КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В РАМКАХ ГОСУДАРСТВЕННОЙ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ РОССИИ

Н.В. Косолапова, knv18@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3624-0626>

Ю.С. Жариков, sga120a@yandex.ru, <https://orcid.org/> <https://orcid.org/0009-0000-3304-7954>

М.С. Азаров, bk_01@mail.ru, Azarov.MS@rea.ru, <https://orcid.org/0009-0009-0355-8521>

Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Москва, Россия

Аннотация. Цель: обоснование тезиса о том, что здоровый образ жизни (ЗОЖ) студентов предполагает формирование государством и высшими учебными заведениями тренда ЗОЖ, включающего физическое, психологическое и нравственное здоровье в комплексе. **Материалы и методы.** Используются технико-юридический и обзорно-аналитический методы. Эмпирическая основа исследования – результаты анкетирования студентов. Цель анкетирования – исследование различных аспектов физического, психологического и нравственного здоровья, локального индекса здоровья и демотивирующих факторов ЗОЖ. Методы интерпретации результатов анкетирования – анализ, синтез, обобщение и сравнение. **Результаты.** Результаты показывают, что формирование у студентов мотивации придерживаться ЗОЖ предопределяется их положительными психологическими установками, базирующимися на понимании высших целей сохранения собственного здоровья. Наиболее готовыми к поддержанию ЗОЖ являются студенты, которые воспринимают подобную модель поведения в качестве залога их будущей самореализации, предполагающей не только построение карьеры, но и создание семьи. **Заключение.** Процессом регулирования индекса здоровья и повышением культуры ЗОЖ студентов необходимо управлять. Это возможно в рамках практической воспитательной работы в вузе. Формирование ЗОЖ у студентов следует начинать с введения в вузах обязательной учебной дисциплины «Валеология». Концептуальной основой формирования ЗОЖ у студентов является принятие идеологии ЗОЖ большинством молодежного сообщества, культивирование высокого уровня физического, психологического и нравственного здоровья в качестве долгосрочного тренда государственной и внутривузовской молодежной политики.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, студенты, молодежь, молодежная политика

Благодарности. Исследование выполнено в рамках проекта № FSSW-2023-0002, финансируемого за счет средств государственного задания Минобрнауки России.

Для цитирования: Косолапова Н.В., Жариков Ю.С., Азаров М.С. Концептуальные основы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи в рамках государственной молодежной политики России // Человек. Спорт. Медицина. 2025. Т. 25, № S1. С. 160–168. DOI: 10.14529/hsm25s120

Original article
DOI: 10.14529/hsm25s120

A CONCEPTUAL FRAMEWORK FOR FOSTERING HEALTHY LIFESTYLES IN RUSSIAN STUDENT POPULATIONS

N.V. Kosolapova, knv18@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3624-0626>

Yu.S. Zharikov, sga120a@yandex.ru, <https://orcid.org/> <https://orcid.org/0009-0000-3304-7954>

M.S. Azarov, bk_01@mail.ru, Azarov.MS@rea.ru, <https://orcid.org/0009-0009-0355-8521>

Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

Abstract. Aim. This study aims to establish a conceptual framework for developing healthy lifestyles among students as an integral component of Russia's state youth policy, emphasizing the integrity of physical, psychological, and moral well-being through coordinated state and institutional efforts. **Materials and methods.** The research employs technical-legal analysis and review-analytical methods, supplemented by

empirical data from student questionnaires. The survey instrument was designed to assess multiple health dimensions (physical, psychological, moral), local health indices, and barriers to healthy lifestyle adoption. Data interpretation utilized analytical methods including comparative analysis, synthesis, and generalization. **Results.** Findings indicate that sustainable student motivation for healthy lifestyle adherence stems from positive psychological dispositions rooted in comprehension of health's intrinsic value. Students demonstrating this behavioral paradigm exhibit greater readiness to maintain healthy lifestyles as a foundation for future self-actualization, encompassing both professional development and familial establishment. **Conclusion.** The study concludes that effective management of student health indices and healthy lifestyle culture requires systematic implementation through university educational programs. A pivotal recommendation involves institutionalizing "Valeology" as a mandatory academic discipline. The proposed conceptual model emphasizes widespread adoption of healthy lifestyle ideology among youth populations, positioning the cultivation of comprehensive health (physical, psychological, moral) as a strategic priority for both national youth policy and university-level initiatives.

