN-2021.1-rus.pdf> (дата обращения: 10.11.2024).
9. Садретдинов Д.М. Физическая активность студентов // Молодой ученый. 2023. URL: <https://moluch.ru/archive/469/103547/> (дата обращения: 09.11.2024).
10. Согласно новому исследованию ВОЗ, большинство подростков в мире ведут малоподвижный образ жизни // Всемирная организация здравоохранения. 2019. URL: <https://www.who.int/ru/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk> (дата обращения: 12.11.2024).
11. Физическая активность для укрепления здоровья // Всемирная организация здравоохранения. 2018. URL: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/276420/A71_18-ru.pdf?sequence=1 (дата обращения: 10.11.2024).

Health as Capital: Economic Justification for Physical Activity and a Healthy Lifestyle Among Students (Based on Students of the Faculty of Economics, Psychology, and Management at F.M. Dostoevsky Omsk State University)

Ol'ga V. Gokova

PhD in Sociology, Associate Professor,
Department of Regional Economics and Human Resource Management,
Dostoevsky Omsk State University,
644077, 55a, Mira ave., Omsk, Russian Federation;
e-mail: capri484@yandex.ru

Ekaterina A. Vinogradova

Senior Lecturer, Department of Adaptive and Physical Culture,
Dostoevsky Omsk State University,
644077, 55a, Mira ave., Omsk, Russian Federation;
e-mail: vinkaty@mail.ru

Abstract

The article examines student health as a strategic component of human capital, enhancing academic and professional productivity as well as the economic efficiency of the educational process. Based on data from fitness test standards for students at F.M. Dostoevsky Omsk State University and an analysis of contemporary research, the article demonstrates the positive impact of physical activity on students' health and academic performance. The results show that regular physical activity improves students' physical fitness, while prolonged breaks in exercise significantly reduce these indicators. Furthermore, the contribution of physical activity to reducing healthcare costs is analyzed, highlighting its significant economic advantages for educational institutions and society. Recommendations are provided for promoting a healthy lifestyle among students, contributing to the improvement of their physical and mental health and to the long-term economic stability of society. In modern society, student health assumes strategic importance as a key component of human capital that influences the economic development of both the region and the country as a whole.

For citation

Gokova O.V., Vinogradova E.A. (2024) Zdorov'e kak kapital: ekonomicheskoe obosnovanie fizicheskoi aktivnosti i zdorovogo obraza zhizni sredi studentov (na primere studentov fakul'teta ekonomiki, psikhologii, menedzhmenta Omskogo gosudarstvennogo universiteta im. F.M. Dostoevskogo) [Health as Capital: Economic Justification for Physical Activity and a Healthy Lifestyle Among Students (Based on Students of the Faculty of Economics, Psychology, and Management at F.M. Dostoevsky Omsk State University)]. *Ekonomika: vchera, segodnya, zavtra* [Economics: Yesterday, Today and Tomorrow], 14 (9A), pp. 875-885.

Keywords

Healthy lifestyle, student physical activity, human capital, economic efficiency, educational institutions.

References

1. Bogdanov, D.R., & Sheiko, G.A. (2024). Vliyaniye fizicheskoy aktivnosti na zdorovye studentov [The impact of physical activity on students' health]. In: Teoriya i praktika sovremennoy nauki [Theory and Practice of Modern Science]. (2)104, pp. 16-18.
2. Glazkova, G.B., Lubyshev, E.A., Mamonova, O.V., & Pukhovskaya, M.N. (2023). Otnosheniye studentov k fizicheskoy aktivnosti v usloviyakh smeshannogo obucheniya [Students' attitudes towards physical activity in a blended learning environment]. In: Vestnik sportivnoy nauki [Bulletin of Sports Science]. (1), pp. 59-61. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/otnoshenie-studentov-k-fizicheskoy-aktivnosti-v-usloviyah-smeshannogo-obucheniya>.
3. Zdravookhraneniye v Omskoy oblasti [Healthcare in the Omsk Region]: Statistical Digest. (2024). Omsk: Omskstat, 61 p.
4. Kolokoltsev, M.M., Ermakov, S.S., Tretyakova, N.V., Krainik, V.L., & Romanova, E.V. (2020). Fizicheskaya aktivnost kak faktor povysheniya kachestva zhizni studentov [Physical activity as a factor in improving students' quality of life]. Obrazovaniye i nauka [Education and Science], 22(5), 150-168. Available at: <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2020-5-150-168>.
5. Korobchenko, A.I., Lyzhchenkova, R.S., Golubchikov, G.M., & Arpentyeva, M.R. (2022). Tsennost zdorovyesberezheniya i rezhim dvigatelnoy aktivnosti studenta kak pokazatel fizicheskoy kultury [The value of health preservation and student motor activity regime as an indicator of physical culture]. Vestnik sportivnoy nauki [Bulletin of Sports Science]. Available at <https://cyberleninka.ru/article/n/tsennost-zdoroviesberezheniya-i-rezhim-dvigatelnoy-aktivnosti-studenta-kak-pokazatel-fizicheskoy-kultury>.
6. Kuznetsova, N.V. (2018). Znachimost fizicheskoy kultury dlya studentov v sovremennom mire [The significance of physical culture for students in the modern world]. Molodoy ucheniy [Young Scientist], (46)232. Available at: <https://moluch.ru/archive/232/53860/>.
7. Novyy doklad VOZ i OESR: povysheniye urovnya fizicheskoy aktivnosti moglo by ezhegodno sekonomit stranam ES milliardy evro [WHO and OECD's new report: Increasing physical activity could save EU billions annually]. (2023). Vsemirnaya organizatsiya zdavookhraneniya [World Health Organization]. Available at: <https://www.who.int/europe/ru/news/item/17-02-2023-new-who-oecd-report--increasing-physical-activity-could-save-the-eu-billions-annually> (Accessed: 10.11.2024).
8. Postroyeniye effektivnoy sistemy fizicheskoy aktivnosti. sposobstvuyushchey boleye aktivnomu obrazu zhizni [Building an effective physical activity system for a more active lifestyle]. (2021). Vsemirnaya organizatsiya zdavookhraneniya [World Health Organization]. Available at: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/346169/WHO-HEP-HPR-RUN-2021.1-rus.pdf>.
9. Sadretdinov, D.M. (2023). Fizicheskaya aktivnost studentov [Physical activity of students]. Molodoy ucheniy [Young Scientist]. Available at: <https://moluch.ru/archive/469/103547/>.
10. Soglasno novomu issledovaniyu VOZ, bolshinstvo podrostkov v mire vedut malopodvizhnyy obraz zhizni [According to a new WHO study, the majority of adolescents worldwide lead sedentary lifestyles]. (2019). World Health Organization [Vsemirnaya organizatsiya zdavookhraneniya]. Available at: <https://www.who.int/ru/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>.
11. Fizicheskaya aktivnost dlya ukrepleniya zdorovia [Physical activity for health promotion]. (2018). World Health Organization [Vsemirnaya organizatsiya zdavookhraneniya]. Available at: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/276420/A71_18-ru.pdf?sequence=1.