

УДК 614.2

DOI 10.24412/2312-2935-2025-5-475-492

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ (ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ)

Н.И. Донская, Л.Ф. Тимофеев

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова», г. Якутск

Введение. В современном мире вопросы сохранения и улучшения здоровья молодежи становятся все более актуальными как с медицинской, так и с социальной точки зрения. Одной из ключевых целей высших учебных заведений является подготовка квалифицированных специалистов, которые не только имеют высокий уровень профессиональных знаний, но и находятся в хорошей физической форме, что позволяет им эффективно поддерживать свою работоспособность и активный образ жизни на протяжении длительного времени.

Цель исследования. Цель настоящего исследования заключается в изучении и обобщении современных данных о состоянии здоровья студентов медицинских вузов, выявить факторы, влияющие на их здоровье.

Материалы и методы. Данный обзор литературы посвящён состоянию здоровья студентов медицинских вузов за период с 2010 по 2024 год. В исследовании использован систематический анализ 27 актуальных источников (5 зарубежных и 22 отечественных), основанный на данных публикациях в PubMed и российских информационно-учебных порталах. Основные критерии отбора включали наличие информации о здоровье студентов, использование современных методов оценки и репрезентативность. Методика включает качественный, сравнительный анализ и синтез данных, с особым вниманием к уровню заболеваний, стрессам, образу жизни и факторам риска. Работа позволяет выявить актуальные тенденции и проблемы в сфере здоровья студентов-медиков, обеспечивая всесторонний обзор научного материала.

Результаты и обсуждение. Наблюдается ухудшение состояния здоровья молодежи, что проявляется в увеличении заболеваемости различными болезнями. Наиболее распространенными из них являются заболевания органов дыхания, за которыми следуют болезни органов пищеварения и нервной системы. С увеличением продолжительности учебы в вузе возрастает число студентов, страдающих от хронических заболеваний и подверженных частым острым респираторным инфекциям.

Выводы. В целом, студенты выражают стремление вести здоровый образ жизни, однако часто сталкиваются с нехваткой времени, силы воли и дисциплины для его реализации. В процессе обучения наблюдается ухудшение состояния их здоровья, что зачастую приводит к повышенному уровню стресса.

Ключевые слова: студенты, обзор литературы, образ жизни, медицинский институт, анализ здоровья

HEALTH STATUS OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS (LITERATURE REVIEW)

N.I. Donskaya, L.F. Timofeev

North-Eastern Federal University, NEFU, Yakutsk

Introduction. The low level of student health is relevant not only from a medical, but also from a social and pedagogical point of view, and requires a comprehensive interdisciplinary approach to address it. The main task of any higher educational institution is to train qualified specialists with good physical fitness who are able to maintain their working capacity and activity for a long time.

Objective. The aim is to study and summarize modern data on the health status of medical students and to identify factors influencing their health.

Methods and materials. This literature review is devoted to the state of health of medical university students for the period from 2010 to 2024. The study used a systematic analysis of 27 relevant sources (5 foreign and 22 domestic), based on data from publications in PubMed and Russian information and educational portals. The main selection criteria included the availability of information about students' health, the use of modern assessment methods, and representativeness. The methodology includes qualitative, comparative analysis and synthesis of data, with special attention to the level of diseases, stress, lifestyle and risk factors. The work allows us to identify current trends and problems in the field of medical students' health, providing a comprehensive overview of scientific material.

Results and discussion. There is a deterioration in the health status of young people, which is manifested in an increase in the incidence of various diseases. The most common of these are respiratory diseases, followed by disorders of the digestive system and disorders of the nervous system. As the length of university studies increases, the number of students suffering from chronic diseases and susceptible to frequent acute respiratory infections increases.

Conclusion. In general, students express a desire to lead a healthy lifestyle, but they often face a lack of time, willpower and discipline to implement it. During the learning process, their health deteriorates, which often leads to increased stress levels.

Keywords: students, literature review, lifestyle, medical institute, health analysis

Введение. На здоровье человека воздействует множество факторов, включая внутренние, внешние, природные и социальные. Известно, что заботиться о здоровье необходимо с раннего возраста. В частности, в молодые годы, во время учебы в школе и в студенческие годы многие молодые люди не уделяют должного внимания своему здоровью и не заботятся о нем так, как следует, что может вызвать более серьезные проблемы в зрелом и пожилом возрасте [1].

Обеспечение и поддержание здоровья студентов представляет собой центральную научно-практическую проблему актуального состояния российского общества. Настораживающая тенденция ухудшения здоровья и роста заболеваемости, фиксируемая как в целом по стране, так и среди молодежи, вызывает серьезную озабоченность со стороны специалистов. Здоровье студентов, являясь важным резервом для воспроизводства

демографических, кадровых и интеллектуальных ресурсов, имеет исключительное значение для устойчивого развития общества. Крайне важно применять комплексный подход к анализу здоровья студентов, учитывающий физические, психологические и социальные аспекты индивидуального благополучия, как это предписывает Всемирная организация здравоохранения. Социально-психологические компоненты здоровья студентов подвергаются значительному воздействию в процессе адаптации к образовательной среде, где они сталкиваются с различными стрессорами, включая академическую нагрузку, эмоциональное напряжение и взаимодействие с новыми социальными группами, организациями и структурами [2].

