

Агаларова Л. С., Ханалиев В. Ю., Газиева Э. М.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА: ИССЛЕДОВАНИЕ НА БАЗЕ ДАГЕСТАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный медицинский университет» Минздрава России, Махачкала, Россия

Введение. Исследование направлено на изучение отношения студентов к здоровому образу жизни (ЗОЖ), выявление ключевых мотиваторов, барьеров и факторов, влияющих на их поведение. На основе анонимного анкетирования 93,7% респондентов проанализированы привычки питания, физической активности, режима дня, а также роль учебной нагрузки и доступности медицинских услуг. Результаты демонстрируют значительный разрыв между осознанием важности ЗОЖ и его практической реализацией. Предложены рекомендации и предложения по формированию ЗОЖ в вузе для сохранения и укрепления здоровья студентов. **Цель** исследования: оценка здорового образа жизни (ЗОЖ) среди студентов медицинского вуза и разработка рекомендаций для их оптимизации на примере Дагестанского государственного медицинского университета (ДГМУ).

Материал и методы. Проведено исследование с участием 1457 студентов лечебного факультета ДГМУ (2023–2024 гг.). Использована анкета из 43 вопросов. Применены статистические методы (критерий Стьюдента, χ^2) и анализ данных в программах Statistica 6.0 и MS Excel.

Результаты. 78,5% студентов мотивированы к ЗОЖ, но имеются ключевые барьеры — занятость (53,1%) и финансовые ограничения (24,7%). Только 21% респондентов занимаются спортом регулярно; 52,6% практикуют самолечение. Основные факторы риска: неэффективная организация медобслуживания (82,7%), высокая учебная нагрузка (51,9%).

Обсуждение. Выявлен разрыв между теоретическими знаниями о ЗОЖ и их практической реализацией. Для его преодоления предложены меры: интеграция образовательных модулей, создание wellness-центра, цифровая платформа с персонализированными рекомендациями. В вузе организованы циклы образовательно-просветительских программ, направленных на приобретение студентами знаний, умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, формирование культуры здоровья.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; студенты-медики; профилактика; мотивация; барьеры; самооценка здоровья

Для цитирования: Агаларова Л. С., Ханалиев В. Ю., Газиева Э. М. Формирование здорового образа жизни среди студентов медицинского вуза: исследование на базе Дагестанского государственного медицинского университета. Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2025;33(спецвыпуск 1):749–754. DOI: <http://dx.doi.org/10.32687/0869-866X-2025-33-s1-749-754>

Для корреспонденции: Агаларова Луиза Саидхмедовна; e-mail: luiza_agalarova@mail.ru

Agalarova L. S., Khanaliev V. Yu., Gazieva E. M.

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG MEDICAL STUDENTS: A STUDY AT DAGESTAN STATE MEDICAL UNIVERSITY

Dagestan State Medical University, Makhachkala, Russia

Introduction. The study aims to study the attitude of students to a healthy lifestyle (HLS), identify key motivators, barriers and factors influencing their behavior. Based on an anonymous survey of 93.7% of respondents, the authors analyzed their eating habits, physical activity, daily routine, as well as the role of academic workload and availability of medical services. The results demonstrate a significant gap between the awareness of the importance of a healthy lifestyle and its practical implementation. Recommendations and suggestions for the formation of a healthy lifestyle at the university to maintain and improve the health of students are offered. The **objective** of the study: to assess the healthy lifestyle (HLS) among medical students and to develop recommendations for their optimization using the example of the Dagestan State Medical University (DSMU).

Material and methods. A study was conducted with the participation of 1,457 students of the DSMU Faculty of Medicine (2023–2024). A questionnaire consisting of 43 questions was used. Statistical methods (Student's t-test, χ^2) and data analysis in Statistica 6.0 and MS Excel programs were applied.

