

## НЕКОТОРЫЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

А. А. Дементьев , Д. А. Соловьев, А. М. Цурган, И. В. Копаев, А. Ю. Осадец

Рязанский государственный медицинский университет имени И. П. Павлова, Рязань, Россия

Системная целенаправленная работа по формированию установок здорового образа жизни среди молодежи является одной из стратегических задач государства и здравоохранения. Целью исследования было изучить гигиенические особенности образа жизни студентов-медиков. Объектом исследования стали 109 студентов медицинских факультетов в возрасте 18–26 лет. Анонимное онлайн-анкетирование с использованием сервиса Yandex Forms проведено в соответствии с МР 2.1.10.0033-11. Выполнен расчет относительных величин, их доверительных интервалов, значимость различий оценивали по критерию хи-квадрат ( $\chi^2$ ) при  $p < 0,05$ . Установлено, что активное курение продолжает оставаться актуальным поведенческим риском студентов-медиков, особенно студентов мужского пола (27,3%). Для большинства студентов-медиков характерны недостаточные двигательная активность (64,2%) и продолжительность ночного сна (77,9%). Среди студентов-медиков достаточно распространены рискованные формы безответственного медицинского поведения, такие как обращение к врачу только в случае серьезных симптомов заболевания (54,1%), несвоевременное прохождение медосмотров (31,5%), прерывание курса назначенного врачом лечения (37,6%), самолечение (85,3%), обращение к средствам народной медицины (55,1%). Каждый пятый респондент не соблюдал правила мытья рук, а 17,4% не осуществляли ежедневный уход за своим телом. Для каждого пятого студента-медика характерны небезопасные формы сексуального поведения. Таким образом, существенный потенциал сохранения здоровья студентов-медиков содержится в оптимизации профилактической работы по коррекции выявленных факторов риска образа жизни.

**Ключевые слова:** образ жизни, факторы риска, студенты-медики, аддитивное поведение, медицинская активность

**Вклад авторов:** А. А. Дементьев — концепция и дизайн исследования, редактирование текста статьи; А. М. Цурган — статистическая обработка и анализ данных, редактирование текста; Д. А. Соловьев — написание текста статьи; И. В. Копаев — сбор и первичная обработка данных; А. Ю. Осадец — подготовка социологического исследования.

**Соблюдение этических стандартов:** все студенты подписали добровольное информированное согласие на участие в исследовании.

 **Для корреспонденции:** Дементьев Алексей Александрович  
ул. Высоковольная, д. 9, г. Рязань, 390026, Россия; [dementiev\\_a@mail.ru](mailto:dementiev_a@mail.ru)

**Статья получена:** 05.05.2025 **Статья принята к печати:** 11.10.2025 **Опубликована онлайн:** 01.03.2026

**DOI:** 10.24075/rbh.2026.150

**Авторские права:** © 2025 принадлежат авторам. Лицензиат: РНИМУ им. Н. И. Пирогова. Статья размещена в открытом доступе и распространяется на условиях лицензии Creative Commons Attribution (CC BY) (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

## SOME HYGIENIC FEATURES OF THE LIFESTYLE OF MEDICAL STUDENTS

Dementiev AA , Soloviev DA, Tsurgan AM, Kopaev IV, Osadets AYU

Pavlov Ryazan State Medical University, Ryazan, Russia

Systematic and purposeful campaigns designed to promote a healthy lifestyle among the youth are a strategic task for the healthcare system and the state in general. This study aimed to explore the hygienic features of the lifestyle of medical students. It involved 109 students of medical faculties aged 18-26 years, who participated in an anonymous online survey created in Yandex Forms in accordance with MR (methodical recommendations) 2.1.10.0033-11. We calculated the relative values and their confidence intervals, and the significance of the differences was assessed using the chi-square test ( $\chi^2$ ) at  $p < 0.05$ . It was found that active smoking remains a significant behavioral risk among medical students, particularly males (27.3%). The majority of medical students do not engage in adequate levels of physical activity (64.2%) and do not get sufficient sleep at night (77.9%). As for the patterns of behavior in the context of medical assistance, those rather common among medical students are categorized as irresponsible: many visit a doctor only in case of serious symptoms of the disease (54.1%), undergo medical checkups in an untimely fashion (31.5%), do not follow doctor's instructions and stop course treatments early (37.6%), practice self-medication (85.3%), resort to traditional medicine (55.1%). Every fifth respondent did not follow the rules of hand washing, and 17.4% did not take daily care of their body. Unsafe forms of sexual behavior are typical for every fifth medical student. Thus, prevention and correction of the identified lifestyle risk factors hold significant potential for preserving the health of medical students.

