

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

А. А. Дементьев¹✉, М. Д. Фадеева¹, Д. А. Соловьев¹, Е. А. Цукарева²

¹ Рязанский государственный медицинский университет имени И. П. Павлова, Рязань, Россия

² Смоленский государственный медицинский университет, Смоленск, Россия

В условиях высокой информатизации общественной жизни, широкого развития сервисов онлайн-доставки, увеличения популярности сетевых форм межличностной коммуникации формируется высокий риск развития гиподинамии в студенческой среде. Целью кросс-секционного описательного исследования было выявить особенности двигательной активности студентов-медиков и факторов риска, влияющих на формирование гиподинамии в период обучения. Проведено анонимное онлайн-анкетирование 431 студента ФГБОУ ВО РязГМУ на платформе forms.yandex.ru с использованием вопросов «Опросника самооценки уровня двигательной активности» (Physical Activity Level Self-Assessment Form) в адаптации А. В. Кабачковой (2025). Большинство студентов (61,95%), принявших участие в исследовании, имели низкую двигательную активность. Выявлена большая распространенность средней, достаточной и высокой двигательной активности среди респондентов мужского пола по сравнению с респондентами женского пола ($\chi^2 = 20,36$; $p < 0,001$). Прослеживается тенденция к снижению двигательной активности студентов-медиков от первого к третьему курсу, существенное увеличение двигательной активности на четвертом курсе и дальнейшее снижение к шестому курсу. Наблюдаются уменьшение доли студентов с низкой и увеличение доли студентов со средней и достаточной двигательной активностью по мере снижения временных затрат на электронные устройства ($\chi^2 = 34,5$; $p < 0,001$). К факторам риска низкой двигательной активности студентов-медиков можно отнести обучение на третьем и шестом курсах медицинского университета, женский пол и значительные временные затраты на взаимодействие с электронными устройствами.

Ключевые слова: студенты, двигательная активность, здоровый образ жизни, профилактика гиподинамии

Вклад авторов: А. А. Дементьев — концепция и дизайн исследования, статистическая обработка данных, написание текста статьи; М. Д. Фадеева, Д. А. Соловьев — сбор материала, обработка данных; Е. А. Цукарева — обработка данных; все авторы — утверждение окончательного варианта статьи.

Соблюдение этических стандартов: от всех студентов получено добровольное информированное согласие на участие в исследовании.

✉ **Для корреспонденции:** Алексей Александрович Дементьев
ул. Высоковольная, д. 9, г. Рязань, 390026, Россия; dementiev_a@mail.ru; a.dementiev@rzmgu.ru

Статья получена: 06.06.2026 **Статья принята к печати:** 16.09.2026 **Опубликована онлайн:** 28.09.2026

DOI: 10.24075/rbh.2026.177

Авторские права: © 2026 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/>).

HYGIENIC FEATURES OF PHYSICAL ACTIVITY AMONG MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS

Dementiev AA¹✉, Fadeeva MD¹, Soloviev DA¹, Tsukareva EA²

¹ Pavlov Ryazan State Medical University, Ryazan, Russia

² Smolensk State Medical University, Smolensk, Russia

A high risk of physical inactivity is emerging among students in the context of the high level of informatization in public life, the widespread development of online delivery services, and the growing popularity of network forms of interpersonal communication. The cross-sectional descriptive study aimed to identify the features of the medical students' physical activity and the risk factors influencing the development of physical inactivity during the period of study. We conducted an anonymous online questionnaire survey of 431 students of the Pavlov Ryazan State Medical University on the forms.yandex.ru platform using questions from the Physical Activity Level Self-Assessment Form adapted by A.V. Kabachkova (2025). The majority of students (61.95%), who took part in the study, had low physical activity. The higher prevalence of moderate, sufficient, and high physical activity was reported in male respondents compared to female ones ($\chi^2 = 20.36$; $p < 0.001$). There is a downward trend of the medical students' physical activity from the first to the third year, a significant increase in physical activity in the fourth year and a subsequent decline by the sixth year. The decrease in the proportion of students with low physical activity and the increase in the proportion of students with moderate and sufficient physical activity with decreasing time spent on electronic devices are observed ($\chi^2 = 34.5$; $p < 0.001$). Risk factors for low physical activity among medical students include studying in the third or sixth year of medical university, female gender, and significant time spent using electronic devices.