Results. 78.5% of students are motivated to a healthy lifestyle, but there are key barriers — employment (53.1%) and financial constraints (24.7%). Only 21% of respondents exercise regularly; 52.6% practice self-medication. The main risk factors are: ineffective organization of medical care (82.7%), high academic workload (51.9%).

Discussion. A gap was revealed between theoretical knowledge of a healthy lifestyle and its practical implementation. The following measures have been proposed to overcome it: integration of educational modules, creation of a wellness center, digital platform with personalized recommendations. The university has organized cycles of educational and outreach programs aimed at acquiring knowledge, skills and abilities in maintaining and improving health, and forming a health culture.

Key words: healthy lifestyle; medical students; prevention; motivation; barriers; health self-assessment

For citation: Agalarova L. S., Khanaliev V. Yu., Gazieva E. M. Formation of a healthy lifestyle among medical students: a study based on the Dagestan State Medical University. *Problemy socialnoi gigieni, zdravookhraneniya i istorii meditsiny*. 2025;33(Special Issue 1):749–754 (In Russ.). DOI: <http://dx.doi.org/10.32687/0869-866X-2025-33-s1-749-754>

For correspondence: Luiza S. Agalarova; e-mail: luiza_agalarova@mail.ru

Source of funding. This study was not supported by any external sources of funding.

Conflict of interest. The authors declare no apparent or potential conflicts of interest related to the publication of this article.

Received 28.01.2025

Accepted 21.03.2025

Введение

Современные студенты медицинских вузов сталкиваются с комплексом факторов, негативно влияющих на здоровье: высокая учебная нагрузка, гиподинамия, стресс, нерациональное питание. Это снижает их адаптационные резервы и формирует риски хронических заболеваний, что противоречит их будущей роли как агентов пропаганды ЗОЖ в обществе. Несмотря на обширные знания в области медицины, студенты часто демонстрируют низкую приверженность ЗОЖ, что подтверждается исследованиями когнитивного диссонанса между теорией и практикой [1, 2].

Формирование здорового образа жизни студентов в первую очередь направлено на укрепление их здоровья, основной целью которой является повышение успеваемости и облегчение адаптивных функций. Изучение условий жизни и формирования здоровья молодежи сегодня является актуальной проблемой [3–5].

Процесс формирования здоровья является поступательным, непрерывным, неравномерным и управляется биологическими и средовыми факторами. Реальный потенциал генетически детерминированного здоровья в том или ином возрасте во многом зависит от его образа жизни [6, 7]. Наиболее эффективным и доступным в профилактике заболеваний и укрепления здоровья является гигиеническое обучение и воспитание, формирование у молодежи мотивации на здоровый образ жизни [8–10].

Из-за огромного количества умственных нагрузок, недостаточной двигательной активности, нехватки времени студенты сталкиваются с проблемами, связанными со здоровьем, что приводит к ухудшению трудоспособности. Поэтому возникла необходимость в воспитательной и санитарно-просветительской пропаганде здорового образа жизни студентов. Мы провели комплексное изучение состояния здоровья студенческой молодежи для дальнейшего дифференцированного наблюдения за их здоровьем.

Цель обзора: оценка здорового образа жизни среди студентов медицинского вуза и разработка рекомендаций для их оптимизации на примере Дагестанского государственного медицинского университета.

Материал и методы

Проведено исследование с участием 1457 студентов лечебного факультета ДГМУ (2023–2024 гг.). Использована анкета из 43 вопросов. Для изучения отношения к ЗОЖ разработана «Анкета изучения отношения студентов ДГМУ к формированию здорового образа жизни» из 43 вопросов. В ходе работы применялись статистические, социологические и аналитические методы. Относительные и средние значения. Оценка достоверности проводилась на основе статистического анализа, определяли критерий t Стьюдента и χ^2 . Для обработки анкет применялась специальная компьютерная программа Statistica 6.0, MS Excel. Выборка: 1457 студентов 1–6-х курсов

лечебного факультета ДГМУ (стратифицированная случайная выборка, репрезентативность, доверительный интервал 95%).

