

РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ОЗДОРОВЛЕНИЮ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

О. С. Аминова^{1,2}✉, Н. Н. Тятенкова²

¹ Ярославский государственный медицинский университет, Ярославль, Россия

² Ярославский государственный университет имени П. Г. Демидова, Ярославль, Россия

В свете рассматриваемой проблемы, а именно здоровьесбережения обучающихся, актуальными представляются разработка и внедрение программы по формированию здорового образа жизни и оздоровлению студенческой молодежи, что и стало целью настоящей работы. С учетом данных аналитического обзора литературы и результатов собственного исследования, связанного с оценкой поведенческих факторов риска здоровью молодежи, на базе ФГБОУ ВО «Ярославский государственный медицинский университет» Минздрава России разработана и внедрена программа по формированию здорового образа жизни и оздоровлению участников образовательного процесса. Программа объединяет пять направлений работы: оптимизация условий и режима обучения, оценка образа жизни и связанных с ним факторов риска, развитие культуры здоровья, спортивно-оздоровительная работа, организация медицинского обслуживания. Разработанная программа включает в себя медико-гигиенические, образовательные и физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, студенты, программа оздоровления, здоровьесберегающее образование

Финансирование: работа выполнена при поддержке гранта Ярославской области № 4-нп/2023.

Благодарности: авторы выражают благодарность Центру здоровья ГБКУЗ ЯО «Центральная городская больница» за научно-техническое сотрудничество.

Вклад авторов: О. С. Аминова — анализ данных, разработка программы, написание статьи; Н. Н. Тятенкова — редактирование статьи.

Соблюдение этических стандартов: работа одобрена локальным этическим комитетом ФГБОУ ВО «Ярославский государственный университет имени П. Г. Демидова» (протокол № 4 от 15 декабря 2015 г.).

✉ **Для корреспонденции:** Ольга Сергеевна Аминова
ул. Революционная, д. 5, г. Ярославль, 150000, Россия; o.s.aminova@ya.ru

Статья получена: 21.01.2024 **Статья принята к печати:** 20.06.2024 **Опубликована онлайн:** 01.12.2024

DOI: 10.24075/rbh.2024.111

DEVELOPMENT OF A PROGRAM FOR SHAPING HEALTHY LIFESTYLE AND HEALTH IMPROVEMENT IN STUDENT YOUTH

Aminova OS^{1,2}✉, Tyatenkova NN²

¹ Yaroslavl State Medical University, Yaroslavl, Russia

² Demidov Yaroslavl State University, Yaroslavl, Russia

In the light of the issue, specifically health preservation in students, the development and introduction of the program for shaping healthy lifestyle and health improvement in student youth seems relevant, which constitutes the objective of the paper. Considering the data of the analytical literature review and the results of our study involving assessment of behavioral health risk factors in young adults, the program focused on shaping healthy lifestyle and health improvement in individuals engaged in educational process was developed and introduced at the Yaroslavl State Medical University. The program brings together five workstreams: optimization of training conditions and regime, assessment of lifestyle and the related risk factors, health culture development, sport and wellness activities, health services management. The program developed includes medical and hygienic, educational, sport and wellness health preservation technologies.

Keywords: health, healthy lifestyle, students, wellness program, health preserving education

Funding: the study was supported by grant of the Yaroslavl Region No. 4-np/2023.

Acknowledgements: the authors would like to thank the Wellness Center of the Yaroslavl Central City Hospital for research and technical cooperation.

Author contribution: Aminova OS — data analysis, developing the program, manuscript writing; Tyatenkova NN — manuscript editing.

Compliance with ethical standards: the study was approved by the Ethics Committee of the Demidov Yaroslavl State University (protocol No. 4 dated 15 December 2015).

✉ **Correspondence should be addressed:** Olga S. Aminova
Revolyutsionnaya, 5, Yaroslavl, 150000, Russia; o.s.aminova@ya.ru

Received: 21.01.2024 **Accepted:** 20.06.2024 **Published online:** 01.12.2024

DOI: 10.24075/rbh.2024.111

Одной из важнейших задач профилактической медицины является здоровьесбережение у детей, подростков и молодежи. Подрастающее поколение определяет репродуктивный потенциал и перспективы социально-экономического развития страны [1]. Известно, что ряд заболеваний и некоторые функциональные отклонения возникают еще в школе [2], однако обучение в вузе создает серьезную нагрузку практически на все органы и системы молодого организма, что делает их уязвимыми при формировании и обострении хронических болезней [3, 4].