Keywords: health, healthy lifestyle, students, youth, youth policies

Acknowledgements. The research was conducted as part of project № FSSW-2023-0002, funded through the state assignment program of the Ministry of Education of Russia.

For citation: Kosolapova N.V., Zharikov Yu.S., Azarov M.S. A conceptual framework for fostering healthy lifestyles in Russian student populations. *Human. Sport. Medicine.* 2025;25(S1):160–168. (In Russ.) DOI: 10.14529/hsm25s120

Введение. Молодежная политика любого государства отражает уровень его социально-экономического, демографического, политического, духовно-культурного развития. Повышенное внимание государства к молодежи не случайно – эта наиболее социально активная и подвижная часть нашего общества составляет более 21 % населения, поэтому одним из основных направлений реализации молодежной политики является организация «... оздоровления молодежи, формирование условий для занятий физической культурой, спортом, содействие здоровому образу жизни молодежи»¹, т. е. воспитание здорового поколения, способного решать стоящие перед страной сложные экономические и политические задачи в условиях осложненной демографической ситуации.

Применительно к современной молодежи исследователи отмечают ежегодное ухудшение показателей здоровья: увеличивается число студентов с хроническими заболеваниями, снижается уровень физического развития, как минимум у пятой части учащихся присутствует ожирение или, наоборот, снижение массы тела, возрастает восприятие организмом негативных воздействий внешней среды обитания [5–8]. Дальнейшие показатели здоровья студенческой молодежи будут только ухудшаться. Уже сейчас около 53,9 % детей и подростков имеют значительные отклонения в индексе здоровья, а также низкую культуру здоровья. Это связано в первую очередь с разрушением системы профилактического и лечебно-оздоровительного направления в области здравоохранения, отсутствием эффек-

Таблица 1
Table 1

Компоненты формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) студенческой молодежи в России
Key components of healthy lifestyle development among Russian university students

Физическое здоровье	Психологическое здоровье	Нравственное здоровье
Здоровье тела человека, способность держать физическую нагрузку и укрепление собственного иммунитета, позволяющего без весомых потерь преодолевать различные инфекции (недомогание), не допускать развития сезонных заболеваний	Устойчивость человеческой психики, умение «держать удар» в сложных жизненных ситуациях, прорабатывать собственный стресс и внутренний конфликт, что позволяет избежать неврозов и психозов	Набор положительных моральных качеств (представления о добре и зле, хорошем и плохом, справедливом и несправедливом), способных в качестве воспринятых установок повлиять на возникновение желания придерживаться ЗОЖ

¹ См. ст. 6, ч. 1 п.6 Федерального закона от 30 декабря 2020 № 489-ФЗ (ред. от 22.04.2024) «О молодежной политике в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ. 2021. № 1 (Ч. I). Ст. 28.

тивной диспансеризации, а также загрязнением окружающей среды вредными химическими веществами [1, 4].

Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) студенческой молодежи включает в себя три базовых компонента: физическое, психологическое и нравственное здоровье (табл. 1).

Материалы и методы исследования.

Выполненное исследование концептуальных основ формирования ЗОЖ у студенческой молодежи России носило комплексный характер. Изучение и обобщение категории «здоровый образ жизни студенческой молодежи» потребовало использования технико-юридического и обзорно-аналитического методов.

Эмпирической основой проведенного исследования выступают результаты двухлетнего анкетирования (2022/2023 и 2023/2024 учебных года) студентов гуманитарных направлений подготовки различных курсов обучения ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова» (опрошено 309 студентов специалитета и бакалавриата гуманитарных направлений подготовки 1-го и 4-го курсов, 151 и 158 человек соответственно). В рамках анкетирования исследованы различные аспекты их физического, психологического и нравственного здоровья, локального индекса здоровья и демотивирующих факторов ЗОЖ. Ключевые методы интерпретации результатов проведенного анкетирования – методы анализа, синтеза, обобщения и сравнения. Методологическим обоснованием содержания анкеты выступает тезис о том, что концептуальной основой формирования ЗОЖ у студенческой молодежи является принятие идеологии ЗОЖ большинством молодежного сообщества, культивирование высокого уровня физического, психологического и нравственного здоровья в качестве долгосрочного тренда как государственной, так и внутривузовской молодежной политики.