Инструментарий: анкета из 43 вопросов, разделённых на блоки: социально-демографические данные; самооценка здоровья; практики ЗОЖ (питание, физическая активность, режим); мотивация и барьеры. Валидация анкеты проведена методом экспертной оценки (5 экспертов, α -Кронбаха = 0,78). Статистический анализ: Критерий Стьюдента, χ^2 , $p < 0.05$. Обработка данных — Statistica 6.0, MS Excel.

Результаты

Здоровье студентов, особенно медицинских вузов, подвержено рискам из-за высокой учебной нагрузки, стресса и нерегулярного ведения здорового образа жизни. Несмотря на теоретическую осведомленность о принципах ЗОЖ, практическое соблюдение этих норм остается низким. Цель исследования — выявить: мотивы и препятствия к ведению ЗОЖ; влияние институциональных факторов (организация медобслуживания, учебная нагрузка); гендерные и возрастные различия в поведении.

Студентам различных курсов были предоставлены возможности оценить свое здоровье и характеризовать образ жизни путем анонимного анкетирования. Опрошенные (93,7%) уверены в том, что здоровый образ жизни способствует успешности во всевозможных областях человеческой деятельности, особенно в таких как обучение и работа.

Результаты исследования показали, что из числа опрошенных 63,8% составили девушки, 36,2% — ребята. Преобладание числа девушек-респондентов над ребятами, вероятно, связана с высокой активностью девушек при социологических опросах. Большинство опрошенных были в возрасте от 18 до 19 лет (52,9%), на возрастные категории от 20 до 21 лет падает 31,8% и от 22 до 23 лет — 15,3%.

При опросе о правильном питании подавляющее большинство, около 87,4%, признали, что не всегда следят за своим режимом питания (рис. 1), в то время как лишь 12,6% придерживаются его. Что касается приобретения полезных продуктов, таких как фрукты и овощи, около 43% студентов тратят на них мало средств, а 17% практически не тратят.

Для поддержания энергии и жизненного равновесия подавляющее большинство студентов ($81,4 \pm 5,7\%$) признают важность соблюдения систематического режима дня, занятий спортом ($76,9 \pm 4,9\%$), отдыха на свежем воздухе ($81,7 \pm 7,1\%$) и чтения книг ($52,7 \pm 3,6\%$). Спорту отдают предпочтение примерно $38,1 \pm 1,7\%$ студентов, в то время как $61,9 \pm 2,4\%$ — не интересуются даже физическими упражнениями (рис. 1). Посещают тренировки и занятия спортом на регулярной основе — только $21 \pm 1,3\%$ студентов. Они имеют возможности использовать разнообразные спортивные секции, залы и бассейны.

Приятно подметить, что студенты проявляют понимание и мотивацию к поддержанию здорового образа жизни. Из выборочного опроса о мотивации