Иммунная система молодых людей обычно функционирует в оптимальном режиме, однако в этой возрастной группе наблюдается высокая предрасположенность к формированию вредных привычек, что может негативно отразиться на их долгосрочном здоровье и иммунной устойчивости, создавая тем самым значительное бремя для здравоохранения [3]. Врачи и студенты медицинских вузов, придерживающиеся принципов здорового образа жизни, чаще рекомендуют своим пациентам следовать аналогичным привычкам. Тем не менее, обучение является довольно сложным периодом, который может привести к неблагоприятным изменениям в здоровье и образе жизни будущих специалистов [4].

Цель работы: изучить и обобщить современные данные о состоянии здоровья студентов медицинских вузов, выявить факторы, влияющие на их здоровье.

Методы и материалы. Данная статья представляет собой обзор литературы, посвящённый состоянию здоровья студентов медицинских вузов. В рамках исследования был проведён систематический анализ опубликованных научных источников за период с 2010 по 2024 год.

Обзор выполнен на основе поиска в базах данных научных публикаций, таких как PubMed, и российских информационно-учебных порталах. Были отобраны статьи, исследования и отчёты, опубликованные на русском и английском языках, соответствующие тематике здоровья студентов медицинских вузов.

В качестве критериев включения выступали: наличие в статье данных о состоянии здоровья студентов медицинских вузов, использование современных методов оценки здоровья, репрезентативность выборок и актуальность информации. Использовались ключевые слова и их комбинации, такие как «здоровье студентов», «медицинские вузы», «состояние здоровья студентов», «риски для здоровья студентов», «образ жизни», «анализ

здоровья». После первичного отбора по названиям и аннотациям произведена оценка полноты информации и соответствия тематике. Всего было выявлено 35 научных источников, из которых отобрано 27 наиболее актуальных. Среди них — 5 зарубежных и 22 отечественных источника литературы. Выбранные публикации были систематизированы и проанализированы.

Для обобщения данных использовались методы качественного анализа, сравнительного анализа и синтеза информации. В ходе работы обратили внимание на показатели частоты различных заболеваний, уровни стрессовых состояний, особенности образа жизни студентов, наличие факторов риска и прочие аспекты, влияющие на здоровье. В работе использовались только опубликованные источники, не требующие согласия на участие и не содержащие конфиденциальной информации.

Таким образом, материалы и методы исследования основываются на систематическом литературном обзоре существующих публикаций по теме состояния здоровья студентов медицинских вузов, что позволяет сделать всесторонний анализ и выявить актуальные тенденции и проблемы в данной сфере.

Результаты и обсуждение. Во время обучения в высших учебных заведениях студенты сталкиваются с определенными условиями жизни, которые характеризуются нехваткой сна, нерегулярными перерывами для отдыха и малой физической активностью. В условиях растущей урбанизации и увеличения значения современных средств связи наблюдается увеличение случаев гиподинамии. Этот феномен в значительной мере обусловлен снижением уровня физической активности и уменьшением объема физического труда. Согласно исследованиям, от 20% до 60% студентов считают свой образ жизни малоподвижным. Лишь около 17% студентов стремятся соблюдать распорядок дня и придерживаться здорового питания, в то время как многие из них связывают свою недостаточную организованность и отсутствие правильных привычек с нехваткой времени, высокими учебными нагрузками, удаленностью от дома и личной ленью. Более 75% студентов не соблюдают установленные режимы, 40% из них испытывают недостаток сна, а лишь 6% регулярно занимаются физической активностью [5].

В современном обществе забота о здоровье и развитие здоровых привычек играют ключевую роль, особенно в жизни молодежи. В процессе обучения студенты не только приобретают профессиональные навыки, но и формируют свое социальное «я». Однако в этот критический период они сталкиваются с множеством угроз, таких как наркотическая

зависимость, курение и алкогольная зависимость, которые противоречат основам здорового образа жизни. Эти вызовы требуют внимания и комплексного подхода для формирования устойчивых навыков саморегуляции и ответственности за собственное здоровье. Несмотря на это, надо учитывать, что ЗОЖ включает не только регулярные физические нагрузки, но и правильное и сбалансированное питание, а также гармоничное сочетание учебной деятельности и отдыха [6, 7].

Рациональное питание является ключевым элементом для поддержания здорового образа жизни. Однако многие студенты часто пренебрегают своим здоровьем. Это обусловлено нехваткой времени, недостаточными знаниями о принципах правильного питания и быстрым темпом жизни, присущим современному обществу. Важно отметить, что необходимость полноценного питания возрастает в учебный период, когда умственные и физические нагрузки становятся особенно интенсивными. Для поддержания энергетического баланса молодым людям следует руководствоваться актуальными научными рекомендациями по сбалансированному питанию, учитывая при этом основные макро- и микроэлементы, соответствующие потребностям растущего организма. В ходе анкетирования, проведенного Шабардиным А.М., было выявлено, что большинство студентов осознают важность правильного питания и его влияние на здоровье. Однако среди причин несоблюдения принципов здорового питания выделяются нехватка времени, отсутствие достаточной силы воли и материальные затруднения [8].

