

DOI 10.58351/2949-2041.2025.28.11.016

Изотова Виктория Михайловна, старший преподаватель
Дальневосточный государственный медицинский университет
Izotova Victoria Mikhailovna, senior lecturer
Far Eastern State Medical University

Бородин Петр Владимирович, к.п.н., доцент
Дальневосточный государственный медицинский университет
Borodin Petr Vladimirovich
candidate of pedagogical sciences, associate professor
Far Eastern State Medical University

Бахматова Диана Александровна, студент
Дальневосточный государственный медицинский университет
Bakhmatova Diana Aleksandrovna, student
Far Eastern State Medical University

Моисеенко Светлана Александровна, к.п.н., доцент
Дальневосточный государственный медицинский университет
Moiseenko Svetlana Alexandrovna
candidate of pedagogical sciences, associate professor
Far Eastern State Medical University

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОК МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА A STUDY OF STRESS MANIFESTATIONS IN FEMALE MEDICAL STUDENTS

Аннотация. Стресс у студенток медицинского вуза является распространенной проблемой, вызванной высокой учебной нагрузкой, сложностью материала и большим объемом информации. Его проявления включают физические симптомы (головные боли, учащенное сердцебиение, проблемы с пищеварением, нарушения сна и аппетита) и психологические (тревожность, снижение работоспособности, проблемы с концентрацией).

В данной статье проводится анонимное исследование (анкетирование) среди студенток-девушек начальных курсов медицинского вуза по вопросам проявления стресса в период их обучения, даны профилактические меры борьбы со стрессом.

Abstract. Stress in female medical students is a common problem caused by heavy academic workloads, complex course material, and the sheer volume of information they receive. Its manifestations include physical symptoms (headaches, increased heart rate, digestive issues, sleep and appetite disturbances) and psychological symptoms (anxiety, decreased performance, and concentration problems).

This article conducts an anonymous survey among female first-year medical students on stress during their studies and provides preventative measures for managing stress.

Ключевые слова: Стресс, студентки медицинского вуза, учебный процесс.

Keywords: Stress, female medical students, educational process.



Состояние стресса сопровождает нас в течение всей жизни. Стресс – состояние психологического и физического напряжения в ответ на внешнее воздействие. Он помогает адаптироваться к изменчивой окружающей среде, но может также стать причиной отрицательных для здоровья последствий. Разные люди переносят эти состояния индивидуально и справляются с ними тоже по-разному, но в любом случае очень важно уметь уменьшать количество негативного стресса и его последствий [42].

Поступая в вуз, знакомясь с новыми людьми в течение учебного процесса, осваивая новые дисциплины и тем более сдавая зачёты и экзамены, студенты обязательно сталкиваются со стрессовыми состояниями в той или иной степени. Процесс обучения в вузе является одним из самых сильных факторов, которые вызывают стресс. Это происходит из-за повышенных интеллектуальных нагрузок и существенных перемен в образе жизни учащихся [32].

В полной мере, все сказанное может быть отнесено и к студентам медицинских вузов России. В научных трудах Н.В. Агафонова, А.В. Баклыковой, П.В. Бородина, П.В. Глыбочко, В.Б. Мандрикова, С.А. Моисеенко, В.Д., Прошлякова, Е.Н. Селюжицкой, Н.Н. Царева и других авторов отмечено, что в процессе многолетнего обучения в образовательной системе высшего образования студенты-медики часто сталкиваются с физическими и умственными напряжениями, которые требуют от них высокого уровня произвольного внимания, физической выносливости и психоэмоциональной устойчивости (выдержка, терпеливость, воля). Обучение в медицинском вузе сопряжено со значительным объемом информации, большой учебной и физической нагрузкой и строгой дисциплиной. И, несмотря на то, что молодые люди обладают определенным запасом адаптационно-приспособительных возможностей, который позволяет им поддерживать достаточный уровень работоспособности, тем не менее, специфика обучения в медицинских вузах, неизбежно приводит к постепенному истощению резервных возможностей организма, а иногда и к снижению уровня здоровья и психического состояния [1-29, 32-38, 40-52].

Отметим, что особенно сильные перенапряжения из-за объемных учебных, физических и психических нагрузок, ощущают на себе студенты первого и второго курса [30, 31, 39]. Обучающиеся, обладающие хорошей памятью, ответственностью и организованностью, не имеют проблем с учебой. Однако таких, на практике, оказывается не так много как хотелось бы. Основная масса студентов не справляется со своевременной сдачей тестов, контрольных, коллоквиумов и диагностик. Результатом этого становятся отработки, что еще больше усиливает стрессовое состояние студентов.

Цель исследования: изучение проявлений учебного стресса у студенток первого и второго курса лечебного факультета ДВГМУ.

Методы исследования. С целью выявления уровня учебного стресса нами был создан онлайн-опросник «Исследование стресса у студенток ДВГМУ» на платформе Google-формы. Общее число респондентов составило 125 студентов девушек (n=79 человек на первом курсе, n=46 человек на втором курсе). Исследование проводилось в октябре 2025 года. Обработка полученных данных была осуществлена с помощью программного обеспечения Microsoft Word и Excel.

Результаты исследования и их обсуждение. Для понимания причин психофизического напряжения студенток в процессе обучения им было предложено назвать самые сложные, по их мнению, дисциплины в вузе. Студентки первого курса чаще всего отмечали анатомию и химию. Для студенток второго курса сложными в обучении оказались анатомия, физиология, биохимия и гистология. Логично предположить, что именно с этими предметами связано проявление эмоционального и физического перенапряжения студенток в учебном процессе.



Первый блок вопросов, направленный на выявление физиологических проявлений стресса показал следующие результаты. Трудности с засыпанием и прерывистый сон имеют чаще испытывают студенты первого курса (28 %), тогда как частота таких трудностей у студенток второго курса несколько ниже и составил 13 %. Однако 19 % студенток первого курса всегда испытывают трудности со сном и 22 % студенток второго курса (рис. 1).

