

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).89
УДК 796.01:61

Сергата Н.С.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
доцент кафедри фізичної реабілітації
Хортицької Національної навчально-реабілітаційної академії, м. Запоріжжя
Сергатиї М.О.
старший викладач кафедри фізичної реабілітації,
Хортицької Національної навчально-реабілітаційної академії, м. Запоріжжя

КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СХІДНОЇ ГІМНАСТИКИ ЦИГУН

В статті проаналізовані і узагальнені відомості щодо різних підходів до оцінки стану опорно-рухового апарату людини і впливу порушень постави на системи організму. Описані процеси формування постави, причини, які призводять до її порушень та визначені методи її корекції. Зазначено, що не дивлячись на досить глибоке теоретичне опрацювання даної проблеми, вона, судячи по значній кількості дорослих людей, а особливо жінок, які мають відхилення у формуванні постави, залишається актуальною і на даний час.

Проведено дослідження стану постави жінок молодого віку, виявлено особливості показників фізичного розвитку та функціональної підготовленості жінок з різними типами постави. Розкрито способи формування правильної постави, і причини її порушень.

Зазначено, що однією з нетрадиційних систем оздоровлення і одним з популярних напрямків здорового способу життя, який дозволяє досягти релаксації, як на фізичному, так і на емоційному рівнях та покращити поставу, є гімнастика цигун. У роботі проведена оцінка впливу східної гімнастики цигун на профілактику та корекцію порушень постави у жінок молодого віку та зроблена порівняльна характеристика фізичного розвитку жінок молодого віку та показані зміни, які відбулися з їх поставою після таких занять.

Експериментально перевірено використання комплексів східної гімнастики цигун для профілактики та корекції порушень постави у жінок молодого віку, коригуючий ефект яких досягається шляхом раціонального поєднання силових та дихальних вправ, вправ на розтягування, вправ з використанням спеціального інвентарю та обладнання, вправ для формування м'язового корсету та правильного положення тіла, вправ для зміцнення м'язів спини та живота. Отримані дані можуть бути використані для подальших досліджень з проблеми корекції функціональних можливостей опорно-рухового апарату.

Ключові слова: жінки молодого віку, порушення постави, східна гімнастика, фізичний розвиток, функціональне тестування.

Сергата Н.С., Сергатиї Н.А. Коррекция нарушений осанки у женщин молодого возраста средствами восточной гимнастики цигун. В статье проанализированы и обобщены данные о различных подходах к анализу состояния опорно-двигательного аппарата человека и влияние нарушений осанки на системы организма. Описанные процессы формирования осанки, причины, приводящие к различным нарушениям и различные методы ее коррекции. Определено, что несмотря на достаточно глубокое теоретическое исследование данной проблемы, она, судя по значительному количеству уже взрослых людей, особенно женщин, имеющих отклонения в формировании осанки, остается актуальной и в настоящее время.

Проведено исследование состояния осанки женщин молодого возраста, выявлены особенности показателей физического развития и функциональной подготовленности женщин с различными типами осанки. Раскрыты способы формирования правильной осанки и причины ее нарушений.

Указано, что одной из нетрадиционных систем оздоровления и одним из популярных направлений здорового образа жизни, который позволяет достичь релаксации, как на физическом, так и на эмоциональном уровнях и улучшить осанку является гимнастика цигун. В работе проведена оценка влияния восточной гимнастики цигун для профилактики и коррекции нарушений осанки у женщин молодого возраста и сделана сравнительная характеристика физического развития женщин молодого возраста, показаны изменения, которые произошли в состоянии осанки после занятий восточной гимнастикой цигун.

Экспериментально проверено использование комплексов восточной гимнастики цигун для профилактики и коррекции нарушений осанки у женщин молодого возраста, корректирующий эффект которых достигается путем рационального сочетания силовых и дыхательных упражнений, упражнений на растягивание, упражнений с использованием специального инвентаря и оборудования, упражнений для формирования мышечного корсета и правильного положение тела, упражнений для укрепления мышц спины и живота. Полученные данные могут быть использованы для дальнейших исследований по проблеме коррекции функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: женщины молодого возраста, нарушения осанки, восточная гимнастика, физическое развитие, функциональное тестирование.