**Keywords:** lifestyle, risk factors, medical students, addictive behavior, medical activity

**Author contribution:** Dementiev AA — study design and conceptualization, article editing; Tsurgan AM — statistical processing and analysis of data, article editing; Soloviev DA — article authoring; Kopaev IV — collection and primary processing of data; Osadets AYU — preparation of the sociological study.

**Compliance with ethical standards:** all students submitted the informed consent to participation in the study.

 **Correspondence should be addressed:** Alexey A. Dementiev  
Vysokovolnaya, 9, Ryazan, 390026, Russia; [dementiev\\_a@mail.ru](mailto:dementiev_a@mail.ru)

**Received:** 05.05.2025 **Accepted:** 11.10.2025 **Published online:** 01.03.2026

**DOI:** 10.24075/rbh.2026.150

**Copyright:** © 2025 by the authors. Licensee: Pirogov University. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Системная целенаправленная работа по формированию установок здорового образа жизни среди молодежи является одной из стратегических задач государства и здравоохранения, так как способствует появлению здорового трудоспособного поколения, готового к вызовам современности [1–5]. При этом особое внимание следует уделять формированию правильных ценностных ориентиров

в вопросах образа жизни у студентов медицинских вузов. Осознанную приверженность принципам рационального питания и двигательной активности, отказу от табакокурения, злоупотребления алкоголем и других зависимостей, формирование адекватной медицинской активности и самоохранительного поведения следует рассматривать как одно из необходимых условий

эффективной профилактической работы с будущими пациентами [6, 7]. Несмотря на хорошую осведомленность о влиянии образа жизни на здоровье большинство студентов-медиков считают возможным иметь вредные привычки, нерегулярно питаться, не соблюдать режим труда и отдыха, иметь неоптимальную двигательную активность [8–13]. Наиболее частыми причинами рискованных форм поведения у студентов медицинских университетов являются дефицит времени и утомление после занятий, обусловленные высокими учебными нагрузками [8, 9, 14–18]. Зачастую наблюдаются неблагоприятные тенденции к увеличению распространенности вредных привычек среди студентов медицинских вузов в процессе обучения (употребление алкоголя и табакокурение), что отрицательно влияет на качество жизни студентов [19]. Высокий уровень учебных нагрузок, нерациональный режим труда и отдыха, дефицит сна, нерациональное питание приводят к существенному ухудшению состояния здоровья студентов-медиков от первого к шестому курсу обучения [20, 21].

Таким образом, несмотря на большое внимание исследователей к названной выше проблеме изучение гигиенических особенностей образа жизни студентов медицинских университетов не теряет своей актуальности. Необходимо продолжить поиск эффективных путей устранения выявленных рисков для здоровья, что и определяет актуальность настоящего исследования.

Целью исследования было изучить гигиенические особенности образа жизни студентов-медиков.

## ПАЦИЕНТЫ И МЕТОДЫ

Исследование проводили на базе ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России. Объектом исследования стали 109 студентов всех факультетов в возрасте 18–26 лет. Проведено анонимное онлайн-анкетирование с использованием сервиса Yandex Forms. Вопросы анкеты были сгруппированы по блокам в соответствии с МР 2.1.10.0033-11: аддиктивное и вынужденное поведение, нарушение двигательной активности, безответственное медицинское и гигиеническое поведение, несоблюдение правил личной гигиены и небезопасное сексуальное поведение [22]. Критерии включения: респондент является студентом РязГМУ, получены ответы на вопросы анкеты. Критерии исключения: неполные или неадекватные ответы на вопросы анкеты.

Для анализа полученных данных использовали методы статистической обработки: расчет относительных величин и их 95%-х доверительных интервалов (95% ДИ) по критерию Уилсона. Значимость различий оценивали с использованием критерия хи-квадрат ( $\chi^2$ ) при целевом уровне значимости  $p < 0,05$ . Подготовку данных и их статистическую обработку выполняли с использованием MS Excel 19 (Microsoft; США).