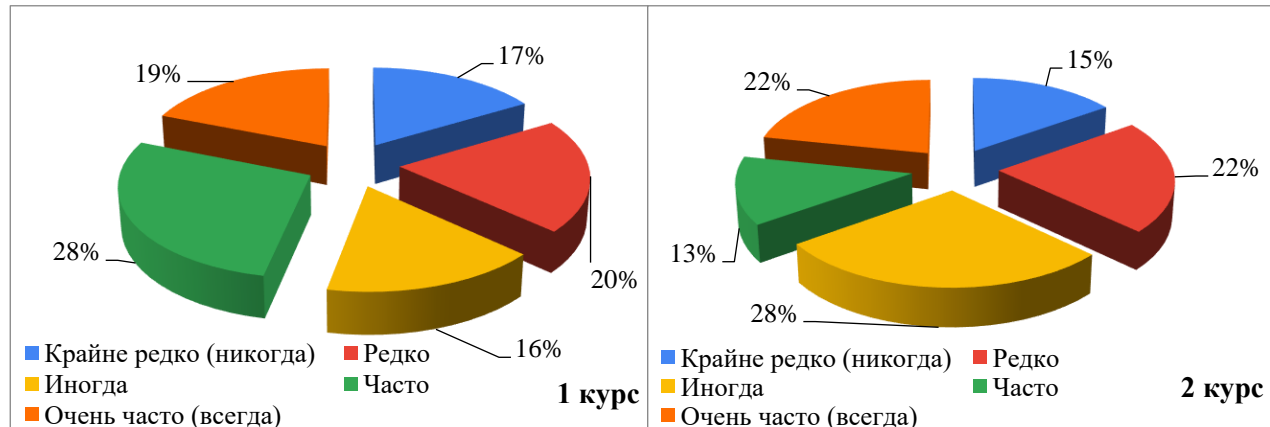


Рис. 1. Ответы на вопрос: «Как часто Вас беспокоит трудности с засыпанием или прерывистый сон»

Далее, 24 % студенток первого и второго курса страдают расстройством пищевого поведения, выражающегося в отсутствии аппетита, либо слишком частым желанием что-то съесть. Однако у 38 % девушек первого курса и 48 % у девушек второго курса часто отсутствует аппетит или наоборот возникает частое желание что-то съесть. Крайне редко подобные чувства возникают у 4 % первокурсниц и у 2 % второкурсниц (рис. 2).

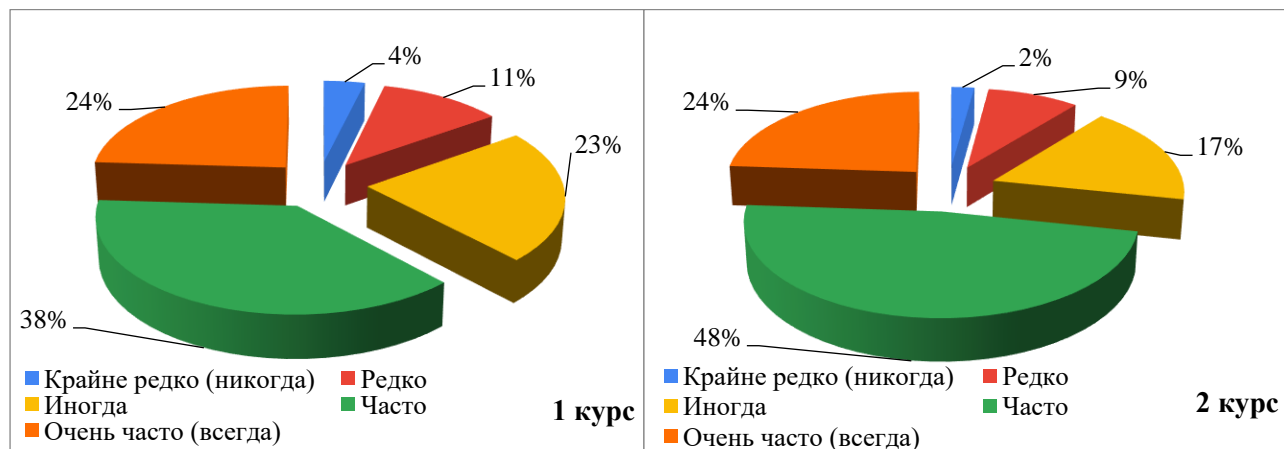


Рис. 2. Ответы на вопрос: «Как часто у Вас отсутствует аппетит или наоборот, частое желание что-то съесть»

Физическую слабость и нехватку энергии даже после сна очень сильно ощущают 46 % студенток второго курса, на 13 % меньше (33 %) – студентки первого курса. «Часто страдают» 25 % девушки первого курса и 30 % – второго курса. Количество девушек, которые не испытывают дефицита энергии составляет 2 и 4 % у студенток на втором и первом курсах, соответственно (рис. 3).

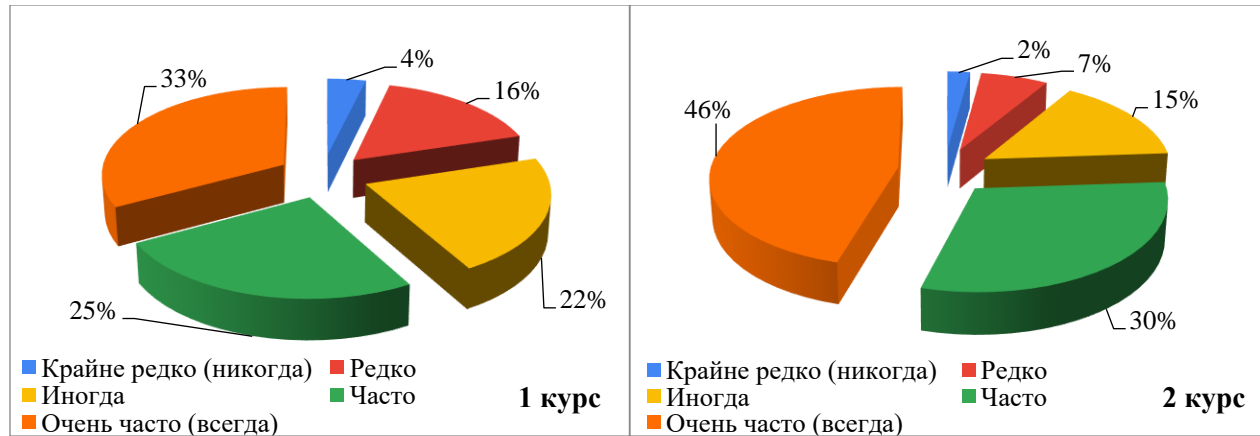


Рис. 3. Ответы на вопрос:
«Как часто вы испытываете нехватку энергии даже после сна»

Вялость и апатия чаще проявляется у студенток второго курса и составляет 46 %, тогда как на первом курсе этот показатель на треть меньше и составляет 33 %. «Иногда», из-за вялости отсутствует интерес к учебе больше на первом курсе 22 %, чуть меньше на втором 15 %. Крайне редко отсутствует интерес и мотивация к учебе у 4 % девушек, обучающихся на первом курсе и 2 % – на втором (рис. 4).

