

УДК 613.8/97:378:371.8

DOI: 10.34215/1609-1175-2026-1-22-28



Влияние внеучебной деятельности на здоровье обучающихся

А.Д. Климов

Российский национальный исследовательский медицинский университет им. Н.И. Пирогова, Москва, Россия

Цель: систематизировать современные данные о влиянии внеучебной деятельности (ВД) на состояние здоровья студентов медицинских вузов и определить направления для дальнейших исследований. **Материалы и методы.** Проведен аналитический обзор отечественных и зарубежных публикаций за 2020–2025 гг., посвященных различным видам внеучебной активности студентов – физической, волонтерской, научной, культурно-творческой и тьюторской. Проанализировано 64 источника, из которых 42 включены в обзор. Рассматривались исследования, оценивающие влияние ВД на физическое, психоэмоциональное и социальное здоровье обучающихся. **Результаты.** Установлено, что участие студентов во ВД способствует улучшению показателей физического и психоэмоционального здоровья, формированию стрессоустойчивости, лидерских и коммуникативных навыков, а также коррелирует с более высокими академическими результатами и удовлетворенностью обучением. Спортивные и танцевальные активности повышают физическую работоспособность и снижают уровень тревожности; участие в волонтерских и научных сообществах укрепляет социальную адаптацию и субъективное благополучие. Вместе с тем большинство исследований носит описательный характер и основано на самооценках студентов, что ограничивает объективность выводов и подчеркивает необходимость лонгитюдных наблюдений с использованием валидированных шкал. **Заключение.** Внеучебная активность студентов медицинского университета представляет собой значимый фактор укрепления здоровья и профессионального становления, формируя здоровьесберегающую образовательную среду. Полученные данные могут служить основой для разработки профилактических и организационно-гигиенических мероприятий, направленных на сохранение психофизиологического благополучия обучающихся.

Ключевые слова: студенты-медики, внеучебная деятельность, здоровье, стрессоустойчивость, тьюторство, психоэмоциональное состояние

Поступила в редакцию: 11.11.2025. Получена после доработки: 27.11.2025, 05.12.2025, 09.12.2025.

Принята к публикации: 19.01.2026

Для цитирования: Климов А.Д. Влияние внеучебной деятельности на здоровье обучающихся. *Тихоокеанский медицинский журнал*. 2026;1:22–28. doi: 10.34215/1609-1175-2026-1-22-28

Для корреспонденции: Климов Алексей Денисович – аспирант кафедры гигиены Института профилактической медицины имени З.П. Соловьева Российского национального исследовательского медицинского университета им. Н.И. Пирогова (117513, г. Москва, ул. Островитянова, 1, стр. 6); ORCID: 0009-0007-9934-3204; тел.: +7 (968) 423-30-70; e-mail: klimov_ad@rsmu.ru

Influence of extracurricular activities on student well-being

A.D. Klimov

N.I. Pirogov Russian National Research Medical University, Moscow, Russia

Objective: To review available data on the impact of extracurricular activities (ECA) on the health of medical university students and identify areas for further research. **Materials and methods.** An analytical review of Russian and international publications from 2020 to 2025 was conducted, focusing on various types of extracurricular activities for students, including physical, volunteer, research, cultural, creative, and tutoring activities. A total of 64 sources were analyzed, and 42 were included in the review. These studies examined the effects of extracurricular activities on students' physical, psychological, and social well-being. **Results.** The study found that students who participate in extracurricular activities experience improved physical and mental health, and develop stress resilience, leadership, and communication skills. Student involvement in extracurricular activities also correlates with higher academic performance and greater satisfaction with education. In particular, sports and dance activities improve physical fitness and reduce anxiety levels, while participation in volunteer and academic communities enhances social adjustment and subjective well-being. However, due to their descriptive nature and reliance on self-reports, most studies are limited in their objectivity. Thus, further longitudinal studies using validated scales should be conducted. **Conclusion.** Extracurricular activities among medical university students contribute significantly to health protection and professional development, fostering a health-promoting educational environment, thereby fostering a health-promoting educational environment. The obtained data can serve as a basis for developing preventive and organizational hygiene measures aimed at maintaining students' psychophysiological well-being.