Serhata Natalia, Sergaty Mykola. Correction of posture disorders in young women by means of oriental qigong gymnastics. The article analyzes and summarizes data on various approaches to the analysis of the state of the human

musculoskeletal system and the impact of postural disorders on the body systems. The described processes of posture formation, the reasons leading to various disorders and various methods of its correction. It was determined that despite a fairly deep theoretical study of this problem, it, judging by a significant number of already adults, especially women with deviations in the formation of posture, remains unresolved at the present time.

The study of the state of posture of young women was carried out, the features of indicators of physical development and functional fitness of women with different types of posture were revealed. The ways of formation of correct posture and the reasons for its violation are revealed.

It is indicated that one of the unconventional systems of healing and one of the popular areas of a healthy lifestyle, which allows you to achieve relaxation, both on the physical and emotional levels and improve your posture, is qigong. The work assesses the influence of oriental qigong gymnastics for the prevention and correction of posture disorders in young women and makes a comparative characteristic of the physical development of young women, shows the changes that have occurred in the state of posture after practicing oriental qigong gymnastics.

The use of oriental gymnastics qigong complexes for the prevention and correction of posture disorders in young women has been experimentally tested, the corrective effect of which is achieved by a rational combination of strength and breathing exercises, stretching exercises, exercises using special equipment and equipment, exercises for the formation of a muscle corset and correct body position, exercises to strengthen the muscles of the back and abdomen. The data obtained can be used for further research on the problem of correcting the functional capabilities of the musculoskeletal system.

Key words: young women, posture disorders, oriental gymnastics, physical development, functional testing.

Серед порушень опорно-рухового апарату одне з перших місць, як за частотою, так і за складністю патологічних змін, займають різні види порушення постави. У свою чергу, питання виправлення постави представляє одну з найбільш актуальних проблем здоров'я людини, так як постава розглядається не тільки як один з факторів, що характеризують певне положення тіла людини в просторі, але і як найбільш істотний показник формування стану здоров'я людини [1, 3, 6].

У працях вітчизняних і зарубіжних авторів досить повно вивчені процеси формування постави, причини, що призводять до різних порушень, а так само різні методи її корекції. Але, не дивлячись на досить глибоке теоретичне опрацювання даної проблеми, вона, судячи по значній кількості вже дорослих людей, а особливо жінок, що мають відхилення у формуванні постави, залишається актуальною на даний час [2, 4].

Існує більше 200 різних видів фітнес-програм, заснованих на оздоровчих гімнастичних вправах. Перспективними є розробки програм занять оздоровчої спрямованості з урахуванням просторової організації тіла людини на різних етапах онтогенезу [3, 5]. І одним з нетрадиційних систем оздоровлення, і одним з популярних напрямків здорового способу життя, який дозволяє досягти релаксації, як на фізичному, так і на емоційному рівнях є гімнастика цигун. Ця східна гімнастика відноситься до найбільш заощадливих видів фізичної діяльності. Застосування комплексу цигун-вправ техніки правильного дихання сприяють не тільки оптимізації показників функціонального стану основних органів і систем організму людини, а й поліпшенню емоційного фону, сприйняття загального благополуччя, здатності адаптуватися до нових умов роботи, що робить цигун не тільки засобом профілактики, а й реальною альтернативою лікуванню. Основним з основних завдань фізичного виховання є формування у людини правильної постави, що досягається зміцненням і тренуванням м'язів. Саме при виконанні вправ з цигун жінки зміцнюють м'язи спини і черевної преси, поступово створюють м'язовий корсет і формують правильний динамічний стереотип правильної постави [4, 5].

Таким чином, створення у жінок молодого віку повноцінного оздоровчо-корекційного середовища засобами східної гімнастики цигун, яка включає фізичні та дихальні вправи з використанням спеціального інвентарю та обладнання, сприяє формуванню м'язового корсету, набуттю навичок правильного положення тіла, зміцненню м'язів спини та живота та здійснює позитивний вплив на формування постави і є актуальним науковим напрямком у фізичному вихованні та фізичній реабілітації.