Настоящее исследование проведено в рамках выполнения проекта № FSSW-2023-0002 «Формирование общероссийской гражданской идентичности молодежи в рамках реализации государственной молодежной политики Российской Федерации и совершенствование механизмов обеспечения национальной безопасности в контексте миграционных процессов в молодежной среде», финансируемого за счет средств государственного задания Минобрнауки России.

Результаты. В соответствии с действующим законодательством «здоровье – состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма»². В литературе по социальной гигиене и организации здравоохранения сформулировано значительное количество определений понятия здоровья, используются разные подходы к раскрытию его содержания [8, 11, 15]. При этом авторы не связывают здоровье с отсутствием у человека болезней, как это делает законодатель.

Классическим представляется подход Ю.П. Лисицына и Г.Э. Улумбековой, согласно которому здоровье индивида – это не только отсутствие у него болезней и физических дефектов организма, но и его возможность в полном объеме выполнять все основные социальные функции. Согласно Уставу Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

К сожалению, в действующем законодательстве отсутствует проработка категории ЗОЖ. Это является пробелом и не способствует эффективному внедрению механизмов ЗОЖ в молодежной среде. Считаем необходимым закрепить в ст. 2 ФЗ-323 понятие «здоровый образ жизни», включающее его основные компоненты и обязательства государства по обеспечению его гарантий.

По определению ВОЗ, здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды.

В соответствии с п. 3 ст. 30 ФЗ-323 формирование ЗОЖ у граждан начиная с детского возраста обеспечивается путем проведения мероприятий, направленных на информирование граждан о факторах риска для их здоровья, формирование мотивации к ведению здорового образа жизни и создание условий для ведения здорового образа жизни, в том числе для занятий физической культурой и спортом.

² См. ч. 1 ст. 2 Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ (ред. от 08.08.2024) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации». Собрание законодательства РФ. 2011. № 48. Ст. 6724. – далее ФЗ-323.

В документах ВОЗ и научных исследованиях рассматриваются различные составные компоненты ЗОЖ [2, 3, 11]. Применительно к молодежной среде наибольшее значение имеют следующие элементы ЗОЖ: индивидуальный индекс здоровья, правильное, сбалансированное питание; физическая активность; гигиенический уход; соблюдение режима дня; закаливание и укрепление иммунитета; эмоциональный настрой и гигиена умственного труда; отсутствие вредных привычек (демотивирующих факторов ЗОЖ); контроль веса, управление стрессом.

Для расчета индекса здоровья населения Минздрав РФ использует рекомендации ВОЗ по вычислению индекса городского здоровья (для расчета используются 23 показателя, методы корреляционного анализа и многомерного неметрического шкалирования) [7].

При упрощенном подходе индекс здоровья – это удельный вес лиц, не обращающихся за медицинской помощью в связи с заболеванием или обострением хронического заболевания, от всех проживающих на территории. Применительно к исследованию здоровья студентов РЭУ им. Г.В. Плеханова индекс здоровья – это удельный вес лиц, не болевших в течение учебного года, от общего количества студентов в проанкетированных группах (параллельно анализировались данные балльно-рейтинговой системы вуза об отсутствии на занятиях заболевших студентов в 2022/2023 и 2023/2024 учебных годах). Анализ заболеваемости групп показал значительное снижение общей заболеваемости и заболеваемости острыми респираторными инфекциями (далее – ОРВИ), гриппом и COVID-19 во втором исследуемом периоде (табл. 2). Это связано с ужесточением локального контроля за соблюдением противоэпидемических правил и норм (работа кураторов студенческих групп и пре-

подавателей по разъяснению необходимости оставаться дома в случае появления первых признаков заболеваний) и, как следствие, повышением уровня личной ответственности студентов за свое собственное здоровье и здоровье одногруппников.

В рамках анкетирования исследованы различные аспекты физического, психологического и нравственного здоровья студентов РЭУ им. Г.В. Плеханова.

Только 63,4 % студентов считают себя здоровыми людьми, 8,7 % имеют избыточный вес. Более 60 % опрошенных не знают основ правильного питания, более 91 % студентов регулярно питаются в точках фастфуда, т. е. среди студентов популярен «американский стиль питания». Студенты не видят проблем в избыточном потреблении сахара, жиров, хлебобулочных изделий, газированных напитков.

