

## ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПОРТИВНЫХ ИГР

М. М. Бокарев<sup>1</sup>, А. А. Кочеткова<sup>2</sup>, М. А. Бокарев<sup>2</sup>, Д. Г. Бердземишвили<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена,  
Санкт-Петербург, Россия

<sup>2</sup>Военно-медицинская академия имени С. М. Кирова, Санкт-Петербург, Россия

**Аннотация.** Патология кровеносной системы – наиболее частая причина смертности и инвалидизации трудоспособного населения, и на сегодняшний день заболевания данной группы всё чаще встречаются у молодых людей, ввиду чего необходимо уделить внимание профилактике указанных нозологических форм. Психоэмоциональный стресс, нерациональное питание, несоблюдение режима труда и отдыха и дефицит двигательной активности — модифицируемые факторы риска развития сердечно-сосудистой патологии, присутствующие в жизни студентов. **Актуальность** настоящего исследования заключается в высокой важности сохранения здоровья кровеносной системы молодых людей для улучшения качества их жизни, личного и профессионального долголетия. **Цель исследования.** Изучить место сердечно-сосудистой патологии в структуре общей заболеваемости студентов, разработать и обосновать меры профилактики данных заболеваний средствами физической подготовки. **Материалы и методы.** Изучено 180 медицинских книжек студентов медицинского ВУЗа (по 90 человек каждого пола), получены сведения о заболеваемости, графически отображённые с помощью составления полиномиальных линий тренда. **Результаты.** Выяснено, что патологией кровеносной системы страдают студенты обоих полов. У юношей указанные нозологические формы составляют 3,11 % в структуре общей патологии, у девушек — 9,56 %. Согласно линиям тренда, заболеваемость студентов увеличивается вместе с курсом обучения. Необходимо внедрить меры профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы у студентов ввиду наличия у них патологий данного спектра и тенденции к повышению заболеваемости. Средства физической подготовки особенно эффективны, так как они благотворно влияют на всю кровеносную систему, а не только на задействованную мускулатуру, а также разнообразны, а совместные занятия спортом в студенческих клубах способны сплотить коллектив.

**Ключевые слова:** студенты, адаптация, физическая культура, сердечно-сосудистая система, сердечно-сосудистая патология.

**Введение.** Распространённость заболеваний сердечно-сосудистой системы является одной из важнейших проблем здравоохранения на сегодняшний день [4, с. 120]. При этом актуальности ей добавляет то, что с этими заболеваниями всё чаще сталкиваются и молодые люди. К сожалению, наличие данных патологий существенно снижает качество жизни больных, ввиду чего необходимо совершенствовать методы лечения и профилактики указанных состояний.

Причины заболеваний сердечно-сосудистой системы многообразны, и среди них встречаются как

модифицируемые, которые поддаются контролю, так и немодифицируемые, на которые невозможно повлиять. К последним относятся такие факторы, как пол, возраст и генетическая предрасположенность к возникновению той или иной патологии. Модифицируемыми являются, прежде всего, образ жизни, качество питания, вредные привычки и частые психоэмоциональные стрессы.

В настоящее время студенты высших учебных заведений, в частности медицинской направленности, также нередко страдают патологиями данной группы [5, с. 355]. Среди факторов, вызывающих

указанные заболевания, ведущую роль играют именно модифицируемые, зачастую обусловленные особенностями обучения в высшем учебном заведении. Рассматривать именно студентов высших учебных заведений стоит, как минимум, ввиду высокой численности данных лиц в Российской Федерации — по данным 2023 г. высшее образование на очной форме обучения получают 2 670 141 человек, а в совокупности с молодыми людьми, избравшими заочную форму, их насчитывается 4 325 280 человек. Процентное соотношение юношей и девушек примерно равное для студентов обеих форм. Высокая численность студентов позволяет выделить их в отдельную социальную группу, представители которой имеют в своём образе жизни схожие аспекты, влияющие как на состояние их здоровья в целом, так и сердечно-сосудистой системы в частности.

Рассмотрим ведущие модифицируемые факторы, влияющие на состояние здоровья обучающихся по программам высшего профессионального образования на примере студентов медицинского вуза.