Keywords: students, physical activity, healthy lifestyle, physical inactivity prevention

Author contribution: Dementiev AA — study concept and design, statistical data processing, manuscript writing; Fadeeva MD, Soloviev DA — material collection, data processing; Tsukareva EA — data processing; all authors — approval of the final version of the article.

Compliance with ethical standards: all students submitted the informed consent to take part in the study.

✉ **Correspondence should be addressed:** Alexey A. Dementiev
Vysokovoltynaya, 9, Ryazan, 390026, Russia; dementiev_a@mail.ru; a.dementiev@rzmgu.ru

Received: 06.06.2026 **Accepted:** 16.09.2026 **Published online:** 28.09.2026

DOI: 10.24075/rbh.2026.177

Copyright: © 2026 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/>).

Формирование здоровьесберегающего поведения и культуры здорового образа жизни рассматривают в качестве приоритетной задачи профилактической медицины в современных условиях, характеризующихся достаточно низкой рождаемостью и прогрессирующим старением

населения [1–4]. В связи с тем что значительная часть профилактической работы вменяется в обязанности врачебного персонала, оказывающего первичную медико-социальную помощь населению, формирование установок здорового образа жизни у студентов-медиков является

Таблица 1. Распределение студентов по интенсивности двигательной активности

Пол		Двигательная активность				Всего
		Высокая	Достаточная	Средняя	Низкая	
Женский	<i>n</i>	3	12	71	196	282
	%	1,06 %	4,26 %	25,18 %	69,50 %	100,00 %
Мужской	<i>n</i>	4	13	61	71	149
	%	2,68 %	8,72 %	40,94 %	47,65 %	100,00 %
Всего	<i>n</i>	7	25	132	267	431
	%	1,62 %	5,80 %	30,63 %	61,95 %	100,00 %

важной задачей высшего медицинского образования [5–8].

Адекватная двигательная активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни, способствуя поддержанию здоровья сердечно-сосудистой системы, профилактике формирования метаболического синдрома и ожирения [9–13]. В условиях высокой информатизации общественной жизни, широкого развития сервисов онлайн-доставки, увеличения популярности сетевых форм межличностной коммуникации формируется высокий риск развития гиподинамии в студенческой среде [14–17]. В связи с этим изучение гигиенических особенностей двигательной активности студентов медицинского университета является весьма актуальным.

Целью исследования было выявить особенности двигательной активности студентов-медиков и факторы риска, влияющие на формирование гиподинамии в период обучения.

ПАЦИЕНТЫ И МЕТОДЫ

Кросс-секционное описательное исследование проводили на базе кафедры общей гигиены ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России. Выполнено анонимное онлайн-анкетирование 431 студента 1–6-го курсов университета на платформе forms.yandex.ru с использованием вопросов из «Опросника самооценки уровня двигательной активности» (Physical Activity Level Self-Assessment Form) в адаптации А. В. Кабачковой (2025). Критерии включения в исследование: респондент является студентом ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России, от него получено информированное согласие на участие в исследовании, он дал ответы на все вопросы онлайн-формы опросника. Критерии исключения: некорректно заполненная онлайн-

форма опросника. Объем выборки определяли по стандартной формуле для бесповторной выборки.