Систематический подход к оценке состояния здоровья открывает возможности для всестороннего анализа ключевых динамических параметров, при этом принимая во внимание индивидуальные физические возможности каждого студента, его предрасположенности, способности, личные качества и осознанное поведение. Для педагогов основным моментом является активное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни и содействие формированию положительной мотивации для самостоятельных физических занятий. В современных условиях важно обратить внимание на значимость самостоятельных физических упражнений и постепенно трансформировать модель физического воспитания студентов от управления к самоуправлению [9].

Здоровый образ жизни можно рассматривать как целостный подход к личному поведению, который способствует достижению физического и психоэмоционального благополучия человека. Эта концепция включает в себя множество аспектов, таких как улучшение режима сна, регулярные физические упражнения, сбалансированное питание,

развитие позитивного мышления и активное социальное взаимодействие в поддерживающей обстановке. Состояние здоровья непосредственно влияет на эмоциональное состояние, общее физиологическое самочувствие и уровень жизненной активности. Таким образом, поддержание и улучшение здоровья, а также профилактика заболеваний и своевременное медицинское вмешательство являются краеугольными камнями для достижения гармонии в жизни и активной жизненной позиции.

По мнению экспертов ВОЗ (1980-е годы), на здоровье человека влияют следующие факторы:

- Генетические факторы – 20%;
- Состояние окружающей среды – 20%;
- Медицинское обеспечение – 7-8%;
- Условия и образ жизни – 53-52%.

В последние годы в нашей стране наблюдается ухудшение состояния здоровья молодежи, что проявляется в росте заболеваемости разными болезнями. Среди них наибольшее распространение имеют заболевания органов дыхания, за ними следуют расстройства пищеварительной системы, а также нарушения нервной системы. Особенно тревожит общий рост заболеваемости, который за последние 15 лет возрос приблизительно на 47% [10, 11].

Обеспечение сохранения и улучшения здоровья студентов представляет собой одну из ключевых задач для российских исследователей в современных условиях. Хотя в разных регионах наблюдаются значительные различия в уровнях и структуре заболеваемости среди молодежи, данные исследований указывают на общую тенденцию к ухудшению здоровья студентов по всей стране.

По мнению многих исследователей, в последние годы наблюдается рост заболеваемости среди студентов и снижение доли здоровых людей в этой категории. Основными причинами этого стали существенные изменения в организации и содержании образовательного процесса в высших учебных заведениях, ужесточение требований к подготовке специалистов, а также нарушение санитарно-гигиенических норм в ходе учебной деятельности [12, 13].

Период обучения в высших учебных заведениях обусловлен рядом специфических условий, влияющих на образ жизни студентов, среди которых преобладают недостаток сна, неэффективная организация досуга и гиподинамия. Увеличение распространенности

гиподинамии в современном обществе связано с процессами урбанизации и возрастанием значимости средств массовой коммуникации. Гиподинамия, как следствие уменьшения физической активности, становится все более актуальной проблемой [14].

Исследования демонстрируют, что современные молодежные сообщества проявляют интерес к идеалам здорового образа жизни, однако многие молодые люди не готовы к существенным изменениям своих привычек. Несмотря на высокий уровень информированности о негативных последствиях таких факторов, как курение, злоупотребление алкоголем, употребление наркотиков, неправильное питание, стресс, активное сидячее поведение и игнорирование мер безопасности, здоровье не занимает приоритетного положения в их системе ценностей. Хотя активная пропаганда принципов здорового образа жизни через средства массовой информации содействует углублению этого понимания, молодежь часто не рассматривает здоровье как ключевой аспект своего существования. У представителей данной группы наблюдаются вредные привычки, с которыми они не собираются бороться, что создает повышенный риск развития различных заболеваний, включая хронические [15].

В своей работе Иванов Д.О. утверждает, что у значительной части студентов университета наблюдаются отклонения в физическом развитии. Среди девушек, особенно среди первокурсниц, фиксируется дефицит массы тела, в то время как юноши сталкиваются с тенденциями к избыточной массе тела и ожирению. Увеличение распространенности ожирения вызывает опасения: с одной стороны, оно соответствует глобальным тенденциям, с другой – подчеркивает необходимость усиления профилактических мер. С увеличением продолжительности учебы в вузе возрастает число студентов, страдающих от хронических заболеваний и подверженных частым острым респираторным инфекциям. В общем, самооценка здоровья среди студентов показывает рост как острого, так и хронического недуга, однако возможно, что такие оценки состояния, как «отличное» или «очень хорошее», не всегда являются объективными. Таким образом, наблюдаемое ухудшение состояния здоровья студентов к моменту завершения их обучения в вузе подчеркивает необходимость более глубокого анализа факторов, отрицательно сказывающихся на их организме [16, 17].