В развитии неинфекционных заболеваний доказана роль управляемых факторов риска, связанных с табакокурением, чрезмерным употреблением алкоголя, нерациональным питанием и недостаточной физической активностью [5, 6]. Образ жизни российских и зарубежных студентов характеризуется высокой встречаемостью аддиктивного поведения, длительным пребыванием в социальных сетях, снижением продолжительности ночного сна, гиподинамией, нарушением основных принципов здорового питания [1, 7–9].

Современное развитие вузов направлено на поддержание здоровья участников образовательного процесса [10]. В ряде регионов России имеется успешный опыт применения проектов по созданию здоровьесберегающей среды в вузах [1, 11, 12], однако их вклад в сохранение здоровья обучающейся молодежи в масштабах всей страны остается незначительным [13–16].

Нашей целью было разработать и внедрить программу по формированию здорового образа жизни и оздоровлению студенческой молодежи.

Направления работы в рамках программы по формированию здорового образа жизни и оздоровлению студенческой молодежи

Разработку программы по формированию здорового образа жизни и оздоровлению студенческой молодежи осуществляли поэтапно. Первый этап предполагал аналитический обзор научных работ, в которых представлены результаты эффективного внедрения здоровьесберегающих программ для обучающихся высшей школы [16]. На втором этапе изучали поведенческие факторы риска здоровью студентов. Показано, что отсутствие сформированной культуры здоровья у молодежи связано с развитием морфофункциональных нарушений [17, 18]. Данные литературы и результаты собственных исследований составили основу для создания комплекса профилактических мероприятий в образовательном процессе вуза.

На базе ФГБОУ ВО «Ярославский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации разработана и внедрена программа по формированию здорового образа жизни и оздоровлению участников образовательного процесса на период 2022–2027 г. (здесь и далее — Программа). Ответственными исполнителями в реализации Программы являются администрация, структурные подразделения ФГБОУ ВО «Ярославский государственный медицинский университет» Минздрава России и Центр здоровья ГБУЗ ЯО «Центральная городская больница». Программа объединяет пять направлений работы (рис.).

1. Оптимизация условий и режима обучения, в соответствии с санитарными правилами и нормами [19, 20], является фундаментальным направлением, на базе которого должны быть выстроены остальные здоровьесберегающие компоненты учебно-воспитательного процесса вуза.

2. Оценка образа жизни и связанных с ним факторов риска. Данное направление впервые реализуется в вузе. Для выявления приоритетных поведенческих факторов риска здоровью сотрудники университета совместно с Центром здоровья ГБУЗ ЯО «Центральная городская больница» (в соответствии с договором № 225/27-1 о научно-техническом сотрудничестве) изучают образ жизни, оценивают заболеваемость, физическое развитие и функциональные возможности кардиореспираторной системы молодежи. В процессе обучения на кафедре общей гигиены с экологией студенты лечебного и педиатрического факультетов проходят обследование в Центре здоровья, где каждый студент одновременно является пациентом и куратором центра.

3. Направление «Развитие культуры здоровья» включает в себя коррекцию выявленных поведенческих факторов риска здоровью в формате индивидуального консультирования на базе Центра здоровья ГБУЗ ЯО «Центральная городская больница» и кафедры общей гигиены

с экологией (как на индивидуальном, так и на групповом уровне); риск-коммуникацию путем привлечения студентов к работе на проблемно-тематических семинарах и мероприятиях здорового образа жизни.

4. Спортивно-оздоровительная работа включена в отдельное направление Программы в связи с высокой распространенностью нерегулярной физической активности среди молодежи. Работа осуществляется при содействии физкультурно-оздоровительного комплекса «Здоровье» на базе ФГБОУ ВО «Ярославский государственный медицинский университет» Минздрава России. Организация учебных, секционных занятий и планомерное оснащение оборудованием спортивной базы университета способствуют созданию благоприятных условий для занятий физической культурой и спортом, а участие профессорско-преподавательского состава в спортивных мероприятиях и их ориентация на высокую физическую активность способствуют формированию здоровьесберегающей модели поведения у студентов.