Выполнен расчет относительных величин при оценке распространенности различных проявлений двигательной активности. Значимость различий при частотном анализе оценивали по критерию хи-квадрат (χ^2), парное сравнение относительных величин проводили по *t*-критерию Стьюдента. Различия считали значимыми при $p < 0,05$. Для статистической обработки данных использовали пакеты программ MS Excel (Microsoft; США) и Jasp 0.97 (Амстердамский университет; Нидерланды).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование показало, что большинство принявших участие в исследовании студентов (61,95%) имели низкую двигательную активность (табл. 1). Высокая и достаточная двигательная активность была характерна для незначительной доли респондентов — 1,62 и 5,80% соответственно, тогда как у остальных студентов этот показатель был на среднем уровне. Выявлены значимые гендерные различия двигательной активности студентов-медиков, проявляющиеся более высокой распространенностью среди респондентов мужского пола средней, достаточной и высокой двигательной активности ($\chi^2 = 20,36$; $p < 0,001$).

Исследование выявило значимые различия распределения студентов с различной двигательной активностью на разных курсах университета ($\chi^2 = 25,9$; $p = 0,039$) (табл. 2).

Обращает на себя внимание тот факт, что студенты с высокой двигательной активностью встречались только на первых трех курсах университета, при этом их доля была незначительной и находилась в пределах 0,63–3,81%. Большинство студентов на всех курсах обучения имели

Таблица 2. Распределение студентов по интенсивности двигательной активности в зависимости от курса обучения

Курс		Двигательная активность				Всего
		Высокая	Достаточная	Средняя	Низкая	
1	<i>n</i>	2	7	30	50	89
	%	2,25 %	7,87 %	33,71 %	56,18 %	100,00 %
2	<i>n</i>	1	13	54	92	160
	%	0,63 %	8,13 %	33,75 %	57,50 %	100,00 %
3	<i>n</i>	4	0	23	78	105
	%	3,81 %	0,00 %	21,90 %	74,29 %	100,00 %
4	<i>n</i>	0	4	14	20	38
	%	0,00 %	10,53 %	36,84 %	52,63 %	100,00 %
5	<i>n</i>	0	0	9	20	29
	%	0,00 %	0,00 %	31,03 %	68,97 %	100,00 %
6	<i>n</i>	0	1	2	7	10
	%	0,00 %	10,00 %	20,00 %	70,00 %	100,00 %

Таблица. 3. Распределение студентов с различной двигательной активностью в зависимости от временных затрат на электронные устройства (телевизор, компьютер, планшет, смартфон)

Время		Двигательная активность				Всего
		Высокая	Достаточная	Средняя	Низкая	
Более 5 ч в день	<i>n</i>	1	5	32	109	147
	%	0,68 %	3,40 %	21,77 %	74,15 %	100,00 %
От 3 до 5 ч в день	<i>n</i>	1	12	64	125	202
	%	0,50 %	5,94 %	31,68 %	61,88 %	100,00 %
Менее 2 ч в день	<i>n</i>	5	8	33	36	82
	%	6,10 %	9,76 %	40,24 %	43,90 %	100,00 %

низкую двигательную активность, при этом их доля увеличивалась от первого к третьему курсу обучения с 56,18 до 74,29%, достигнув наивысшего значения. Затем, на четвертом курсе обучения она снижалась до минимума (52,6%) — в основном за счет увеличения до максимальной доли студентов с достаточной и средней двигательной активностью (до 10,53 и 36,84% соответственно). Однако на следующих двух курсах обучения распространенность низкой двигательной активности среди обучающихся снова стала увеличиваться — до 68,97 и 70,00% соответственно.

Следует отметить, что значимое влияние возраста и факультета обучения на двигательную активность студентов медиков выявлено не было.

Представляется интересным рассмотреть отдельные составляющие двигательной активности студентов, определяющие ее общую оценку. Исследование показало, что 35,75% обучающихся всегда пользуются лестницей вместо лифта, при этом доля таковых среди мужчин (46,75%) существенно больше, чем среди женщин (30,13%) ($t = 3,46$; $p < 0,05$). Имеют высокоинтенсивную двигательную физическую нагрузку на протяжении 20 мин и более 2–3 дня в неделю 37,50% обучающихся, причем чаще мужчины (45,45%), чем женщины (33,34%) ($t = 2,48$; $p < 0,05$). Очень редко выполняют силовые упражнения 46,93% респондентов, при этом доля таковых среди женщин составляет 54,97% — в 1,7 раза больше, чем среди мужчин ($t = 5,06$; $p < 0,05$). Практикуют этот вид физической нагрузки 2–3 дня в неделю 34,42% мужчин и в 1,5 раза меньше женщин ($t = 2,48$; $p < 0,05$).