Исследователи отмечают: «анализ литературы по теме здоровья студентов за последние 15-20 лет показал, что здоровье учащихся вузов – это сегодня недостаточно изученный аспект студенческой жизни» (Ивахненко Г.А., 2022).

Современные медицинские эксперты настоятельно призывают к реализации комплексных мероприятий, ориентированных на укрепление здоровья студентов. В рамках этих инициатив следует акцентировать внимание на содействии формированию здорового образа жизни, масштабировании оздоровительных и спортивных программ в учреждениях образования, а также улучшении учебной деятельности с использованием современных технологий, способствующих поддержанию здоровья. Также важно уделять внимание улучшению условий проживания, питания и досуга студентов [18-20].

По итогам своего научного исследования Шагина И.Р. делает следующий вывод: «На здоровье студентов оказывают влияние различные факторы, связанные с учебным процессом, которые вносят свой вклад в развитие патологий различной природы. Анализ эмпирических данных показал существование негативных тенденций в состоянии здоровья учащихся медицинских вузов. Условия жизни студентов-медиков характеризуются признаками неблагополучия по многим медико-социальным критериям. Исследование компонентов эмоционально-волевого (осознанное намерение заботиться о своем здоровье) и деятельного (конкретные действия, навыки и поступки, способствующие сохранению здоровья) отношения студентов к своему здоровью выявило значительное несоответствие между заявленными ценностями здоровья и реальным образом жизни молодежи, а также низкую личную ответственность студентов за сохранение своего здоровья. Кроме того, отмечается ухудшение состояния здоровья после сдачи экзаменов, высокая учебная нагрузка во время практических занятий, лекций и работы в библиотеке, что ведет к обострению существующих хронических заболеваний или появлению новых» [21].

На основе обширного зарубежного анализа, в рамках которого были рассмотрены 18 исследований с участием 11 500 студентов-медиков из 13 стран, можно сделать важные выводы. Установлено, что физическая активность оказывает значительное положительное влияние на качество жизни и снижает уровень выгорания среди студентов. Выявлен эффект дозы-реакции: увеличение интенсивности и частоты физической активности приводит к заметным улучшениям в состоянии здоровья и эмоциональном благополучии.

Тем не менее, наблюдается недостаток исследований, посвященных оптимальным параметрам физической активности. Эти результаты подчеркивают необходимость дальнейших исследований с целью разработки научно обоснованных программ по улучшению благополучия студентов. Важно рассмотреть возможность включения физической активности

в образовательные курсы, что может способствовать общему повышению самочувствия студентов и их успешной подготовке к профессиональным вызовам в сфере медицины [22].

Уровень выгорания среди студентов-медиков значительно превышает аналогичный показатель среди студентов других специальностей, при этом эмпатия показывает негативную корреляцию с выгоранием у врачей. Исследование международных ученых было направлено на количественный анализ существующей литературы относительно взаимосвязи между эмпатией и выгоранием у студентов медицинских вузов, а также на изучение различных аспектов эмпатии (когнитивной и аффективной) и подкатегорий выгорания (эмоциональное истощение, деперсонализация и личные достижения). В исследование были включены более 20 работ, охватывающих 27 129 студентов-медиков, опубликованных в период с 2010 по 2023 годы. Результаты показали статистически значимую отрицательную связь между эмпатией и выгоранием. В частности, когнитивная эмпатия оказалась негативно связанной с эмоциональным истощением и деперсонализацией, но положительно — с личными достижениями, тогда как аффективная эмпатия не продемонстрировала значимой связи с этими подкатегориями. Таким образом, высокая степень эмпатии, особенно когнитивной, способствовала сокращению уровня выгорания у студентов-медиков, что связано с её положительным воздействием на личные достижения [23].

В своем исследовании Блиновская Е.М. продемонстрировала, что стресс, испытываемый студентами, является своеобразным отражением сложной учебной ситуации, в которой они находятся. Управление стрессом в процессе обучения является важной задачей. Анализ результатов исследования причин, способствующих стрессу у студентов, выявил, что наиболее важными факторами являются: высокая учебная нагрузка, недостаток навыков в организации своего распорядка дня, чрезмерная серьезность в отношении учебы, а также нерегулярное питание. Основные методы снятия стресса включают: сон (75%), вкусную еду, предпочтительную для участников (70%), и общение с друзьями (67,5%). Кроме того, студенты прибегают к таким способам, как перерывы в учебе или работе, прогулки на свежем воздухе, советы и поддержка родителей, физическая активность, увлечения и просмотр телевизора.

Оптимальным решением будет не спешить с экстренными мерами против стресса, а заниматься его профилактикой в повседневной жизни. Важно соблюдать режим дня, правильно питаться, заниматься спортом, заботиться о самооценке и поддерживать её на высоком уровне, развивать память и знания, работать над чувством юмора и использовать

контрастный душ. Следуя этим рекомендациям, можно укрепить психическое здоровье, улучшить психоэмоциональное состояние и поддерживать весь организм в норме.