В начале своего пути каждый обучающийся сталкивается с адаптацией к учебному заведению и правилам в нем, отличным от знакомых ранее школьных. Большинство студентов в первые дни обучения сталкиваются с сильным стрессом, так как им нужно быстро привыкать к новым правилам поведения, требованиям к поведению и отработке материала, а также к огромным объёмам информации, освоить который требуется в кратчайшие сроки. Помимо этого у ряда лиц возникают трудности с адаптацией к новому учебному коллективу, и наиболее значимые сложности испытывают молодые люди, заселяющиеся в общежитие, так как им помимо налаживания делового и учебного взаимодействия предстоит наладить совместный быт с многочисленными новыми соседями. Обучающиеся, сменившие город проживания, могут испытывать стресс также и от смены климатических условий, часовых поясов и разлуки с близкими людьми [7, с. 98].

Питание большинства студентов далеко от идеала: нередко они принимают пищу прямо на ходу без какого-либо распорядка, злоупотребляют фаст-фудом, а также продуктами, богатыми жирами и углеводами ввиду их повышенной насыщающей способности и более низкой цены по сравнению со сбалансированной пищей, содержащей достаточное количество белка, клетчатки и витаминов.

В долгосрочной перспективе это приводит к повышению содержания в крови липидов, что является одним из факторов возникновения атеросклеротических изменений.

Учебный график студентов медицинских вузов крайне насыщенный, и молодым людям приходится расписывать каждый свой день буквально поминутно, чтобы успеть посетить все занятия, которые зачастую могут проводиться на учебных и клинических базах на разных концах города. Помимо обязательного посещения учебных занятий огромное количество времени студенты выделяют на подготовку к ним, а финансовое положение некоторых молодых людей диктует и необходимость выйти на работу. Вышеперечисленные факторы приводят к тому, что обучающиеся вынуждены на регулярной основе нарушать режим труда и отдыха и жертвовать сном, что также негативно сказывается на состоянии их здоровья.

Возникновению проблем с сердечно-сосудистой системой способствует и тот факт, что многие студенты медицинских вузов не могут вписать в своё расписание достаточное количество физической нагрузки, необходимой для поддержания организма в тонусе на фоне ежедневного истощения физиологических резервов организма [6, с. 328; 8, с. 81]. Сохранение здоровья сердечно-сосудистой системы особенно важно и потому, что величина адаптационных резервов обратно пропорциональна выраженности патологии органов кровообращения [1, с. 12].

Необходимо понимать, что студенты медицинских вузов — это люди, которые вскоре будут отвечать за здоровье всего населения государства, ввиду чего необходимо обеспечить высокое качество учебного процесса при условии сохранения здоровья будущих специалистов с целью обеспечения их долголетия ещё и в профессиональном плане. Известно, что многие патологии, в том числе и сердечно-сосудистой системы, гораздо проще предупредить, чем вылечить, поэтому проблема эффективной и доступной профилактики указанных патологий является актуальной проблемой для рассмотрения в данной статье.

Поэтому основная цель данной работы — изучить место сердечно-сосудистой патологии в общей структуре заболеваемости студентов медицинского вуза в зависимости от курса обучения. Доказать или опровергнуть наличие или отсутствие корреляции между показателями заболеваемости обучающихся и курсом обучения.

Разработать методы профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы и дать им научное обоснование.

**Материалы и методы.** Проведён комплексный анализ заболеваемости студентов всех курсов обучения медицинского вуза. В состав выборки вошли 90 юношей и 90 девушек, обучающихся по программе специалитета. Для большей точности исследования на каждом курсе обучения было проанализировано состояние здоровья в динамике у 15 юношей и 15 девушек.

Заболеваемость изучалась на основании данных динамического диспансерного наблюдения лиц, зачисленных на программу высшего профессионального образования в промежутке с 2018 г. по 2023 г.

Статистическая обработка проводилась с помощью программ Statistica версия 10 и таблиц Excel программы Microsoft Office.

Проверка полученных, для анализа уровня заболеваемости, данных на подчинение закону нормального распределения выполнялась с помощью тестов Колмогорова-Смирнова и Шапиро-Уилка. Проверка данных показала, что имеющиеся данные не подчинены закону нормального распределения данных.