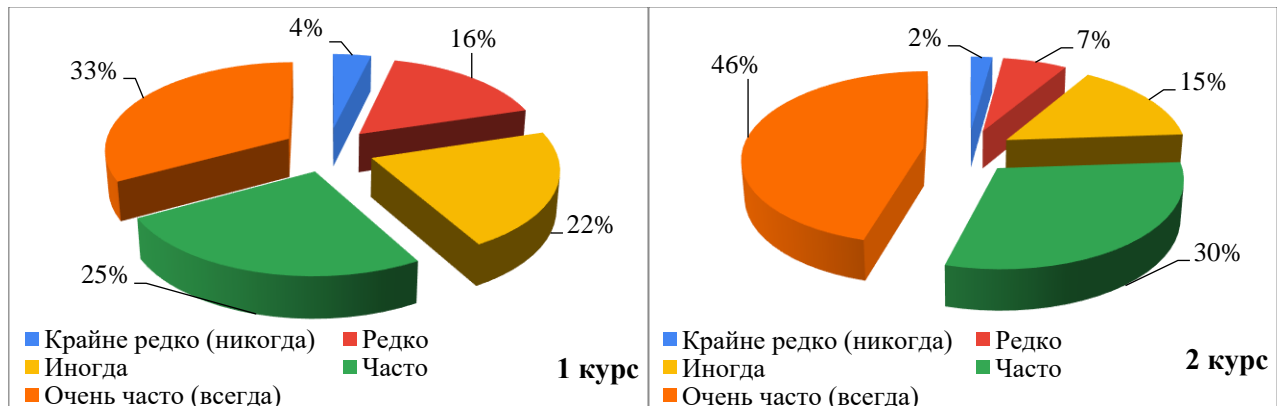


Рис. 4. Ответы на вопрос: «Отсутствие интереса и мотивации
к учебной деятельности из-за вялости и апатии»

Второй блок вопросов был направлен на выявление уровней эмоционального проявления стресса. «Часто» чувство беспокойства и страха перед предстоящей сложной парой испытывают 33 % девушек первого и второго курсов, соответственно. Эпизодически (иногда) страх перед предстоящими сложными предметами ощущают 29 % первокурсниц и 30 % второкурсниц. Никогда не испытывают страха перед посещением сложных дисциплин 6 и 4 % студентки первого и второго курсов, соответственно (рис. 5).

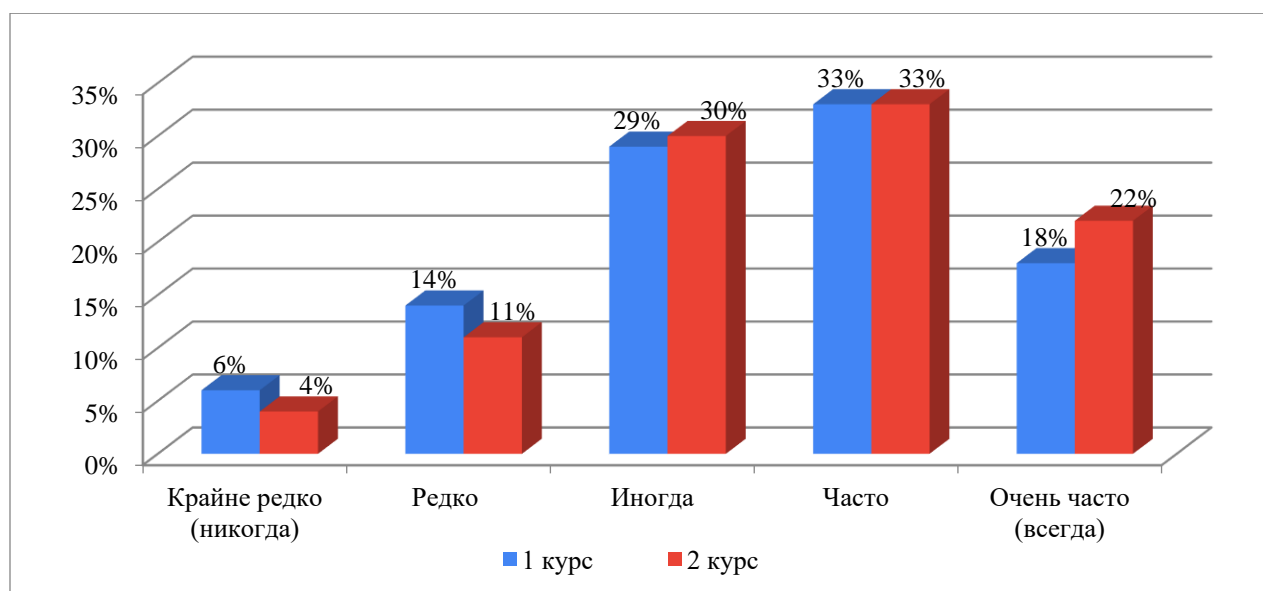


Рис. 5. Ответы на вопрос: «Часто ли вы испытываете чувство беспокойства и тревожность перед сложной парой».

На вопрос: «Часто ли вы испытываете повышенную чувствительность, которая проявляется в агрессивности или слезливости?» ответы распределились следующим образом: 20 % респондентов обеих групп выбрали ответ «часто», «никогда не бывают чрезмерно эмоциональными» указали 18 и 13 % студенток первого и второго курса, соответственно. «Всегда испытывают агрессию или слезливость» отметили 15 % студенток первого курса и 13 % – второго (рис. 6).