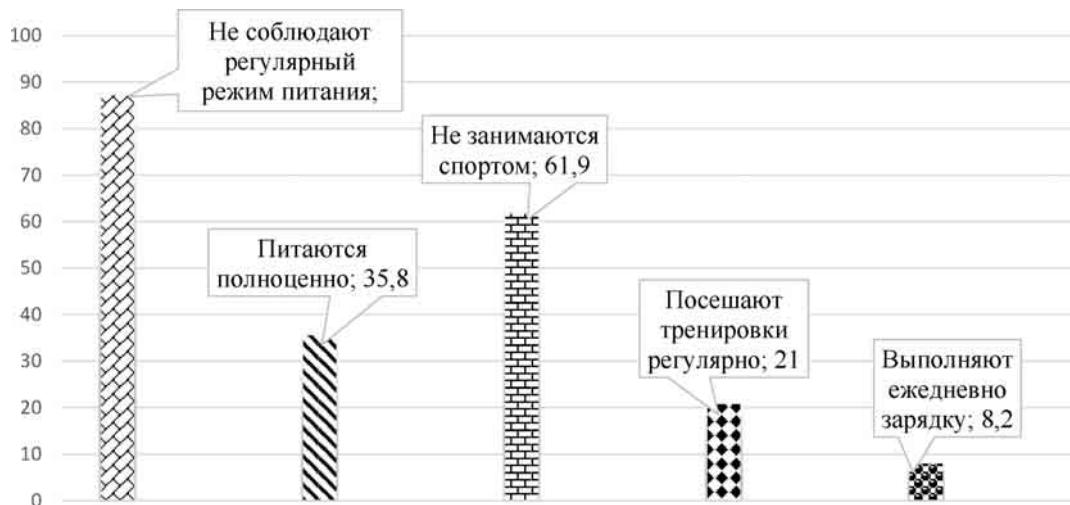


Рис. 1. Соблюдение режима питания и физической активности

к здоровому образу жизни выяснилось, что $78,5 \pm 4,5\%$ респондентов стремятся к ЗОЖ, $51,3 \pm 3,9\%$ — желают выглядеть привлекательно, $49,7 \pm 3,8\%$ — хотят прожить долгую жизнь, $41,2 \pm 2,1\%$ — стремятся к успеху и достижениям, $28,4 \pm 0,9\%$ — видят выполнимость самореализации в семье и т. д. (рис. 2).

Существуют причины, которые препятствуют студентам поддерживать ЗОЖ. В первую очередь это занятость ($53,1\%$), отсутствие финансов ($24,7\%$), нежелание ($9,2\%$), а 13% респондентов воздержались от ответа.

Студенты-медики обладают определенными знаниями о составляющих здорового образа жизни. Почти $78,9\%$ из них выделяют значимость правильного питания, личной гигиены, отказа от вредных привычек, занятий спортом и физкультурой. Треть респондентов считает, что к факторам здорового образа жизни следует отнести влияние окружающей среды, положительные эмоции и регулярные медицинские осмотры, большинство студентов, а именно 97% , считают свое здоровье хорошим или удовлетворительным, это говорит о том, что они заботятся о своем здоровье.

Студенты-медики, несмотря на занятость в учебе, стараются поддерживать свое здоровье: некоторые занимаются спортом, посещают спортивные секции ($45,4 \pm 2,8\%$), к сожалению, лишь $4,5 \pm 0,4\%$ занимаются ежедневно. В отношении утренней зарядки, $34,7 \pm 3,1\%$ — эпизодично делают ее, около $30 \pm 2,4\%$ — 3 раза в неделю, $8,2 \pm 0,2\%$ — ежедневно, а $12,8 \pm 1,2\%$ вообще не выполняют. Что касается режима дня, 20% соблюдают его каждодневно, более 10% никогда. Проблемы также возникают с питанием: лишь $35,8\%$ едят полноценно каждый день, у $39,1\%$ — периодически.

Согласно исследованию, ключевые факторы, влиявшие на здоровье студентов (рис.3), включают неэффективную организацию медицинского обслуживания ($82,7 \pm 8,4\%$), высокую нагрузку в учебе ($51,9 \pm 5,1\%$), небрежное отношение к своему здоровью ($42,4 \pm 3,7\%$) и неблагоприятные условия труда и окружающей среды ($27,5 \pm 2,3\%$).