Каждый третий участник опроса, вне зависимости от пола, проводит перед телевизором, компьютером, планшетом или смартфоном более 5 ч в день, 46,87% респондентов тратят на взаимодействие с электронными устройствами от 3–5 ч в сутки, тогда как остальные — менее 2 ч. При этом 46,93% студентов-медиков читают книги более 2 ч в день, 31,8% — 2 ч, 16,23% — около часа. Значимые гендерные различия распределения студентов по времени, проводимому за книгой или электронными устройствами, выявлены не были.

Наблюдается уменьшение доли студентов с низкой двигательной активностью по мере снижения временных затрат на электронные устройства — с 74,15 до 43,90% соответственно ($\chi^2 = 34,5$; $p < 0,001$) (табл. 3).

Уменьшение времени контакта с электронными устройствами проявляется в увеличении удельного веса респондентов с достаточной и средней двигательной активностью — с 3,40 до 9,76% и с 21,77 до 40,4% соответственно. При этом наибольшая доля респондентов с высокой двигательной активностью зарегистрирована в группе с наименьшим временем использования электронных устройств.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Выявленная в ходе исследования высокая распространенность низкой двигательной активности среди студентов медицинского университета (61,95%) в полной мере согласуется с результатами других исследователей, по данным которых дефицит физической активности зарегистрирован у 57–64% студентов [18–20], а малоподвижный образ жизни ведут 48,6% студентов [21]. В то же время есть исследования с более оптимистичной оценкой двигательной активности студентов-медиков. Согласно результатам отдельных исследований, более половины студентов-медиков имели высокий уровень двигательной активности [22]. По другим данным, только у 30,9% студентов медицинского университета двигательная активность была ниже нормы, рекомендованной Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) [23]. По нашим данным, 37,5% студентов имели высокоинтенсивную двигательную физическую нагрузку 2–3 раза в неделю, что согласуется с данными других исследований [24]. Выявленная более высокая двигательная активность мужчин по сравнению с женщинами также подтверждена другими авторами [25]. Настоящее исследование не выявило гендерных различий распределения студентов по величине временных затрат на электронные устройства, тогда как, по данным других авторов, женщины склонны тратить больше времени на взаимодействие со смартфоном и нахождение в социальных сетях [16, 25]. Длительность взаимодействия с электронными устройствами оказывает неблагоприятное влияние на двигательную активность студентов, что в полной мере согласуется с данными других авторов [25].

Следует иметь в виду, что недостаточная двигательная активность является фактором риска метаболических нарушений и ведет к росту индекса массы тела [26, 27]. Стимулирование двигательной активности студентов-медиков важно для поддержания здоровья и подготовки будущего врача [25].

ВЫВОДЫ

Для большинства студентов медицинского университета (61,95%) характерна низкая двигательная активность, более распространенная среди женщин (69,5%) по сравнению с мужчинами (47,5%) ($p < 0,001$). В целом прослеживается тенденция к снижению двигательной активности студентов-медиков от первого к третьему курсу, ее существенное увеличение на четвертом курсе и дальнейшее снижение к шестому курсу. Выявлена более высокая распространенность высокоинтенсивной двигательной физической нагрузки и силовых упражнений среди мужчин

по сравнению с женщинами. При этом почти половина студентов обоего пола тратили на взаимодействие с электронными устройствами 3–5 ч и проводили за чтением более 2 ч в день. К факторам риска низкой двигательной

активности студентов-медиков можно отнести обучение на третьем и шестом курсах медицинского университета, женский пол и значительные временные затраты на взаимодействие с электронными устройствами.