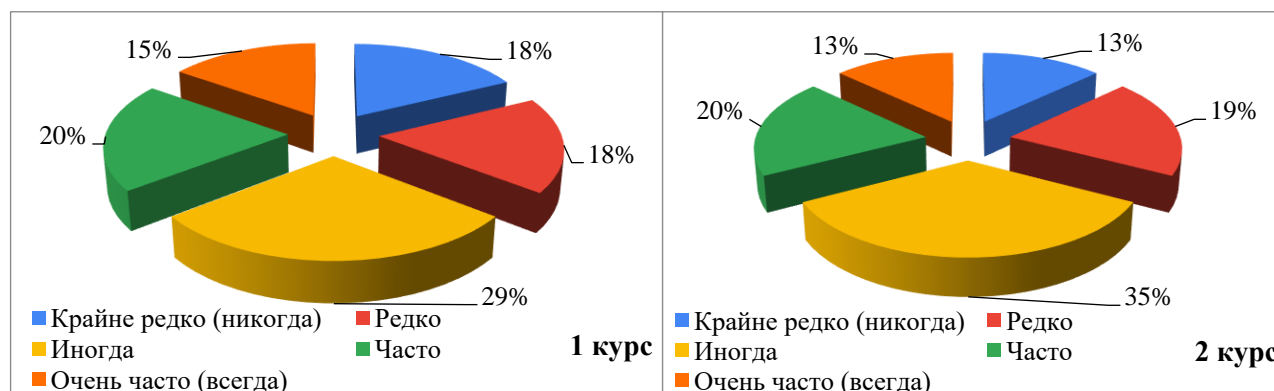


Рис. 6. Ответы на вопрос: «Часто ли вы испытываете повышенную чувствительность, агрессивность или слезливость?»

Снижение концентрации и как результат плохое усвоение материала абсолютно одинаково распределились на втором и первом курсах (26 и 28 % соответственно). Большинство девушек второго курса (37 %) отметили это состояние как «иногда», а 4 и 10 % респондентов второго и первого курсов не испытывают снижения внимания (рис. 7).

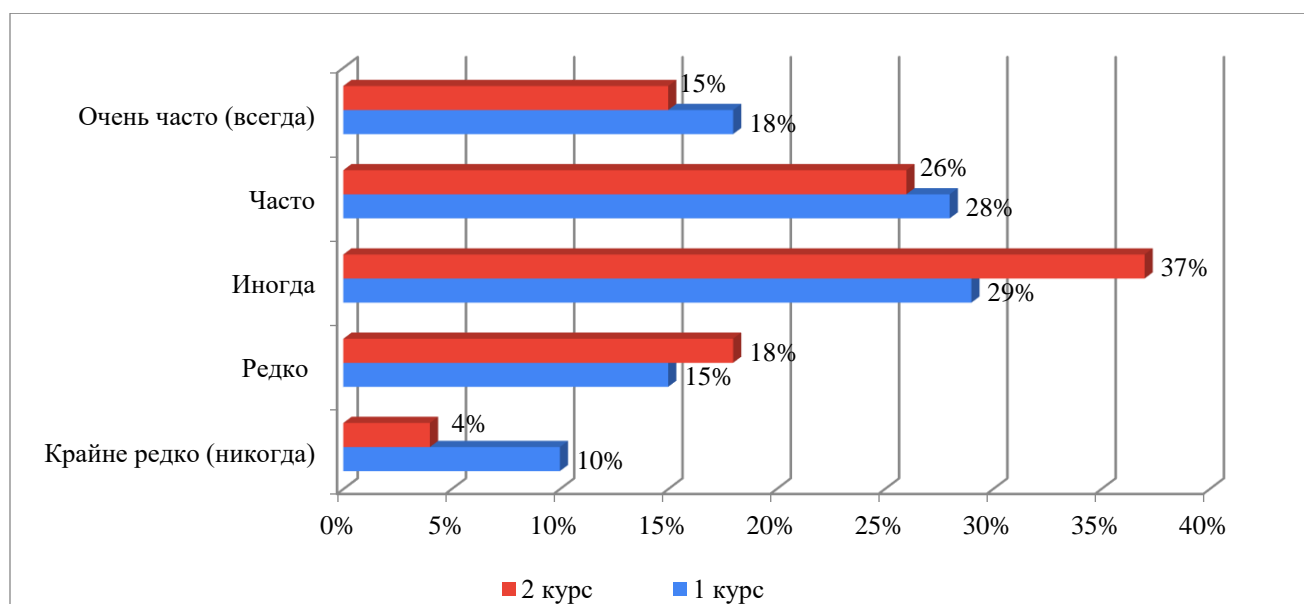


Рис. 7. Ответы на вопрос: «Трудности с фокусировкой внимания, что мешает усваивать информацию»

«Иногда» неуверенность в своих силах при посещении сложных пар студентки первого курса признают в 38 % случаев, и в 35 % на втором курсе. С частым безнадежным чувством на предстоящие занятия настроены 30 % девушек первого курса и 33 % – второго курса. «Никогда» так себя чувствуют, примерно, 6 девушек (8 %) на первом курсе и 2 (4 %) – на втором.

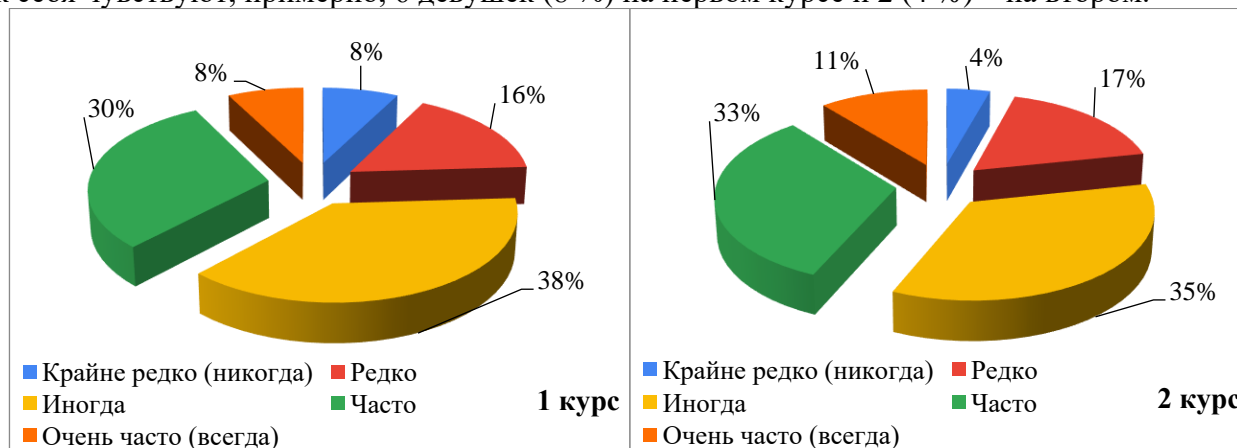


Рис. 8. Ответы на вопрос: «Часто ли вы чувствуете неуверенность в своих силах перед «сложной» парой»

В третьем блоке, определяющем поведенческие проявления стресса, было установлено следующее: прокрастинация (откладывание дел) у 28 студенток первого (35 %) и у 18 студенток второго курса (39 %) проявляется лишь «иногда». Подготовку к парам «часто» откладывают 17 (25 %) первокурсниц и 13 (28 %) второкурсниц, «редко» – 17 (22 %) девушек на первом курсе и 8 (18 %) – на втором (рис. 9).

