

УДК 378.17

DOI 10.24412/2312-2935-2024-3-1-20

О НЕКОТОРЫХ ВОПРОСАХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

*Е. Ю. Горбаткова¹, Х.М. Ахмадуллина², У.З. Ахмадуллин³, З.А. Хуснутдинова¹,
Г.Р. Мануйлова,¹ П.В. Горбатков⁴, Г.М Якупова⁵*

¹ ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»,
г. Уфа

² ЧОУ ВО «Восточная экономико-юридическая гуманитарная академия», г. Уфа

³ ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет» Министерства
здравоохранения Российской Федерации, г. Уфа

⁴ ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий», г. Уфа

⁵ ГБУЗ "Республиканская детская клиническая больница", г. Уфа

Введение. Здоровье подрастающего поколения является основным вектором государственной политики и показателем её реализации [1]. Статья посвящена вопросам здоровьесбережения современной студенческой молодежи. Проведен анализ образа жизни обучающихся, рассмотрены вопросы формирования ценностных ориентаций в отношении ЗОЖ.

Целью работы являлась разработка и внедрение системы здоровьесберегающих мероприятий, направленной на формирование позитивного гигиенического поведения студентов высших учебных заведений.

Материалы и методы. В рамках исследования были опрошены 1820 студентов четырех вузов г. Уфы (с использованием разработанных нами анкет).

Проведен мониторинг заболеваемости обучающихся вузов по данным обращаемости и результатам медицинских осмотров за пятилетний период.

Произведена оценка антропометрических параметров физического развития студентов вузов.

Результаты. При анализе образа жизни студентов установлено, что образ жизни современной студенческой молодежи не соответствует гигиеническим требованиям по целому ряду параметров (питание, двигательная активность, организация режим дня и др.). Установлено, что существенные потери времени возникают из-за пребывания в социальных сетях (среднее время в будние дни – $4,8 \pm 0,14$ часа, в выходные – $4,9 \pm 0,31$ ч). Продолжительность ночного сна составляет всего $6,4 \pm 0,22$ ч (среднее время в будни). При оценке отношения студентов к табакокурению установлено, что 13,1% студентов подвержены этой зависимости.

При оценке заболеваемости студентов установлено повышение показателя общей заболеваемости на 22,1%, а также увеличение показателя первичной заболеваемости на 24,2%.

Нами были разработаны стандарты физического развития студентов РБ (в возрастной категории 17-22 лет). Установлена тенденция к астенизации современных обучающихся вузов РБ.

Обсуждение. Результаты исследования свидетельствуют о необходимости организации профилактической деятельности, направленной на здоровьесбережение студентов вузов.

Заключение. Авторами статьи разработана система здоровьесберегающих мероприятий, направленная на формирование ЗОЖ среди студентов вузов. Создана цифровая информационная система мониторинга показателей здоровья студентов и их образа жизни.

Система включает полезную модель, четыре базы данных, три программы для ЭВМ (зарегистрированные в ФИПС).

Ключевые слова: студенты, здоровье, ценностные ориентации, заболеваемость, здоровый образ жизни, физическое развитие

ABOUT SOME HEALTH ISSUES OF MODERN STUDENTS

*E.U. Gorbatkova*¹, *Kh.M. Akhmadullina*², *U.Z. Ahmadullin*³, *Z.A. Husnutdinova*¹,
*G.R. Manuilova*¹, *P.V. Gorbatkov*⁴, *G.M. Yakupova*⁵

¹ *Bashkir State Pedagogical University. M. Akmulla, Ufa, Russia*

² *Eastern Economic and Legal Humanitarian Academy: UFA, Republic of Bashkortostan, Ufa, Russia*

³ *Medical University "Bashkir State Medical University" Russian Ministry of Health, Ufa, Russia*

⁴ *Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Ufa University of Science and Technology", Ufa, Russia*

⁵ *Republican Children's Clinical Hospital, Ufa, Russia*

Introduction. The health of the younger generation is the main vector of state policy and an indicator of its implementation [1]. The article is devoted to the issues of health protection of modern student youth. An analysis of the students' lifestyle was carried out, and issues of the formation of value orientations in relation to a healthy lifestyle were considered. **The goal** of the work was to develop and implement a system of health-saving measures aimed at developing positive hygienic behavior among students of higher educational institutions.

Materials and methods. As part of the study, 1820 students from four universities in Ufa were surveyed (using questionnaires developed by us).

Monitoring of morbidity among university students was carried out based on application data and the results of medical examinations over a five-year period.

An assessment of the anthropometric parameters of the physical development of university students was made.

Results. When analyzing the lifestyle of students, it was found that the lifestyle of modern students does not meet hygienic requirements for a number of parameters (nutrition, physical activity, organization of daily routine, etc.). It has been established that significant time losses occur due to being on social networks (average time on weekdays - 4.8 ± 0.14 hours, on weekends - 4.9 ± 0.31 hours). The duration of night sleep is only 6.4 ± 0.22 hours (average time on weekdays). When assessing students' attitudes towards smoking, it was found that 13.1% of students are susceptible to this addiction.

When assessing the incidence of students, an increase in the overall incidence rate was found to be 22.1%, as well as an increase in the primary incidence rate by 24.2%.

We have developed standards for the physical development of students in the Republic of Bashkortostan (in the age category of 17-22 years). A tendency towards asthenization of modern students at universities in the Republic of Belarus has been established.

Discussion. The results of the study indicate the need to organize preventive activities aimed at preserving the health of university students.

Conclusion. The authors of the article have developed a system of health-saving measures aimed at creating a healthy lifestyle among university students. A digital information system for monitoring

students' health indicators and their lifestyle has been created. The system includes a utility model, four databases, three computer programs (registered with FIPS).

Key words: students, health, value orientations, morbidity, healthy lifestyle, physical development.

Введение. В настоящее время забота о здоровье молодежи является важнейшей стратегической задачей общества, так как подрастающее поколение определяет в будущем экономическое развитие страны и ее обороноспособность. Поэтому вопросы формирования ЗОЖ обучающихся отражены в Указе Президента РФ от 6 июня 2019 г. №254 «О Стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 года». Наиболее важными задачами определены профилактика заболеваний и формирование мотивации граждан к ведению ЗОЖ. Также приоритетным направлением государственной программы РФ «Развитие здравоохранения» на 2018-2025 гг. (от 26.12.2017 г. № 1640) выделен проект «Формирование здорового образа жизни» (на период 2017-2025 гг.). Внедрение инновационных образовательных технологий, увеличение потока научной информации приводят к перегрузке обучающихся, истощению адаптационных резервов, риску развития заболеваний [2]. Вместе с тем, только комплексный подход к проблеме здоровьесбережения студентов вузов позволит определить приоритеты среди управляемых факторов риска, влияющих на здоровье и работоспособность обучающихся [3].

Целью работы являлось изучение образа жизни, физического развития, показателей заболеваемости обучающихся; а также разработка и внедрение системы здоровьесберегающих мероприятий, направленной на сохранение и укрепление здоровья студентов высших учебных заведений, создание цифровой информационной системы мониторинга показателей здоровья студентов и их образа жизни.