Только 6,7 % опрошенных ежедневно проводят на свежем воздухе 1,5–2 часа, 34,8 % – в выходные и праздничные дни.

Примерно 91,2 % студентов не смогли ответить на вопрос «Что такое гигиена умственного труда?» и обозначить правила рациональной здоровьесберегающей подготовки к занятиям и сдаче экзаменов (зачетов). 32,6 % студентов отметили, что имеют проблемы со сном, 96,3 % из них считают это результатом хронического стрессового состояния.

Современные исследования доказывают взаимосвязь регулярной двигательной деятельности и развития когнитивных способностей по шести направлениям: саморазвитие, адаптация к различным кризисным и некомфортным ситуациям, саморегуляция и самоорганизация, управленческие навыки, решение нестандартных задач [9]. К сожалению, примерно 31,7 % опрошенных студентов РЭУ не видят смысла в посещении занятий физической культурой, считая их скучными и

Таблица 2
Table 2

Индекс здоровья студентов РЭУ им. Г.В. Плеханова
Health status indicators among students at Plekhanov Russian University of Economics

	2022/2023		2023/2024	
	Количество студентов Number of students	%	Количество студентов Number of students	%
Общая заболеваемость General Morbidity	127	41,1	159	51,46
ОРВИ и грипп ARVI and influenza	173	57,48	186	60,2
COVID-19	275	89	291	94,2

ненужными. Только 10 % регулярно посещают спортивные секции или занимаются самостоятельно на уличных тренажерах. Выявленная нами тенденция соответствует данным, полученным в результате аналогичных исследований, не зарегистрировавших осознанный оздоровительный мотив к физкультурно-спортивной деятельности [10].

Среди современных вызовов и угроз особо следует отметить растущий уровень никотинозависимости, алкоголизации и наркотизации в молодежной среде. 27,3 % опрошенных выкуривают в день от 5 до 10 сигарет, процент некурящих – 62,4. Категорически не приемлют алкоголь только 11,3 % опрошенных, употребляют только по праздникам – 85,5 %, не видят в этом ничего плохого и регулярно расслабляются с помощью алкоголя – 3,2 %. Значительно лучше выглядит ситуация с употреблением наркотических средств. Категорически не приемлют – 96,3 % опрошенных, имеют разовый опыт применения – 3,7 %. Никто из студентов не указал на регулярное употребление наркотических средств и психотропных веществ.

Опрос показал, что студенты недооценивают опасность алкоголизации, употребление алкоголя относится к элементу студенческой субкультуры, при этом употребление алкоголя у студентов 4-го курса на 26,8 % ниже, чем у первокурсников.

К сожалению, 73,2 % опрошенных не смогли полностью перечислить все предложенные элементы ЗОЖ. Без внимания остались: правильное, сбалансированное питание, гигиенический уход, эмоциональный настрой и гигиена умственного труда, контроль веса, управление стрессом. Порядка 57,4 % полагают верным утверждение, что «ЗОЖ сегодня в тренде». 87,6 % хотели бы узнать больше о ЗОЖ (из них 58,1 % считают обоснованным преподавание специальной учебной дисциплины об основах ЗОЖ).

Одним из элементов ЗОЖ человека является его психологическое здоровье, включающее духовные, психодуховные, психосоциальные, экологические и физиологические элементы [14].

В отечественной науке психологическое здоровье по примеру физического определяют как отсутствие психических или психосоматических заболеваний, нормальное развитие возрастной психики, благоприятное функциональное состояние, с чем не согласны ино-

странные авторы, настаивающие на том, что психологическое здоровье нечто большее, чем отсутствие психических расстройств [12, 13].