5. Организация медицинского обслуживания. Работа осуществляется на базе медицинского центра ФГБОУ ВО «Ярославский государственный медицинский университет» Минздрава России. В настоящее время в центре проводят вакцинацию и иммунодиагностику; консультирование учащейся молодежи по обращаемости и медицинские осмотры; анализ заключения медицинской комиссии у студентов первого курса и допуск студентов к летней производственной практике. Ведущими мероприятиями этого направления являются совершенствование методов организации лечебно-профилактической помощи и обеспечение взаимодействия университета с медицинскими организациями.

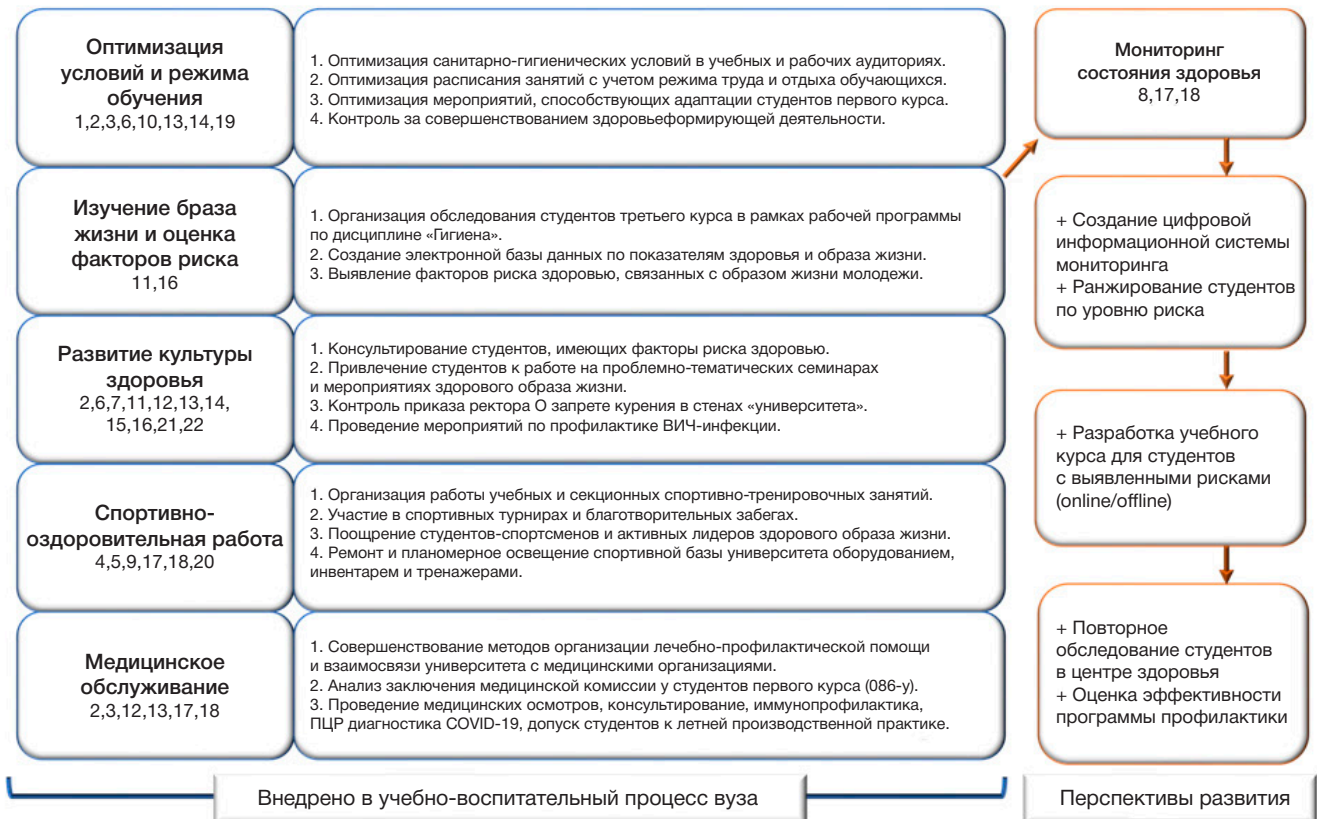
Здоровьесберегающие технологии, включенные в программу по формированию здорового образа жизни и оздоровлению студенческой молодежи