Материалы и методы. I. Работа по изучению образа жизни студентов проводилась в 4 высших учебных заведениях г. Уфы Республики Башкортостан: Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Башкирский государственный аграрный университет, Уфимский университет науки и технологий. Оценка образа жизни проводилась с помощью разработанных нами анкет с учетом гендерных отличий. Анонимное анкетирование было организовано среди 1820 обучающихся I и IV курсов. 41,5% составили юноши (661 студент), 58,5% - девушки (1159 студенток).

II. Оценка показателей заболеваемости обучающихся высших учебных заведений города Уфы (более 40 тыс. человек) за пятилетний период проводилась на базе ГБУЗ РБ

Поликлиника № 1 г. Уфы. Анализировались следующие отчетные поликлинические формы: № 12, № 30, №16-ВН, № 095/у.

III. Было оценено физическое развитие студентов вузов города Уфы. Для создания стандартов физического развития молодых людей, обучающихся в вузах РБ (от 17 до 22 лет) анализировались параметры студентов пяти высших учебных заведений г. Уфы (Финуниверситет, БГПУ им. М. Акмуллы, УУНиТ, БГАУ, БГМУ). Всего насчитывалось 2439 студентов (1432 студентки и 1107 студентов-юношей). По полученным результатам были разработаны и утверждены Минздравом РБ региональные стандарты физического развития студентов Республики Башкортостан.

Результаты. I. Анализ **образа жизни** студенческой молодежи проводился на основании анонимного анкетирования [4]. Установлено, что наибольшей ценностью для студентов является хорошее здоровье (эту позицию выбрали 38% обучающихся), на втором месте оказалась благополучная семья (28%). Материальное благополучие выбрали 15% студентов (Рисунок 1). Следует отметить, что к 4-му курсу происходит изменение системы ценностей. Для студентов-старшекурсников более значимы материальное благополучие и хорошая работа, уменьшается на 9% число студентов, для которых приоритетной ценностью является благополучная семья.

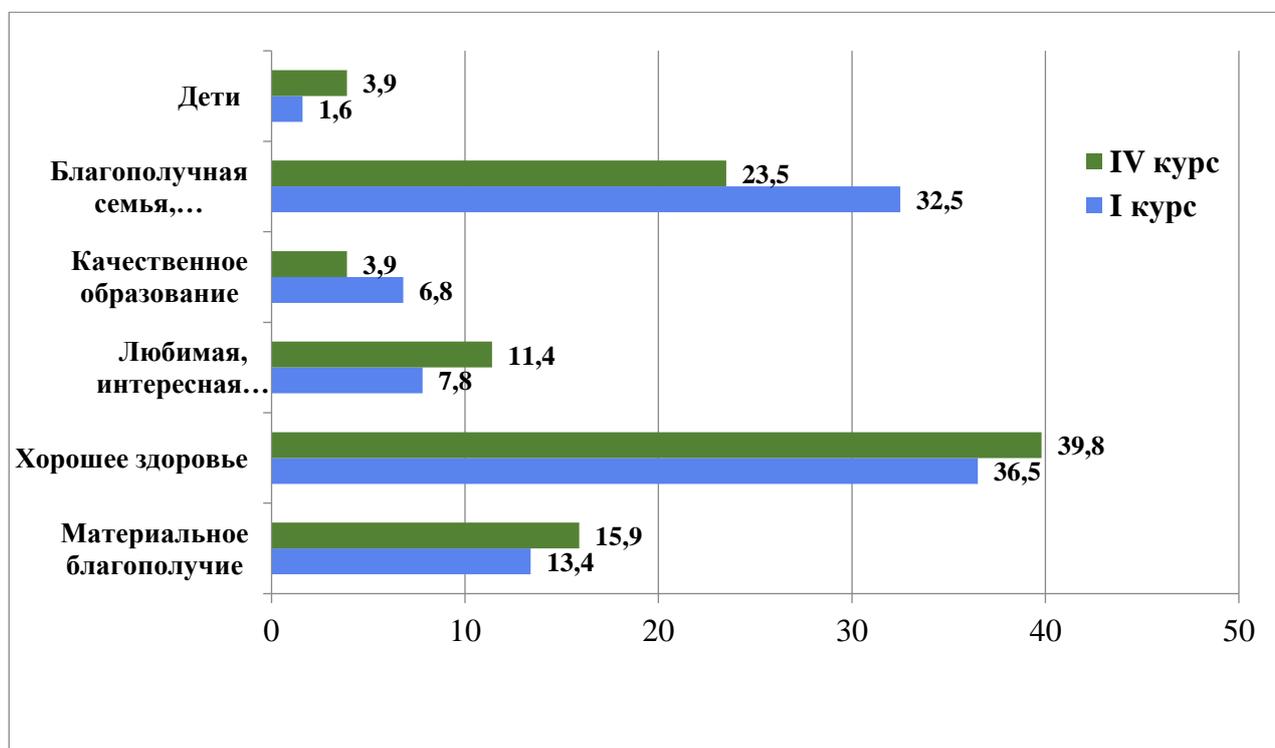


Рисунок 1. Ценностные ориентации обучающихся I и IV курсов (в %)

Важнейшим фактором сохранения и укрепления здоровья является сбалансированное питание [5]. Однако по данным ряда авторов, для значительного числа студентов высших учебных заведений является характерным нерациональное питание студентов [6,7,8]. Ежедневно потребляют овощи и фрукты лишь 16% обучающихся г. Нерюнгри (Якутия) и 18,3% студентов г. Ульяновска [9,10]. Каждый день потребляют мясо только 57% молодых людей г. Воронежа [11].

Студенты РЭУ им. Плеханова (г. Москва) после поступления в университет стали значительно больше потреблять мучных продуктов [12]. Только третья часть студентов университета г. Воронежа регулярно использует в питании молочные продукты [13]. Отсюда, у многих обучающихся определяются значимые отклонения фактического рациона от гигиенических требований [14].

Более половины молодых людей (55%) регулярно потребляет фастфуд. К сожалению, имеет возможность приобретать фрукты в должном количестве только 26,2% студентов. Меньшее количество юношей (на 10,1%) по сравнению с девушками покупает фрукты в достаточном количестве. Мясные продукты ежедневно потребляют лишь 33,4% от всех опрошенных. Имеются отличия в питании по полу: несколько большее (на 12,1%) количество студентов, чем студенток потребляет мясо каждый день. Регулярно потребляют молоко и молочные продукты только 50,3% респондентов.

Многие студенты систематически нарушают режим питания. Лишь 64% респондентов успевают позавтракать. Вообще не завтракают 19% обучающихся. Студентки отличаются более ответственным отношением к режиму питания. Юношей, которые регулярно завтракают, оказалось на 14% меньше, чем девушек.

Полученные результаты отчасти соответствуют работам других авторов. Так, лишь треть обучающихся вузов г. Оренбурга всегда завтракает, никогда не завтракают 8% студентов-юношей и 11% студенток [15].