**Таблица.** Распространенность активного курения среди студентов-медиков

Отношение к курению		Мужчины	Женщины	Всего
Курят	% [Q1; Q3]	27,3 [13,2; 48,2]	9,2% [4,7; 17,1]	12,8 [6,6; 19,1]
Курят нерегулярно	% [Q1; Q3]	9,1 [2,5; 27,8]	6,9 [3,2; 14,2]	7,3 [3,8; 13,8]
Не курят	% [Q1; Q3]	63,6 [42,9; 80,3]	83,9 [74,8; 90,2]	79,8 [71,3; 86,3]

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование показало, что среди опрошенных студентов-медиков активно курят 12,8%, при этом периодически прибегают к этой вредной привычке 7,3% респондентов (табл.). Следует отметить, что распространенность этой вредной привычки была выше среди мужчин, чем среди женщин — 27,3% и 9,2% соответственно ( $\chi^2 = 5,1; p = 0,024$ ). В то же время значимые различия в распространенности курения среди студентов-медиков различных курсов обучения выявить не удалось. Установлено, что 63,6% курильщиков обычно выкуривают до пяти сигарет в день, тогда как остальные выкуривают 15 и более сигарет в день. Медиана поступления никотина в организм курящих респондентов составила 1,5 [0,0; 3,5] мг/сутки и незначительно превышала аналогичный показатель периодически курящих студентов (0,0 [0,0; 0,15] мг/сутки;  $p = 0,06$ ). Регулярно находятся в помещениях, где курят, 64,9 [53,5; 74,8]% студентов-медиков.

Употребляют алкоголь 62,4 [53,0; 70,9]% опрошенных студентов-медиков, причем доля таковых среди мужчин составила 72,7 [51,9; 86,9]% и была незначительно выше, чем среди женщин 59,8 [49,3; 69,5]% ( $\chi^2 = 1,3; p = 0,263$ ). Существенных различий в распространенности употребления алкоголя в зависимости от курса обучения выявить не удалось, наименьшая доля таких студентов зафиксирована на 1–2 курсе, она составила 59,2 [45,3; 71,8]%, тогда как наибольшая зафиксирована на третьем курсе — 67,5 [52,0; 79,9]% ( $\chi^2 = 0,7; p = 0,702$ ). Ретроспективное воспроизведение недельного употребления алкоголя студентами свидетельствует о наибольшей популярности среди них пива, которому отдают предпочтение 28,0% респондентов, далее в порядке убывания популярности следовали вино и крепкие алкогольные напитки, которые употребляли 20,8 и 13,6% опрошенных соответственно. При этом медиана употребления чистого алкоголя составляла 0,7 [0,0; 4,9] г/сутки, а максимальная суточная доза среди респондентов достигала 29,9 г/сутки.

Исследование показало, что когда-либо употребляли наркотические средства без назначения врача 3,7% [1,4; 9,1] респондентов, в то время как в настоящее время никто из опрошенных их не употребляет. Тем не менее, единичные студенты-медики (2,7%) отметили, что употребляют ненаркотические психоактивные вещества.

Более чем у половины опрошенных студентов-медиков (64,2 [54,9; 72,6]%) двигательная активность была недостаточной (физическая активность средней интенсивности менее 150 минут в неделю). Выявлена тенденция к увеличению доли студентов с недостаточной двигательной активностью от младших к старшим курсам (рис.).

У студентов-медиков, принявших участие в исследовании, выявлены формы безответственного медицинского

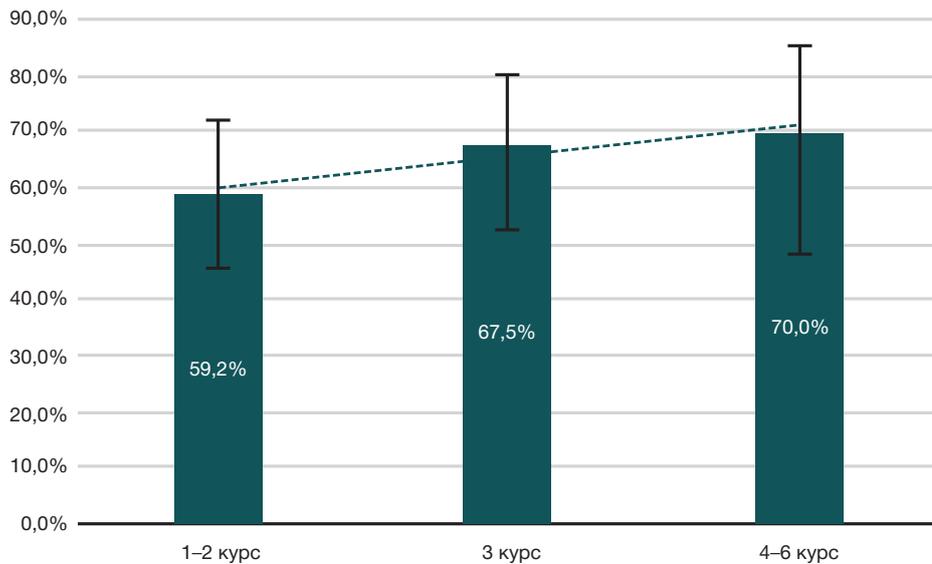


Рис. Доли студентов с недостаточной физической активностью в зависимости от курса обучения, %