Сравнительный анализ уровня заболеваемости групп студентов обоих полов произведен при помощи метода U-теста Манна-Уитни, причем статистическая надёжность результатов оценивалась с доверительным интервалом  $p < 0,05$  (95 %).

Оценка динамики заболеваемости производилась с помощью построения полиномиальных линий тренда, значение коэффициента аппроксимации которых  $R^2$  близко к 1, что подтверждает их максимальную достоверность.

Показатели заболеваемости студентов, а также их структура для лиц каждого пола были определены в процентах к общему числу зафиксированных случаев болезней (100 %).

Всего изучено 180 медицинских книжек студентов.

**Результаты и обсуждение.** Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы у студентов может осуществляться различными путями, однако наиболее действенным будет нивелирование воздействия различных вредоносных факторов в их образе жизни. Так, исключение вредных привычек, составление сбалансированного рациона и коррекция режима труда и отдыха способны в значительной степени

снизить риск развития патологии кровеносной системы [9, с. 22].

К сожалению, в одночасье исключить многие причины стресса студентов убрать не получится. Например, адаптация к новому учебному заведению и внушительным объёмам информации неминуемы, и для снижения дистресса в этот момент необходимо более плавное внедрение учебной нагрузки с целью облегчения привыкания к изменившимся условиям.

Доказано взаимовлияние эмоционального интеллекта и физической подготовленности молодых людей, ввиду чего развитию указанного качества способствуют физические нагрузки различной модальности [2, с. 70]. Исследователи также отмечают значительную роль двигательной активности в поддержании здоровья сердечно-сосудистой системы. При грамотно подобранных физических нагрузках усиливается кровообращение во всём организме, так как метод внедрения двигательной активности не локалистичен, то есть кровеносная система активизируется на протяжении всего кровеносного русла вне зависимости от мышц, в большей степени вовлечённых в выполнение тех или иных упражнений. Это благотворно сказывается на состоянии сердечно-сосудистой системы, повышает её адаптированность не только к физическим нагрузкам, но и к интеллектуальным [5, с. 357].

Весомым плюсом данного способа профилактики заболеваний кровеносной системы у студентов является то, что каждый сможет подобрать виды упражнений исходя из своих интересов, а наличие в учебном заведении спортивных клубов помимо физического развития молодых людей поможет сформировать между ними товарищеское взаимодействие и в большей степени сплотить коллектив.

Таким образом, физическая активность — универсальное средство, которое позволит решить две проблемы: упростить адаптацию молодых людей к обучению в высшем учебном заведении и снизить их заболеваемость патологией сердечно-сосудистой системы, которая, согласно рис. 1, имеет весомый удельный вес в структуре общей патологии у студентов мужского и женского пола соответственно.

Согласно диаграмме, болезни системы кровообращения составляют 3,11 и 9,56 % в структуре общей заболеваемости студентов медицинского ВУЗа для юношей и девушек соответственно.