Положительным является то, что треть респондентов чаще используют на завтрак каши, причем количество их увеличивается к IV курсу на 10%. Полноценно обедает лишь 49% респондентов. Имеет возможность качественно обедать на 9,2% меньше девушек, чем юношей.

Употребление пищи после 23 ч характерно для 10% обучающихся. Следует отметить, что число студентов-юношей, которые регулярно едят на ночь, в 3 раза больше, чем число студенток, имеющих аналогичную пищевую привычку (рис. 2).

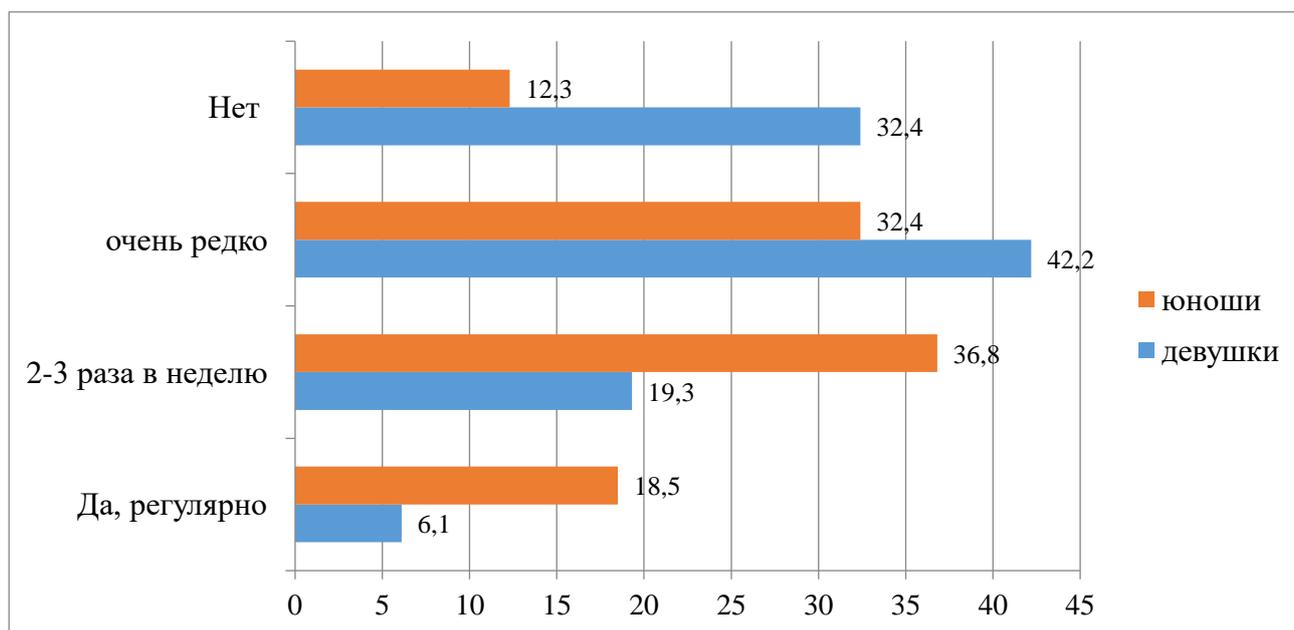


Рисунок 2. Распределение девушек и юношей, потребляющих пищу после 23 ч, в %

56% студентов регулярно питается в столовых вуза. Однако удовлетворенность качеством приготовления пищи в студенческих столовых отметили только 28% респондентов.

Существенную роль в сохранении здоровья молодого человека играет режим дня. К сожалению 39% респондентов проводят свое досуговое время за компьютером или смартфоном. Чтению книг посвящает досуг лишь 9% обучающихся, причем студентов-юношей среди них три раза меньше, чем студенток (Рисунок 3).

Положительным является то, что 54% респондентов в будни вообще не смотрит телевизор (в выходные – 35%). Те же, кто смотрит телепередачи, тратит на них в будни $2,5 \pm 0,3$ ч (в среднем), в выходные и праздничные дни – $2,8 \pm 0,2$ ч.

В отношении компьютерных игр было установлено следующее: вообще не играют в них 54,1% респондентов. Девушек (среди неиграющих в компьютерные игры) оказалось в 2 раза больше чем среди юношей. Их тех, кто играет, затрачивает на этот вид досуга $2,9 \pm 0,3$ ч в выходные и праздничные дни и $2,6 \pm 0,2$ ч – в будни.

Самые ощутимые временные потери происходят у молодых людей из-за **социальных сетей**. Это «ахиллесова пята» современного студенчества! В будни время, затраченное на пребывание в социальных сетях, достигает $4,8 \pm 0,2$ часа (в выходные и праздничные дни – $4,9 \pm 0,4$ ч).

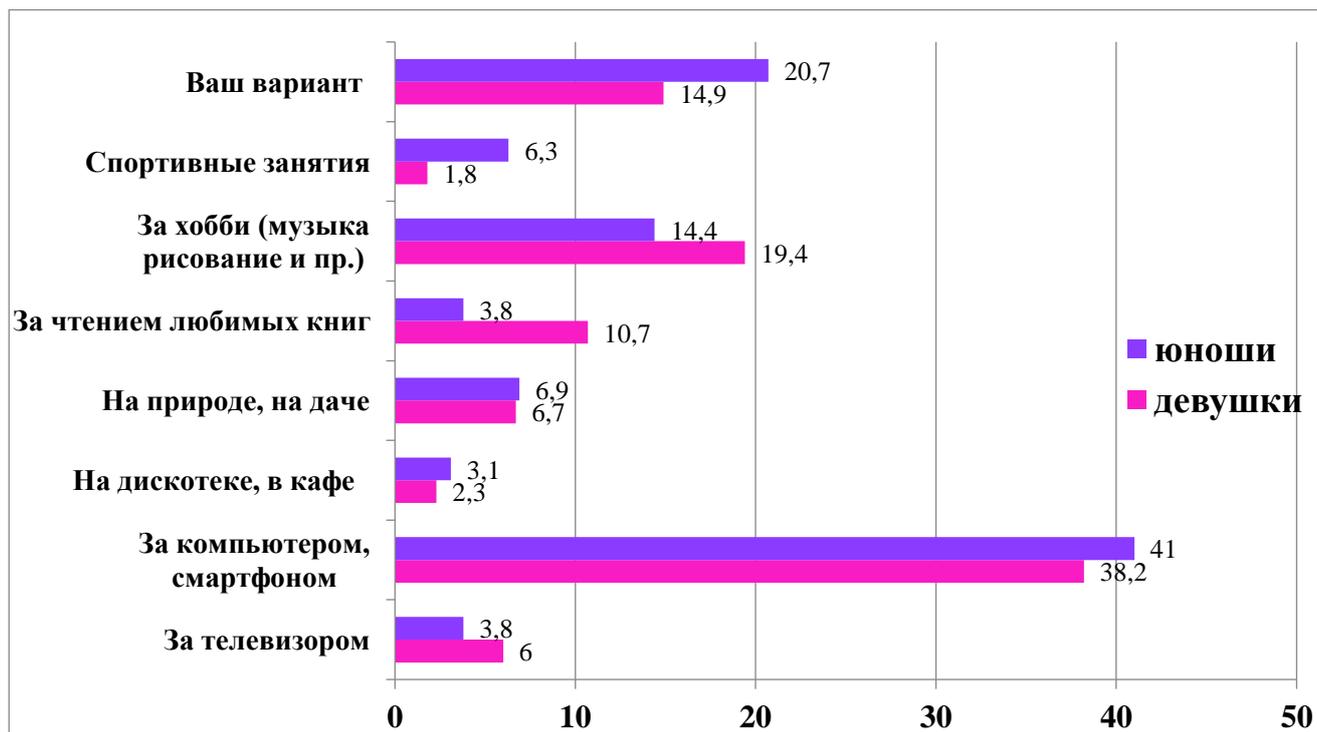


Рисунок 3. Распределение девушек и юношей в зависимости от организации свободного времени, в %

Студенты используют компьютер при выполнении домашних заданий. Более трети респондентов затрачивают на подготовку с помощью компьютера 3-4 ч в день.