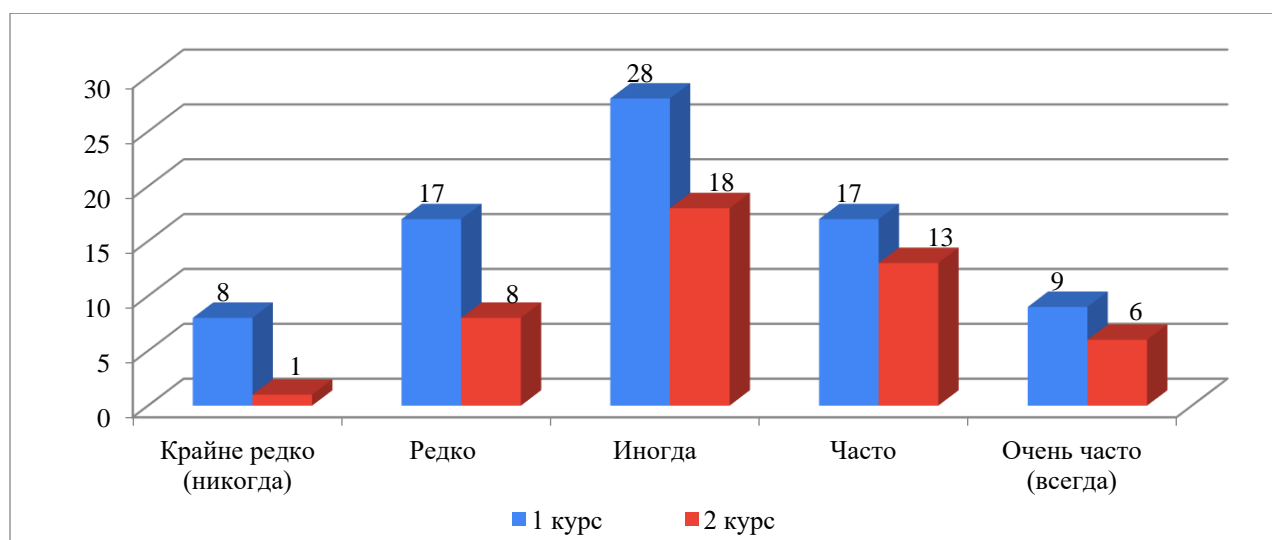


Рис. 9. Ответы на вопрос: « Часто ли вы откладываете подготовку к паре»

Желание пропустить сложную дисциплину «никогда» возникает у 29 % первокурсниц и 35 % у второкурсниц. «Редко» хотят это сделать 18 % девушек на первом курсе и 22 % – на втором. Желание «иногда» не ходить на пары испытывают 23 и 15 % обучающихся на первом и втором курсах, а вообще не посещать сложные дисциплины желают 12 % и 19 % студенток первого и второго курса, соответственно (рис. 10).

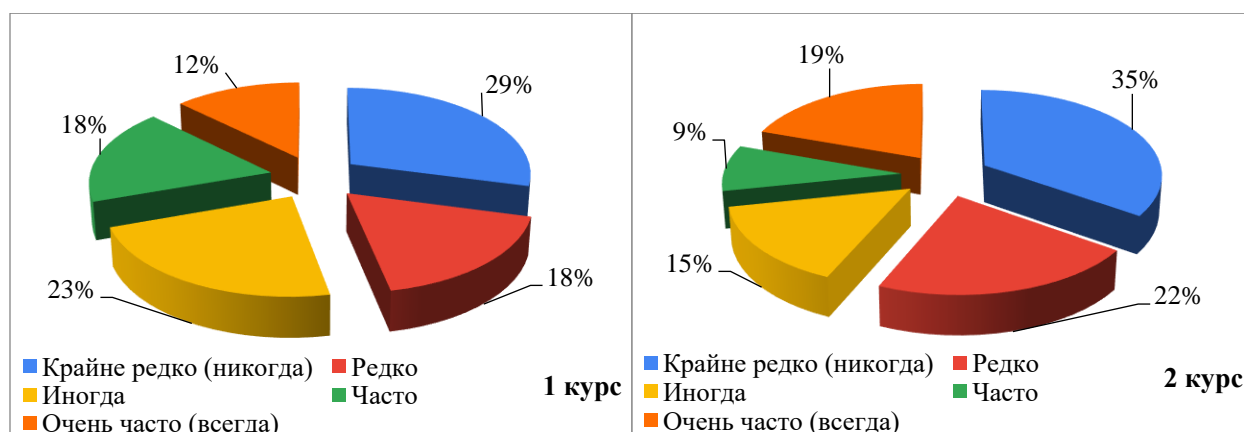


Рис. 10. Ответы на вопрос « Возникает ли у вас желание пропустить сложную пару или избежать взаимодействия с преподавателем»

Далее, на рисунке 11 отмечено, что «часто» (31 %) и «всегда» (24 %) ощущают потерю интереса к трудным дисциплинам студентки второго курса, немного меньше (20 % и 15 %) это проявляется при обучении на первом курсе. Чаще всего на вопрос о снижении мотивации к учебе на обоих курсах встречался вариант «иногда», он составил 32 % на первом курсе и 26 % на втором. «Редкая» потеря интереса к учебе наблюдается у 23 % студенток, обучающихся на первом курсе и 15 % – на втором курсе.