Данные литературы подтверждают, что рискованное поведение и проблемы состояния здоровья студентов, проживающих в разных регионах, во многом схожи [21–24]. В настоящее время не существует единой системы охраны здоровья обучающихся в высшей школе [13, 15], однако имеются эффективные локальные проекты [1, 10–12, 25] и перспективы развития данной области, о чем свидетельствуют результаты заседания Координационного совета Российской академии наук и Российской академии образования «Здоровье и образование детей, подростков и молодежи» [26].

С точки зрения подходов к охране здоровья, разработанная Программа объединяет несколько здоровьесберегающих технологий.

1. Медико-гигиенические технологии включают в себя организацию медицинского обслуживания участников образовательного процесса, оптимизацию санитарно-гигиенических условий и проведение профилактических мероприятий.

2. Здоровьесберегающие образовательные технологии. Направление Программы «Оценка образа жизни и факторов риска, связанных с ним» значимо для формирования навыков и мышления будущих специалистов в части здоровьесбережения, что является актуальной задачей высшего образования в настоящее время [27]. Посещение Центра здоровья позволяет студентам на ранних курсах ознакомиться с деятельностью медико-профилактических организаций и оборудованием для проведения скринингового



Примечание: ответственные исполнители в реализации Программы — 1. Помощники ректора. 2. Курирующий проректор по образовательной деятельности и цифровой трансформации. 3. Курирующий проректор по лечебной работе и развитию регионального здравоохранения. 4. Курирующий проректор по воспитательной работе и молодежной политике. 5. Административно-хозяйственная служба. 6. Отдел воспитательной работы. 7. Отдел по связям с общественностью. 8. Отдел информатизации. 9. Центр внеучебной работы и молодежной политики. 10. Центр социально-психологического сопровождения. 11. Центр здоровья ГБУЗ ЯО «Центральная городская больница». 12. Главный врач медицинского центра. 13. Деканы факультетов. 14. Заведующие кафедрами. 15. Профессорско-преподавательский состав. 16. Кафедра общей гигиены с экологией. 17. Кафедра физической культуры и спорта. 18. Кафедра медицинской реабилитации и спортивной медицины. 19. Студенческий комитет по качеству образования. 20. Физкультурно-оздоровительный комплекс «Здоровье». 21. Заведующие общежитиями. 22. Команданты учебных корпусов.

Рис. Программа по формированию здорового образа жизни и оздоровлению участников образовательного процесса ФГБОУ ВО «Ярославский государственный медицинский университет» Минздрава России и перспективы ее развития

обследования, а также совместить роль пациента и куратора Центра здоровья. После прохождения обследования в рамках учебного курса по дисциплине «Гигиена» студенты заполняют «Карту здоровья», выявляют поведенческие факторы риска и подбирают индивидуальную программу профилактики, чему предшествуют вопросы о восприятии факторов риска и текущего образа жизни. Преподаватели кафедры оценивают предложенную программу профилактики. Стоит отметить, что подобное межведомственное сотрудничество повышает первичную и вторичную посещаемость Центра здоровья молодежью. Таким образом, интегративная деятельность врачей Центра здоровья и сотрудников кафедры общей гигиены с экологией представляется важным элементом в развитии культуры здоровья студентов. В монографии [10] приведен пример педагогической системы развития культуры здоровья студентов на основе интеграции учебных дисциплин.