Исследования показывают, что лишь небольшая часть студентов придерживается здорового образа жизни, в то время как большинство испытывают хронический недосып и физическую неактивность. Эти тенденции подчеркивают необходимость разработки мер, направленных на улучшение образа жизни студентов и увеличение их физической активности [24, 25].

Обеспечение здоровья студентов является критически важной проблемой для устойчивого развития российского общества, учитывая тревожные тенденции ухудшения здоровья и растущую заболеваемость среди молодежи. Комплексный подход к анализу здоровья студентов, который включает физические, психологические и социальные аспекты, необходим для эффективного решения данной проблемы. Учитывая влияние образовательной среды и стрессоров, важно поддерживать благополучие студентов для формирования здорового и перспективного поколения [26-28].

Заключение. Анализ современного состояния здоровья студентов медицинских вузов показывает, что многие из них испытывают значительные трудности в формировании здоровых привычек, что негативно сказывается на их физическом и психическом состоянии. В процессе обучения наблюдается ухудшение состояния их здоровья, что зачастую приводит к повышенному уровню стресса. Стресс, который испытывают студенты, является отражением сложной учебной ситуации, в которой они находятся. Управление стрессом в процессе обучения представляет собой важную задачу. Высокий уровень недостатка сна, недостаточная физическая активность и преобладание вредных привычек свидетельствуют о необходимости разработки эффективных профилактических программ, направленных на формирование и мотивацию к здоровому образу жизни в студенческой среде. Важным аспектом является повышение информированности студентов о принципах рационального питания и, а также создание условий для их реализации, учитывая факторы времени и материальные ограничения.

В целом, для снижения негативных трендов и укрепления здоровья молодежи необходимо внедрять комплексные меры, включающие обучение, поддержку формирования здоровых привычек и обеспечение благоприятной среды для самостоятельной ответственности за собственное здоровье.

Список литературы

1. Мусаев Р.Р., Каюмов М.Р., Попова Н.М. Осведомлённость студентов медицинского вуза о состоянии своего здоровья по социологическому опросу. *Modern Science*. 2020;11-3:281-287
2. Савельева Ж.В. Образ жизни и проблема здоровья студентов в вузе: объективные показатели и особенности самооценок. Устойчивое развитие регионов: опыт, проблемы, перспективы: Сборник материалов Международной научно-практической конференции, Казань. 2017:542-544
3. Alharbi AS. Immune fitness and lifestyle habits of Saudi medical students: a cross sectional study. *PeerJ*. 2023:5-11
4. Brehm BJ, Summer SS, Khoury JC, Filak AT, Lieberman MA, Heubi JE. Health Status and Lifestyle Habits of US Medical Students: A Longitudinal Study. *Ann Med Health Sci Res*. 2016;6(6):341-347
5. Емельянова Д.И., Иутинский Э.М. Состояние здоровья студентов медицинских вузов (обзор литературы). *Медицинское образование сегодня*. 2021;2(14):73-79
6. Исабекова С.С., Арингазина А.М. Грамотность в вопросах здоровья среди студентов (обзор литературы). *Вестник Казахского национального медицинского университета*. 2021;1:317-321
7. Салманова Г.А., Карабаева Б.Т. Воспитание здорового образа жизни студентов. *Вестник Кыргызского государственного университета имени И. Арабаева*. 2024;1:134-141
8. Шабардин А.М., Мугтасимова А.И., Баранова А.Д. Влияние правильного питания на состояние здоровья студентов медицинского вуза. *Modern Science*. 2023;10-2:58-61
9. Доронцев А.В., Петина Э.Ш., Кудинов А.А., Порубайко Л.Н. Мониторинг состояния здоровья студентов медицинского вуза. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2024;19(1):147-150
10. Савченко Н.В., Антонова С.Б., Петрачков К.В. Оценка приверженности студентов 1 курса медицинского университета к здоровому образу жизни. Актуальные вопросы современной медицинской науки и здравоохранения: Материалы V Международной научно-практической конференции молодых ученых и студентов, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне, 90-летию УГМУ и 100-летию медицинского образования на Урале, Екатеринбург. 2020:906-911