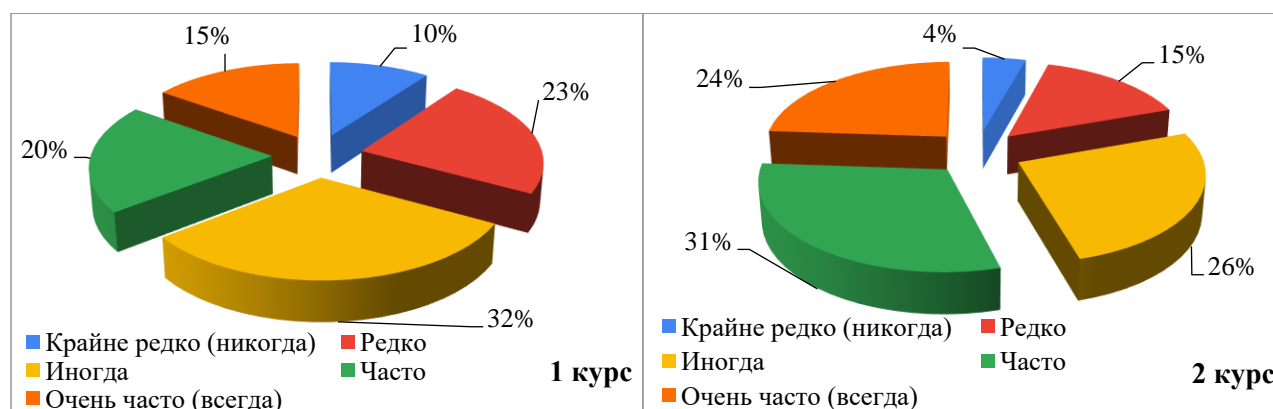


Рис. 11. Ответы на вопрос «Как часто вы чувствуете потерю интереса к предмету»

Закключение. Анализ ответов опрошенных студенток выявил, что по блоку физиологических проявлений стресса, трудности с засыпанием и сном проявляются, примерно, одинаково на первом и втором курсе. Расстройства пищевого поведения часто проявляются у примерно у 43 % опрошенных студенток на обоих курсах, что может угрожать здоровью студенток. Нехватка энергии даже после сна, которую ощущают студентки, проявляется у 46 % девушек на первом курсе и у 76 % на втором. Вялость и апатию «часто и всегда» суммарно ощущает на первом курсе 45 % опрошенных студенток, а на втором – 57 %.

По блоку эмоциональных проявлений стресса: тревожность, выражающуюся в беспокойстве и страхе перед предстоящей парой, «часто» ощущают 33 % студенток обоих курсов. Повышенную раздражительность (агрессивность или слезливость) время от времени испытывает лишь 32 % опрошенных респондентов. Снижением концентрации внимания «часто и всегда» страдает 19 %, а треть (33 %) испытывает это время от времени.

Блок поведенческих проявлений стресса представил следующие результаты: «иногда» откладывают подготовку к занятиям больше трети студенток обоих курсов (35 % и 39 %). Пропустить сложную пару никогда не допускают 29 % и 35 % девушек на первом и втором курсе, соответственно. Потерю интереса к учебе чаще ощущают студентки второго курса (31 %).

Оптимальный уровень стресса – обязательный компонент учебной деятельности любого обучающегося. Учение и развитие личности лучше происходит тогда, когда «субъект» находится на оптимальном уровне. Естественно, что лица с высоким уровнем стресса оказываются в невыгодном положении по сравнению с другими, что приводит к замедлению или качественному ухудшению деятельности, появлению непредвиденных ошибок. Результаты исследования необходимо учитывать при построении учебного процесса студентов.

Авторы статьи считают, что для борьбы со стрессом эффективны профилактические меры, такие как ведение здорового образа жизни, а также методы снятия напряжения: достаточный сон, физическая активность, общение с близкими людьми и эффективное управление временем.

Список литературы:

1. Агафонов В.Н. Состояние уровня физической подготовленности студенток медицинских вузов Дальнего Востока России / В.Н. Агафонов, П.В. Бородин // Современные подходы к продвижению принципов здорового образа жизни: сборник материалов всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых учёных. – Ростов-на-Дону. – 2023. – С. 92-94.
2. Аристакесян В.О. Динамика физической подготовленности студентов с сочетанными нарушениями функций опорно-двигательного аппарата / В.О. Аристакесян, В.Б. Мандриков, М.П. Мицулина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 1 (119). – С. 21-25.



3. Баклыкова А.В. Здоровье и образ жизни студентов-медиков / А. В. Баклыкова // Молодой ученый. – 2010. – № 5 (16). – С. 205-207.
4. Бородин П.В. Актуализация феномена физкультуризации в содержании профессионально-образовательной подготовки студентов медицинских вузов Дальнего Востока через участие в отраслевых фестивалях спорта/ П.В. Бородин, В.Г. Тютюков, А.В. Захаров// Современные проблемы и потенциал научных исследований в физической культуре и спорте: материалы всероссийской научно-практической конференции (Улан-Удэ, 25–26 октября 2018 г.) / отв. ред. А. В. Комарова. – Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета. – 2019. – С. 68-75.
5. Бородин П.В. Анализ состояния уровня здоровья и физической подготовленности студентов медицинских вузов России / П.В. Бородин, В.Г. Тютюков, Т.В. Моор, С.А. Моисеенко, А.В. Соколова, А.В. Захаров: Современные тенденции в науке и образовании как основа инновационного развития России: монография // под общ. ред. научного совета ГНИИ «Нацразвитие». – СПб.: ГНИИ «Нацразвитие», 2024. – Том 2. – С. 21-31.
6. Бородин П.В. Анализ уровня физической подготовленности студентов медицинского вуза / П.В. Бородин, В.Г. Тютюков, Т.В. Моор, В.М. Изотова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2025. – № 1. – С. 3-12.
7. Бородин П.В. Анализ показателей уровня физического развития и физической подготовленности студентов Дальневосточного государственного медицинского университета / П.В. Бородин, Т.В. Моор, Н.А. Цуман, В.Г. Тютюков, А.А. Небураковский, А.В. Захаров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9 (199). – С. 44-50.
8. Бородин П.В. Выявление уровня соматического здоровья у студентов медицинского вуза / П.В. Бородин, Н.А. Цуман, О.Н. Чайка // Психология и педагогика как ресурс высшего образования: современное состояние и тенденции развития: материалы Всероссийской научно-практической конференции (ДВГМУ, 22 ноября 2024 года) / Под ред. Н.Л. Перевезенцевой. – Хабаровск: Изд-во ДВГМУ, 2025. – С 14-17.
9. Бородин П.В. Информатизация в решении задач повышения уровня психофизического состояния и профессионально-прикладной подготовленности будущих специалистов медицинского профиля / П.В. Бородин, В.Г. Тютюков, А.В. Захаров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 9 (163). – С. 54-59.
10. Бородин П.В. Информационные технологии в системе физического воспитания студентов образовательной организации высшего образования (на примере медицинского университета): монография / П.В. Бородин, В.Г. Тютюков. – Хабаровск: Изд-во ДВГМУ, 2022. – 164 с.
11. Бородин П.В. Повышение уровня готовности к профессиональной деятельности студентов-медиков на основе спортизированного подхода / В. П. Бородин, В. Г. Тютюков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 4. – С. 14-16.
12. Бородин П.В. Позиционирование Дальневосточных медицинских вузов на фестивалях студенческого спорта «Физическая культура и спорт – вторая профессия врача» / П.В. Бородин, В.Г. Тютюков, А.В. Захаров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 9 (163). – С. 59-63.
13. Бородин П.В. О жизненной ценности физического воспитания в медицинском вузе в формировании устойчивой мотивации к здоровому образу жизни / В. П. Бородин // Современные проблемы физической культуры и спорта: Материалы XVIII научной конференции (26 ноября 2015 года) отв. ред. Е.А. Ветошкина. – Хабаровск: изд-во ДВГАФК. – 2016. – С. 26-29.
14. Бородин П.В. О жизненной ценности физической культуры в среде студентов-медиков и медицинских работников города Хабаровска / В. П. Бородин, В. Г. Тютюков // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. – 2014. – № 3 (43). – С. 243-247.