При выборочном опросе о способах поддержания здоровья $43,2\%$ респондентов дали ответ, что обращаются за помощью к знакомым врачам, а $29,4\%$ — регулярно проходят медосмотры в учебном заведении. Если заболеют $52,6\%$ — занимаются са-

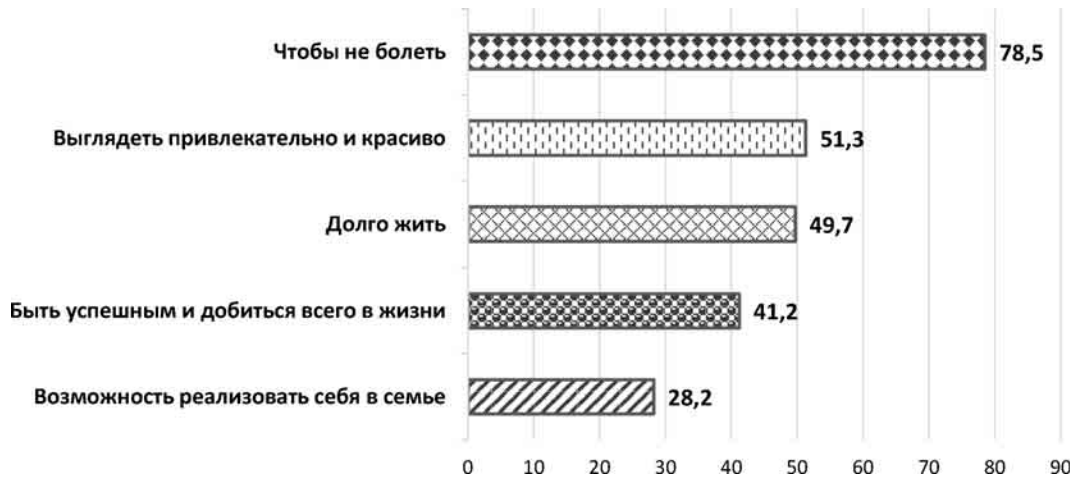


Рис. 2. Что Вас мотивирует к ведению здорового образа жизни?

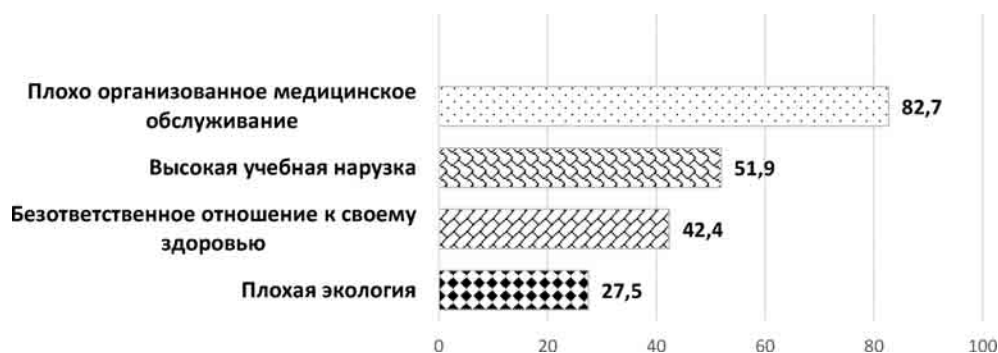


Рис. 3. Ключевые факторы, отрицательно влияющие на здоровье.

молечением, 28,9% — респондентов, обращаются за помощью к родителям и родственникам, 12,1% — в коммерческую клинику и лишь 8,4% — в студенческую.

Большинство учащихся вуза (67,8%) считают, что проблемы со здоровьем не оказывают большое влияние на их посещаемость, так 34,2% утверждают, что болезнь оказывает негативное влияние на учебный процесс, приводя к пропускам и временному отсутствию. Основным источником информации о здоровье для большинства студентов (63,7%) является медицинский персонал, в то время как 33% предпочитают получать информацию по интернету, 8,7% — обращаются к знакомым и друзьям.

По суждению $92,1 \pm 7,2\%$ опрошенных, они имеют разумное отношение к своему самочувствию, в то время как лишь $7,9 \pm 0,4\%$ чрезмерно сильно беспокоятся о своем здоровье. Свое свободное время студенты предпочитают проводить время с друзьями ($42,3 \pm 2,9\%$), в интернете ($48,4 \pm 3,1\%$), читая книги ($34,5 \pm 2,1\%$), слушая музыку ($32,9 \pm 1,5\%$), занимаясь спортом ($24,8 \pm 2,1\%$), посещая кружки, и развлекательные центры ($12,3 \pm 0,6\%$) и т. д.