11. Худякова И.М. Современный взгляд студента на здоровый образ жизни. Студенческая наука - взгляд в будущее: Материалы XVIII Всероссийской студенческой научной конференции. Красноярск: Красноярский государственный аграрный университет. 2023:488-489
12. Башмакова О.П., Рындина Ю.А. Субъективная оценка студентами медицинского вуза своего здоровья и их отношение к здоровому образу жизни. XX Региональная конференция молодых исследователей Волгоградской области: Тезисы докладов, Волгоград: Волгоградский государственный медицинский университет. 2016:105-108
13. Ивахненко Г.А. Исследования в области изучения здоровья студентов России: обзор литературы. Исторические основы профессиональной культуры в здравоохранении: Сборник статей международной научно-практической конференции, Гродно, 20 мая 2022 года. Гродненский государственный медицинский университет. 2022:107-111
14. Самарин А.В. Оценка состояния здоровья студентов вуза: социологический аспект. Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: тенденции, традиции и инновации: Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора В.Н. Зуева, Тюмень. 2019:95-98
15. Шершнева Т.В. Приверженность здоровому образу жизни современных студентов. Устойчивое развитие территорий: теория и практика: Материалы X Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Сибай: Сибайский информационный центр-филиал ГУП РБ Издательский дом "Республика Башкортостан". 2019:413-415
16. Иванов Д.О., Лисовский О.В., Моисеева К.Е. Сравнительный анализ самооценки здоровья студентов медицинского университета. Здоровье населения и среда обитания - ЗНиСО. 2024;32(11):32-40
17. Жанибекова Ш.У. Здоровый образ жизни среди студентов: литературный обзор. Студенческий. 2021;16-2(144):48-51
18. Reshetnikov A.V., Prisyazhnaya N.V., Reshetnikov V.A., Efimov I.A., Mikerova M.S., Bocharova M.O. The perception of healthy lifestyle among students of medical schools. Serbian Journal of Experimental and Clinical Research. 2020;1:67-74
19. Решетников А.В., Присяжная Н.В., Решетников В.А., Ефимов И.А. Особенности восприятия здорового образа жизни студентами медицинских ВУЗов. Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2018;4:201-208

20. Таугиев Т.В., Ткаченко Ю.А. Забота о здоровье студента как важное направление деятельности современного вуза. Научная мысль. 2019;2:30-35
21. Шагина И.Р. Влияние учебного процесса на здоровье студентов. Астраханский медицинский журнал. 2010;5(2):126-131
22. Taylor CE, Scott EJ, Owen K. Physical activity, burnout and quality of life in medical students: A systematic review. Clin Teach. 2022;19(6)
23. Cairns P, Isham AE, Zachariae R. The association between empathy and burnout in medical students: a systematic review and meta-analysis. BMC Med Educ. 2024;7:24(1):640
24. Желтов А.А., Синявин К.С., Пальвинский Д.Д. Здоровье студентов, состояние, проблемы и перспективы развития. Современные проблемы физического воспитания и спорта в системе высшего образования: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию юбилею кандидата педагогических наук, профессора Николая Алексеевича Соловьева, Ижевск. Удмуртский государственный аграрный университет, 2023:63-68
25. Толкунов А.В. О состоянии здоровья студентов-медиков. Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма: Материалы IX Международной научно-практической конференции, Мозырь: Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина". 2022:76-78
26. Начкебия А.М. Исследование здоровья современных студентов. Здоровьесбережение как инновационный аспект современного образования: Сборник материалов IV Международной научно-практической интернет-конференции, Санкт-Петербург: Общество с ограниченной ответственностью "Поволжская научная корпорация". 2023:329-340
27. Почитаева И.П., Люцко В.В. Основные факторы, влияющие на потребление алкоголя/наркотиков школьниками/учащимися и студентами Костромской области. Современные проблемы науки и образования. 2015; 5: 115.
28. Лисовский О. В. Особенности состояния здоровья обучающихся в системе высшего медицинского образования. Общественное здоровье и здравоохранение. – 2024;1(80):34-38

References

1. Musaev R.R., Kayumov M.R., Popova N.M. Osvedomlyonnost' studentov medicinskogo vuza o sostoyanii svoego zdorov'ya po sociologicheskomu oprosu [Awareness of medical students about their health status on a sociological issue]. Modern Science. 2020;11-3:281-287 (In Russian)

2. Savel'eva ZH.V. Obraz zhizni i problema zdorov'ya studentov v vuze: ob"ektivnye pokazateli i osobennosti samoocenok. Ustojchivoe razvitie regionov: opyt, problemy, perspektivy: Sbornik materialov Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii [Lifestyle and health problems of students at the university: objective indicators and features of self-assessments. Development of remote regions: experience, problems, prospects], Kazan'. 2017:542-544 (In Russian)
3. Alharbi AS. Immune fitness and lifestyle habits of Saudi medical students: a cross sectional study. PeerJ. 2023:5-11
4. Brehm BJ, Summer SS, Khoury JC, Filak AT, Lieberman MA, Heubi JE. Health Status and Lifestyle Habits of US Medical Students: A Longitudinal Study. Ann Med Health Sci Res. 2016;6(6):341-347
5. Emel'yanova D.I., Iutinskij E.M. Sostoyanie zdorov'ya studentov medicinskih vuzov (obzor literatury) [Health status of medical students (literature review)]. Medicinskoe obrazovanie segodnya [Medical education today]. 2021;2(14):73-79 (In Russian)
6. Isabekova S.S., Aringazina A.M. Gramotnost' v voprosah zdorov'ya sredi studentov (obzor literatury) [Health Literacy Among Students (Literature Review)]. Vestnik Kazahskogo nacional'nogo medicinskogo universiteta [Bulletin of the Kazakh National Medical University]. 2021;1:317-321 (In Russian)
7. Salmanova G.A., Karabaeva B.T. Vospitanie zdorovogo obraza zhizni studentov [Education of healthy lifestyle of students]. Vestnik Kyrgyzskogo gosudarstvennogo universiteta imeni I. Arabaeva [Bulletin of Kyrgyz State University named after I. Arabaev]. 2024;1:134-141 (In Russian)
8. SHabardin A.M., Mugtasimova A.I., Baranova A.D. Vliyanie pravil'nogo pitaniya na sostoyanie zdorov'ya studentov medicinskogo vuza [The Impact of Proper Nutrition on the Health of Medical University Students]. Modern Science. 2023;10-2:58-61 (In Russian)
9. Doroncev A.V., Petina E.SH., Kudinov A.A., Porubajko L.N. Monitoring sostoyaniya zdorov'ya studentov medicinskogo vuza [Monitoring the health status of students of a medical university]. Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta [Pedagogical, psychological and medical-biological problems of physical education and sports]. 2024;19(1):147-150 (In Russian)
10. Savchenko N.V., Antonova S.B., Petrachkov K.V. Ocenka priverzhennosti studentov 1 kursa medicinskogo universiteta k zdorovomu obrazu zhizni [Evaluation of commitment of first-year medical university students to a healthy lifestyle]. Aktual'nye voprosy sovremennoj medicinskoj nauki i zdavoohraneniya: Materialy V Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii molodyh