По нашему мнению, психологическое здоровье индивида есть гармоническое сочетание потребностей индивида с возможностями их обеспечить (удовлетворить) в целях достижения душевного благополучия. Отсутствие такой гармонии свидетельствует о наличии у человека серьезных проблем психологического характера. Как показывают исследования, у студентов из неполных семей ниже индекс качества жизни, уровень настроения и самочувствия, а также выше показатели ситуативной и личностной тревожности в сравнении со студентами из полных семей [6]. Основной причиной такой дисгармонии, нарастающей год от года в процессе обучения, является несоответствие первоначального представления абитуриентом о своей будущей специальности субъективным возможностям ее освоения, а также удовлетворенности ею в общих неконкретизированных чертах, поскольку в процессе обучения происходит коррекция потребностей студента как в получении знаний, так и в профессиональных приоритетах (к примеру, возможность найти работу по выбранной специальности, материальная удовлетворенность ею). Проблема видится в том, что современное образование наделяет выпускника некой совокупностью знаний, которая зачастую не отвечает потребностям практики. Так, на вопрос: «Имеете ли Вы достаточное представление о будущей профессии и, если да, то выберете ли ее после окончания вуза?» около 70 % студентов 4-го курса дали уклончивый ответ, который нами расценен как отрицательный, т. е. за три года вуз не сформировал достаточно четкое представление даже о выбранной студентом специальности.

С первого курса учить надо именно профессии, т. е. не академической, а прикладной специальности с ее техническим содержанием (набором дисциплин) и психологическим компонентом. Это подтверждает и анкетирование – на вопрос: «Помог ли вуз получить достаточно четкие знания о профессии?» только 17 % первокурсников и 38 % студентов четвертого курса ответили утвердительно. По мнению респондентов, умножение знаний о профессии у первокурсников произошло в основном благодаря правильно организованной практической подготовке – производст-

венной практике, которую студенты проходят на 4-м курсе.

Не стали более психологически устойчивыми студенты 4-го курса. Они продолжают сомневаться в правильности выбранной профессии. Так, на вопрос: «Соответствует ли выбранная профессия Вашим потребностям – материальным, психологическим, духовным?» лишь около 25 % студентов четвертого курса ответили утвердительно, причем уровень тревожности увеличился (в первом семестре 1-го курса 88 % студентов были уверены в правильности выбранной специальности).

Полученные данные свидетельствуют о том, что студенты-старшекурсники начинают более активно заниматься трудоустройством и решением бытовых вопросов. Причем среди юношей такой процент выше, а среди девушек несколько ниже. Также более низкий процент неудовлетворенности выбранной специальностью показывают студенты, проживающие с родителями, а не отдельно от семьи.

Таким образом, профессиональная ориентация должна выстраиваться целенаправленно, посредством специально разработанных и внедренных в учебный процесс дисциплин на основе теории игр (игровая форма подачи материала интересует 87 % опрошенных студентов).

Умение правильно выстраивать личные отношения с окружающими будет способствовать или, наоборот, неумение выстраивать такие отношения, препятствовать физическому и психологическому функционированию и благополучию молодежи [13]. Зарубежные психологи отмечают: первые годы после окончания учебы в вузе считаются периодом повышенной уязвимости к стрессу и различным заболеваниям среди молодых людей [13].

Третьим компонентом ЗОЖ студенческой молодежи является их нравственное здоровье. Проведенное среди студентов эмпирическое исследование показывает, что студенты 1-го и 4-го курсов не готовы беспрекословно следовать в русле чьих-либо нравочувствий, поскольку убеждены в собственной взрослости и правоте (97 % опрошенных респондентов). При этом 91 % первокурсников и 94 % студентов четвертого курса было бы интересно участвовать в мероприятиях, направленных на их комплексную подготовку к семейной жизни.

Обнадеживает и то, что современное российское студенчество негативно относится к проблеме чайлдфри (порядка 30 % респон-

дентов считают чайлдфри не более чем новым модным трендом; 22 % опрошенных полагают, что эта практика противоречит человеческому естеству и природе; 21 % считают, что эта практика есть следствие серьезных психологических проблем людей, не заботящихся о продолжении рода; оставшиеся 27 % полагают, что чайлдфри является одним из пунктов повестки, продвигаемой сторонниками глобализации).

Опрос показал, что не существует какой-то отдельной морали, характерной только для студенческой молодежи. На вопрос о том, «Чье воздействие оказало на Вас наиболее серьезное влияние в процессе становления Вашего морального облика?», ответы студентов распределились следующим образом: 39 % опрошенных – семья (родители); 32 % – друзья, знакомые; 11 % – учителя; остальные респонденты – затруднились с ответом.

Для современных студентов к числу наиболее опасных с точки зрения ухода с «траектории» ЗОЖ факторов относятся: вейпинг – 37 %; курение – 18 %; алкоголь – 14 %.