поведения. Так, 54,1 [44,8; 63,2]% респондентов указали, что обращаются к врачу только в случае появления серьезных симптомов заболевания. Только 68,5 [59,3; 76,5]% участников социологического исследования проходили медицинский осмотр один раз в год, тогда как остальные проходили его реже. Прерывали курс лечения, назначенный врачом 37,6 [29,1; 46,9]% студентов-медиков, занимались самолечением 85,3 [77,5; 90,8]%, а 55,1 [45,7; 64,1]% при лечении обращались к средствам народной медицины. При этом существенных различий распространенности форм безответственного медицинского поведения среди респондентов в зависимости от пола и курса обучения выявлено не было.

Для большинства студентов-медиков вне зависимости от пола и курса обучения было характерно привычное недосыпание. Так, на продолжительность сна менее 7 ч в сутки указали 77,9 [69,3; 84,7]% участников социологического исследования. В то же время 96,3 [90,9; 98,6]% респондентов соблюдали режим проветривания (раз в день и чаще) и влажной уборки жилого помещения (не реже раза в неделю). Практически каждый четвертый опрошенный не соблюдал правила личной гигиены. В частности, 25,7 [18,4; 34,6]% студентов чистили зубы реже двух раз в день, 22,7 [15,9; 31,4]% не соблюдали правила мытья рук, а 17,4 [11,5; 25,6]% не осуществляли ежедневный уход за своим телом. При этом значимых половых различий распространенности выявленных нарушений личной гигиены обнаружено не было.

Для каждого пятого студента-медика, принявшего участие в исследовании, были характерны небезопасные формы сексуального поведения. В частности, не всегда использовали презерватив при половых контактах и методы контрацепции в случае отсутствия планирования беременности 22,9 [16,1; 31,7]% и 19,4 [13,1; 27,9]% респондентов соответственно.

## ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Проведенное исследование показало, что курение остается актуальной проблемой аддиктивного поведения студентов-медиков, а его распространенность даже несколько превышает данные, представленные другими авторами [9]. В то же время распространенность употребления алкогольных напитков в целом согласуется с результатами,

полученными в ходе других исследований [9, 23, 24]. Тем не менее, ни у одного из респондентов суточная доза чистого алкоголя не превышала 30 г, что свидетельствует об отсутствии злоупотребления алкоголем и не позволяет рассматривать его в качестве фактора риска нарушения здоровья студентов-медиков [22].

Исследование показало, что существенными факторами риска для здоровья студентов медицинского университета являются недосыпание и низкая двигательная активность, что подтверждают исследования других авторов [23, 24]. Так, от 30 до 40% студентов-медиков не удовлетворены качеством своего сна, что во многом обусловлено недостаточно развитой культурой рационального умственного труда [20]. По некоторым данным, две трети студентов ложатся спать после полуночи и недосыпают, что снижает эффективность их умственной деятельности и создает предпосылки для еще большей дезорганизации режима труда и отдыха [25, 26].

Безответственное медицинское поведение студентов может быть обусловлено повышенной мотивацией к освоению сложной учебной программы, а также переоценкой собственной профессиональной компетентности, особенно когда речь идет о самолечении и невыполнении в полной мере назначений врача. По некоторым данным, в ценностной системе большинства студентов-медиков имеет место недооценка своего здоровья и необходимости следования принципам здоровьесберегающего поведения [27]. При этом выявленная высокая распространенность применения лекарственных препаратов без назначения врача подтверждена данными других авторов [28].

Несоблюдение практически каждым четвертым студентом правил личной гигиены требует особого внимания при организации гигиенического обучения и воспитания. Помимо этого, особое внимание требует организация эффективной профилактики в студенческой среде небезопасных форм сексуального поведения. Существенное влияние на мотивацию следования принципам здорового образа жизни оказывает отношение в социальной среде сверстников, что еще раз свидетельствует о важности гигиенического воспитания [29]. По мнению большинства студентов, основополагающим источником информации по вопросам здорового образа жизни является системное рассмотрение его элементов при изучении дисциплин учебного плана в медицинском университете [18, 30].

Ограничением настоящего исследования является то, что не были проведены оценка фактического питания и нутритивного статуса респондентов и расчет риска.