15. Бородин П.В. О проблемах дистанционного обучения по физическому воспитанию студентов медицинского вуза в период пандемии COVID-19 / П.В. Бородин, А.В. Соколова, С.А. Моисеенко, Т.И. Коржева, О.Н. Чайка, Е.Э. Шиянов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5 (207). – С. 50-57.
16. Бородин П.В. О состоянии физического развития и физической подготовленности студентов медицинских вузов России / П.В. Бородин, С.А. Моисеенко, В.О. Ярошенко, В.Г. Тютюков, А.А. Небураковский, А.Л. Крамаренко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9 (199). – С. 36-44.
17. Бородин П.В. Об особенностях отношения студентов медицинских вузов России к занятиям спортивной борьбой и о глубине их познаний в области физкультурно-спортивной деятельности / П.В. Бородин, Т.В. Моор, В.О. Ярошенко, В.Г. Тютюков, А.В. Захаров, А.Е. Павлов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8 (210). – С. 37-45.
18. Бородин П.В. Особенности отношения студентов медицинских вузов Дальневосточного федерального округа к учебно-тренировочной деятельности и состояние их «физкультурной образованности» / П.В. Бородин, В.Г. Тютюков, Т.В. Моор, В.М. Изотова, В.Е. Дмитриенко // Флагман науки: научный журнал. – №7 (30). СПб., Изд. ГНИИ «Нацразвитие» 2025. – с. 60-70.
19. Бородин П.В. Особенности отношения студентов-медиков, занимающихся спортивной борьбой к учебно-тренировочной деятельности и состояние их «физкультурной» образованности / П.В. Бородин, В.Г. Тютюков, А.А. Небураковский, А.В. Захаров, В.А. Клименко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (180). – С. 58-63.
20. Бородин П.В. Совершенствование методики физического воспитания студентов медицинского вуза на основе использования информационных технологий: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Бородин Петр Владимирович. – Улан-Удэ, 2017. – 26 с.
21. Бородин П.В. Совершенствование процесса физического воспитания студентов медицинского университета на основе внедрения аппаратно-компьютерных комплексов / В. П. Бородин, В. Г. Тютюков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 6 (124). – С. 24-31.
22. Бородин П.В. Состояние уровня физической подготовленности студентов медицинских вузов Дальневосточного федерального округа России / П.В. Бородин, В.Г. Тютюков, В.М. Изотова, Н.А. Цуман, О.Н. Чайка, Е.Э. Шиянов, Л.М. Постникова. – В книге: Новые исследования новой эпохи. Опыт теоретического и эмпирического анализа // Р.Ш. Ахмадалиева, О.Г. Борзых, П.В. Бородин и др. – монография. – Петрозаводск, 2024. – С. 174-193.
23. Бородин П.В. Состояние физической подготовленности студентов-медиков Дальневосточного региона России / П.В. Бородин, В.Г. Тютюков, Ф.С. Миронов, И.С. Степанова, О.А. Лизандер, С.Н. Шуликов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 11 (213). – С. 40-47.
24. Бородин П.В. Управление психофизическим состоянием студентов медицинского вуза при решении задач профессионально-прикладной подготовленности / П.В. Бородин, В.Г. Тютюков, А.В. Захаров // Современные проблемы и потенциал научных исследований в физической культуре и спорте: материалы всероссийской научно-практической конференции (Улан-Удэ, 25–26 октября 2018 г.) / отв. ред. А. В. Комарова. – Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета. – 2019. – С. 76-84.
25. Бянкина Л.В. Исследование самооценки здоровья и показателей иммунитета студенток медицинского вуза // Л.В. Бянкина, В.М. Изотова, Н.П. Кириллова, С.В. Кириллов // Ученые записки имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 12 (106). – С. 47-52.
26. Бянкина Л.В. Исследование степени самоактуализации и рефлексии студенток медицинского вуза в зависимости от состояния здоровья / Л.В. Бянкина, В.М. Изотова // Ученые записки имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 12 (166). – С. 26-29.