uchenyh i studentov, posvyashchennoj 75-letiyu Pobedy v Velikoj Otechestvennoj vojne, 90-letiyu UGMU i 100-letiyu medicinskogo obrazovaniya na Urale, Ekaterinburg. 2020:906-911 (In Russian)

11. Hudyakova I.M. Sovremennyy vzglyad studenta na zdorovyj obraz zhizni [Modern student's view on healthy lifestyle]. Studencheskaya nauka - vzglyad v budushchee [Student science - a look into the future]: Materialy HVIII Vserossijskoj studencheskoj nauchnoj konferencii. Krasnoyarsk: Krasnoyarskij gosudarstvennyj agrarnyj universitet. 2023:488-489 (In Russian)

12. Bashmakova O.P., Ryndina YU.A. Sub"ektivnaya ocenka studentami medicinskogo vuza svoego zdorov'ya i ih otnoshenie k zdorovomu obrazu zhizni [Subjective assessment of medical students' health and their attitude to a healthy lifestyle]. XX Regional'naya konferenciya molodyh issledovatelej Volgogradskoj oblasti: Tezisy dokladov, Volgograd: Volgogradskij gosudarstvennyj medicinskij universitet. 2016:105-108 (In Russian)

13. Ivahnenko G.A. Issledovaniya v oblasti izucheniya zdorov'ya studentov Rossii: obzor literatury [Research in the field of studying the health of Russian students: a review of the literature]. Istoricheskie osnovy professional'noj kul'tury v zdavoohranenii [Historical foundations of professional culture in health care]: Sbornik statej mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Grodno, 20 maya 2022 goda. Grodnenskiy gosudarstvennyj medicinskij universitet. 2022:107-111 (In Russian)

14. Samarin A.V. Ocenka sostoyaniya zdorov'ya studentov vuza: sociologicheskij aspect [Assessment of the health status of university students: sociological aspect]. Strategiya formirovaniya zdorovogo obraza zhizni naseleniya sredstvami fizicheskoy kul'tury i sporta: tendencii, tradicii i innovacii [Strategy for the formation of a healthy lifestyle of the population by means of physical culture and sports: trends, traditions and innovations]: Materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj pamyati professora V.N. Zueva, Tyumen'. 2019:95-98 (In Russian)

15. SHershneva T.V. Priverzhennost' zdorovomu obrazu zhizni sovremennyh studentov [Commitment to a healthy lifestyle of modern students]. Ustojchivoe razvitie territorij: teoriya i praktika [Sustainable development of territories: theory and practice]: Materialy X Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem. Sibaj: Sibajskij informacionnyj centr-filial GUP RB Izdatel'skij dom "Respublika Bashkortostan". 2019:413-415 (In Russian)

16. Ivanov D.O., Lisovskij O.V., Moiseeva K.E. Sravnitel'nyj analiz samoocenki zdorov'ya studentov medicinskogo universiteta [Comparative analysis of self-assessment of health of students

of the medical university]. *Zdorov'e naseleniya i sreda obitaniya – ZniSO* [Population health and living environment - ZNiSO]. 2024;32(11):32-40 (In Russian)

17. ZHanibekova SH.U. *Zdorovyj obraz zhizni sredi studentov: literaturnyj obzor* [Healthy lifestyle among students: a literature review]. *Studencheskij* [Student]. 2021;16-2(144):48-51 (In Russian)

18. Reshetnikov A.V., Prisyazhnaya N.V., Reshetnikov V.A., Efimov I.A., Mikerova M.S., Bocharova M.O. The perception of healthy lifestyle among students of medical schools. *Serbian Journal of Experimental and Clinical Research*. 2020;1:67-74

19. Reshetnikov A.V., Prisyazhnaya N.V., Reshetnikov V.A., Efimov I.A. *Osobennosti vospriyatiya zdorovogo obraza zhizni studentami medicinskih VUZov* [Peculiarities of perception of healthy lifestyle by students of medical universities]. *Problemy social'noj gigieny, zdavoohraneniya i istorii mediciny* [Problems of social hygiene, health care and history of medicine]. 2018;4:201-208 (In Russian)