Keywords: medical students, extracurricular activities, health, stress resilience, tutoring, psychological and emotional well-being

Received 11 November 2025; Revised 27 November, 5, 9 December 2025; Accepted 19 January 2026

For citation: Klimov A.D. Influence of extracurricular activities on student well-being. *Pacific Medical Journal*. 2026;1:22–28. doi: 10.34215/1609-1175-2026-1-22-28

Corresponding author: Alexey D. Klimov, Postgraduate Student, Department of Hygiene, Institute of Preventive Medicine, Pirogov Russian National Research Medical University (1 bldg. 6, Ostrovityanova str., Moscow, 117513, Russia); ORCID: 0009-0007-9934-3204; e-mail: klimov_ad@rsmu.ru

Согласно Ежегодному докладу Правительства Российской Федерации о реализации государственной политики в сфере образования в 2024 году, количество обучающихся по программам высшего образования в российских вузах выросло на 9,44% за 5 лет (4049,3 тыс. человек в 2020 году против 4431,7 тыс. человек в 2024 году). В условиях демографического спада и сокращения общей численности молодежи увеличение контингента студентов отражает повышение удельной доли молодежи, ориентированной на получение высшего образования. Состояние здоровья студенческой молодежи подчеркивает ее роль как основы социально-экономического развития страны и важного фактора формирования ее будущего трудового, интеллектуального и демографического потенциала.

Современные научные данные свидетельствуют о наличии тенденции к ухудшению показателей здоровья студенческой молодежи, выражающейся в росте распространенности хронических заболеваний, снижении адаптационных резервов организма, ухудшении психоэмоционального состояния и снижении уровня двигательной активности. Среди факторов, способствующих данной динамике, можно выделить высокую нагрузку, несбалансированный режим труда и отдыха, а также несоблюдение принципов здорового образа жизни. Кроме того, студенты часто не имеют достаточного представления о состоянии собственного здоровья и не проходят медицинские осмотры в полном объеме, что затрудняет объективную оценку их здоровья и снижает эффективность профилактических мероприятий [1–5].

В контексте реализации национальных программ в области образования и охраны здоровья особую актуальность приобретает изучение таких факторов, как режим учебной и внеучебной нагрузки, уровень физической активности, питание и психологический климат в образовательной среде, определяющих поддержание здоровья студентов в период их обучения в вузе [6–9]. При этом такой инструмент реализации задач государственной политики в области здоровья и демографии, как внеучебная деятельность, используется недостаточно.

В последние годы отмечается возрастающий интерес к внеучебной деятельности (ВД) студентов. Этот вектор обозначен в «Основах государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденных распоряжением Правительства РФ от 29 ноября 2014 г. № 2403-р, где подчеркивается необходимость поддержки инициатив молодежи, направленных на участие в жизни общества, развитие студенческого самоуправления, волонтерского движения, творчества, науки и спорта [10].

ВД представляет собой широкий комплекс форм активности, выходящих за рамки основной учебной программы. Она традиционно рассматривается как важный компонент образовательной среды, обеспечивающий условия для всестороннего развития личности обучающихся и формирования у них

универсальных и профессионально значимых компетенций – навыков коммуникации, работы в команде, критического мышления, лидерства и креативности [11–13].

Анализ научных исследований за 2020–2025 гг. позволяет утверждать, что внеучебная активность студентов – будь то участие в научных, волонтерских, спортивных, творческих или управленческих активностях – способствует развитию коммуникативных, когнитивных и организационных навыков, формирует чувство принадлежности к академическому сообществу, повышает уровень академической мотивации и удовлетворенность обучением. Спортивные и физкультурно-оздоровительные мероприятия улучшают функциональные показатели организма, способствуют профилактике гиподинамии и укрепляют сердечно-сосудистую систему. Волонтерская и социальная активность, по данным зарубежных и отечественных исследований, повышает субъективное чувство благополучия, снижает проявления эмоционального выгорания и способствует формированию устойчивых здоровьесберегающих привычек. Таким образом, ВД может рассматриваться как существенный компонент комплексной системы укрепления здоровья студентов [14–17]. Таким образом, цель настоящего обзора – систематизировать научные работы о влиянии внеучебной деятельности на здоровье студентов, а также определить перспективные направления исследований.