## ВЫВОДЫ

Активное курение продолжает оставаться актуальным поведенческим риском у студентов-медиков, особенно студентов мужского пола (27,3%), в то время как при достаточно высокой распространенности употребления спиртных напитков (62,4%) злоупотребление алкоголем выявлено не было. Употребление наркотиков и ненаркотических психоактивных веществ в целом нехарактерно для данной группы.

Большинству студентов-медиков свойственны недостаточная двигательная активность (64,2%), демонстрирующая тенденцию к росту с переходом на каждый следующий курс обучения, и сниженная продолжительность ночного сна (77,9%).

Среди студентов-медиков достаточно распространены рискованные формы безответственного медицинского поведения, такие как обращение к врачу только в случае серьезных симптомов заболевания (54,1%), несвоевременное прохождение медосмотров (31,5%), прерывание курса лечения, назначенного врачом (37,6%), самолечение (85,3%), обращение к средствам народной медицины (55,1%).

При соблюдении большинством студентов гигиены жилища каждый четвертый опрошенный не соблюдал правила гигиены полости рта, каждый пятый — правила мытья рук; 17,4% не осуществляли ежедневный уход за своим телом.

Небезопасные формы сексуального поведения, такие как необязательное использование презерватива при половых контактах, игнорирование контрацепции при отсутствии планирования беременности, продолжают оставаться актуальными для каждого пятого студента-медика.

## Литература

1. Мингазов Р. Н., Попел А. Е., Мингазова Э. Н. Здоровый образ жизни студентов — ресурс сбережения здоровья трудоспособного населения в ближайшей перспективе. Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2024; 32 (7): 647–51. DOI: 10.32687/0869-866X-2024-32-s1-647-651.
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. URL: <http://council.gov.ru/media/files/41d536d68ee9fec15756.pdf>.
3. Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года. URL: <https://docs.cntd.ru/document/902064587?marker=6580IP>.
4. Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года. URL: <https://docs.cntd.ru/document/420237592?marker=65A0IQ>.
5. Воротилкина И. М., Баженова Н. Г., Баженов Р. И. Современные тренды здорового образа жизни студентов. Мир науки. Социология, филология, культурология. 2022; 13 (4): 1–15. DOI: 10.15862/59SCSK422.
6. Гуреев С. А., Мингазова Э. Н. Особенности состояния здоровья студентов в период их обучения, в том числе в условиях COVID-19. Менеджер здравоохранения. 2022; (3): 37–41. DOI: 10.21045/1811-0185-2022-3-37-41.
7. Васильев В. В. Здоровый образ жизни. Роль врача в формировании здорового образа жизни. Медицинская активность населения и ее параметры. Научно-практический подход. 2025; S2: 355–8.
8. Шапкина Е. В. Исследование самосохранительного поведения у студентов медицинского вуза. Вестник общественных и гуманитарных наук. 2024; 5 (4): 14–9.
9. Шепелева О. М., Лазурина Л. П., Куркина М. П., Маль Г. С., Дюченко В. А., Завидовская К. В. Самооценка качества жизни и сформированности здорового образа жизни студентов-медиков. Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Управление, вычислительная техника, информатика. Медицинское приборостроение. 2023; 13 (2): 112–24. DOI: 10.21869/2223-1536-2023-13-2-112-124.
10. Шестера А. А., Транковская Л. В., Каерова Е. В., Нагирная Л. Н. Оценка физического развития и образа жизни студентов младших курсов медицинского вуза. Российский вестник гигиены. 2024; (2): 22–8. DOI: 10.24075/rbh.2024.097.
11. Акименко Г. В., Селедцов А. М., Кирина Ю. Ю. К вопросу о развитии приверженности к здоровому образу жизни студентов медицинского университета. Дневник науки. 2021; 4 (52). URL: [https://dnevniknauki.ru/images/publications/2021/4/pedagogics/Akimenko\\_Seledtsov\\_Kirina.pdf](https://dnevniknauki.ru/images/publications/2021/4/pedagogics/Akimenko_Seledtsov_Kirina.pdf).
12. Горностаева Ю. Д., Михайлов А. Ю., Рахманова О. В. Отношение студентов медицинского университета к здоровому образу жизни. Региональный вестник. 2020; 1 (40): 17–9.
13. Набережная Ж. Б., Ромахова А. А. Позиция студентов медицинского университета к здоровому образу жизни. Вестник «Биомедицина и социология». 2023; 8 (1): 62–6. DOI: 10.26787/nydha-2618-8783-2023-8-1-62-66.
14. Lipošek S, Planinšec J, Leskošek B, Aleksander P. Physical activity of university students and its relation to physical fitness and academic success. Annales Kinesiologiae. 2019; (9): 89–104. DOI: 10.35469/ak.2018.171.
15. Есимханова А., Иванова Ю. В. Мотивация к здоровому образу жизни у студентов медицинских специальностей (обзор литературы). Medicus. 2025; 1 (67): 17–20.
16. Бычков Н. В. Восприятие здорового образа жизни и отношение к спорту молодежной аудитории. Молодежная наука: тенденции развития. 2023; (2): 55–63.
17. Корякина Н. И., Тимофеев Л. Ф. Медико-социальный анализ влияния учебного процесса на состояние здоровья студентов образовательного института. Тенденции развития науки и образования. 2023; (95-5): 29–32. DOI: 10.18411/tmio-03-2023-225.
18. Снегирева Л. В., Элдина Н. Б. М. С. Изучение роли медицинского университета в формировании представлений о здоровом образе жизни у обучающихся. Научные вести. 2023; 6 (59): 12–6.
19. Королева А. А., Янушанец О. И., Петрова Н. А., Беззубенкова Е. Ф. Влияние степени адаптированности и образа жизни на качество жизни студентов медицинского университета. Российский вестник гигиены. 2021; (2): 29–34. DOI: 10.24075/rbh.2021.011.
20. Колбанов В. В. Образ жизни и здоровье студентов медицинского университета. International Independent Scientific Journal. 2020; (16-2): 44–6.
21. Гелястанов И. Х. Образ жизни студентов: динамика изменений в процессе обучения в университете. Матрица научного познания. 2020; (11-2): 349–54.
22. МР 2.1.10.0033-11 «Оценка риска, связанного с воздействием факторов образа жизни на здоровье населения». М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2012.
23. Понуркина П. Н., Тютинина А. В., Толмачев Д. А. Исследование соблюдения студентами медицинского вуза здорового образа жизни. Дневник науки. 2024; 9 (93). URL: [https://dnevniknauki.ru/images/publications/2024/9/medicine/Ponurkina\\_Tyutina\\_Tolmachev.pdf](https://dnevniknauki.ru/images/publications/2024/9/medicine/Ponurkina_Tyutina_Tolmachev.pdf).
24. Мусаева М. М., Полунина Н. В., Ашанина Н. М., Солтамакова Л. С. Образ жизни студентов медицинского вуза. Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2023; 22 (S6): 75–6.