3. Физкультурно-оздоровительные технологии. Содействие физкультурно-оздоровительного комплекса «Здоровье» на базе ФГБОУ ВО «Ярославский государственный медицинский университет» Минздрава России расширяет возможности развития участников образовательного

процесса. Активность и приверженность здоровому образу жизни администрации и профессорско-преподавательского состава вуза способствуют формированию здоровьесберегающей модели поведения у студентов, поэтому культуру здоровья следует рассматривать как совместную деятельность всех участников образовательного процесса. Здоровьесберегающее образование формирует не только культуру здоровья, но и общую культуру человека [10].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для студентов ФГБОУ ВО «Ярославский государственный медицинский университет» Минздрава России разработана и внедрена стартовая программа по формированию здорового образа жизни и оздоровлению участников образовательного процесса. Перспективой развития темы являются совершенствование программы в части взаимодействия ее структурных блоков и интеграции учебных дисциплин, создание и внедрение в учебный процесс цифровой информационной системы мониторинга состояния здоровья молодежи.

Литература

1. Горбаткова Е. Ю., Зулкарнаев Т. Р., Ахмадуллин У. З., Ахмадуллина Х. М., Горбатов С. А., Хуснутдинова З. А. и др. Гигиеническая оценка образа жизни студентов высших учебных заведений. Гигиена и санитария. 2022; 101 (5): 532–8.
2. Кучма В. Р., Соколова С. Б., Рапопорт И. К., Чубаровский В. В. Влияние поведенческих факторов риска на формирование отклонений в состоянии здоровья обучающихся. Гигиена и санитария. 2022; 101 (10): 1206–13.
3. Фетисов А. С., Горбунова Н. В., Михайлов С. С. Здоровьесбережение в образовательном процессе современного вуза. Экономические и гуманитарные исследования регионов. 2023; (3): 71–5.
4. Скоблина Н. А., Попов В. И., Еремин А. Л., Маркелова С. В., Милушкина О. Ю., Обрубов С. А. и др. Риски развития болезней глаза и его придаточного аппарата у обучающихся в условиях нарушения гигиенических правил использования электронных устройств. Гигиена и санитария. 2021; 100 (3): 279–84.
5. Драпкина О. М., Концевая А. В., Калинина А. М., Авдеев С. Н., Агалцов М. В., Александрова Л. М. и др. Профилактика хронических неинфекционных заболеваний в Российской Федерации. Национальное руководство 2022. Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2022; 21 (4): 3235.
6. Тутельян В. А., Никитюк Д. Б., Погожева А. В. Особенности питания и пищевого статуса лиц молодого возраста. В книге: Стародубов В. И., Тутельян В. А., редакторы. Здоровое питание — здоровая молодежь. М.; Воронеж: Научная книга, 2022; 8–24.
7. Булычева Е. В., Сетко А. Г., Сетко Н. П. Особенности формирования симптоматического паттерна Suboptimal health status у студентов. Профилактическая медицина. 2020; 23 (5): 75–84.
8. Попов В. И., Милушкина О. Ю., Скоблина Н. А., Маркелова С. В., Соколова Н. В., Деметьев А. А. Поведенческие риски здоровью студентов в период проведения дистанционного обучения. Гигиена и санитария. 2020; 99 (8): 854–60.
9. Поздеева А. Н., Гурьянов М. С. Оценка приверженности здоровому образу жизни студентов медицинского вуза как основа формирования профилактических программ. Менеджер здравоохранения. 2023; (5): 58–66.
10. Сулкарнаева Г. А., Булгакова Е. В. Реализация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе вуза. Тюмень: Государственный аграрный университет Северного Зауралья, 2023; 164 с.
11. Барышева Е. С., Болдырев П. А., Науменко О. А., Нотова С. В., Болодурина И. П. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии в вузе на примере компьютерной программы «Паспорт здоровья». Современные проблемы науки и образования. 2021; (1): 10.