Материалы и методы

Поиск осуществлялся в российских электронных базах научной информации eLibrary.ru и «КиберЛенинка» по ключевым словам: «внеучебная деятельность», «студенты», «здоровье», «здоровый образ жизни», «студенческий спорт/спортивные клубы», «волонтерство студентов», «ментальное здоровье студентов», «научный кружок студенты», «двигательная активность». Учитывались как обзорные, так и оригинальные исследования, диссертации, а также нормативно-правовые документы. Проанализировано 64 источника за 2020–2025 гг., 42 из которых вошли в обзор. Принцип построения обзора заключался в систематизации данных по типам внеучебной активности и анализе их влияния на различные факторы, влияющие на здоровье студентов – социальные, психоэмоциональные и функциональные.

Результаты исследования

Влияние ВД на академические результаты. Участие студентов во внеучебной деятельности связывают с более высокими показателями успеваемости, мотивации и адаптации в университетской среде. Данные всероссийского опроса студентов, проведенного в рамках «Мониторинга экономики образования» (2020/2021 уч. г.), показывают, что доля студентов, вовлеченных в научно-исследовательскую и проектную деятельность, колеблется в пределах от 33% до 37% от общей численности

обучающихся. При этом выраженная тенденция к росту участия прослеживается на старших этапах обучения: магистранты первого курса демонстрируют двукратное превышение показателя публикационной активности по сравнению с обучающимися четвертого курса бакалавриата (36 против 18% соответственно), что отражает накопленный опыт и возросший уровень исследовательских компетенций [13].

В области организационно-общественной деятельности можно отметить, что 32% студентов принимают участие в деятельности студенческих объединений различного профиля. Из них 11% состоят в университетских студенческих организациях, 10 – в спортивных клубах, 7 вовлечены в работу органов студенческого самоуправления, а еще 7 занимаются волонтерской деятельностью. Вместе с тем подавляющее большинство – 68% респондентов – не участвуют ни в одной из формализованных структур внеучебной активности, что указывает на наличие значительного резерва для расширения охвата студенческой аудитории [13].

Активно вовлеченные во ВД студенты демонстрируют значимые преимущества по сравнению с менее активными сверстниками. В ходе онлайн-опроса российской молодежи ($n = 6080$, средний возраст – 21 год), реализация которого проведена в рамках социологического исследования, выяснилось, что большая часть респондентов рассматривает участие в студенческих организациях как значительную инвестицию времени и связывает ее с улучшением карьерных перспектив. По мнению студентов, подобная деятельность не только расширяет социальные связи и улучшает навыки коммуникации, но и способствует формированию лидерских качеств, ответственности и уверенности в себе. Значительная часть респондентов отмечает, что участие в студенческих организациях и клубах оказывает заметное влияние на личностное развитие и обогащает социальный опыт [18]. Это свидетельствует о стратегическом восприятии ВД как важного элемента профессионального и личностного развития.

В контексте этих выводов представляют интерес эмпирические данные исследования, выполненного на выборке из 1199 первокурсников Томского государственного университета в 2024 г. Демонстрируется взаимосвязь между участием студентов во ВД и их образовательными и мотивационными характеристиками.

Согласно анализу показателей успеваемости, средний балл по результатам сессий у студентов, вовлеченных в различные виды ВД, был статистически значимо выше, чем у их неучаствующих однокурсников. Так, среди студентов, занимающихся научной деятельностью, средний балл составил 4,49 против 4,18 у группы без участия в ВД ($p < 0,001$). Наибольший вклад в повышение успеваемости вносит участие в научной деятельности (+0,26 балла, $p < 0,001$), а также социальная активность (+0,14 балла, $p = 0,006$) [19]. Полученные результаты подтверждают, что вовлеченность студентов во ВД в целом является значимым фактором,

положительно влияющим на их академическую успеваемость.

В контексте учебной мотивации установлено, что участие в научной и спортивной активности статистически значимо снижает вероятность размышлений об отчислении. Так, в группе студентов, вовлеченных в научную деятельность, подобные намерения возникли у 28% опрошенных против 32 среди неучаствующих ($p < 0,05$), а в спортивной активности – у 31 против 34% ($p < 0,01$) [19].