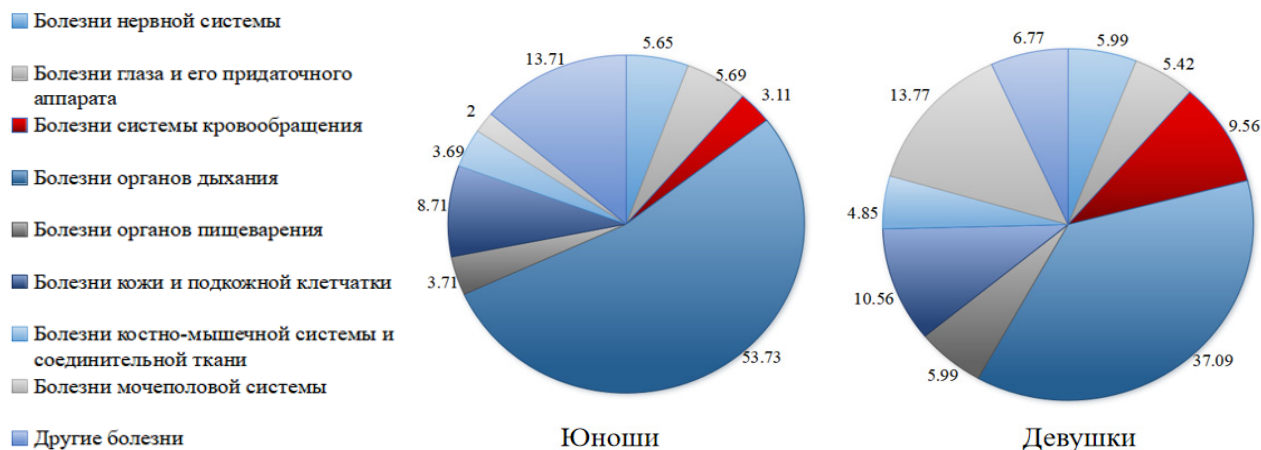


Рис. 1. Структура заболеваемости студентов мужского и женского пола, в %.

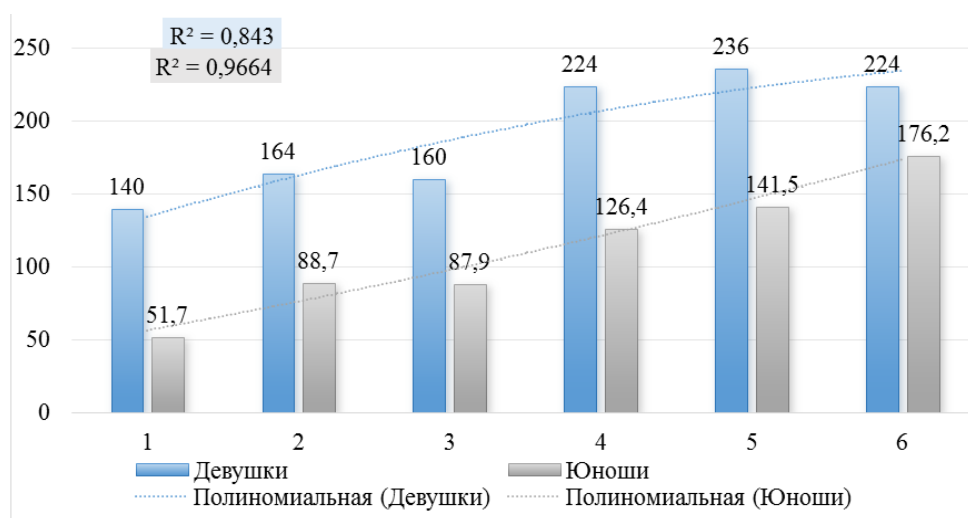


Рис. 2. Динамика заболеваемости студентов мужского и женского пола в зависимости от курса обучения.

Учитывая, что средний возраст респондентов составляет 22,4 года, то данные показатели свидетельствуют о высоком риске развития заболеваний сердечно-сосудистой системы в ближайшие годы.

Заслуживает внимания и показатель общей заболеваемости студентов медицинского вуза, отображённый на рис. 2.

График отображает, что на протяжении всех шести лет обучения средняя заболеваемость девушек в среднем 1,8 раз выше аналогичного показателя у юношей. Однако у представителей обоих полов данный показатель возрастает, что подтверждают линии тренда, которые являются высоко достоверными ввиду значений коэффициентов аппроксимации  $R^2$ , близких к 1 (0,843 и 0,9964 для девушек и юношей соответственно).

Таким образом, заболевания сердечно-сосудистой системы с повышением курса об-

учения начинают встречаться чаще, так как со временем, проведённым в ВУЗе, вредоносные воздействия накапливаются, истощая ресурсы организма, что является благоприятной почвой для запуска патологических процессов, что требует начать профилактику заболеваний как можно раньше.

Средства физической подготовки выбраны в качестве метода профилактики не случайно. Рационально составленные занятия физической культурой и спортом позволяют активизировать работу не только мышечного каркаса, но и сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, что благотворно скажется на функционировании всех остальных органов. Также, согласно результатам исследований, развитие физических качеств стимулирует увеличение значения показателя эмоционального интеллекта, который во многом помогает справиться со стрессом.