Дослідження проводилось на базі лікувально-оздоровчого центру «Акваозон» м. Запоріжжя. У дослідженні прийняли участь 25 жінок у віці 27-35 років, які регулярно займаються східною оздоровчою гімнастикою цигун. На початку дослідження, після проведеного обстеження та визначення стану постави, жінки були поділені на дві групи. До першої групи увійшли жінки, які малу нормальну поставу (10 жінок). Ця група займалась гімнастикою цигун для профілактики порушень постави без додавання корекційних вправ. До другої групи (15 жінок) увійшли жінки, у яких спостерігалися різні типи порушень постави, з яких: 8 жінок мали явно виражену сутулість, 7 жінок мали порушення у фронтальній площині. Ця група займалась гімнастикою цигун для корекції порушень постави. З жінками обох груп заняття проводились 2 рази на тиждень, тривалістю по 45 хвилин. Комплекси вправ змінювались 1 раз на місяць.

У роботі нами використовувався метод оцінки фізичного розвитку. У всіх жінок вимірювалися довжина тіла (ДТ, см), маса тіла (МТ, кг) та розраховувався ваго-ростовий індекс Кетле. За допомогою карти Хоулі та Френкса, нами, візуально, за 10-ти бальною шкалою визначався стан постави. Також проводилось тестування гнучкості хребта за наступними тестами: «нахил вперед стоячи», «нахил вперед сидячи на стільці», «нахил назад (стоячи, з прямими ногами)», «нахил убік» та для оцінки сумарної рухливості всіх відділів хребта в горизонтальній площині, виконувався тест «розвертання на стільці».

Для профілактики та корекції порушень постави у жінок молодого віку, нами використовувалась східна гімнастика цигун. Але програма комплексів відрізнялась навантаженням, методикою викладання та комплексами вправ. Перша група жінок з нормальною поставою використовувала комплекси цигун за загальнодоступними та загальноприйнятими методиками. Цій групі додавались різноманітні вправи та комплекси для профілактики порушень постави, а саме: силові, дихальні, вправи з елементами стретчингу та інші. Другій групі жінок, які мали кіфотичну поставу та порушення у фронтальній площині, запропоновувались спеціально підібрані комплекси вправ для корекції постави, куди увійшли силові та дихальні вправи з гімнастики цигун, вправи на розтягування, вправи з використанням спеціального інвентарю та обладнання,

вправи для формування м'язового корсету та правильного положення тіла, вправи для зміцнення м'язів спини та живота.

Для першої групи жінок, з нормальною поставою, для профілактики, нами проводились наступні комплекси з цигун: «чжан чжуан», або «позиція дерева» чи «стовбове стояння»; «енергетичні кулі», або «сюань-юань-нейгун» та «цзинь цзинь», або «укріплення м'язів і сухожиль». А для жінок другої групи, для корекції порушень постави, нами проводились комплекси: «ба-дуань цзинь», або «вісім шматків парчі»; «ігри п'яти звірів» та «6 чарівних звуків» («6 цілющих звуків»), або «лю цзи сюе».

Для визначення ефективності розроблених засобів корекції порушень постави у жінок молодого віку першої групи, ми порівняли показники їх фізичного розвитку, а також здійснили аналіз тих змін, які відбулися в стані їх постави, на початку та у кінці дослідження.

Таблиця 1.

Характеристика показників фізичного розвитку жінок першої групи з нормальною поставою, на початку та в кінці дослідження $X \pm m$ (n = 10)

Показники ФР	Початок	Кінець	t	P
МТ, кг	56,35±0,03	55,03±0,2	1,5	>0,05
ДТ, см	167,96±0,02	167,96±0,02	1,9	>0,05
ІК, г/см %	20,2±0,04	19,5±0,03*	1,12	<0,05

Проаналізувавши отримані дані, ми встановили, що після проведення регулярних занять східною гімнастикою цигун, у жінок першої групи, які мали нормальну поставу, відбулось деяке зниження ваги від 56,35 кг до 55,03 кг та зниження ІК до 19,5% що є в межах норми.

Аналогічні вимірювання були проведені і з представницями другої групи жінок (таблиця 2).

Таблиця 2.