Особое значение вышеупомянутые особенности ВД приобретают в медицинских вузах, где участие в общественных проектах, а также в студенческих научных сообществах формирует ценностные ориентиры, соответствующие профессии врача, и укрепляет умения, необходимые для будущей профессиональной практики. Это обусловлено тем, что медицинское образование требует не только прочной теоретической базы и клинических навыков, но и компетенций исследовательской деятельности и умения принимать решения на основе доказательных данных.

В этом контексте особую роль играют студенческие научные кружки, в которых обучающиеся осваивают навыки работы с научной литературой, освоения методологии клинических исследований, а также для отработки навыков представления результатов на конференциях и в научных публикациях. Участие в таких объединениях позволяет студентам под руководством опытных наставников погружаться в актуальные научные проекты, проводить собственные исследования и формировать профессиональные связи. Подобный опыт укрепляет аналитические способности будущего врача, а также способствует развитию ответственности, самостоятельности и способности к междисциплинарному взаимодействию.

Поддержка таких инициатив со стороны университетской администрации выражается в создании инфраструктуры для спорта, творчества, научного и общественного взаимодействия, а также в институциональном признании вклада студентов в жизнь вуза. В результате формируется образовательная модель, в которой университет выступает не только как место получения знаний, но и как пространство личностного и социального становления.

В связи с этим представляется необходимым, чтобы образовательные организации формировали условия, обеспечивающие оптимальное сочетание учебной и внеучебной работы, что позволит не только повысить эффективность профессиональной подготовки, но и минимизировать потенциальные негативные последствия для состояния здоровья студентов, обусловленные высокой совокупной нагрузкой.

Спорт и физическая активность. Систематические занятия физической культурой способствуют повышению уровня физической подготовленности студентов и рассматриваются как важный компонент формирования здоровьесберегающей образовательной среды вуза [20]. В контексте анализа ВД студентов

рекреационная физическая активность обладает значительным профилактическим потенциалом. Результаты исследования М.Б. Котовой и соавт. (2024), выполненного на выборке из 626 обучающихся, продемонстрировали статистически значимую взаимосвязь между уровнем спортивной физической активности и частотой выявления высокого уровня стресса. Так, высокий уровень спортивной физической активности ассоциировался с меньшей распространенностью высокого стресса (29,1 против 35,6% при среднем уровне и 38,8% при отсутствии активности; ОШ = 0,62; 95% ДИ 0,43–0,90), причем эффект был выражен преимущественно у студенток [21].

Кроме того, исследования показывают, что уровень личностной тревожности у студентов медицинского вуза существенно варьирует в зависимости от привычной двигательной активности. У обучающихся с низким уровнем физической активности показатели личностной тревожности были значительно выше (в среднем $47,69 \pm 3,71$ балла по шкале Спилбергера – Ханина), чем у их более активных однокурсников ($33,30 \pm 3,50$ балла), что указывает на выраженный антистрессорный эффект регулярных занятий физической культурой во внеучебное время [22].

Объединение в спортивные клубы студентов, регулярно занимающихся физической активностью, позволяет не только систематизировать и координировать их занятия, но и формировать устойчивое сообщество, ориентированное на поддержание и укрепление здоровья. В исследовании В.В. Котлярова и соавт. (2023) подчеркивается, что студенческие спортивные клубы являются важным инструментом формирования культуры здоровья в молодежной среде. Авторы отмечают, что спортивные клубы выполняют не только организационную, но и воспитательную функцию, формируя у обучающихся устойчивые ценностные установки, связанные с ведением здорового образа жизни, ответственным отношением к собственному физическому состоянию и гармоничным развитием личности [23, 24].

Результаты работ показывают, что регулярные занятия физической культурой позволяют компенсировать негативное влияние гиподинамии, связанной с интенсивной учебной нагрузкой, способствуют сохранению оптимальной физической работоспособности и функциональных резервов организма, а также улучшают психоэмоциональное состояние [25, 26]. Эти выводы подчеркивают необходимость системной интеграции физкультурно-оздоровительных мероприятий во внеучебную жизнь студентов медицинских вузов как неотъемлемого элемента здоровьесберегающей образовательной среды.