Заключение. Формирование ЗОЖ отечественной студенческой молодежи включает в себя три базовых компонента: физическое, психологическое и нравственное здоровье. Обучение основам ЗОЖ и формирование культуры здоровья у студентов способно оказать положительное воздействие на физическое здоровье, а также умственную и эмоциональную устойчивость к стрессу в период их обучения в вузе.

Формирование у студентов мотивации придерживаться ЗОЖ во многом предопределяется их положительными психологическими установками, базирующимися на понимании высших целей сохранения собственного здоровья. Выявлена зависимость, подтверждающая, что наиболее готовыми студентами к поддержанию ЗОЖ являются те из них, кто воспринимает подобную модель поведения (следование ЗОЖ) в качестве залога их будущей самореализации, предполагающей не только построение карьеры, но и создание семьи.

В рамках государственной молодежной политики необходимо разработать стратегию формирования ЗОЖ российской студенческой молодежи, учитывающую следующее:

1. Закрепить в статье 2 ФЗ-323 «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» понятие «здоровый образ жизни», включающее его основные компоненты и обя-

зательства государства по обеспечению его гарантий.

2. Процессом регулирования индекса здоровья и повышением культуры здоровья студенческой молодежи необходимо управлять. Это должно стать обязательным практическим направлением воспитательной работы в вузе.

3. Формирование ЗОЖ студенческой молодежи следует начинать с введения в вузах в качестве обязательного компонента учебного плана дисциплины «Валеология», направленной на формирование навыков заботы о своем

здоровье, включающей разделы: «Основы ЗОЖ и культуры здоровья», «Основы психологического здоровья», «Основы нравственного здоровья».

4. Концептуальной основой формирования ЗОЖ у студентов является принятие идеологии ЗОЖ большинством молодежного сообщества, культивирование высокого уровня физического, психологического и нравственного здоровья в качестве долгосрочного тренда государственной и внутривузовской молодежной политики.

Список литературы

1. Копылов, А.С. Здоровье студенческой молодежи и факторы риска, его определяющие. *Российский вестник гигиены* / А.С. Копылов // *Науч. мед. журнал НОМК Восточно-Европейский*. – 2022. – № 1. – <https://rbh.rsmu.press/archive/2022/1/8/content?lang=ru#> (дата доступа: 09.10.2024).

2. Митина, А.А. Ориентация на здоровый образ жизни среди студентов: модно или жизненно необходимо? / А.А. Митина // *Гос. регулирование обществ. отношений*. – 2021. – № 1 (35). – С. 177–182.

3. Семькина, Н.С. Активный досуг и спорт в структуре интересов студентов среднего профессионального образования: кейс-стади / Н.С. Семькина // *Вестник МГПУ. Серия: Естественные науки*. – 2024. – № 4 (56). – С. 169–183. DOI: 10.24412/2076-9091-2024-456-169-183

4. Сетко, А.Г. Особенности условий обучения студентов медицинского вуза / А.Г. Сетко, С.П. Тришина, С.А. Кудисов // *Здоровье населения и среда обитания – ЗНУСО*. – 2016. – № 280 (7). – С.17–19.

5. Социально-биологические аспекты физического здоровья современных студентов / Т.Т. Щелина, С.П. Акутина, Т.В. Сидорова, С.В. Михайлова // *Соврем. вопросы биомедицины*. – 2023. – Т. 7, № 4. DOI: 10.24412/2588-0500-2023-07-04-24

6. Сравнительный анализ физического состояния и социально-психологических особенностей студентов из полных и неполных семей / Т.Т. Щелина, С.П. Акутина, С.В. Михайлова и др. // *Вестник МГПУ. Серия: Естеств. науки*. – 2024. – № 3 (55). – С. 131–145. DOI: 10.25688/2076-9091.2024.55.3.12

7. Старшинин, А.В. Индекс здоровья населения регионов России по ключевым показателям ЦУР / А.В. Старшинин, Н.А. Гречушкина, А.С. Покусаев // *Здоровье мегаполиса*. – 2024. – Т. 5, вып. 3. – С. 4–16. DOI: 10.47619/2713-2617.zm.2024.v.5i3;4–16

8. Степанова, А.В. Дефиниция «здоровье»: проблемы нормативного определения / А.В. Степанова // *Молодой ученый*. – 2017. – № 3 (137). – С. 473–475. – <https://moluch.ru/archive/137/38313/> (дата обращения: 21.10.2024).