Порівняльна характеристика показників фізичного розвитку жінок другої групи з порушеннями постави (n = 8), (n = 7)

Показники ФР	Стан постави	Початок	Кінець	t	P
МТ, кг	КП	70,75±0,05	67,18±0,05*	1,63	<0,05
	ППФП	69,50±0,07	65,7±0,03*	1,8	<0,05
ДТ, см	КП	165,21±0,06	165,21±0,06	1,65	>0,05
	ППФП	163,83±0,04	163,83±0,04	1,68	>0,05
ІК, г/см %	КП	27,3±0,03	24,4±0,12*	1,76	<0,05
	ППФП	26,04±0,05	23,2±0,16*	2,05	<0,05

Отримані дані щодо жінок другої групи свідчать про те, що після регулярних занять східною гімнастикою цигун, жінки, які мали ознаки порушень постави також значно знизили вагу тіла. Крім того, у них знизився і індекс Кетле, який на початку дослідження був за межами норми, а наприкінці дослідження знизився майже до норми (у жінок з кіфотичною поставою він знизився до 24,4%, а у жінок з порушеннями у фронтальній площині до 23,2%).

Завдяки цьому, у більшості жінок пройшла біль в області шиї, лопаток, попереку та зникла функціональна напруженість деяких м'язів, а також покращився сон. Але варто зазначити, що витраченого на наше дослідження часу, явно недостатньо для більш ефективного впливу на покращення постави і що для цього потрібен дещо більший час та регулярні корекційні заняття. Однак потрібно зазначити, що самі жінки, які брали участь у дослідженні, оцінили свій фізичний стан як «задовільний».

Для перевірки ефективності використаних комплексів східної гімнастики цигун, нами також були проведені функціональні проби (таблиця 3).

Таблиця 3.

Порівняльна характеристика показників функціональної підготовленості жінок молодого віку у першій групі, $X \pm m$

Показники	Нормальний стан постави (n=10)			
	початок	кінець	t	P
«Нахил вперед стоячи», бал	8,0±3,2	9,9±1,5*	1,32	<0,05
«Нахил вперед сидячи на стільці», бал	9,03±1,5	9,05±1,8	2,9	>0,05
«Нахил назад (стоячи, з прямими ногами)», бал	9,8±11,3	9,8±11,3	2,5	>0,05
«Нахил убік», бал	9,9±1,2	9,9±1,2	1,75	>0,05
«Розворот на стільці», бал	8,7±1,05	9,7±1,01*	1,22	<0,05

Як видно з цієї таблиці, жінки з нормальною поставою, виконуючи тести на гнучкість, як на початку, так і наприкінці дослідження показали добрі результати. Так, за тест «Нахил вперед стоячи» жінки першої групи отримали результат від 8,0±3,2 балів до 9,9±1,5 при $p < 0,05$, а за тест «Розвертання на стільці» отримали на початку дослідження 8,7±1,05 балів, а наприкінці підвищили свої показники до 9,7±1,01 балів при $p < 0,05$. Всі наступні тести на гнучкість були виконані фактично без змін. Це свідчить про те, що такі заняття гармонійно впливають на розвиток м'язової системи жінок, покращують загальний стан та є ефективною профілактикою порушень постави.

Жінкам другої групи, які мали деякі порушення у поставі, після проведених заходів також пропонувалось виконати повторні функціональні тести, для того, щоб оцінити вплив рекомендованих нами комплексів зі східної гімнастики цигун (таблиця 4).

Таблиця 4.

Порівняльна характеристика показників функціональної підготовленості жінок молодого віку у другій групі,
 $X \pm m$

Показники	Стан	Початок	Кінець	t	P
«Нахил вперед стоячи», бал	КП	5,7±1,2	7,8±2,12*	1,7	<0,05
	ППФП	5,0±13,2	7,0±10,2*	1,65	<0,05
«Нахил вперед сидячи на стільці», бал	КП	5,3±0,2	7,9±1,3*	2,1	<0,05
	ППФП	4,8±11,1	6,8±10,1*	1,99	<0,05
«Нахил назад (стоячи, з прямими ногами)», бал	КП	3,0±12,2	5,2±1,2*	1,32	<0,05
	ППФП	4,4±1,04	5,9±1,4*	1,33	<0,05
«Нахил убік», бал	КП	8,1±5,2	9,0±7,1*	1,56	<0,05
	ППФП	2,4±1,5	5,5±1,15*	1,54	<0,05
«Розворот на стільці», бал	КП	7,1±8,02	8,0±8,02*	2,01	<0,05
	ППФП	2,7±1,06	4,1±1,6*	2,6	<0,05