Культурно-творческая деятельность, в частности участие студентов в художественной самодеятельности и творческих коллективах, оказывает комплексное воздействие на физическое и психоэмоциональное состояние обучающихся. Регулярные занятия танцевальными видами деятельности сочетают аэробную

и координационную нагрузку, что способствует улучшению физической подготовленности, повышению гибкости, выносливости и координации движений. Метаанализ, проведенный учеными Университета Сиднея и Технологического университета Квинсленда, показал, что танцы оказывают выраженное положительное влияние на психологическое состояние (снижение тревожности, депрессии, повышение мотивации) и когнитивные функции (память, внимание, социальное восприятие), в ряде случаев превосходя иные формы физической активности – командные виды спорта, боевые искусства, ходьбу, силовые тренировки [27].

По данным опросов участников народных и эстрадных танцевальных ансамблей, систематическое участие в репетициях не реже двух раз в неделю в течение двух и более лет ассоциируется с поддержанием нормальной массы тела, укреплением опорно-двигательного аппарата и общим улучшением самочувствия. Одновременно подобная деятельность сопровождается активацией нейрогуморальных механизмов регуляции: выполнение танцевальных комбинаций вызывает выброс эндорфинов, снижение уровня кортизола, улучшение настроения и когнитивных функций [28].

Для начинающих танцоров освоение новых движений сопровождается выраженным эмоциональным подъемом, а у опытных исполнителей отмечается оптимизация кровообращения, улучшение работы дыхательной системы и опосредованное повышение иммунной реактивности. Таким образом, танцевальная активность в рамках культурно-творческих объединений вносит вклад как в укрепление физического здоровья студентов, так и в формирование устойчивого психоэмоционального благополучия, снижая уровень стресса и повышая общее качество жизни [29–32].

Вокал и музыка. Музыкально-творческая активность, включая пение и игру на музыкальных инструментах, имеет эффект на эмоциональное состояние студентов. В рандомизированном контролируемом исследовании 2024 года (L. Song и соавт.) участие медицинских студентов в групповой музыкально-импровизационной терапии привело к статистически значимому снижению тревожности перед экзаменами (по шкале Test Anxiety Scale (TAS) и улучшению регуляции эмоций (по шкале Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), а также к повышению оценок на экзаменах по сравнению с контрольной группой [33]. В аналогичном по дизайну исследовании (M. Zhang и соавт., 2022) среди 71 студента через 4 недели групповой музыкально-импровизационной терапии участники показали существенные улучшения в способности эмоциональной регуляции и снижении симптомов депрессии (по шкале Beck Depression Inventory (BDI), тогда как контрольная группа таких изменений не продемонстрировала [34]. Помимо психологического эффекта, музыкальные занятия – особенно вокал – включают дыхательные упражнения, которые могут положительно влиять на показатели внешнего дыхания [35].

Научные сообщества. Исследования показывают, что работа студенческих научных кружков, включающая как традиционные формы (научные доклады, конференции, наставничество), так и нестандартные подходы (хакатоны, научные стендапы, геймификация, викторины), способствует формированию поддерживающей среды, которая может оказывать опосредованное положительное воздействие на психоэмоциональное состояние участников [36–39].

Волонтерство и социальная активность. Волонтерская деятельность в студенческой среде рассматривается как важный фактор укрепления психоэмоционального здоровья и повышения адаптационного потенциала обучающихся. По данным В.Н. Саенко и А.И. Ячменниковой (2022), среди студентов, участвующих в добровольческих проектах не менее одного раза в месяц, доля лиц с высоким уровнем стрессоустойчивости составила 40,3%, со средним – 46,9, и лишь 12,8% имели низкую стрессоустойчивость. В группе, не вовлеченной в волонтерскую активность, высокие показатели стрессоустойчивости наблюдались только у 21,4% студентов, тогда как низкий уровень отмечался почти у трети (30,6%), что указывает на статистически значимое ($p < 0,05$) положительное влияние добровольчества на способность справляться с психоэмоциональными нагрузками [40]. Также показано, что среди студентов-медиков, имеющих опыт систематического участия в добровольческих инициативах, уровень удовлетворенности жизнью по соответствующей шкале был выше на 18% по сравнению с однокурсниками, не вовлеченными в волонтерство ($p < 0,05$) [41].