25. Тухбатуллина Р. А., Ямщикова Т. В. Образ жизни студентов медицинского вуза и его влияние на здоровье. *Дневник науки*. 2024; 10 (94). URL: [https://dnevniknauki.ru/images/publications/2024/10/medicine/Tukhbarukkina\\_Yamshchikova.pdf](https://dnevniknauki.ru/images/publications/2024/10/medicine/Tukhbarukkina_Yamshchikova.pdf).
26. Девришов Р. Д., Хорошева И. В., Кудряшева И. А., Даулетова Л. А., Дашдамирова Н. А. Гигиеническая характеристика основных компонентов образа жизни студентов медицинских вузов. *Медицина труда и экология человека*. 2022; 2 (30): 177–86. DOI: 10.24412/2411-3794-2022-2-177-186.
27. Федорищева Е. К. Формирование здоровьесберегающего поведения у студентов медицинского университета: к разработке концепции исследования. *Власть и управление на Востоке России*. 2022; 2 (99): 210–19. DOI: 10.22394/1818-4049-2022-99-2-210-219.
28. Кияев А. Х. Б., Волуйко П. А., Жирнова С. В. Сравнение особенностей применения лекарственных препаратов с целью самолечения студентами-медиками старших и младших курсов. *Молодежный инновационный вестник*. 2021; 10 (S1): 217–9.
29. Захарова М. В., Никулина Т. В., Веретенникова О. М. Социальная поддержка студенческой молодежи в вузе. *Научные результаты в социальной работе*. 2023; 2 (2): 86–92. DOI: 10.18413/2949-267X-2023-2- 2-3.
30. Бендрикова А. Ю., Калинин Д. А. Влияние профессионального обучения на формирование здорового образа жизни студентов медицинского вуза. *Межкультурная коммуникация в образовании и медицине: научно-практическое сетевое издание*. 2022; (3): 33–41.