Литература

1. Логачева Е. А. Формирование установок на здоровый образ жизни студенческой молодежи в образовательной среде. Этносоциум и межнациональная культура. 2023; 11(185): 98–104.
2. Актунанова Э. И., Крылов В. М. Спорт — это лучшее лекарство от старения! Аллея науки. 2022; 1 (10-73): 833–6.
3. Герус Е. Ю. Формирование здорового образа жизни у различных категорий населения. Аллея науки. 2023; 2 (12-87): 281–7.
4. Игнатов С. А., Такмакова Е. В. Формирование здорового образа жизни как предпосылка увеличения продолжительности жизни и улучшения демографической ситуации в РФ. Управление общественными и экономическими системами. 2024; 2 (38): 1–6.
5. Гончарова Н. А., Ошкордина А. А., Хаитова А. И. Экономические аспекты развития амбулаторно-поликлинического звена здравоохранения в период экономической нестабильности. Экономика и предпринимательство. 2024; 2 (163): 244–9. DOI: 10.34925/EIP.2024.163.2.041.
6. Шепелева О. М., Лазурина Л. П., Куркина М. П., Маль Г. С., Доценко 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.
7. Валиев Р. Р., Коровкин И. А., Толмачев Д. А. Исследование связи между восприятием себя как врача и соблюдением здорового образа жизни у студентов-медиков. Дневник науки. 2024; 11 (95). URL: https://dnevniknauki.ru/images/publications/2024/11/medicine/Valiev_Korovkin_Tolmachev2.pdf.
8. Журавская Н. С., Аленицкая М. В., Янович В. А. К вопросу о формировании восприятия здорового образа жизни студенческой молодежи (на примере студентов Владивостокских вузов). Здоровье населения и среда обитания — ЗНисО. 2022; 30 (12): 37–44. DOI: 10.35627/2219-5238/2022-30-12-37-44.
9. Погодина С. О. Влияние физической активности на здоровье населения: профилактика заболеваний, формирование здорового образа жизни. Актуальные исследования. 2025; 48-4 (283): 89–91.
10. Акашев В. Е., Николаева И. В. Физкультурно-оздоровительные программы как средство профилактики ожирения и заболеваний сердечно-сосудистой системы. Тенденции развития науки и образования. 2024; 110-13: 20–3. DOI: 10.18411/tmio-06-2024-690.
11. Ткач Д. А., Семена К. Е., Рожнова А. А., Рожнов А. А. Двигательная активность студентов как одна из ключевых составляющих здорового образа жизни. Тенденции развития науки и образования. 2023; 95-2: 11–3. DOI: 10.18411/tmio-03-2023-54.
12. Агиенко А. С., Строкольская И. Л., Цыганкова Д. П., Артамонова Г. В. Взаимосвязь состояния здоровья и факторов образа жизни у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Здоровье населения и среда обитания — ЗНисО. 2024; 32 (1): 7–14. DOI: 10.35627/2219-5238/2024-32-1-7-14.
13. Ахминеева А. Х. Мировой опыт по формированию здорового образа жизни и профилактике хронических неинфекционных заболеваний. Российский журнал персонализированной медицины. 2025; 5 (4): 298–305. DOI: 10.18705/2782-3806-2025-54-298-305.
14. Ведерникова А. В., Ровда Ю. И., Миняйлова Н. Н., Шмакова О. В., Бедарева В. Е., Якимов М. А. Сравнительный анализ распространенности факторов риска хронических неинфекционных заболеваний и качества жизни у студентов г. Кемерово и г. Томска. Мать и дитя в Кузбассе. 2023; 1 (92): 55–61. DOI: 10.24412/2686-7338-2023-1-55-61.