Важнейший фактор здоровьесбережения – физическая активность молодежи. Но лишь менее трети студентов (28%) занимается в спортивных секциях. Приоритетные виды спорта для студенток оказались плавание, волейбол и аэробика, для студентов-юношей – волейбол, плавание и футбол.

83% респондентов высказались, что в их образовательной организации созданы комфортные условия для занятия спортом, а мешают заниматься спортом недостаток времени (47%) и личная неорганизованность (41%).

Достаточно длительное время обучающиеся проводят в учебном заведении. Продолжительность времени, которое студент проводит в вузе составила в среднем $6,4 \pm 0,1$ ч (Таблица 1, Таблица 2).

Таблица 1

Сравнительный анализ средней продолжительности времени, проводимом студентами в вузе
(в часах)

ВУЗ	БГПУ	УУНиТ	БГАУ	Финансовый университет
Продолжительность времени, проводимом в вузе (средний показатель в ч)	7,0±0,4	6,5±0,3	6,4±0,3	5,9±0,3

Таблица 2

Сравнительный анализ средней продолжительности времени, затрачиваемого студентами на выполнение домашнего задания (в часах)

ВУЗ	БГПУ	УУНиТ	БГАУ	Финансовый университет
Продолжительность времени, затрачиваемого на выполнение домашнего задания (средний показатель в ч)	3,5±0,2	3,2±0,2	2,6±0,1	3,0±0,2

Нерациональное распределение свободного времени, интенсивный учебный процесс приводят к снижению продолжительности ночного сна. Средний показатель в будни составил всего 6,4±0,2 часа. При этом 47% обучающихся имели продолжительность сна 5-6 часов в сутки (Рисунок 4).

Нами проводилась оценка отношения обучающихся к негативным поведенческим факторам, в частности к табакокурению. Было установлено, что 13% респондентов курят, причем, количество курящих существенно отличается в зависимости от пола. Так, курящих юношей-студентов в два с лишним раза больше, чем студенток (9,1% против 21,1%). Первый эпизод приобщения к курению составил у девушек 15,5±0,8 лет (средний возраст), у юношей – 14,7±0,8 лет.

Средний возраст первого эпизода приобщения к курению составил у студенток 15,5±0,8 лет, у юношей-студентов – 14,7±0,7 лет).

Следует отметить, что профилактическую деятельность, направленную на предупреждение распространения табакокурения среди молодежи, нужно начинать своевременно в стенах школы и затем пролонгировать в вузовскую среду [16, 17].

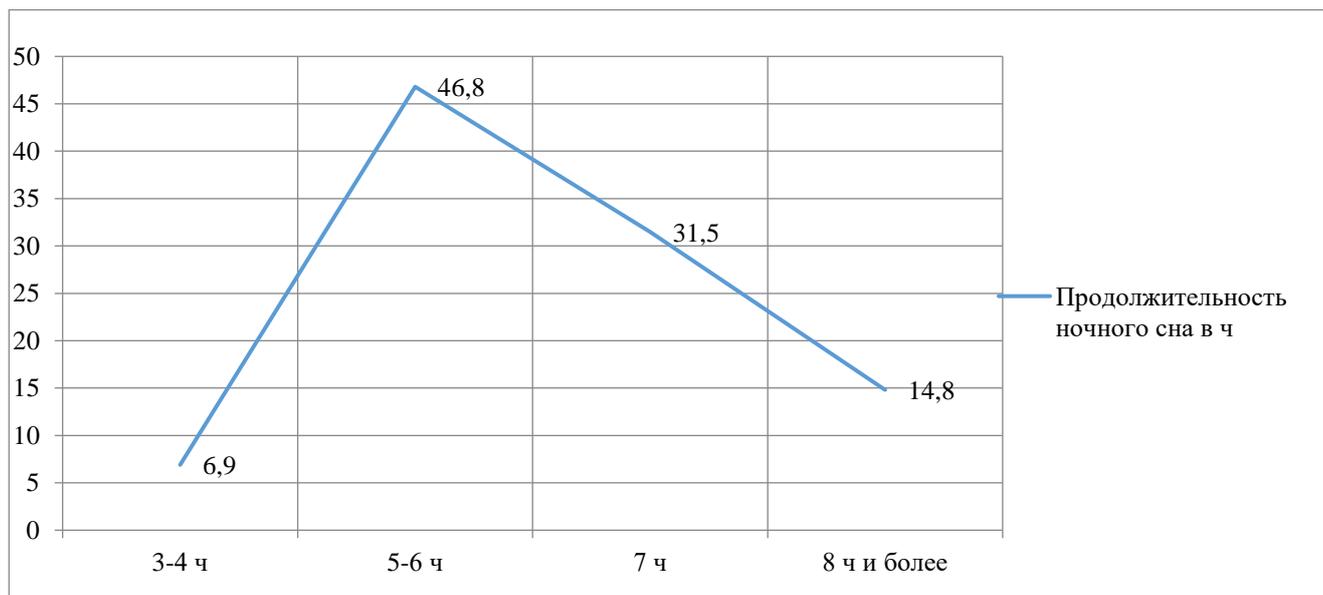


Рисунок 4. Распределение показателей продолжительности ночного сна студентов (будни, в %)

II. Учитывая, что образ жизни влияет на состояние здоровья молодежи, был проведен мониторинг показателей **заболеваемости студентов** города Уфы (расчет – на 100 тыс. студентов). Была произведена оценка показателей общей и первичной заболеваемости за пять лет. Проведено разделение студентов на группы здоровья с учетом полученных данных по диспансеризации.

Установлена негативная тенденция в динамике данных показателей. Отмечается увеличение показателя общей заболеваемости за пятилетний период на 22,1%, показателя первичной заболеваемости – на 24,1%. При сравнительном анализе определено, что среди вузов наибольшие показатели общей и первичной заболеваемости выявлены у студентов «БГПУ им. М. Акмуллы». Полученные результаты позволили сделать вывод о негативных тенденциях в состоянии здоровья обучающихся вузов за пятилетний период (Рисунок 5.15).