Разумеется, для повышения физической подготовленности необходимо регулярно выполнять различные упражнения, при этом студент может выбрать для себя именно те, которые привлекают его на данный момент. Например, доказано, что спортивные игры, которые помимо двигательного компонента включают ещё и эмоциональный (ввиду взаимодействия с членами команды и совместного достижения целей), способны за равный срок увеличить показатели физической подготовленности на 8,75 %, в то время как у лиц, которые выбирают для себя занятия общей физической подготовкой, этот показатель увеличится на 4,1 %, что в два раза меньше [3, с. 54]. Помимо благотворного влияния спортивных игр на здоровье индивида, они позволяют сплотить коллектив и тем самым снизить стресс от обучения в вузе для отдельных студентов.

### Заключение

1. Заболевания сердечно-сосудистой системы — обширная группа патологий, чаще всего приводящих к смертности и инвалидизации трудоспособного населения, клинические проявления которых в настоящее время всё чаще встречаются у молодых людей.

2. Обучение в медицинском вузе сопряжено с психоэмоциональным стрессом во время адаптации и учебного процесса, и помимо него в жизни студентов присутствуют такие факторы, как нерациональное питание, несоблюдение режима труда и отдыха и недостаточный уровень физической активности. Указанные факторы существенно повышают риски развития заболеваний сердечно-сосудистой системы.

3. Рационально подобранные физические упражнения способны оказывать оздоравливающее воздействие на организм в целом и снижать риск возникновения патологий кровеносной системы как напрямую, укрепляя кровеносную систему, так и опосредованно через повышение эмоционального интеллекта для снижения психоэмоционального стресса.

4. Двигательная активность является оптимальным средством профилактики сердечно-сосудистой патологии, так как большое разнообразие физических нагрузок даёт каждому человеку возможность выбрать вид спорта исходя из личных предпочтений, а студенческие спортивные клубы способствуют сплочению коллектива, что положительно сказывается на организации учебного процесса и снижает уровень стресса обучающихся.

*Статья поступила в редакцию 06.08.2024; одобрена после рецензирования 28.09.2024; принята к публикации 15.01.2025.*

### Список литературы

1. Белов, Е. В. Гигиеническая оценка реакции сердечно-сосудистой системы членов экипажей боевых машин на комплексное воздействие факторов военного труда : дисс. ... канд. мед. наук / Е. В. Белов. Санкт-Петербург, 2004.

2. Белоконов, В. О. Эмоциональный интеллект как ресурс психической устойчивости у представителей индивидуальных и командных видов спорта / В. О. Белоконов // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2019. Т. 21. С. 70–78.

3. Бокарев, М. М. Аспекты исследования развития физических качеств мальчиков 9–10 лет в рамках дополнительной школьной программы по баскетболу / М. М. Бокарев // Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры и спорта и пути их решения : Материалы межвузовской научно-практической конференции, г. Санкт-Петербург, 26 апреля 2024 г. Санкт-Петербург, 2024. С. 44–57.

4. Климук, М. И. Факторы риска развития атеросклероза у студентов ГБПОУ «Кудымкарское медицинское училище» / М. И. Климук, М. С. Невзорова, О. А. Ермакова // Молодой ученый. 2019. № 4 (242). С. 120–124.

5. Влияние лечебной физической культуры на адаптированность сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке / В. С. Кругликова, Л. Ю. Десяткина, Е. В. Тулкубаева, А. М. Баранова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : Материалы XI международной научно-практической конференции, г. Уфа, 23–25 марта 2017 года. Уфа, 2017. С. 355–358.

6. Исследование энергетического потенциала организма при помощи индекса Робинсона / А. А. Мамонтова, А. С. Татаринцева, В. А. Майдан, В. В. Яковлев // Физическая культура, здравоохранение и образование : Материалы XVII Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В. С. Пирусского, г. Томск, 14 ноября 2023 года. Томск, 2023. С. 328–330.

7. Нечаенко, И. Я. Специфика стресса у студентов, проживающих в общежитии и студентов, проживающих с родителями / И. Я. Нечаенко // Современные тенденции развития науки и технологий. 2015. № 7–9. С. 96–98.

8. Проскуракова, Л. А. Оценка риска нарушений пищевого поведения и особенности питания у студентов с различным уровнем личностной тревожности / Л. А. Проскуракова, Е. Н. Лобыкина // Профилактическая медицина. 2019. Т. 22, № 6. С. 80–86.