9. Страдзе, А.Э. Активная двигательная деятельность как предиктор успешного развития когнитивных способностей обучающихся / А.Э. Страдзе, К.Р. Смирнов // *Вестник МГПУ. Серия: Естеств. науки*. – 2024. – № 2 (54). – С. 109–118. DOI: 10.25688/2076-9091.2024.54.2.10

10. Страдзе, А.Э. Вариативность цифровых возможностей и инструментов для развития мотивации к регулярным занятиям спортом и физической культурой / А.Э. Страдзе, К.Р. Смирнов // *Вестник МГПУ. Серия: Естеств. науки*. – 2024. – № 1 (53). – С. 135–145. DOI: 10.25688/2076-9091.2024.53.1.11

11. *Adolescence and the social determinants of health* / R.M. Viner, E.M. Ozer, S. Denny et al. // *Lancet*. – 2012. – No. 379. – P. 1641–1652. DOI: 10.1016/S0140-6736(12)60149-4

12. *Effects of Personal Relationships on Physical and Mental Health among Young Adults- A Scoping Review* / Prakash Navaneetham, Barani Kanth // *The Open Psychology Journal*. – 2022. – Vol. 15. DOI: 10.2174/18743501-v15-e2208180

13. *Person-Centered Investigation Into the Co-Development of Perceived Stress and Internalizing Symptoms Among Post-Secondary Students* / L. Ewing, C.A. Hamza // *J Youth Adolescence*. – 2023. – No. 52. – P. 852–865. DOI: 10.1007/s10964-023-01738-1

14. Sinethemba Makanya Ukugula Kwabantu. *The construction of mental health by traditional healers in a peri-urban area. Thesis submitted to the Faculty of Humanities, University of the Witwatersrand, Johannesburg, in fulfilment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy, 2021.* – <https://wiredspace.wits.ac.za/server/api/core/bitstreams/9e245925-e370-4b19-ac37-51f8d2d88bd8/content>.

15. *Understanding subjective well-being: perspectives from psychology and public health* / K.V. Das, C. Jones-Harrell, Y. Fan et al. // *Public Health Rev.* – 2020. – Vol. 41. – P. 25. DOI: 10.1186/s40985-020-00142-5

References

1. Kopylov A.S. [Health of Student Youth and Risk Factors that Determine it. Russian Bulletin of Hygiene]. *Nauchnyy meditsinskiy zhurnal NOMK Vostochno-Evropeyskiy* [Scientific Medical Journal of the East European Medical University], 2022, no. 1. Available at: <https://rbh.rsmu.press/archive/2022/1/8/content?lang=ru#> (accessed 09.10.2024).

2. Mitina A.A. [Focus on a Healthy Lifestyle Among Students. Fashionable or Vital?]. *Gosreg: gosudarstvennoe regulirovanie obshchestvennykh otnosheniy* [Gosreg. State Regulation of Public Relations], 2021, no. 1(35), pp. 177–182. (in Russ.)

3. Semykina N.S. [Active Leisure and Sports in the Structure of Interests of Students of Secondary Vocational Education. Case Study]. *Vestnik MGPU. Seriya: Estestvennye nauki* [Bulletin of Moscow State Pedagogical University. Ser. Natural Sciences], 2024, no. 4 (56), pp. 169–183. (in Russ.) DOI: 10.24412/2076-9091-2024-456-169-183

4. Setko A.G., Trishina S.P., Kudisov S.A. [Features of the Learning Conditions for Medical Students]. *Zdorove naseleniya I sreda obitaniya – ZNiSO* [Population Health and Habitat – ZNiSO], 2016, no. 280 (7), pp. 17–19. (in Russ.)