III. Нами также проводилась **оценка физического развития** обучающихся вузов г. Уфы. Средние показатели антропометрии для обучающихся вузов 17-22 лет составили: у студенток масса тела – $56,8 \pm 0,4$ кг, длина тела $164,0 \pm 0,3$ см, ОГК – $81,7 \pm 0,5$ см; у юношей масса тела составила $70,0 \pm 0,4$ кг, длина тела $176,8 \pm 0,3$ см, ОГК – $90,2 \pm 5,7$ см.

Полученные результаты позволили разработать и утвердить **региональные стандарты** физического развития студентов РБ [18, 19].

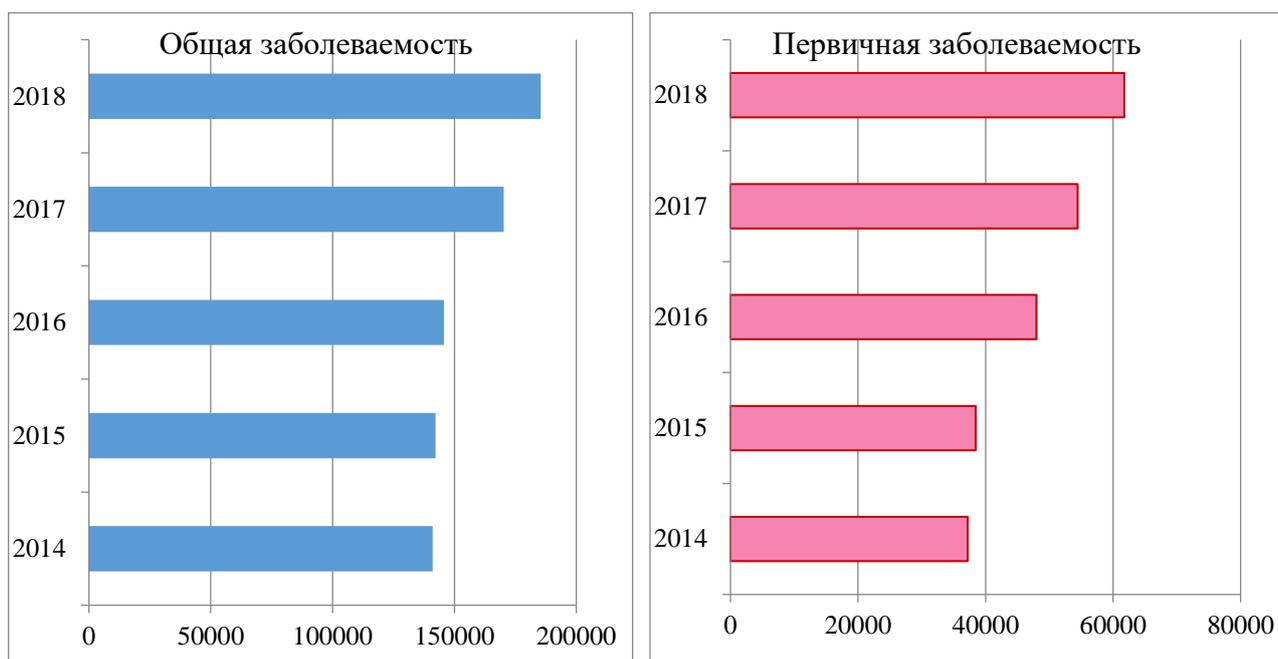


Рисунок 5.1 Показатели общей и первичной заболеваемости обучающихся вузов г. Уфы за пятилетний период (на 100 тыс. человек, в случаях)

Проведенный нами **сравнительный ретроспективный анализ** 17-летних обучающихся вузов Республики Башкортостан наших дней с данными стандарта физического развития 17-летних молодых людей РБ в 1996 г. [20] показал, что за период более четверти века масса тела студентов-юношей в 17 лет увеличилась только на 0,2 кг, тогда как длина тела стала выше на 2,3 см. У современных студенток (17 лет) масса тела снизилась на 2,1 кг, по сравнению с данным показателем у девушек в 1996 г. (различие стат. значимо при $p < 0,05$). При этом рост стал выше всего на 0,5 см. Аналогичные изменения установлены и в отношении средних показателей ОГК. У юношей показатель окружности грудной клетки снизился на 3,2 см, у девушек – на 4,6 см.

Результаты исследования выявили тенденцию к астенизации современных обучающихся вузов Республики Башкортостан. Стандарты физического развития студентов Республики Башкортостан утверждены Минздравом Республики Башкортостан и Управлением Роспотребнадзора по Республике Башкортостан. Получено в Федеральном институте промышленной собственности (г. Москва) свидетельство о регистрации двух баз данных [21, 22].

Обсуждение. Образ жизни современных обучающихся в вузах не соответствует гигиеническим нормам по целому ряду параметров, растут показатели общей и первичной заболеваемости обучающихся, ухудшается физическое развитие подрастающего поколения, появляются вредные привычки [23, 24]. Следовательно, необходимо проводить профилактическую работу, направленную на здоровьесбережение студенческой молодежи.

Заключение. В соответствии с вышеизложенным нами были изучены образ жизни, физическое развитие и заболеваемость студентов вузов; разработана система здоровьесберегающих мероприятий, направленная на оптимизацию условий обучения в вузах и формирование ЗОЖ среди обучающихся [25-28]. Внедрение системы было организовано на пяти уровнях: индивидуальном, групповом, вузовском, городском и республиканском (российском). Для работы с обучающимися на индивидуальном и групповом уровнях были подготовлены учебно-методические пособия, курс «Формирование здоровья обучающихся», зарегистрированы региональные стандарты физического развития студентов РБ. Создана цифровая информационная система мониторинга показателей здоровья и образа жизни студентов, включающая в себя полезную модель, 3 программы для ЭВМ, 4 базы данных. Все виды программного продукта зарегистрированы в ФГБУ «Федеральный институт промышленной собственности».

Список литературы

1. Рапопорт И.К., Степанов С.Ю., Панина О.С. и др. Биместровая модель организации учебного года в школе: состояние здоровья и мнение учащихся. Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2015;3:17-22
2. Кучма В. Р., Шубочкина Е.И. Программирование, каузация и технологии управления рисками здоровью обучающихся. Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2016;1:4-13
3. Сетко Н.П., Булычева Е.В., Сетко И.М. Функциональные адаптационные резервы организма студентов как основа количественной оценки здоровья в условиях современного высшего образования. Здравоохранение и медицинские науки – от области образования к профессиональной деятельности в сфере охраны и укрепления здоровья детей, подростков и молодежи: материалы V Национального Конгресса по школьной и университетской медицине с международным участием. Москва. 2016: 276-278