9. Blasco, M. J. et al. Health Profile, Cardiovascular Risk Prevention and Physical Exercise in Adolescents / M. J. Blasco // Apunts. Educacion Fisica y Deportes. 2021. № 144. pp. 18–24.

**Финансирование.** Исследование не имело спонсорской поддержки.

**Конфликт интересов.** Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Для цитирования:** Бокарев М. М. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний студентов средствами физической подготовки и спортивных игр / М. М. Бокарев, А. А. Кочеткова, М. А. Бокарев, Д. Г. Бердземшвили // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2025. Т. 10, № 1. С. 75–81. DOI 10.47475/2500-0365-2025-10-1-75-81.

#### Сведения об авторах

**Бокарев Михаил Михайлович** — студент 2 курса магистратуры, Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург, Россия. **ORCID ID:** 0009-0003-3977-5858. **SPIN-код:** 4771-8142. **AuthorID:** 1200242. **E-mail:** mikhailbokarev15@rambler.ru.

**Кочеткова Анастасия Андреевна** — студентка 5 курса, Военно-медицинская академия им. С. М. Кирова, Санкт-Петербург, Россия. **SPIN-код:** 6778-0170. **AuthorID:** 1215403. **E-mail:** Mamontova.anastaia@gmail.com.

**Бокарев Михаил Александрович** — заместитель начальника кафедры общей и военной гигиены с курсом военно-морской и радиационной гигиены, Военно-медицинская академия им. С. М. Кирова, Санкт-Петербург, Россия. **SPIN-код:** 2837-8456. **AuthorID:** 884298. **E-mail:** mikhailbokarevspb@rambler.ru.

**Бердземшвили Дмитрий Георгиевич** — оператор научной роты, Военно-медицинская академия им. С. М. Кирова, Санкт-Петербург, Россия. **SPIN-код:** 2487-6720. **AuthorID:** 1256939. **E-mail:** berdzemishvili@mail.ru.

---

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2025, vol. 10, no. 1, pp. 75–81.

### Prevention of cardiovascular diseases of students by means of physical training and sports games

**Bokarev M.M.<sup>1</sup>, Kochetkova A.A.<sup>2</sup>, Bokarev M.A.<sup>2</sup>, Berdzemishvili D.G.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Herzen Russian State Pedagogical University, St. Petersburg, Russia.

<sup>2</sup> Kirov Military Medical Academy, St. Petersburg, Russia.

**Abstract.** Pathology of the circulatory system is the most common cause of death and disability of the able-bodied population, and today diseases of this group are increasingly found in young people, which is why it is necessary to pay attention to the prevention of these nosological forms. Psychoemotional stress, irrational nutrition, non-compliance with work and rest regimes and lack of motor activity are modifiable risk factors for the development of cardiovascular pathology present in the life of students. **The relevance** of this study lies in the high importance of maintaining the health of the circulatory system of young people to improve their quality of life, personal and professional longevity. **The purpose of the study.** To study the place of cardiovascular pathology in the structure of the general morbidity of students, to develop and justify measures for the prevention of these diseases by means of physical training. **Materials and methods.** 180 medical books of medical university students (90 people of each gender) were studied, information on morbidity was obtained, graphically displayed using the compilation of polynomial trend lines. **Results.** It was found out that students of both sexes suffer from pathology of the circulatory system, and in boys these nosological forms account for 3.11% in the structure of general pathology, in girls — 9.56 %. According to the trend lines, the incidence of students increases with the course of study. It is necessary to introduce measures to prevent diseases of the cardiovascular system in students due to the presence of pathologies of this spectrum and the tendency to increase morbidity. Means of physical training are especially effective, as they have a beneficial effect on the entire circulatory system, not only on the muscles involved, but also are diverse, and joint sports activities in student clubs are able to unite the team.