15. Барсукова С. Д., Батарейная А. С., Сарчук Е. В. Изучение влияния уровня двигательной активности на формирование избыточной массы тела среди студентов медицинского института. Биология и интегративная медицина. 2026; 1 (79): 27–35. DOI: 10.24412/ci-34438-2026-179-27-35.
16. Гудинова Ж. В., Васильковская Ю. С., Завьялова А. В. Влияние длительности использования гаджетов на сон и двигательную активность студентов медицинского вуза. Оренбургский медицинский вестник. 2024; 4 (48): 36–40.
17. Левченко А. В., Николаев П. П., Козловская А. А. Тенденция к снижению двигательной активности у молодежи: причины и пути решения. OlymPlus. Гуманитарная версия. 2023; 2 (17): 67–71. DOI: 10.46554/OlymPlus.2023.2(17).pp.67.
18. Беляева Ю. Н., Шеметова Г. Н. Оценка социально-гигиенических факторов, влияющих на состояние здоровья и заболеваемость студентов вузов. Социальные аспекты здоровья населения. 2024; 70 (2): 7. DOI: 10.21045/2071-5021-2024-70-2-7.
19. Заяц О. В., Лычковская М. А. Изучение уровня двигательной активности среди студентов-медиков, их осведомленности о влиянии физических упражнений на здоровье. Современные проблемы гигиены, радиационной и экологической медицины. 2022; 12: 159–69.
20. Пац Н. В. Проблема гиподинамии у студенческой молодежи и коррекционная работа с лицами, имеющими повышенный индекс массы тела. Современные здоровьесберегающие технологии. 2025; (4): 196–203.
21. Жеребилова А. П., Бахметьева Ю. В., Кочеткова И. В., Фурсова Е. А. Активный образ жизни в студенческой среде ВГМУ. Молодежный инновационный вестник. 2023; 12 (S2): 364–6.
22. Одинцова М. О., Янкевич И. Е., Ярошинская А. П. Оценка уровня двигательной активности студентов Астраханского государственного медицинского университета. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023; 3 (217): 343–6. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p343-347.
23. Юшко Я. Н. Триггеры нездоровья в студенческой среде. Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2025; (3): 46–52.
24. Буланова Э. В., Данилов А. В. Двигательная активность студентов в рамках современных видов молодежной культуры. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2023; 18 (3): 113–20.
25. Бобырева М. М., Колдасбаева Б. Д., Мамедов И. Р. и др. Самооценка цифровой зависимости и ее влияние на физическую активность студентов младших курсов медицинского университета. Теория и методика физической культуры. 2026; 1 (83): 137–51. DOI: 10.48114/2306-5540_2026_1_137.
26. Копылов А. С. Заболеваемость и образ жизни студентов-медиков. Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2023; (3-4): 39–42.
27. Парамонова В. А., Чудинин Н. В., Дементьев А. А. Оценка физического развития, нутритивного статуса и метаболического риска у студентов медицинского университета. Наука молодых (Eruditio Juvenium). 2025; 13 (3): 465–76. DOI: 10.23888/HMJ2025133465-476.