4. Горбаткова Е.Ю. Программное обеспечение для оценки условий и образа жизни студентов вузов. Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ в Федеральной службе по интеллектуальной собственности № 2020614672 от 20 апреля 2020.
5. Онищенко Г.Г., Баранов А.А. Кучма В.Р. Безопасное Будущее детей России. Научно – методические основы подготовки плана действий в области окружающей среды и здоровья наших детей. М.: Изд-во ГУ Научный центр здоровья детей. 2004:153
6. Мартышенко Н. С. Исследование проблем организации питания студентов университета: социально-экономические аспекты. Теоретическая и прикладная экономика. 2017;3:70-89
7. Денисова Г. С., Березуцкая Л. А. Пути совершенствования организации рационального питания студентов. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2017;1 (4):73-84
8. Проскурякова Л. А. Научное обоснование системы сохранения здоровья студентов: дис. ... д-ра биол. наук: 14.02.01. Иркутск: ИГМУ. 2014:350
9. Горбунов В.И., Возженникова Г.В., Исаева И.Н. и др. Медико-социальные аспекты состояния здоровья студентов. Ульяновский медико-биологический журнал. 2014;1:93-99
10. Прокопенко Л. А., Денисова В. А. Оценка питания студентов общежития в республике Саха (Якутия) и пути совершенствования их культуры питания. Современные проблемы науки и образования. 2017;3:47-56
11. Васильева М. В., Либина И. И., Натарова А. А. Оценка рационального питания студентов как одна из важнейших составляющих здоровья. Символ науки. 2017;4:134-135
12. Безряднова А. С., Липатова Л. П., Беркетова Л. В. Анализ структуры питания студентов высшей школы. Вестник Российского экономического университета им. Г. В. Плеханова. 2016;5 (89):153-159
13. Платунин А. В. Морковина Д. А., Студеникина Е. М. Гигиеническая оценка питания студентов учебных заведений медицинского профиля. Гигиена и санитария. 2015;94 (9):25-27
14. Мелихова Е.П., Натарова А.А., Васильева М.В. Гигиеническая оценка фактического питания студентов медицинского вуза. Международный научный журнал «Символ науки». 2016;3:178-179
15. Каштанова С.Г. Физиолого-гигиеническая оценка фактического питания и алиментарного статуса студентов медицинского вуза, дис. ... канд. мед. наук: 14.02.01. Оренбург. 2013:220

16. Михайлова Ю.В., Лисицына М.М., Шикина И.Б., Задоркина Т.Г. Распространённость потребления табака среди школьников России и стран Европы. Социальные аспекты здоровья населения. 2017; 5(57). DOI: 10.21045/2071-5021-2017-57-5-7
17. Задоркина Т.Г., Шикина И.Б. Социально-гигиеническое исследование информированности детского населения Калининградской области по вопросам здорового образа жизни в условиях реализации стратегии противодействия потреблению табака. В сборнике: Реформы Здравоохранения Российской Федерации. Современное состояние, перспективы развития. Сборник материалов конференции IV ежегодной конференции с международным участием, посвященной памяти д.м.н. профессора, акад. МАНЭБ, з.д.н. РФ Полякова И.В. Под редакцией И.М. Акулина, О.В. Мироненко. 2017. С. 24-26.
18. Зиатдинов А.И., Мингазова Э.Н. Разработка стандартов физического развития студентов-медиков на основе исторически сложившихся традиций в регионе. Современные проблемы науки и образования. 2013;6:14
19. Кучма В.М., Скоблина Н.А., Милушкина О.Ю. и др. Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации. М.: Изд-во «Литтерра». 2019:176
20. Ахмадуллин У. З. Медико-социальные аспекты формирования здоровья школьников в условиях малого города: дисс. ... канд. мед. наук: 14.00.03. Оренбург. 1996:214
21. Почитаева И.П., Люцко В.В. Возрастные мотивационные установки к употреблению психоактивных веществ и социальное окружение учащейся молодежи. Современные проблемы науки и образования. 2015;5:113
22. 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.
23. Ахмадуллин У. З, Ахмадуллина Х. М., Горбаткова Е. Ю. База данных № 2018621629. Оценочные таблицы физического развития студентов г. Уфы Республики Башкортостан. Заявитель и правообладатель ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации. № 2018620772. Заявл 28.05.2018. Оpubл. 22.10.2018
24. Абляева А.В., Абрамова В.Р., Горбаткова Е. Ю. и др. Физическое развитие детей, подростков и молодежи Российской Федерации в 2000-2021 годах. Свидетельство о государственной регистрации базы данных в Федеральной службе по интеллектуальной собственности № 2022620676 от 30.03.2022

25. Горбаткова Е.Ю. Изучение фактического питания современной студенческой молодежи. Гигиена и санитария. 2020;99 (3):291-297

26. Горбаткова Е.Ю. Гигиеническая оценка условий обучения (на примере высших учебных заведений Уфы). Гигиена и санитария. 2020;99 (4):405-411

27. Горбаткова Е.Ю. Зулькарнаев Т.Р., Ахмадуллин У.З., Ахмадуллина Х.М. и др. Физическое развитие студентов высших учебных заведений г. Уфы. Гигиена и санитария. 2020;99 (1):69-76

28. Горбаткова Е.Ю., Ахмадуллина Х.М., Ахмадуллин У.З., Роль гигиенического обучения и воспитания в системе сохранения и укрепления здоровья студентов вузов. Гигиена и санитария. 2023;102 (2):162-168

References

1. Rapoport I. K., Stepanov S. Ju., Panina O. S. i dr. Bimestrovaja model' organizacii uchebnogo goda v shkole: sostojanie zdorov'ja i mnenie uchashhihsja [Bimестral model of organizing the academic year at school: health status and opinion of students. Issues of school and university medicine and health]. Voprosy shkol'noj i universitetskoj mediciny i zdorov'ja [Issues of school and university medicine and health]. 2015;3:17-22. (InRussian).

2. Kuchma V. R., Shubochkina E.I. Programmirovanie, kauzacija i tehnologii upravlenija riskami zdorov'ju obuchajushhihsja [Programming, causation and technologies for managing risks to the health of students]. Voprosy shkol'noj i universitetskoj mediciny i zdorov'ja [Issues of school and university medicine and health]. 2016;1:4-13. (InRussian).

3. Setko N. P., Bulycheva E. V., Setko I. M. Funkcional'nye adaptacionnye rezervy organizma studentov kak osnova kolichestvennoj ocenki zdorov'ja v uslovijah sovremennogo vysshego obrazovanija [Functional adaptive reserves of the body of students as the basis for quantitative assessment of health in the conditions of modern higher education]. Zdravoohranenie i medicinskie nauki – ot oblasti obrazovanija k professional'noj dejatel'nosti v sfere ohrany i ukreplenija zdorov'ja detej, podrostkov i molodezhi: materialy V Nacional'nogo Kongressa po shkol'noj i universitetskoj mediciny s mezhdunarodnym uchastiem [Health care and medical sciences - from the field of education to professional activities in the field of protecting and promoting the health of children, adolescents and young people: materials of the V National Congress on school and university medicine with international participation]. Moskva. 2016: 276-278. (InRussian).

4. Gorbatkova E. Ju. Programmnoe obespechenie dlja ocenki uslovij i obraza zhizni studentov vuzov. [Software for assessing the conditions and lifestyle of university students]. Svidetel'stvo o gosudarstvennoj registracii programmy dlja JeVM v Federal'noj sluzhbe po intellektual'noj sobstvennosti [Certificate of state registration of a computer program with the Federal Service for Intellectual Property] № 2020614672 ot 20 aprelja 2020. (InRussian).