**Keywords:** *students, adaptation, physical education, cardiovascular system, cardiovascular pathology.*

## References

1. Belov E.V. Gigienicheskaya ocenka reakcii serdechno-sosudistoj sistemy chlenov ekipazhej boevyh mashin na kompleksnoe vozdejstvie faktorov voennogo truda [Hygienic assessment of the reaction of the cardiovascular system of combat vehicle crew members to the complex effects of factors of military labor]. Sankt-Peterburg, 2004. (In Russ.).
2. Belokon V.O. Emocionalnyj intellekt kak resurs psichicheskoj ustojchivosti u predstavitelej individualnyh i komandnyh vidov sporta [Emotional intelligence as a resource of mental stability in representatives of individual and team sports]. Aktualnye voprosy fizicheskoj kultury i sporta [Current issues of physical culture and sports], 2019, 21, pp. 70–78. (In Russ.).
3. Bokarev M.M. Aspekty issledovaniya razvitiya fizicheskix kachestv malchikov 9–10 let v ramkax dopolnitelnoj shkolnoj programmy po basketbolu [Aspects of the study of the development of physical qualities of boys aged 9–10 years in the framework of an additional school basketball program]. Aktualnye problemy ozdorovitelnoj i adaptivnoj fizicheskoj kultury i sporta i puti ix resheniya : Materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, g. Sankt-Peterburg, 26 aprelya 2024 g [Actual problems of health-improving and adaptive physical culture and sports and ways to solve them : Materials of the interuniversity scientific and practical conference, St. Petersburg, April 26, 2024]. Sankt-Peterburg, 2024, pp. 44–57. (In Russ.).
4. Klimuk M.I., Nevzorova M.S. Faktory riska razvitiya ateroskleroza u studentov “Kudymkarskoe medicinskoe uchilishche” [Risk factors for the development of atherosclerosis in students “Kudymkar Medical School”]. *Molodoj uchenyj* [A young scientist], 2019, no. 4 (242), pp. 120–124. (In Russ.).
5. Kruglikova V.S., Desyatkina L. Yu., Tulkubaeva E.V., Baranova A.M. Vliyanie lechebnoj fizicheskoj kultury na adaptirovannost serdechno-sosudistoj sistemy k fizicheskoj nagruzke [The influence of therapeutic physical culture on the adaptation of the cardiovascular system to physical activity]. Aktualnye problemy fizicheskoj kultury, sporta i turizma : Materialy XI mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, Ufa, 23–25 marta 2017 goda [Actual problems of physical culture, sports and tourism : Materials of the XI International Scientific and practical conference, Ufa, March 23–25, 2017]. Ufa, 2017. Pp. 355–358. (In Russ.).
6. Mamontova A.A., Tatarinceva A.S., Majdan V.A., Yakovlev V.V. Issledovanie energeticheskogo potenciala organizma pri pomoshchi indeksa Robinsona [The study of the energy potential of the body using the Robinson index]. Fizicheskaya kultura, zdravoohranenie i obrazovanie : Materialy XVII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, posvyashchennoj pamyati V.S. Pirusskogo, Tomsk, 14 noyabrya 2023 goda [Physical culture, health care and education : Materials of the XVII International Scientific and Practical Conference dedicated to the memory of V.S. Pirussky, Tomsk, November 14, 2023]. Tomsk, 2023. Pp. 328–330. (In Russ.).
7. Nechaenko I.Ya. Specifika stressa u studentov, prozhivayushchih v obshchezhitii i studentov, prozhivayushchih s roditelyami [The specifics of stress in students living in a dormitory and students living with their parents]. *Sovremennye tendencii razvitiya nauki i tekhnologii* [Current trends in the development of science and technology], 2015, no. 7–9, pp. 96–98. (In Russ.).
8. Proskuryakova L.A., Lobykina E.N. Ocenka riska narushenij pishchevogo povedeniya i osobennosti pitaniya u studentov s razlichnym urovnem lichnostnoj trevozhnosti [Assessment of the risk of eating disorders and eating habits in students with different levels of personal anxiety]. *Profilakticheskaya medicina* [Preventive medicine], 2019, vol. 22, no. 6, pp. 80–86. (In Russ.).
9. Blasco M.J. et al. Health Profile, Cardiovascular Risk Prevention and Physical Exercise in Adolescents. *Apunts. Educacion Fisica y Deportes*, 2021, no. 144, pp. 18–24.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>