27. Бянкина Л.В. Самооценка здоровья студентами профессиональных учебных заведений Хабаровска как составляющая их психофизического состояния // Л.В. Бянкина, В.М. Изотова, А.В. Хотимченк, Н.А. Цуман // Ученые записки имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 4 (110). – С. 24-28.
28. Воронцов П.Г. Комплексная учебная и организационно-массовая работа кафедры и спортивного клуба по формированию здорового образа жизни студентов в АГМУ / П.Г. Воронцов, В.Н. Иванова, К.Е. Полотнянко, М.С. Терентьев, В.А. Эртель // 5-я международная научно-практическая конференция «Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодежи». – Омск. – 2019. – С. 131-136.
29. Глыбочко П.В., Здоровье студентов медицинских вузов России: проблемы и пути их решения / П.В. Глыбочко, И.Э. Есауленко, В.Н. Попов, Т.Н. Петрова // Сеченовский вестник. – 2017. – № 2 (28). – С. 4-11.
30. Городецкая И.В. Анализ уровня стрессоустойчивости студентов Витебского государственного медицинского университета / И. В. Городецкая, Н. Ю. Коневалова, О.И. Солодовникова // Вести ВГМУ. – 2013. – Т. 12, № 4. – С. 140 – 145.
31. Городецкая И.В. Оценка уровня учебного стресса у студентов ВГМУ / И.В. Городецкая, О. И. Солодовникова // Вестник ВГМУ. – 2016. – Т. 15, № 2. – С. 118 – 128.
32. Гуманюк К.А. Влияние учебных стрессогенных факторов на состояние центральной нервной системы студентов-спортсменов вузов г. Хабаровска / К.А. Гуманюк, З.М. Коваленко, Н.В. Рыбченко, П.В. Бородин, В.Г. Тютюков // Международный научный журнал «Флагман науки». – 2024. – № 11 (22). – С. 135-142.
33. Доронцев А.В. Показатели физической подготовленности и уровень функциональных резервов у первокурсников астраханского государственного медицинского университета / А.В. Доронцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 5 (147). – С. 34-37.
34. Мандриков В.Б. Физическая культура как средство адаптации студентов / В.Б. Мандриков, И.А. Ушакова, Н.В. Замятина // Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы физического воспитания молодежи студенческого спорта». – Саратов. – 2019. – С. 505-509.
35. Мандриков В.Б. Методология профилирования физического воспитания студентов медицинских вузов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Мандриков Виктор Борисович. – Волгоград, 2002. – 40 с.
36. Мельников В.И. Стресс студентов и методы его коррекции / В.И. Мельников // Вестник Сибирского государственного университета путей сообщений: Гуманитарные исследования. – 2018. – № 1 (3). – С. 86-92.
37. Моисеенко С.А. Современная оценка двигательной активности и качества жизни студентов медицинского вуза с учетом уровня алекситимии / С.А. Моисеенко, Т.В. Моор, В.М. Изотова // Материалы всероссийской научно-практической конференции «Современные проблемы физической культуры и спорта», под редакцией Е.А. Ветошкиной, 2018. – С. 266-277.
38. Моисеенко С.А. Совершенствование процесса физического воспитания студентов медицинских вузов на основе дополнительных занятий профессионально-прикладной направленности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Моисеенко Светлана Александровна. – Хабаровск, 2006. – 21 с.
39. Новгородцева И.В. Учебный стресс у студентов – медиков: причины и проявления / И.В. Новгородцева, С.Е. Мусихина, В.О. Пьянкова // Медицинские новости. – 2015. – № 8. – С. 75 – 77.
40. Прошляков В.Д. О необходимости формирования у студентов медицинского вуза мотивации к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой и спортом / В.Д. Прошляков, А.С. Никитин // Российский медико-биологический вестник академика И.П. Павлова. – 2015. – № 4. – С. 121-125.



41. Рзянкина, М.В. Распространенность факторов риска социальнозначимых заболеваний среди обучающихся в медицинском вузе / М.В. Рзянкина, А.В. Горбачев // Журнал научных статей Здоровье и образование в XXI веке. – 2017. – Т. 19. № 12– С. 122-127.
42. Рыбченко Н.В. Влияние учебных стрессогенных факторов на состояние центральной нервной системы студентов-спортсменов вузов г. Хабаровск / Н.В. Рыбченко, К.А. Гуманюк, П.В. Бородин // Актуальные вопросы современной медицины: материалы IX Дальневосточного медицинского молодежного форума (Дальневосточный государственный медицинский университет, г. Хабаровск, 02-16 октября 2025 года) / Отв. редактор И.В. Толстенюк. – Хабаровск: Изд-во ДВГМУ, 2025. – С. 444-446.
43. Светличина А.А. Особенности планирования уровня физических нагрузок у студентов специальной медицинской группы «А» имеющих сочетанные заболевания сердечно-сосудистой системы и вертебральной области / А.А. Светличина, А.В. Доронцов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 245-250.
44. Селюжицкая Е.Н. Методика повышения физического состояния студентов медицинского вуза, имеющих низкий уровень мотивации к физкультурной деятельности: дис. ... канд. пед. наук / Селюжицкая Елена Николаевна. – Хабаровск, 2008. – 150 с.
45. Сивас Н.В. Физическая культура как неотъемлемая часть общей культуры студентов медицинских вузов / Н.В. Сивас // Ученые записки СПБГМУ акад. И.П. Павлова. – 2015. – № 4. Том XXII. – С. 13-16.
46. Соколова А.В. Организация процесса по физическому воспитанию в период пандемии COVID-19 / А.В. Соколова, В.М. Изотова, Н.А. Цуман, Л.В. Федотова // Материалы межрегиональной учебно-методической конференции преподавателей высшей школы «Пути совершенствования организационной и учебно-методической работы в условиях пандемии: опыт и перспективы». Отв. редактор С.Н. Киселев, Хабаровск, 2023. – С. 174-176.
47. Чижкова М.Б. Особенности студентов-первокурсников с различным уровнем тревожностью на начальном этапе обучения в медицинском университете / М.Б. Чижкова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – № 5, Том 7. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/41PSMN519.pdf> (дата обращения 18.11.2022).
48. Царев Н.Н. Динамика морфофункциональных показателей психофизического состояния студентов медицинского института и его оптимизация средствами физической культуры: автореф. дис. ... канд. мед. наук / Царев Николай Николаевич. – Москва, 2020. – 23 с.
49. Borodin P.V. Analysis of the results of the study of "sports education" of students of medical universities in the Far East / P.V. Borodin, V.G. Tyutyukov, A.V. Sokolova, L.M. Postnikova, S.A. Moiseenko, O.N. Chaika // Proceedings of the International Conference "Scientific research of the SCO countries: synergy and integration" – Reports in English (July 30, 2025. Beijing, PRC). – 2025. – pp. 70-78.
50. Borodin P.V. Features of the attitude of students of medical universities in Russia to educational and training activities in wrestling and the state of their "physical education" / P.V. Borodin, V.G. Tyutyukov N.A. Tsuman // Proceedings of the International University Scientific Forum "Practice Oriented Science: UAE – RUSSIA – INDIA". Part 1 (July 9, 2022. UAE). – pp. 83-91.
51. Borodin P.V. On the normative assessment of the level of physical fitness of students of medical universities of the Russian Far East / P.V. Borodin, V.G. Tyutyukov, T.I. Korzheva, K.M. Tyutyukov // Proceedings of the International University Scientific Forum "Practice Oriented Science: UAE – RUSSIA – INDIA" (December 30, 2022. UAE). – pp. 71-79.
52. Borodin P.V. On the physical and motor success of first-year students of medical universities of education institutions of the Far Eastern Federal District, in relation to the standards of the RLD complex / P.V. Borodin, V.G. Tyutyukov, T.I. Korzheva, K.M. Tyutyukov // Proceedings of the International University Scientific Forum "Practice Oriented Science: UAE – RUSSIA – INDIA" (December 7, 2022. UAE). – pp. 82-90.