References

- Logacheva EA. Formirovanie ustanovok na zdorovyy obraz zhizni studentcheskoj molodezhi v obrazovatel'noj srede. Etnosotsium i mezhnatsional'naya kul'tura. 2023; 11(185): 98–104 (in Rus.).
- Aktuganova EI, Krylov VM. Sport — eto luchshee lekarstvo ot stareniya! Alleva nauki. 2022; 1 (10-73): 833–6 (in Rus.).
- Gerus EYu. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni u razlichnykh kategorij naseleniya. Alleva nauki. 2023; 2 (12-87): 281–7 (in Rus.).
- Ignatov SA, Takmakova EV. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni kak predposylka uvelicheniya prodolzhitel'nosti zhizni i uluchsheniya demograficheskoy situatsii v RF. Upravlenie obshchestvennymi i ekonomicheskimi sistemami. 2024; 2 (38): 1–6 (in Rus.).
- Goncharova NA, Oshkordina AA, Khaitova AI. Ekonomicheskie aspekty razvitiya ambulatorno-poliklinicheskogo zvena zdavookhraneniya v period ekonomicheskoy nestabil'nosti. Ekonomika i predprinimatel'stvo. 2024; 2 (163): 244–9 (in Rus.). DOI: 10.34925/EIP.2024.163.2.041.
- Shepeleva OM, Lazurina LP, Kurkina MP, Mal GS, Dotsenko VA, Zavidovskaya KV. Samootsenka kachestva zhizni i sfornirovannosti zdorovogo obraza zhizni studentov-medikov. Izvestiya Yugo-Zapadnogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Upravlenie, vychislitel'naya tekhnika, informatika. Meditsinskoe priborostroenie. 2023; 13 (2): 112–24 (in Rus.). DOI: 10.21869/2223-1536-2023-13-2-112-124.
- Valiev RR, Korovkin IA, Tolmachev DA. Issledovanie svyazi mezhdru vospriyatim sebya kak vracha i soblyudeniem zdorovogo obraza zhizni u studentov-medikov. Dnevnik nauki. 2024; 11 (95) (in Rus.). Available from: https://dnevniknauki.ru/images/publications/2024/11/medicine/Valiev_Korovkin_Tolmachev2.pdf.
- Zhuravskaya NS, Alenitskaya MV, Yanovich VA. K voprosu o formirovanii vospriyatim zdorovogo obraza zhizni studentcheskoj molodezhi (na primere studentov Vladivostokskikh vuzov). Zdorov'e naseleniya i sreda obitaniya — ZNiSO. 2022; 30 (12): 37–44 (in Rus.). DOI: 10.35627/2219-5238/2022-30-12-37-44.
- Pogodina SO. Vliyanie fizicheskoy aktivnosti na zdorov'e naseleniya: profilaktika zabolevanij, formirovanie zdorovogo obraza zhizni. Aktual'nye issledovaniya. 2025; 48-4 (283): 89–91 (in Rus.).
- Akashchev VE, Nikolaeva IV. Fizkul'turno-ozdorovitel'nye programmy kak sredstvo profilaktiki ozhireniya i zabolevanij serdechno-sosudistoy sistemy. Tendentsii razvitiya nauki i obrazovaniya. 2024; 110-13: 20–3 (in Rus.). DOI: 10.18411/trnio-06-2024-690.
- Tkach DA, Semena KE, Rozhnova AA, Rozhnov AA. Dvigatel'naya aktivnost' studentov kak odna iz klyuchevykh sostavlyayushchikh zdorovogo obraza zhizni. Tendentsii razvitiya nauki i obrazovaniya. 2023; 95-2: 11–3 (in Rus.). DOI: 10.18411/trnio-03-2023-54.
- Agienko AS, Strokolskaya IL, Tsygankova DP, Artamonova GV. Vzaimosvyaz' sostoyaniya zdorov'ya i faktorov obraza zhizni u patsientov s serdechno-sosudistymi zabolevaniyami. Zdorov'e naseleniya i sreda obitaniya — ZNiSO. 2024; 32 (1): 7–14 (in Rus.). DOI: 10.35627/2219-5238/2024-32-1-7-14.
- Akhmineeva AKh. Mirovoj opyt po formirovaniyu zdorovogo obraza zhizni i profilaktike khronicheskikh neinfektsionnykh zabolevanij. Rossijskij zhurnal personalizirovannoy meditsiny. 2025; 5 (4): 298–305 (in Rus.). DOI: 10.18705/2782-3806-2025-54-298-305.