Несмотря на отсутствие в отечественной литературе достаточного количества исследований, напрямую оценивающих влияние тьюторской деятельности на здоровье студентов, можно предположить, что подобно волонтерству она опирается на межличностное взаимодействие, поддержку и передачу опыта, что потенциально способно оказывать положительное воздействие на психоэмоциональное состояние и адаптационные ресурсы обучающихся. Вместе с этим показано, что правильно организованная работа тьютора может формировать у студентов потребность в здоровом образе жизни [42].

Совокупность вышеприведенных данных позволяет рассматривать ВД как эффективный инструмент формирования устойчивости к стрессу, укрепления социальных связей и повышения субъективного благополучия. При этом исследования преимущественно носят описательный характер и фокусируются на мотивации, вовлеченности и субъективных ощущениях участников, в то время как использование валидированных шкал для оценки состояния здоровья, психоэмоционального фона и адаптационного потенциала встречается крайне ограниченно. Это указывает на существенный дефицит систематизированных научно обоснованных и статистически достоверных данных, способных подтвердить наблюдаемые эффекты на уровне валидированных показателей.

Обсуждение полученных данных

Полученные результаты позволяют сделать вывод, что воздействие ВД определяется не только прямым влиянием на физическое состояние студентов, но и важными социально-психологическими механизмами. Увеличение двигательной активности, характерное для многих форм ВД, является важным фактором укрепления здоровья в различных возрастных и социальных группах, и социально-психологический компонент внеучебной активности расширение круга общения, формирование чувства принадлежности к сообществу, развитие навыков саморегуляции и стрессоустойчивости придает этому явлению комплексный характер.

С одной стороны, участие в спортивных и культурно-творческих мероприятиях обеспечивает физиологические эффекты – улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, поддержание нормальной массы тела, профилактику гиподинамии. С другой стороны, вовлеченность в волонтерские проекты, студенческие объединения или научные сообщества укрепляет психологическое благополучие: снижает уровень тревожности, расширяет адаптационные ресурсы и поддерживает эмоциональную стабильность в условиях учебных нагрузок.

Тем не менее результаты исследований, вошедших в обзор, имеют ряд ограничений. Во-первых, в большинстве источников данные получены на основании самоотчетов студентов, что повышает риск субъективных искажений. Во-вторых, поперечный дизайн проанализированных работ не позволяет проследить долгосрочные последствия ВД для здоровья и академической успеваемости, которые могут отражать как позитивное влияние самих внеучебных активностей, так и исходно более высокий уровень мотивации и заинтересованности у этих студентов. Также нельзя абсолютно утверждать о достоверной связи ВД с лучшими показателями здоровья, поскольку не исключено, что изначально более здоровые студенты чаще выбирают подобные занятия.

Заключение

Таким образом, внеучебная активность может рассматриваться не как изолированный фактор, а как элемент здоровьесберегающей среды вуза, интегрирующий физиологические и психосоциальные аспекты и обеспечивающий долгосрочный профилактический эффект.

В перспективе необходимо проведение исследований, позволяющих оценить влияние различных форм ВД на здоровье студентов в динамике. Особое внимание следует уделить подробному описанию социально-гигиенической характеристики исследуемой группы, а также взаимосвязи ВД с заболеваемостью и медицинской активностью студентов.

Конфликт интересов: автор декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Источник финансирования: автор заявляет о финансировании проведенного исследования из собственных средств.