Радует тот факт, что большая часть респондентов не пробовали табак и не употребляли спиртные напитки, т. к. в семьях отцы не курят. У респондентов наблюдается отрицательное отношение к наркотикам, 91,7% из них не пробовали их. Студенты ДГМУ активно участвуют в разработке ряда предложений, которые, по их мнению, могли бы помочь вести здоровый образ жизни.

Обсуждение

Проводя анализ, мы пришли к выводу, о значительном разрыве между осознанием важности ЗОЖ и его практической реализацией. Это полностью подтверждается многочисленными исследованиями по всему миру и в России. К. Brown прямо указывает на «теоретико-практический разрыв» в медицинском образовании как на фундаментальную проблему [9]. J. Smith и соавт. также отмечают, что высокая медицинская грамотность студентов не гарантирует здорового поведения [10]. Л. Н. Коданева и соавт. в своем исследовании российских студентов-медиков констатировали схожую ситуацию: знание принципов ЗОЖ есть, но соблюдение режима, питания и физической активности оставляет же-

дать лучшего [2]. Ж. В. Пузанова также подчеркивала особенности отношения к здоровью у студентов, где знание не всегда переходит в действие [5].

Высокая учебная нагрузка (51,9% в ДГМУ) как главный барьер — крайне распространенный фактор. Это отмечают практически все исследователи, работающие со студентами-медиками [2, 6, 10]. Психологический стресс и нехватка времени — универсальные спутники медицинского образования.

Финансовые ограничения (24,7%) как второй по значимости барьер и данные о расходах на фрукты/овощи (43% мало тратят, 17% почти не тратят) подчеркивают важность социально-экономического контекста. Это перекликается с выводами Ж. В. Пузановой, которая отмечала различия в возможностях ведения ЗОЖ у студентов из разных социальных групп [5], но в нашем исследовании этот фактор выражен более явно как ключевое препятствие. Л. А. Журавлева и соавт. также указывали на финансовые аспекты как на значимый фактор при формировании ЗОЖ молодежи [3].

Проблема доступности и качества медицинского обслуживания для студентов — не нова. Однако выявленная крайне высокая доля неудовлетворенности (82,7%) и практика самолечения (52,6%) с низким обращением в студенческую поликлинику (8,4%) обозначают эту проблему как критическую и системную в условиях ДГМУ. Это согласуется с общими тенденциями недоверия к системе или ее недоступности, которые могут усугубляться в регионах. Камардина Т. В. и соавт. в своих работах по корпоративным программам здоровья подчеркивают важность доступности и качества медицинских услуг как ключевого элемента профилактики [4].

Высокая мотивация к ЗОЖ (78,5%) и преобладающая позитивная самооценка здоровья (97% «хорошее» или «удовлетворительное») при фактически неидеальных практиках — еще одно подтверждение когнитивного диссонанса, описанного ранее Brown (2019) и другими исследователями. Мотивы, выявленные в ДГМУ (сохранение здоровья, привлекательность, долголетие, успех), типичны и для других исследований [1, 3], где также отмечается смещение от чисто медицинских мотивов к социально-эстетическим.

Низкий уровень регулярной физической активности и нерегулярное/неполноценное питание —

устойчивые негативные состояния в среде студентов-медиков, задокументированные как в российских (интегральная оценка) [2, 6], так и в международных исследованиях [7, 10]. Показатели ДГМУ (только 4,5% ежедневная зарядка, 87,4% не следят за режимом питания) попадают в общую картину, хотя и на нижней границе.