20. Tautiev T.V., Tkachenko YU.A. *Zabota o zdorov'e studenta kak vazhnoe napravlenie deyatel'nosti sovremennogo vuza* [Caring for the health of students as an important area of activity of a modern university]. *Nauchnaya mysl'* [Scientific thought]. 2019;2:30-35 (In Russian)

21. SHagina I.R. *Vliyanie uchebnogo processa na zdorov'e studentov* [The impact of the educational process on the health of students]. *Astrahanskij medicinskij zhurnal* [Astrakhan Medical Journal]. 2010;5(2):126-131 (In Russian)

22. Taylor CE, Scott EJ, Owen K. Physical activity, burnout and quality of life in medical students: A systematic review. *Clin Teach*. 2022;19(6)

23. Cairns P, Isham AE, Zachariae R. The association between empathy and burnout in medical students: a systematic review and meta-analysis. *BMC Med Educ*. 2024;7:24(1):640

24. ZHeltov A.A., Sinyavin K.S., Pal'vinskij D.D. *Zdorov'e studentov, sostoyanie, problemy i perspektivy razvitiya* [Students' health, condition, problems and development prospects]. *Sovremennye problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta v sisteme vysshego obrazovaniya* [Modern problems of physical education and sports in the system of higher education]: materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 90-letnemu yubileyu kandidata pedagogicheskikh nauk, professora Nikolaya Alekseevicha Solov'eva, Izhevsk. Udmurtskij gosudarstvennyj agrarnyj universitet, 2023:63-68

25. Tolkunov A.V. *O sostoyanii zdorov'ya studentov-medikov* [On the health status of medical students]. *Aktual'nye problemy fizicheskogo vospitaniya, sporta i turizma* [Current issues of physical

education, sports and tourism]: Materialy IX Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Mozyr': Mozyrskij gosudarstvennyj pedagogicheskij universitet imeni I.P. SHamyakina". 2022:76-78

26. Nachkebiya A.M. Issledovanie zdorov'ya sovremennyh studentov [Research of modern students' health]. Zdorov'esberezhenie kak innovacionnyj aspekt sovremennogo obrazovaniya [Health-preservation as an innovative aspect of modern education]: Sbornik materialov IV Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy internet-konferencii, Sankt-Peterburg: Obshchestvo s ogranichennoj otvetstvennost'yu "Povolzhskaya nauchnaya korporaciya". 2023:329-340

27. Pochetaeva I.P., Lyutsko V.V. Osnovnye faktory, vliyayushchie na potreblenie alkogolya/narkotikov shkol'nikami/uchashchimisya i studentami Kostromskoj oblasti. Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. [The main factors affecting the consumption of alcohol/drugs by schoolchildren/students and students of the Kostroma region]. [Modern problems of science and education]. 2015: 5:115. (In Russian)

28. Lisovskij O. V. Osobennosti sostoyaniya zdorov'ya obuchayushchihsya v sisteme vysshego medicinskogo obrazovaniya [Peculiarities of the health status of students in the system of higher medical education]. Obshchestvennoe zdorov'e i zdravoohranenie [Public health and healthcare]. 2024;1(80):34-38

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Acknowledgments. The study did not have sponsorship.

Conflict of interests. The authors declare no conflict of interest.

Сведения об авторах

Донская Наталья Ивановна – аспирант 2 года кафедры «Организация здравоохранения и профилактическая медицина» Медицинского института, ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова» Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, 677016, Россия, г. Якутск, ул. Кулаковского, 36, e-mail: natali.koryakina.99@mail.ru, ORCID 0009-0009-0319-4385; SPIN: 2936-8031

Тимофеев Леонид Федорович – доктор медицинских наук, профессор кафедры «Организация здравоохранения и профилактическая медицина» Медицинского института ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова» Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, 677016, Россия, г. Якутск, ул. Кулаковского, 36, e-mail: tlfнаука@mail.ru, ORCID 0000-0003-1849-3504; SPIN: 2322-0355

Information about the authors

Donskaya Natalia - 2-year postgraduate student of the Department of Health Organization and Preventive Medicine at the M.K. Ammosov Northeastern Federal University of the Ministry of Science and Higher Education of the Russian Federation, 36 Kulakovsky St., Yakutsk, 677016, Russia, e-mail: natali.koryakina.99@mail.ru, ORCID 0009-0009-0319-4385; SPIN: 2936-8031

Timofeev Leonid – Doctor of Medical Sciences, Professor, Department of Health Organization and Preventive Medicine, Medical Institute, Northeastern Federal University named after M.K. Ammosov, Ministry of Science and Higher Education of the Russian Federation, 36 Kulakovsky St., Yakutsk, 677016, Russia, e-mail: tlfнаука@mail.ru, ORCID 0000-0003-1849-3504; SPIN: 2322-0355

Статья получена: 03.09.2025 г.

Принята к публикации: 25.12.2025 г.