Як свідчать наведені показники, кращі результати, у жінок з кіфотичною поставою, відбулись за тестами «нахил вперед стоячи», результати яких покращились до 7,8 балів, а також за тестом «нахил вперед сидячи на стільці», де результат покращився до 7,9 балів. Також покращився результат і у самому слабкому тесті для цієї групи «нахил назад (стоячи, з прямими ногами)» до 5,2 балів. Жінки, які мали порушення постави у фронтальній площині, також покращили результати на один, два бали. Але потрібно відзначити тести, які були найбільш проблемними для цієї групи жінок, а саме: це «нахил у бік» (жінки отримали від 2,4 бали на початку та 5,5 балів у кінці дослідження), та «розвертання на стільці» (жінки отримали від 2,7 балів до 4,1 балів). Представлені результати переконливо свідчать про позитивні зміни, які відбулись у фізичному розвитку жінок молодого віку за період дослідження, при цьому ступінь цих змін, виявився статистично значущим.

Проведений аналіз показників фізичного розвитку та функціональної підготовленості жінок досліджуваних груп, переконливо підтвердив ефективність вправ східної гімнастики цигун для корекції та профілактики порушень постави у жінок молодого віку.

Висновки. Таким чином, нами експериментально перевірено і доведено ефективність використання комплексів східної гімнастики цигун для профілактики та корекції порушень постави у жінок молодого віку, коригуючий ефект яких досягається шляхом раціонального поєднання силових та дихальних вправ, вправ на розтягування, вправ з використанням спеціального інвентарю та обладнання, вправ для формування м'язового корсету та правильного положення тіла, вправ для зміцнення м'язів спини та живота. Отримані дані можуть бути використані для подальших досліджень з проблеми корекції функціональних можливостей опорно-рухового апарату і просторової організації постави, розробки превентивних методів фізичної терапії жінок молодого віку, які мають порушення постави.

Подальше дослідження передбачається провести у вивченні інших проблем використання засобів фізичної реабілітації для корекції та профілактики порушень постави у осіб різного віку та статі.

Література:

1. Антипенкова И. В. Индивидуальный подход к занятиям фитнесом с женщинами среднего возраста с учётом соматических показателей и мотивации. Теория и практика физической культуры. Москва, 2013. № 7. С. 82.
2. Воробьев О. И. Применение упражнений восточных оздоровительных систем (цигун) для профилактики нарушений осанки у женщин молодого возраста. Научный альманах. Баку, 2016. № 2-2 (16). С. 75-77.
3. Девяшова М. В. Лікувальна фізична культура при остеохондрозі хребта і захворюваннях периферичної нервової системи. Київ, 2013. 386 с.
4. Ивчатова Т. В. Коррекция нарушений осанки женщин первого зрелого возраста в процессе занятий оздоровительным фитнесом. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. Харьков, 2010. № 8. С. 37-40.
5. Кошелева Л. П. Правильная осанка – залог здоровья человека. Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Минск, 2014. № 12. С. 215-217.
6. Сакменнова О. В. К вопросу о нормировании тренировочных нагрузок при занятиях фитнесом у лиц с нарушениями осанки Теория и практика физической культуры. Москва, 2016. № 6. С. 12-16.

References

1. Antipenkova I.V. (2013). Individualnyi podhod k zaniatiyam fitnessom s zhenshchinami srednego vozrasta s uchiotom somaticheskikh pokazateley i motivatsii. [Individual approach to fitness classes with middle-aged women, taking into account somatic indicators and motivation]. Teoriya i praktika fizicheskoi kultury – Theory and practice of physical education, 7, 82. Moskva. [In Russian].
2. Vorobiov O.I. (2016). Primenenie upravzhnmii vostochnykh ozdorovitelnykh system (tsygun) dlia profilaktiki narysheniia osanki u zhenshchin molodogo vozrasta. [The use of exercises of oriental health-improving systems (qigong) for the prevention of posture disorders in young women]. Nauchnyy almanakh – Scientific almanac, 2-2 (16). 75-77. Baku [In Azerbaijan].
3. Devyashova M.V. (2013). Likuvalna fizychna kultura pry osteokhondrozi khpebta i zakhvoruvannykh nervovoi systemy. [Therapeutic physical culture in osteochondrosis of the spine and diseases of the peripheral nervous system]. Kiev. [In Ukrainian].
4. Ivchatova T.V. (2010). Korektsiia narusheniia osanki zhenshchin pervogo zrelogo vozrasta v protsesse zaniatii ozdorovitelnyim fitnessom. [Correction of posture disorders in women of the first mature age in the process of health-improving fitness]. Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniia i sporta – Pedagogy, psychology and

medico-biological problems of physical education and sports, 8. 37-40. Kharkov. [In Ukrainian].