12. Шкарин В. В., Латышевская Н. И., Давыденко Л. А., Зуб А. В., Беляева А. В. Эффективность программы снижения рисков репродуктивному здоровью как элемента системы здоровьесбережения студенток медицинского колледжа. В книге: Стародубов В. И., Тутельян В. А., редакторы. Система здоровьесбережения студенческой молодежи: XXI век. М.: Научная книга, 2021; 134–47.
13. Глыбочко П. В., Есауленко И. Э., Попов В. И., Петрова Т. Н. Опыт вузов медицинского и фармацевтического профиля в формировании здоровьесберегающей образовательной среды. В книге: Здоровье молодежи: новые вызовы и перспективы. М.: Научная книга, 2019; 8–26.
14. Есауленко И. Э., Попов В. И., Петрова Т. Н. Научные основы формирования здоровьесберегающей среды студенческой молодежи. В книге: Стародубов В. И., Тутельян В. А., редакторы. Актуальные проблемы образования и здоровья обучающихся. М.: Научная книга, 2020; 43–59.
15. Попов В. И. Актуализация проблемы охраны здоровья студенческой молодежи. Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2021; (4): 46–7.
16. Аминова О. С., Тятенкова Н. Н., Соколова С. Б. Проблема сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи (научный обзор). Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2023; (1): 9–15.
17. Аминова О. С., Тятенкова Н. Н., Мелентьев А. В. Оценка риска развития функциональных нарушений сердечно-сосудистой системы у молодых людей в возрасте 18–25 лет. Казанский медицинский журнал. 2023; 104 (2): 176–82.
18. Аминова О. С., Тятенкова Н. Н., Соколова С. Б. Оценка некоторых поведенческих факторов риска развития избыточной массы тела и ожирения у молодежи. Казанский медицинский журнал. 2023; 104 (6): 934–41.
19. СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2020 года N 2. М.: Минздрав России, 2020.
20. СанПиН 1.2.3685–21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года N 2 (ред. от 30.12.2022). М.: Минздрав России, 2021.
21. Есауленко И. Э., Попов В. И., Петрова Т. Н. Влияние условий и образа жизни на здоровье студентов: медико-социальная характеристика приоритетных факторов риска. В книге: Здоровье молодежи: новые вызовы и перспективы. М.: Научная книга, 2019; 8–31.
22. Зимина С. Н., Негашева М. А., Синева И. М. Изменения индекса массы тела и повышенного жираотложения московской молодежи в 2000–2018 годах. Гигиена и санитария. 2021; 100 (4): 347–57.
23. Старкова В. А., Леонова А. В., Шестера А. А., Кику П. Ф., Каерова Е. В., Чумаш В. В. Особенности физического развития современных студентов. Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2022; 30 (4): 574–9.
24. Хаблова А. А., Бондарь Г. Н., Кику П. Ф., Туманова Н. С., Рассказова В. Н., Сухова А. В. Оценка состояния здоровья студентов-медиков. Здравоохранение Российской Федерации. 2020; 64 (3): 132–8.
25. Милушкина О. Ю., Маркелова С. В., Ивлева О. В., Скоблина Н. А., Хорошева И. В., Девришов Р. Д. и др. Гигиеническое воспитание школьников и студентов с использованием технологии «трекеры привычек — чек-листы». Российский вестник гигиены. 2023; (2): 29–33.
26. РАО и РАН определили приоритетные направления работы в области здоровьесбережения детей и молодежи [Интернет]. Российская академия наук, 2023 [Дата обращения 31.10.2023]. URL: <https://new.ras.ru/activities/news/rao-i-ran-opredelili-prioritetnye-napravleniya-raboty-v-oblasti-zdorovesberezheniya-detey-i-molodezh/>.
27. Дубровина Е. А., Гончарова Г. А. Актуальные проблемы здоровьесбережения студентов-медиков, в том числе лиц с особыми образовательными потребностями. Российский вестник гигиены. 2023; (2): 22–8.