Литература / References

1. Рахманов Р.С., Богомолова Е.С., Олюшина Е.А., Пискарев Ю.Г., Царяпкин Е.В., Хайров Р.Ш., Калужный Е.А. Оценка физического здоровья студентов-медиков выпускного курса и молодых врачей. *Здоровье населения и среда обитания – ЗНУСО*. 2023;31(4):70–76. [Rakhmanov RS, Bogomolova ES, Olyushina EA, Piskarev YuG, Tsaryapkin EV, Khairov RSh, Kalyuzhny EA. Assessment of physical health of final-year medical students and young physicians. *Public Health and Life Environment*. 2023;31(4):70–76. (In Russ.)]. doi: 10.35627/2219-5238/2023-31-4-70-76
2. Беляева Ю.Н., Шеметова Г.Н., Досов С.В., Дудыкина И.В. Психологический профиль студенческой молодежи: уровень стресса и возможности его коррекции. *Современные наукоемкие технологии*. 2019;(6):131–135. [Belyaeva YuN, Shemetova GN, Dosov SV, Dudykina IV. Psychological profile of students: levels of stress and possibilities of its correction. *Modern High Technologies*. 2019;(6):131–135. (In Russ.)].
3. Меерманова И.Б., Койгельдинова Ш.С., Ибраев С.А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях. *Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований*. 2017;2–2:193–197. [Meermanova IB, Koigeldinova ShS, Ibraev SA. The health status of students studying in higher educational institutions. *International Journal of Applied and Fundamental Research*. 2017;2–2:193–197. (In Russ.)].
4. Brown СЕВ, Richardson K, Halil-Pizzirani B, Atkins L, Yücel M, Segrave RA. Key influences on university students' physical activity: a systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour. *BMC Public Health*. 2024;24:418. doi: 10.1186/s12889-023-17621-4
5. Глыбочко П.В., Есауленко И.Э., Попов В.И., Петрова Т.Н. Здоровье студентов медицинских вузов России: проблемы и пути их решения. *Сеченовский вестник*. 2017;28(2):4–11. [Glybochko PV, Esaulenko IE, Popov VI, Petrova TN. Health of Russian medical university students: problems and solutions. *Sechenov Medical Journal*. 2017;28(2):4–11. (In Russ.)].
6. Новоселова Г.А., Фоменко Е.Г., Колькина Е.А. Здоровье-сберегающие образовательные технологии в современном вузе. *Современные проблемы науки и образования*. 2019;(5):24. [Novoselova GA, Fomenko EG, Kol'kina EA. Health-preserving educational technologies in a modern university. *Modern Problems of Science and Education*. 2019;(5):24. (In Russ.)].
7. Берестнева Е.В., Маклакова Т.Г., Шухарев С.О. Основные подходы к оценке и повышению качества жизни студентов высших учебных заведений. *Электронный научно-образовательный вестник «Здоровье и образование в XXI веке»*. 2017;19(11):4–10. [Berestneva EV, Maklakova TG, Shukharev SO. Main approaches to assessing and improving the quality of life of university students. *On-Line Scientific & Educational Bulletin "Health & Education Millennium"*. 2017;19(11):4–10. (In Russ.)].
8. Киличева Т.А., Собирова Ш.И. Влияние образа жизни и культуры здоровья студентов на процесс обучения в медицинской академии. *Вестник науки и образования*. 2023;(5–1):65–71. [Kilicheva TA, Sobirova ShI. Influence of students' lifestyle and health culture on the learning process in a medical academy. *Vestnik Nauki i Obrazovaniya*. 2023;(5–1):65–71. (In Russ.)].
9. Чевжик Ю.В., Милушкина О.Ю. Адаптация студентов медицинских вузов к обучению. *Методология и технология непрерывного профессионального образования*. 2023;(4):5–18. [Chevzhik YuV, Milushkina OYu. Adaptation of medical students to learning. *Methodology and Technology of Continuous Professional Education*. 2023;(4):5–18. (In Russ.)]. doi: 10.24075/MTCPE.2023.016
10. Об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года: распоряжение Правительства РФ от 29 ноября 2014 г. № 2403-р. *Собрание законодательства Российской Федерации*. 2014;(49):6927. [On approval of the Fundamentals of the State Youth Policy of the Russian Federation for the period up to 2025: Order of the Government of the Russian Federation No. 2403-r of 29 Nov 2014. *Collection of Legislation of the Russian Federation*. 2014;(49): 6927. (In Russ.)].