## References

1. Mingazov RN, Popel AE, Mingazova JeN. Zdorovyy obraz zhizni studentov — resurs sberezheniya zdorov'ya trudospособного naseleniya v blizhayshej perspektive. *Problemy social'noj gigieny, zdavoohraneniya i istorii mediciny*. 2024; 32 (7): 647–51 (in Rus.). DOI: 10.32687/0869-866X-2024-32-s1-647-651.
2. Strategiya razvitiya vospitaniya v Rossijskoj Federacii na period do 2025 goda. (In Rus.). Available from: <http://council.gov.ru/media/files/41d536d68ee9fec15756.pdf>.
3. Konceptiya demograficheskoy politiki Rossijskoj Federacii na period do 2025 goda. (In Rus.). Available from: <https://docs.cntd.ru/document/902064587?marker=6580IP>.
4. Osnovy gosudarstvennoj molodezhnoy politiki Rossijskoj Federacii na period do 2025 goda. (In Rus.). Available from: <https://docs.cntd.ru/document/420237592?marker=65A0IQ>.
5. Vorotilkina IM, Bazhenova NG, Bazhenov RI. Sovremennye trendy zdorovogo obraza zhizni studentov. *Mir nauki. Sociologija, filologija, kul'turologija*. 2022; 13 (4): 1–15 (in Rus.). DOI: 10.15862/59SCSK422.
6. Gureev SA, Mingazova JeN. Osobennosti sostojaniya zdorov'ya studentov v period ih obuchenija, v tom chisle v usloviyah COVID-19. *Menedzher zdavoohraneniya*. 2022; (3): 37–41 (in Rus.). DOI: 10.21045/1811-0185-2022-3-37-41.
7. Vasilev VV. Zdorovyy obraz zhizni. Rol' vracha v formirovanii zdorovogo obraza zhizni. *Medicinskaja aktivnost' naseleniya i ee parametry. Nauchno-prakticheskij podhod*. 2025; S2: 355–8 (in Rus.).
8. Shapkina EV. Issledovanie samosohranitel'nogo povedeniya u studentov medicinskogo vuza. *Vestnik obshhestvennyh i gumanitarnyh nauk*. 2024; 5 (4): 14–9 (in Rus.).
9. Shepeleva OM, Lazurina LP, Kurkina MP, Mal GS, Docenko VA, Zavidovskaja KV. Samoocenka kachestva zhizni i sformirovannosti zdorovogo obraza zhizni studentov-medikov. *Izvestija Jugo-Zapadnogo gosudarstvennogo universiteta. Serija: Upravlenie, vychislitel'naja tehnika, informatika. Medicinskoe priboroostroenie*. 2023; 13 (2): 112–24 (in Rus.). DOI: 10.21869/2223-1536-2023-13-2-112-124.
10. Shestera AA, Trankovskaya LV, Kaerova EV, Nagirnaya LN. Assessment of physical development and lifestyle in junior medical students. *Russian Bulletin of Hygiene*. 2024; (2): 22–8. DOI: 10.24075/rbh.2024.097.
11. Akimenko GV, Seledcov AM, Kirina JuJu. K voprosu o razvitii priverzhennosti k zdorovomu obrazu zhizni studentov medicinskogo universiteta. *Dnevnik nauki*. 2021; 4 (52). (In Rus.). Available from: [https://dnevniknauki.ru/images/publications/2021/4/pedagogics/Akimenko\\_Seledtsov\\_Kirina.pdf](https://dnevniknauki.ru/images/publications/2021/4/pedagogics/Akimenko_Seledtsov_Kirina.pdf).
12. Gornostaeva JuD, Mihajlov AJu, Rahmanova OV. Otnoshenie studentov medicinskogo universiteta k zdorovomu obrazu zhizni. *Regional'nyj vestnik*. 2020; 1 (40): 17–9 (in Rus.).
13. Naberezhnaja ZhB, Romahova AA. Pozicija studentov medicinskogo universiteta k zdorovomu obrazu zhizni. *Vestnik "Biomedicina i sociologija"*. 2023; 8 (1): 62–6 (in Rus.). DOI: 10.26787/nydha-2618-8783-2023-8-1-62-66.
14. Lipošek S, Planinšec J, Leskošek B, Aleksander P. Physical activity of university students and its relation to physical fitness and academic success. *Annals Kinesiology*. 2019; (9): 89–104. DOI: 10.35469/ak.2018.171.
15. Esimhanova A, Ivanova JuV. Motivacija k zdorovomu obrazu zhizni u studentov medicinskih special'nostej (obzor literatury). *Medicus*. 2025; 1 (67): 17–20 (in Rus.).