5. Kosheleva L.P. (2014). Pravilnaia osanka – zalog zdorovia cheloveka. [Correct posture is the key to human health]. Mezhdunarodnyi zhurnal prikladnykh i fundamentaknykh issledovaniy – International Journal of Applied and Basic Research 12. 15-217. Minsk. [In Belarus].

6. Sakmenova O.V. (2016). K voprosu o normirovaniy trenirovochnykh nagruzok pri zaniatiakh fitnesom u lits s narusheniim osanki. [On the issue of normalization of training loads during fitness classes in persons with postural disorders]. Teoriya i praktyka fizicheskoi kultury – Theory and practice of physical education, 6, 12-16. Moskva. [In Russia].

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).90

Сироватко З. В.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Єфременко В. М.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

ВПЛИВ СПОРТИВНИХ ІГОР НА ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В статті розкрито вплив спортивних ігор на підвищення рухової активності у студентів закладів вищої освіти. Проаналізовано сучасний стан рухової активності серед студентської молоді. Виявлено, що волейбол, баскетбол, футбол є одним із найбільш популярних видів спорту серед студентів. Розроблено практичні рекомендації для покращення рухової активності за допомогою спортивних ігор. Виявлено взаємозв'язок рухової активності зі психофізичними станом, чим нижчий рівень рухової активності, тим нижчий рівень здоров'я, і тим гірший психоемоційний стан.

Встановлено, що одним із дієвих способів підвищення рухової активності студентів є залучення їх до спортивних ігор.

Ключові слова: рухова активність, спортивні ігри, студенти закладів вищої освіти, фізичне виховання, фізична підготовленість.

Сыроватко З. В., Ефременко В. Н. Влияние спортивных игр на повышение двигательной активности студентов учреждений высшего образования. В статье раскрыто влияние спортивных игр на повышение двигательной активности у студентов высших учебных заведений. Проанализировано современное состояние двигательной активности среди студенческой молодежи. Выведено, что волейбол, баскетбол, футбол является одним из самых популярных видов спорта среди студентов. Разработаны практические рекомендации для улучшения двигательной активности с помощью спортивных игр. Выведена взаимосвязь двигательной активности с психофизическим состоянием, чем ниже уровень двигательной активности, тем ниже уровень здоровья, и тем хуже психоэмоциональное состояние.

Установлено, что одним из действенных способов повышения двигательной активности студентов является привлечение их к спортивным играм.

Ключевые слова: двигательная активность, спортивные игры, студенты высших учебных заведений, физическое воспитание, физическая подготовленность.

Syrovatko Z., Efremenko V. The influence of sports games on increasing the motor activity of students of higher education institutions. The article reveals the influence of sports games on increasing motor activity among students of higher educational institutions. The current state of physical activity among students is analyzed. It was revealed that volleyball, basketball, football is one of the most popular sports among students. Practical recommendations have been developed for improving physical activity with the help of sports games. The relationship between physical activity and psychophysical state was revealed, the lower the level of physical activity, the lower the level of health, and the worse the psycho-emotional state.

It has been established that one of the most effective ways to increase the motor activity of students is to attract them to sports games.

Long-term reform of the social and productive sphere of our society does not always have a positive effect on the way of life, work and life of various segments of the population, including students. Education in higher education institutions is characterized by chronic emotional and intellectual stress caused by the complication of the vocational training program against the background of significant limitations of motor activity of students.

There is insufficient data on the accounting of typical features of the structure of physical activity of students in the process of physical exercises, there is no information on the possibility of integrating the interests of students in physical culture and sports activities.

Increasing students' motor activity is important for maintaining and improving their health. Currently, medical and biological studies of children's health show that studying in higher education is stressful, accompanied by a decrease in the body's adaptive capacity, developing a number of diseases.

Key words: physical activity, sports games, students of higher educational institutions, physical education, physical fitness.