References

1. Gorbatkova EYu, Zulkarnaev TR, Akhmadullin UZ, Akhmadullina KhM, Gorbatkov SA, Khusnutdinova ZA, et al. Gigienicheskaya otsenka obraza zhizni studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy. Gigiena i sanitariya. 2022; 101 (5): 532–8 (in Rus.).
2. Kuchma VR, Sokolova SB, Rapoport IK, Chubarovskiy VV. Vliyaniye povedencheskikh faktorov riska na formirovaniye otkloneniy v sostoyanii zdorov'ya obuchayushchikhsya. Gigiena i sanitariya. 2022; 101 (10): 1206–13 (in Rus.).

3. Fetisov AS, Gorbunova NV, Mihajlov SS. Zdorov'esberezhenie v obrazovatel'nom processe sovremennogo vuza. Jekonomicheskie i gumanitarnye issledovanija regionov. 2023; (3): 71–5 (in Rus.).
4. Skoblina NA, Popov VI, Eremin AL, Markelova SV, Milushkina OJu, Obrubov SA, et al. Riski razvitija boleznej glaza i ego pridatochnogo apparata u obuchajushhihsja v uslovijah narushenija gigienicheskikh pravil ispol'zovanija jelektronnyh ustrojstv. Gigiena i sanitarija. 2021; 100 (3): 279–84 (in Rus.).
5. Drapkina OM, Koncevaja AV, Kalinina AM, Avdeev SN, Agalcov MV, Aleksandrova LM, et al. Profilaktika hronicheskikh neinfekcionnyh zabolevanij v Rossijskoj Federacii. Nacional'noe rukovodstvo 2022. Kardiovaskuljarnaja terapija i profilaktika. 2022; 21 (4): 3235 (in Rus.).
6. Tuteljan VA, Nikitjuk DB, Pogozheva AV. Osobennosti pitanija i pishhevogo statusa lic molodogo vozrasta. V knige: Starodubov VI, Tuteljan VA, redaktory. Zdorovoe pitanie — zdorovaja molodezh'. M.; Voronezh: Nauchnaja kniga, 2022; 8–24 (in Rus.).
7. Bulycheva EV, Setko AG, Setko NP. Osobennosti formirovanija simptomal'nogo patterna Suboptimal health status u studentov. Profilakticheskaja medicina. 2020; 23 (5): 75–84 (in Rus.).
8. Popov VI, Milushkina OJu, Skoblina NA, Markelova SV, Sokolova NV, Dementev AA. Povedencheskie riski zdorov'ju studentov v period provedenija distancionnogo obuchenija. Gigiena i sanitarija. 2020; 99 (8): 854–60 (in Rus.).
9. Pozdeeva AN, Gurjanov MS. Ocenka priverzhennosti zdorovomu obrazu zhizni studentov medicinskogo vuza kak osnova formirovanija profilakticheskikh programm. Menedzher zdavoohranenija. 2023; (5): 58–66 (in Rus.).
10. Sulkarnaeva GA, Bulgakova EV. Realizacija zdorov'esberegajushhih tehnologij v obrazovatel'nom processe vuza. Tjumen': Gosudarstvennyj agrarnyj universitet Severnogo Zaural'ja, 2023; 164 p. (in Rus.).
11. Barysheva ES, Boldyrev PA, Naumenko OA, Notova SV, Bolodurina IP. Individual'no-orientovannye zdorov'esberegajushhie tehnologii v vuze na primere komp'juternoj programmy "Paspport zdorov'ja". Sovremennye problemy nauki i obrazovanija. 2021; (1): 10 (in Rus.).
12. Shkarin VV, Latyshevskaja NI, Davydenko LA, Zub AV, Beljaeva AV. Jeffektivnost' programmy snizhenija riskov reproduktivnomu zdorov'ju kak jelementa sistemy zdorov'esberezhenija studentok medicinskogo kolledzha. V knige: Starodubov VI, Tuteljan VA, redaktory. Sistema zdorov'esberezhenija studencheskoj molodezhi: XXI vek. M.: Nauchnaja kniga, 2021; 134–47 (in Rus.).
13. Glybochko PV, Esaulenko IJe, Popov VI, Petrova TN. Opyt vuzov medicinskogo i farmacevticheskogo profilija v formirovanii zdorov'esberegajushhej obrazovatel'noj sredy. V knige: Zdorov'e molodezhi: novye vyzovy i perspektivy. M.: Nauchnaja kniga, 2019; 8–26 (in Rus.).