5. Shchelina T.T., Akutina S.P., Sidorova T.V., Mihaylova S.V. [Social and Biological Aspects of Physical Health of Modern Students]. *Sovremennyye voprosy biomeditsiny* [Contemporary Issues in Biomedicine], 2023, vol. 7, no. 4. (in Russ.) DOI: 10.24412/2588-0500-2023-07-04-24

6. Shchelina T.T., Akutina S.P., Mihaylova S.V. et al. [Comparative Analysis of the Physical Condition and Socio-psychological Characteristics of Students from Complete and Single-parent Families]. *Vestnik MGPU. Seriya: Estestvennye nauki* [Bulletin of Moscow State Pedagogical University. Ser. Natural Sciences], 2024, no. 3 (55), pp. 131–145. (in Russ.) DOI: 10.25688/2076-9091.2024.55.3.12

7. Starshinin A.V., Grechushkina N.A., Pokusaev A.S. [Population Health Index of the Regions of Russia Based on Key SDG Indicators]. *Zdorovye megapolisa* [Health of the Metropolis], 2024, vol. 5, iss. 3, pp. 4–16. (in Russ.) DOI: 10.47619/2713-2617.zm.2024.v.5i3;4–16

8. Stepanova A.V. [Definition of Health. Problems of Normative Definition]. *Molodoy uchenyy* [Young Scientist], 2017, no. 3 (137), pp. 473–475. (in Russ.) Available at: <https://moluch.ru/archive/137/38313/> (accessed 21.10.2024).

9. Stradze A.E., Smirnov K.R. [Active Motor Activity as a Predictor of Successful Development of Cognitive Abilities of Students]. *Vestnik MGPU. Seriya: Estestvennye nauki* [Bulletin of Moscow State Pedagogical University. Ser. Natural Sciences], 2024, no. 2 (54), pp. 109–118. (in Russ.) DOI: 10.25688/2076-9091.2024.54.2.10

10. Stradze A.E., Smirnov K.R. [Variability of Digital Opportunities and Tools for Developing Motivation for Regular Sports and Physical Education]. *Vestnik MGPU. Seriya: Estestvennye nauki* [Bulletin of Moscow State Pedagogical University. Ser. Natural Sciences], 2024, no. 1 (53), pp. 135–145. (in Russ.) DOI: 10.25688/2076-9091.2024.53.1.11

11. Viner R.M., Ozer E.M., Denny S. et al. Adolescence and the Social Determinants of Health. *Lancet*, 2012, no. 379, pp. 1641–1652. DOI: 10.1016/S0140-6736(12)60149-4

12. Prakash Navaneetham, Barani Kanth. Effects of Personal Relationships on Physical and Mental Health among Young Adults- A Scoping Review. *The Open Psychology Journal*, 2022, vol. 15. DOI: 10.2174/18743501-v15-e2208180

13. Ewing L., Hamza C.A. A Person-Centered Investigation into the Co-Development of Perceived Stress and Internalizing Symptoms Among Post-Secondary Students. *Journal Youth Adolescence*, 2023, no. 52, pp. 852–865. DOI: 10.1007/s10964-023-01738-1

14. Sinethemba Makanya Ukugula Kwabantu. The Construction of Mental Health by Traditional Healers in a Peri-urban Area. Thesis Submitted to the Faculty of Humanities, University of the Witwatersrand, Johannesburg, in Fulfilment of the Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy. 2021. Available at: <https://wiredspace.wits.ac.za/server/api/core/bitstreams/9e245925-e370-4b19-ac37-51f8d2d88bd8/content>

15. Das K.V., Jones-Harrell C., Fan Y. et al. Understanding Subjective Well-being: Perspectives from Psychology and Public Health. *Public Health Rev.*, 2020, vol. 41, p. 25. DOI: 10.1186/s40985-020-00142-5

Информация об авторах

Косолапова Наталья Валерьевна, кандидат юридических наук, доцент, доцент кафедры государственно-правовых и уголовно-правовых дисциплин, Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Москва, Россия.

Жариков Юрий Сергеевич, кандидат юридических наук, доцент, доцент кафедры государственно-правовых и уголовно-правовых дисциплин, Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Москва, Россия.

Азаров Михаил Сергеевич, кандидат юридических наук, доцент кафедры государственно-правовых и уголовно-правовых дисциплин, Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Москва, Россия.

Information about the authors

Natalya V. Kosolapova, Candidate of Juridical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of State Law and Criminal Law Disciplines, Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia.

Yuriy S. Zharikov, Candidate of Juridical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of State Law and Criminal Law Disciplines, Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia.

Mikhail S. Azarov, Candidate of Juridical Sciences, Associate Professor of the Department of State Law and Criminal Law Disciplines, Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia.

Вклад авторов:

Все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors:

The authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflict of interests.

Статья поступила в редакцию 11.12.2024

The article was submitted 11.12.2024