5. Onishhenko G. G., Baranov A. A , Kuchma V. R. Bezopasnoe Budushhee detej Rossii. Nauchno – metodicheskie osnovy podgotovki plana dejstvij v oblasti okruzhajushhej sredy i zdorov'ja nashih detej [Safe future of children in Russia. Scientific and methodological basis for preparing an action plan in the field of the environment and the health of our children]. M.: Izd-vo GU Nauchnyj centr zdorov'ja detej [Publishing house of the State Scientific Center for Children's Health]. 2004:153. (InRussian).

6. Martyshenko N. S. Issledovanie problem organizacii pitaniya studentov universiteta: social'no-jekonomicheskie aspekty [Study of the problems of organizing catering for university students: socio-economic aspects.]. Teoreticheskaja i prikladnaja jekonomika [Theoretical and applied economics]. 2017;3:70-89. (InRussian).

7. Denisova G. S., Berezuckaja L. A. Puti sovershenstvovaniya organizacii racional'nogo pitaniya studentov [Ways to improve the organization of rational nutrition for students.]. Zdorov'e cheloveka, teorija i metodika fizicheskoj kul'tury i sporta [Human health, theory and methodology of physical culture and sports]. 2017;1 (4):73-84. (InRussian).

8. Proskurjakova L. A. Nauchnoe obosnovanie sistemy sohraneniya zdorov'ja studentov [Scientific substantiation of the system for preserving the health of students]: dis. ... d-ra biol. Nauk [dis. ...Dr.Biol. Sciences]: 14.02.01. Irkutsk: IGMU. 2014:350. (InRussian).

9. Gorbunov V. I, Vozzhennikova G. V., Isaeva I. N. i dr. Mediko-social'nye aspekty sostojaniya zdorov'ja studentov [Medical and social aspects of the health status of students]. Ul'janovskij mediko-biologicheskij zhurnal [Ulyanovsk medical and biological journal]. 2014;1:93-99. (InRussian).

10. Prokopenko L. A., Denisova V. A. Ocenka pitaniya studentov obshhezhitija v respublike Saha (Jakutija) i puti sovershenstvovaniya ih kul'tury pitaniya [Assessment of the nutrition of hostel students in the Republic of Sakha (Yakutia) and ways to improve their nutrition culture]. Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya [Modern problems of science and education]. 2017;3:47-56. (InRussian).

11. Vasil'eva M. V., Libina I. I., Natarova A. A. Ocenka racional'nogo pitaniya studentov kak odna iz vazhnejshih sostavljajushhих zdorov'ja [Assessment of rational nutrition of students as one of the most important components of health]. Simvol nauki [Symbol of science]. 2017;4:134-135. (InRussian).

12. Bezrjadnova A. S., Lipatova L. P., Berketova L. V. Analiz struktury pitaniya studentov vysshej shkoly [Analysis of the nutrition structure of higher school students]. Vestnik Rossijskogo jekonomicheskogo universiteta im. G. V. Plehanova [Bulletin of the Russian Economic University]. 2016;5 (89):153-159. (InRussian).

13. Platunin A. V. Morkovina D. A., Studenikina E. M. Gigienicheskaja ocenka pitaniya studentov uchebnyh zavedenij medicinskogo profilja [Hygienic assessment of nutrition for students of medical educational institutions]. Gigiena i sanitarija [Hygiene and sanitation]. 2015;94 (9):25-27. (InRussian).

14. Melihova E. P., Natarova A. A., Vasil'eva M. V. Gigienicheskaja ocenka fakticheskogo pitaniya studentov medicinskogo vuza [Hygienic assessment of the actual nutrition of medical university students]. Mezhdunarodnyj nauchnyj zhurnal «Simvol nauki» [Symbol of Science". Т. 2016;3:178-179. (InRussian).

15. Kashtanova S.G. Fiziologo-gigienicheskaja ocenka fakticheskogo pitaniya i alimentarnogo statusa studentov medicinskogo vuza [Physiological and hygienic assessment of actual nutrition and nutritional status of medical university students,], dis. ... kand. med. nauk: 14.02.01. Orenburg. 2013:220. (InRussian).

16. Mikhailova Yu.V., Lisitsyna MM, Shikina I.B., Zadorkina T.G. Rasprostranyonnost' potrebleniya tabaka sredi shkol'nikov Rossii i stran Evropy.. [The prevalence of tobacco consumption among schoolchildren in Russia and Europe]. Social'nye aspekty zdorov'ya naseleniya [Social aspects of population health]. 2017;5(57). (In Russian) DOI: 10.21045/2071-5021-2017-57-5-7

17. Zadorkina T.G., Shikina I.B. Social'no-gigienicheskoe issledovanie informirovannosti detskogo naseleniya kaliningradskoj oblasti po voprosam zdorovogo obraza zhizni v usloviyah realizacii strategii protivodejstviya potrebleniyu tabaka. [Social and hygienic study of the awareness of the children of the Kaliningrad region on healthy lifestyle in the context of the implementation of a strategy to counter tobacco consumption]. In the collection: Reforms of Health Care of the Russian Federation. Current state, development prospects. Collection of materials of the conference of the IV annual conference with international participation, dedicated to the memory of the Doctor of Medical

Sciences, Academician of MANEB, d. Russian Federation I.V. Polyakova Edited by I.M. Akulin, O.V. Mironenko. 2017. S. 24-26. (In Russian)

18. Ziatdinov A.I., Mingazova Je.N. Razrabotka standartov fizicheskogo razvitiya studentov-medikov na osnove istoricheski slozhivshisja tradicij v regione [Development of standards for the physical development of medical students based on historically established traditions in the region]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovanija* [Modern problems of science and education. 2013;6:7-14. (In Russian).

19. Kuchma V. M., Skoblina N. A., Milushkina O. Ju. i dr. Fizicheskoe razvitie detej i podrostkov Rossijskoj Federacii [Physical development of children and adolescents of the Russian Federation]. M.: Izd-vo «Litterra». 2019:176. (In Russian).

20. Ahmadullin U. Z. Mediko-social'nye aspekty formirovanija zdorov'ja shkol'nikov v uslovijah malogo goroda [Medical and social aspects of the formation of schoolchildren's health in a small town]: diss. ... kand. med. nauk: 14.00.03. Orenburg. 1996:214. (In Russian).

21. Pochitaeva I.P., Lyuczko V.V. Vozrastny`e motivacionny`e ustanovki k upotrebleniju psixoaktivny`x veshhestv i social`noe okruzenie uchashhejsya molodezhi [Age motivational attitudes to the use of psychoactive substances and social environment of students' youth]. *Sovremennye problemy` nauki i obrazovaniya* [Sovremennye problemy nauki i obrazovanie [Modern problems of science and education]. 2015;5:113 (In Russian).