14. Esaulenko IJe, Popov VI, Petrova TN. Nauchnye osnovy formirovanija zdorov'esberegajushhej sredy studencheskoj molodezhi. V knige: Starodubov VI, Tuteljan VA, redaktory. Aktual'nye problemy obrazovanija i zdorov'ja obuchajushhihsja. M.: Nauchnaja kniga, 2020; 43–59 (in Rus.).
15. Popov VI. Aktualizacija problemy ohrany zdorov'ja studencheskoj molodezhi. Voprosy shkol'noj i universitetskoj mediciny i zdorov'ja. 2021; (4): 46–7 (in Rus.).
16. Aminova OS, Tjatenkova NN, Sokolova SB. Problema sohraneniija i ukreplenija zdorov'ja studencheskoj molodezhi (nauchnyj obzor). Voprosy shkol'noj i universitetskoj mediciny i zdorov'ja. 2023; (1): 9–15 (in Rus.).
17. Aminova OS, Tjatenkova NN, Melentev AV. Ocenka riska razvitija funkcional'nyh narushenij serdechno-sosudistoj sistemy u molodyh ljudej v vozraste 18–25 let. Kazanskij medicinskij zhurnal. 2023; 104 (2): 176–82 (in Rus.).
18. Aminova OS, Tjatenkova NN, Sokolova SB. Ocenka nekotoryh povedencheskih faktorov riska razvitija izbytochnoj massy tela i ozhirenija u molodjozhi. Kazanskij medicinskij zhurnal. 2023; 104 (6): 934–41 (in Rus.).
19. SP 2.4.3648–20 "Sanitarno-jepidemiologicheskie trebovanija k organizacii vospitanija i obuchenija, otdyha i ozdorovenija detej i molodezhi". Postanovlenie Glavnogo gosudarstvennogo sanitarnogo vracha Rossijskoj Federacii ot 28 janvarja 2020 goda N 2. M.: Minzdrav Rossii, 2020 (in Rus.).
20. SanPiN 1.2.3685–21 "Gigienicheskie normativy i trebovanija k obespečeniju bezopasnosti i (ili) bezvrednosti dlja cheloveka faktorov sredy obitanija". Postanovlenie Glavnogo gosudarstvennogo sanitarnogo vracha Rossijskoj Federacii ot 28 janvarja 2021 goda N 2 (red. ot 30.12.2022). M.: Minzdrav Rossii, 2021 (in Rus.).
21. Esaulenko IJe, Popov VI, Petrova TN. Vlijanie uslovij i obraza zhizni na zdorov'e studentov: mediko-social'naja harakteristika prioritetnyh faktorov riska. V knige: Zdorov'e molodezhi: novye vyzovy i perspektivy. M.: Nauchnaja kniga, 2019; 8–31 (in Rus.).
22. Zimina SN, Negasheva MA, Sineva IM. Izmeneniija indeksa massy tela i povyshennogo zhirootlozhenija moskovskoj molodezhi v 2000–2018 godah. Gigiena i sanitarija. 2021; 100 (4): 347–57 (in Rus.).
23. Starkova VA, Leonova AV, Shestera AA, Kiku PF, Kaerova EV, Chumash VV. Osobennosti fizicheskogo razvitija sovremennyh studentov. Problemy social'noj gigieny, zdavoohranenija i istorii mediciny. 2022; 30 (4): 574–9 (in Rus.).
24. Hablova AA, Bondar GN, Kiku PF, Tumanova NS, Rasskazova VN, Suhova AV. Ocenka sostojanija zdorov'ja studentov-medikov. Zdravoohranenie Rossijskoj Federacii. 2020; 64 (3): 132–8 (in Rus.).
25. Milushkina OY, Markelova SV, Ievleva OV, Skoblina NA, Khorosheva IV, Devrshov RD, et al. Hygiene training of schoolchildren and students using the "habit trackers — checklists" technology. Russian Bulletin of Hygiene. 2023; (2): 28–32.
26. RAO i RAN opredelili prioritetye napravlenija raboty v oblasti zdorov'esberezhenija detej i molodezhi [Internet]. Rossijskaja akademija nauk, 2023 [cited 2023 Oct 31] (in Rus.). Available from: <https://new.ras.ru/activities/news/rao-i-ran-opredelili-prioritetnye-napravleniya-raboty-v-oblasti-zdorovesberezheniya-detey-i-molodezh/>.
27. Dubrovina EA, Goncharova GA. Preservation of health of medical students, including those with special educational needs: current problems. Russian Bulletin of Hygiene. 2023; (2): 21–7.