Наши предложения по интеграции образовательных модулей (тайм-менеджмент, стресс-менеджмент, нутрициология) в учебный процесс согласуются с выводами многих авторов (например, Т. В. Камардина и соавт. — о постановке целей в программах [4]; С. А. Шальной и соавт. — о необходимости комплексного подхода [6]) о важности формирования навыков, а не только знаний. Идея «peer-to-peer education» (скрининг старшекурсниками) также находит поддержку в литературе как эффективный метод.

Предложение о создании специализированного центра с доступными секциями — более конкретное и инфраструктурное решение, чем часто встречающиеся общие призывы к улучшению спортивной базы.

Цифровая платформа с персонализацией: акцент на цифровизации (мобильные приложения, персонализированные рекомендации) отражает современные тренды и добавляет технологический компонент к традиционным методам. Это развивает идеи С. А. Шальной об интегральной оценке и мониторинге [6].

Исследование показывает, что студенты ДГМУ сталкиваются с теми же фундаментальными проблемами в формировании ЗОЖ (разрыв знание-практика, высокая нагрузка, гиподинамия, нерациональное питание), что и их коллеги в других регионах России и мира.

Наибольшая ценность работы — в конкретных, комплексных и современных рекомендациях, выходящих за рамки простых призывов. Предложенная модель (образование + цифра + инфраструктура + социальная поддержка + улучшение медсервиса) представляет собой практичную дорожную карту не только для ДГМУ, но и для других медицинских вузов, особенно региональных, сталкивающихся с похожими вызовами. Исследование четко обозначило проблемы и предложило решения, создавая основу для оценки эффективности внедряемых мер (wellness-центра, цифровой платформы, образовательных модулей) в будущем, а также для изучения специфики влияния дистанционного обучения и разработки гендерных программ.

Заключение

Изучив мнение студентов о состоянии здоровья, мы пришли к заключению, что многие недооценивают важность заботы о своем самочувствии и уровне внимания к нему. Постоянная умственная нагрузка, нехватка времени, сидячий образ жизни из-за нахождения за компьютером, негативно сказывается на их здоровье и способности к учебе. Радует тот момент, что студенты проявляют большой инте-

рес к поддержанию и сохранению своего здоровья, к ведению ЗОЖ. Результаты опроса показали, что большая часть (78,5%) респондентов стремятся сохранить свое здоровье и не заболеть, у 51,3% хотят выглядеть привлекательно и красиво, 49,7% — прожить долгую и красивую жизнь, 41,2% хотят иметь в жизни большие достижения и быть очень успешными, а 28,4% создать семью и быть счастливыми в семейной жизни.

Студенты-медики подчеркнули, что очень важное значение имеет рациональное питание, занятия в спортивных секциях и самое важное, по их мнению, отказ от вредных привычек. К сожалению, неэффективная организация медицинского обслуживания, высокая нагрузка в учебе, небрежное отношение студентов к своему здоровью и ряд других факторов отрицательно влияют на их здоровье.

Данные, которые были получены в результате исследования, вызывают необходимость корректировки форм и методов в формировании и воспитании ЗОЖ у студентов, совершенствование профилактической деятельности, направленное на формирование адекватного отношения к здоровью и расширение социально-психологической помощи. На основе проведенных исследований нами разработаны рекомендации и предложения по формированию ЗОЖ в вузе для сохранения и укрепления здоровья студентов: внедрены модули по управлению временем и стрессом; организованы регулярные бесплатные медосмотры; студентами используются мобильные приложения для контроля питания и активности; сформированы микрогруппы для взаимной поддержки. В вузе организованы циклы образовательно-просветительских программ, направленных на приобретение студентами знаний, умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, формирование культуры здоровья. Создана информационная поддержка: цифровые платформы с персонализированными рекомендациями по ЗОЖ; ежегодный скрининг здоровья с участием студентов-старшекурсников (практика peer-to-peer education).