22. 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)

23. Ahmadullin U.Z, Ahmadullina H.M., Gorbatkova E.Ju. Baza dannyh № 2018621629. Ochenochnye tablicy fizicheskogo razvitiya studentov g. Ufy Respubliki Bashkortostan [Evaluation tables of physical development of students in the city of Ufa, Republic of Bashkortostan.]. Zajavitel' i pravoobladatel' FGBOU VO «Bashkirskij gosudarstvennyj medicinskij universitet» Ministerstva zdavoohranenija Rossijskoj Federacii [Applicant and copyright holder FSBEI HE "Bashkir State Medical University" of the Ministry of Health of the Russian Federation]. № 2018620772. Zajavl 28.05.2018. Opubl. 22.10.2018. (In Russian).

24. Abljaeva A.V., Abramova V.R., Gorbatkova E. Ju. i dr. Fizicheskoe razvitie detej, podrostkov i molodezhi Rossijskoj Federacii v 2000-2021 godah [Physical development of children,

adolescents and youth of the Russian Federation in 2000-2021]. Svidetel'stvo o gosudarstvennoj registracii bazy dannyh v Federal'noj sluzhbe po intellektual'noj sobstvennosti [Certificate of state registration of the database with the Federal Service for Intellectual Property] № 2022620676 ot 30.03.2022. (InRussian).

25. Gorbatkova E.Ju. Izuchenie fakticheskogo pitaniya sovremennoj studencheskoj molodezhi é Study of the actual nutrition of modern student youth]. Gigiena i sanitarija [Hygiene and sanitation]. 2020;99 (3):291-297. (InRussian).

26. Gorbatkova E.Ju. Gigienicheskaja ocenka uslovij obuchenija (na primere vysshih uchebnyh zavedenij Ufy) [Hygienic assessment of learning conditions (on the example of higher educational institutions in Ufa)]. Gigiena i sanitarija [Hygiene and sanitation]. 2020;99 (4):405-411. (InRussian).

27. Gorbatkova E. Ju. Zul'karnaev T. R., Ahmadullin U. Z., Ahmadullina H. M. i dr. Fizicheskoe razvitie studentov vysshih uchebnyh zavedenij g. Ufy [Physical development of students of higher educational institutions in Ufa]. Gigiena i sanitarija [Hygiene and sanitation]. 2020;99 (1):69-76. (InRussian).

28. Gorbatkova E.Ju., Ahmadullina H. M., Ahmadullin U. Z., Rol' gigienicheskogo obuchenija i vospitanija v sisteme sohraneniya i ukrepleniya zdorov'ja studentov vuzov. Gigiena i sanitarija [Hygiene and sanitation]. 2023;102 (2):162-168. (InRussian).

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

Горбаткова Елена Юрьевна – доктор медицинских наук, кандидат педагогических наук, профессор кафедры охраны здоровья и безопасности жизнедеятельности, ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы», 450077, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Октябрьской Революции, д. 3А, E-mail: gorbatkovaeu@mail.ru, ORCID 0000-0003-1720-3253, SPIN-код 3419-6474

Ахмадуллина Хамида Минвалиевна – доктор медицинских наук, профессор, ЧОУ ВО "Восточная экономико-юридическая гуманитарная академия", 450092, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Мубарякова,3, E-mail: ahm2610@rambler.ru, ORCID 0000-0001-6966-1745, SPIN-код - 5377-8826.

Ахмадуллин Ульфат Зиганнурович – кандидат медицинских наук, доцент кафедры гигиены, МПФ ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет» Министерства

здравоохранения Российской Федерации, 450008, Республика Башкортостан, г. Уфа, Кировский р-н, ул. Ленина, д. 3, E-mail: ulfat1955@rambler.ru, ORCID 0000-0001-6076-9039, SPIN-код 6976-7657

Хуснутдинова Золя Аслямовна – доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой охраны здоровья и безопасности жизнедеятельности, ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы», 450077, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Октябрьской Революции, д. 3А, E-mail: zoly50@mail.ru, ORCID 0000-0002-3463-2028, SPIN-код – 8380-4069

Мануйлова Гульшат Римовна – кандидат медицинских наук, доцент кафедры охраны здоровья и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы», 450077, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Октябрьской Революции, д. 3А, E-mail: gulshatik2008@yandex.ru, ORCID 0000-0001-7302-5012, SPIN-код – 2596-9686

Горбатков Павел Викторович – студент ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий», 450076, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Заки Валиди, дом 32, E-mail: gorbatkovsky@mail.ru, ORCID 0009-0005-5290-2449

Якупова Гульнара Миннехазиповна – кандидат медицинских наук, заведующий отделением гастроэнтерологии ГБУЗ «Республиканская детская клиническая больница», 450106, Республика Башкортостан, г. Уфа, улица Степана Кувыкина, 98, E-mail: gulnara66doc@gmail.com, ORCID 0000-0001-7022-2221, SPIN-код – 8157-6430

Information about authors

Elena Gorbatkova - Doctor of Medical Sciences, Professor, M.Akmullah Bashkir State Pedagogical University: 450077, Russia, Republic of Bashkortostan, Ufa, st. October Revolution, 3A, E-mail: gorbatkovaeu@mail.ru, ORCID 0000-0003-1720-3253, SPIN-code 3419-6474

Khamida Akhmadullina - Doctor of Medical Sciences, Professor, Eastern Economic and Legal Humanitarian Academy: 450092, Russia, Republic of Bashkortostan, Ufa, st. Mubaryakova, 3, E-mail: ahm2610@rambler.ru, ORCID 0000-0001-6966-1745, SPIN-code - 5377-8826

Ulfat Akhmadullin - Bashkir State Medical University: 450008, Russia, Republic of ashkortostan, Ufa, Kirovsky district, st. Lenina, 3, E-mail: ulfat1955@rambler.ru, ORCID 0000-0001-6076-9039, SPIN-code 6976-7657

Zolja Husnutdinova - Doctor of Medical Sciences, Professor, M.Akmullah Bashkir State Pedagogical University: Russia, Republic of Bashkortostan, Ufa, st. October Revolution, 3A, E-mail: zoly50@mail.ru, ORCID 0000-0002-3463-2028, SPIN-code - 8380-4069

Gulshat Manuilova - assistant professor (Department of Health and Life Safety), M.Akmullah Bashkir State Pedagogical University: Russia, Republic of Bashkortostan, Ufa, st. October Revolution, 3A, E-mail: gulshatik2008@yandex.ru, ORCID 0000-0001-7302-5012, SPIN-code – 2596-9686

Gorbatkov Pavel, student of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Ufa University of Science and Technology», 450076, Russia, Republic of Bashkortostan, Ufa, st. Zaki Validi, 32, E-mail: gorbatkovsky@mail.ru, ORCID 0009-0005-5290-2449

Yakupova Gulnara Minnekhazipovna – candidate of medical sciences, head of the department of gastroenterology, Republican Children's Clinical Hospital, 450106, Russia, Republic of Bashkortostan, Ufa, Stepan Kuvykina street, 98, E-mail: gulnara66doc@gmail.com, ORCID 0000-0001-7022-2221, SPIN-код – 8157-6430

Статья получена: 08.05.2024 г.
Принята к публикации: 25.09.2024 г.