16. Bychkov NV. Vosprijatie zdorovogo obraza zhizni i otnoshenie k sportu molodezhnoj auditorii. *Molodezhnaja nauka: tendencii razvitiya*. 2023; (2): 55–63 (in Rus.).
17. Korjakina NI, Timofeev LF. Mediko-social'nyj analiz vlijaniya uchebnogo processa na sostojanie zdorov'ya studentov medicinskogo instituta. *Tendencii razvitiya nauki i obrazovaniya*. 2023; (95-5): 29–32 (in Rus.). DOI: 10.18411/trnio-03-2023-225.
18. Snegireva LV, Jeldinna NBMS. Izuchenie roli medicinskogo universiteta v formirovanii predstavlenij o zdorovom obraze zhizni u obuchaemyh. *Nauchnye vesti*. 2023; 6 (59): 12–6 (in Rus.).
19. Koroleva AA, Yanushanets OI, Petrova NA, Bezzubenkova EF. Influence of the degree of adaptability and lifestyle on the quality of life of medical university students. *Russian Bulletin of Hygiene*. 2021; (2): 26–30. DOI: 10.24075/rbh.2021.011.
20. Kolbanov VV. Obraz zhizni i zdorov'e studentov medicinskogo universiteta. *International Independent Scientific Journal*. 2020; (16-2): 44–6 (in Rus.).
21. Geljastanov IH. Obraz zhizni studentov: dinamika izmenenij v processe obuchenija v universitete. *Matrica nauchnogo poznanija*. 2020; (11-2): 349–54 (in Rus.).
22. MR 2.1.10.0033-11 "Ocenka riska, svjazannogo s vozdejstviem faktorov obraza zhizni na zdorov'e naselenija". M.: Federal'nyj centr gigieny i jepidemiologii Rospotrebnadzora, 2012. (In Rus.).
23. Ponurkina PN, Tjutina AV, Tolmachev DA. Issledovanie sobljudeniya studentami medicinskogo vuza zdorovogo obraza zhizni. *Dnevnik nauki*. 2024; 9 (93). (In Rus.). Available from: [https://dnevniknauki.ru/images/publications/2024/9/medicine/Ponurkina\\_Tjutina\\_Tolmachev.pdf](https://dnevniknauki.ru/images/publications/2024/9/medicine/Ponurkina_Tjutina_Tolmachev.pdf).
24. Musaeva MM, Polunina NV, Ashanina NM, Soltamakova LS. Obraz zhizni studentov medicinskogo vuza. *Kardiovaskuljarnaja terapija i profilaktika*. 2023; 22 (S6): 75–6 (in Rus.).
25. Tuhbatullina RA, Jamshhikova TV. Obraz zhizni studentov medicinskogo vuza i ego vlijanie na zdorov'e. *Dnevnik nauki*. 2024; 10 (94). (In Rus.). Available from: [https://dnevniknauki.ru/images/publications/2024/10/medicine/Tukhbarukkina\\_Yamshchikova.pdf](https://dnevniknauki.ru/images/publications/2024/10/medicine/Tukhbarukkina_Yamshchikova.pdf).
26. Devrishov RD, Horosheva IV, Kudrjasheva IA, Dauletova LA, Dashdamirova NA. Gigenicheskaja karakteristika osnovnyh komponentov obraza zhizni studentov medicinskih vuzov. *Medicina труда i jekologija cheloveka*. 2022; 2 (30): 177–86 (in Rus.). DOI: 10.24412/2411-3794-2022-2-177-186.
27. Fedorishheva EK. Formirovanie zdorov'esberegajushhego povedeniya u studentov medicinskogo universiteta: k razrabotke koncepcii issledovaniya. *Vlast' i upravlenie na Vostoke Rossii*. 2022; 2 (99): 210–19 (in Rus.). DOI: 10.22394/1818-4049-2022-99-2-210-219.
28. Kijaev AHB, Volujko PA, Zhirnova SV. Sravnenie osobennostej primeneniya lekarstvennyh preparatov s cel'ju samolechenija studentami-medikami starshih i mladshih kursov. *Molodezhnyj innovacionnyj vestnik*. 2021; 10 (S1): 217–9 (in Rus.).
29. Zaharova MV, Nikulina TV, Veretennikova OM. Social'naja podderzhka studencheskoj molodezhi v vuze. *Nauchnye rezultaty v social'noj rabote*. 2023; 2 (2): 86–92 (in Rus.). DOI: 10.18413/2949-267X-2023-2- 2-3.
30. Bendrikova AJu, Kalin DA. Vlijanie professional'nogo obuchenija na formirovanie zdorovogo obraza zhizni studentov medicinskogo vuza. *Mezhkul'turnaja kommunikacija v obrazovanii i medicine: nauchno-prakticheskoe setevoe izdanie*. 2022; (3): 33–41 (in Rus.).