В перспективе планируется: внедрить влияние дистанционного обучения на здоровье; разработать гендерно-ориентированные программы ЗОЖ; внедрение курса «Управление личным здоровьем» с модулями по тайм-менеджменту и нутрициологии.

Авторы заявляют об отсутствии внешних источников финансирования при проведении исследования.

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дугнист П. Я., Мильхин В. А., Головин С. М. и др. Здоровый образ жизни в системе ценностных ориентаций молодежи // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2017. № 4. С. 3–25.
2. Коданева Л. Н., Шулятьев В. М., Размахова С. Ю. и др. Состояние здоровья и образ жизни студентов-медиков // Международный научно-исследовательский журнал. 2016. № 12. С. 45–47.
3. Журавлева Л. А., Зарубина Е. В., Ручкин А. В. и др. Здоровый образ жизни в оценках молодежи // Образование и право. 2020. № 9. С. 322–329.

4. Камардина Т. В., Попович М. В., Усова Е. В. и др. Методологические аспекты постановки целей и задач в корпоративных программах укрепления здоровья // Профилактическая медицина. 2023. Т. 26, № 3. С. 7–13.
5. Пузанова Ж. В. Особенности образа жизни и отношения к здоровью российских студентов: (на примере МГУ и РУДН) // Социологические исследования. 2017. № 8. С. 88–94.
6. Шальнова С. А., Баланова Ю. А., Деев А. Д. и др. Интегральная оценка приверженности здоровому образу жизни как способ мониторинга эффективности профилактических мер // Профилактическая медицина. 2018. Т. 21, № 4. С. 65–72.
7. WHO. Global guidelines on physical activity. Geneva; 2021.
8. Гордеева И. В. Основные компоненты здорового образа жизни: мнение студентов колледжа // Здоровье и безопасность в современном образовании. Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Екатеринбург; 2019. С. 53–58.
9. Brown K. The theory-practice gap in medical education // Lancet. 2019. Vol. 394, N 10211. P. 2109–2111.
10. Smith J. et al. Health literacy among medical students // Journal of Medical Education. 2021. Vol. 45, N 2. P. 112–120.
- theory and methodology of physical education and sports. 2017;(4):3–25.
2. Kodaneva L. N., Shulyatyev V. M., Razmakhova S. Yu. et al. Health status and lifestyle of medical students. *International Research Journal*. 2016;(12):45–47.
3. Zhuravleva L. A., Zarubina E. V., Ruchkin A. V. et al. Healthy lifestyle as assessed by young people. *Education and Law*. 2020;(9):322–329.
4. Kamardina T. V., Popovich M. V., Oussova E. V. et al. Methodological aspects of setting goals and objectives in corporate health promotion programs. *The Russian Journal of Preventive Medicine*. 2023;26(3):7–13.
5. Puzyanova Zh.V. Peculiarities of lifestyle and attitude to health of Russian students: (on the example of Moscow State University and RUDN). *Sociological research*. 2017;(8):88–94.
6. Shalnova S. A., Balanova Yu. A., Deev A. D. et al. Integrated assessment of adherence to a healthy lifestyle as a way of monitoring the effectiveness of preventive measures. *Preventive medicine*. 2018;21(4):65–72.
7. WHO. Global guidelines on physical activity. Geneva; 2021.
8. Gordeeva I. V. The main components of a healthy lifestyle: the opinion of college students. Health and safety in modern education. *Proceedings of the VI All-Russian scientific and practical conference with international participation*. Yekaterinburg; 2019:53–58.
9. Brown K. The theory-practice gap in medical education. *Lancet*. 2019;394(10211):2109–2111.
10. Smith J. et al. Health literacy among medical students. *Journal of Medical Education*. 2021;45(2):112–120.

Поступила 28.01.2025
Принята в печать 21.03.2025

REFERENCES

1. Dugnist P. Ya., Milkhin V. A., Golovin S. M., et al. Healthy lifestyle in the system of value orientations of young people. *Human health,*