- Vedernikova AV, Rovda Yul, Minyajlova NN, Shmakova OV, Bedareva VE, Yakimov MA. Sravnitel'nyj analiz rasprostranennosti faktorov riska khronicheskikh neinfektsionnykh zabolevanij i kachestva zhizni u studentov g. Kemerovo i g. Tomska. Mat' i ditya v Kuzbasse. 2023; 1 (92): 55–61 (in Rus.). DOI: 10.24412/2686-7338-2023-1-55-61.
- Barsukova SD, Batarejnaya AS, Sarchuk EV. Izuchenie vliyaniya urovnya dvigatel'noj aktivnosti na formirovanie izbytochnoy massy tela sredi studentov meditsinskogo instituta. Biologiya i integrativnaya meditsina. 2026; 1 (79): 27–35 (in Rus.). DOI: 10.24412/cl-34438-2026-179-27-35.
- Gudinova ZhV, Vaskovskaya YuS, Zavyalova AV. Vliyanie dlitel'nosti ispol'zovaniya gadzhetov na son i dvigatel'nuyu aktivnost' studentov meditsinskogo vuza. Orenburgskij meditsinskij vestnik. 2024; 4 (48): 36–40 (in Rus.).
- Levchenko AV, Nikolaev PP, Kozlovskaya AA. Tendentsiya k snizheniyu dvigatel'noj aktivnosti u molodezhi: prichiny i puti resheniya. OlymPlus. Gumanitarnaya versiya. 2023; 2 (17): 67–71 (in Rus.). DOI: 10.46554/OlymPlus.2023.2(17).pp.67.
- Belyaeva YuN, Shemetova GN. Otsenka sotsial'no-gigienicheskikh faktorov, vliyayushchikh na sostoyanie zdorov'ya i zabolevaemost' studentov vuzov. Sotsial'nye aspekty zdorov'ya naseleniya. 2024; 70 (2): 7 (in Rus.). DOI: 10.21045/2071-5021-2024-70-2-7.
- Zayats OV, Lychkovskaya MA. Izuchenie urovnya dvigatel'noj aktivnosti sredi studentov-medikov, ikh osvedomlennosti o vliyani fizicheskikh uprazhnenij na zdorov'e. Sovremennye problemy gigieny, radiatsionnoj i ekologicheskoy meditsiny. 2022; 12: 159–69 (in Rus.).
- Pats NV. Problema gipodinamii u studentcheskoj molodezhi i korrektsionnaya rabota s litsami, imeyushchimi povyshennyj indeks massy tela. Sovremennye zdorov'esberegayushchie tekhnologii. 2025; (4): 196–203 (in Rus.).
- Zherebilova AP, Bakhmeteva YuV, Kochetkova IV, Fursova EA. Aktivnyj obraz zhizni v studentcheskoj srede VGMU. Molodezhnyj innovatsionnyj vestnik. 2023; 12 (S2): 364–6 (in Rus.).
- Odintsova MO, Yankevich IE, Yaroshinskaya AP. Otsenka urovnya dvigatel'noj aktivnosti studentov Astrakhanskogo gosudarstvennogo meditsinskogo universiteta. Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2023; 3 (217): 343–6 (in Rus.). DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p343-347.
- Yushko YaN. Triggery nezdorov'ya v studentcheskoj srede. Voprosy shkol'noj i universitetskoy meditsiny i zdorov'ya. 2025; (3): 46–52 (in Rus.).
- Bulanova EV, Danilov AV. Dvigatel'naya aktivnost' studentov v ramkakh sovremennykh vidov molodezhnoj kul'tury. Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta. 2023; 18 (3): 113–20 (in Rus.).
- Bobyreva MM, Koldasbaeva BD, Mamedov IR, et al. Samootsenka tsifrovoy zavisimosti i ee vliyanie na fizicheskuyu aktivnost' studentov mladshikh kursov meditsinskogo universiteta. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. 2026; 1 (83): 137–51 (in Rus.). DOI: 10.48114/2306-5540_2026_1_137.
- Kopylov AS. Zabolevaemost' i obraz zhizni studentov-medikov. Voprosy shkol'noj i universitetskoy meditsiny i zdorov'ya. 2023; (3-4): 39–42 (in Rus.).
- Paramonova VA, Chudinina NV, Dementev AA. Otsenka fizicheskogo razvitiya, nutritivnogo statusa i metabolicheskogo riska u studentov meditsinskogo universiteta. Nauka molodykh (Eruditio Juvenium). 2025; 13 (3): 465–76 (in Rus.). DOI: 10.23888/HMJ2025133465-476.