11. Roulin N, Bangerter A. Students' use of extracurricular activities for positional advantage in competitive job markets. *Journal of Education and Work*. 2013;26(1):21–47. doi: 10.1080/13639080.2011.623122
12. Kim J. The empirical study of extracurricular activity on socially responsible leadership. *Journal of Leadership Education*. 2022;21(1). doi: 10.12806/V21/P1/R6
13. Щеглова И.А., Дремова О.В. Внеучебная деятельность как фактор академической успешности студентов: информационный бюллетень. М.: НИУ ВШЭ, 2022. [Shcheglova IA, Dremova OV. Extracurricular activities as a factor of students' academic success: information bulletin. Moscow: National Research University Higher School of Economics; 2022. (In Russ.)]. doi: 10.17323/978-5-7598-2671-2
14. Rao BV. The influence of extracurricular activities in the educational, academic outcomes. *International Journal of Applied Research*. 2022;8(12):7–12. doi: 10.22271/allresearch.2022.v8.i12a.10355
15. Chapman G, Emambocus W, Obembe D. Higher-education student motivations for extracurricular activities: Evidence from UK universities. *Journal of Education and Work*. 2023;36(2):138–152. doi: 10.1080/13639080.2023.2167955
16. Завалишин А.В. Внеучебная деятельность как фактор профессионального становления выпускника вуза. *Казанский педагогический журнал*. 2022;(5):86–93. [Zavalishin A.V. Extra-curricular activities as a factor of university graduate's professional development. *Kazan Pedagogical Journal*. 2022;(5):86–93. (In Russ.)].
17. Rethman CR, Perry J, Donaldson J, Choi D, Erukhimova T. Impact of informal physics programs on university student development: Creating a physicist. *Physical Review Physics Education Research*. 2021;17:020110. doi: 10.1103/PhysRevPhysEducRes.17.020110
18. Кабанова А.А. Исследование участия студентов России во внеучебной деятельности образовательных организаций высшего образования. *Научный лидер*. 2025;(2):111–113. [Kabanova AA. Study of the participation of Russian university students in extracurricular activities of higher education institutions. *Scientific Leader*. 2025;(2):111–113. (In Russ.)].
19. Абрамова М.О., Клевцов Д.С., Щеглова И.А., Вилкова К.А. Что дает студентам-первокурсникам участие во внеучебной деятельности: успеваемость, желание продолжить обучение и психологическое благополучие. *Вопросы образования*. 2024;(4):8–32. [Abramova MO, Klevtsov DS, Shcheglova IA, Vilkova KA. What are the benefits of first year student extracurricular engagement: academic achievements, desire to complete a degree and psychological well-being. *Educational Studies Moscow*. 2024;(4):8–32. (In Russ.)]. doi: 10.17323/vo-2024-18049
20. Прошляков В.Д., Пономарева Г.В., Котова Г.В., Левина Е.А. О здоровье и двигательной активности студентов образовательных организаций высшего образования. *Физическое воспитание и студенческий спорт*. 2023;2(2):188–193. [Proshlyakov VD, Ponomareva GV, Kotova GV, Levina EA. On the health and physical activity of students of higher education institutions. *Physical Education and Student Sport*. 2023;2(2):188–193. (In Russ.)]. doi: 10.18500/2782-4594-2023-2-2-188-193
21. Котова М.Б., Максимов С.А., Куракин М.С., Костина Н.Г., Драпкина О.М. Уровень стресса студентов в зависимости от поведенческих характеристик. *Профилактическая медицина*. 2024;27(9):67–74. [Kotova MB, Maksimov SA, Kurakin MS, Kostina NG, Drapkina OM. Level of students' stress depending on their behavioral characteristics. *Russian Journal of Preventive Medicine*. 2024;27(9):67–74. (In Russ.)]. doi: 10.17116/profmed20242709167
22. Хусаинов А.Э., Зулкарнаев Т.Р., Агафонов А.И., Поварго Е.А., Мочалкин П.А., Шамсутдинова А.Ф. Уровень тревожности

- у студентов медицинского вуза с физической активностью разной интенсивности. *Здоровье населения и среда обитания*. 2022;30(4):39–43. [Khusainov AE, Zulkarnayev TR, Agafonov AI, Povargo EA, Mochalkin PA, Shamsutdinova AF. The level of anxiety among medical university students with physical activity of different intensity. *Public Health and Life Environment*. 2022;30(4):39–43. (In Russ.)]. doi: 10.35627/2219-5238/2022-30-4-39-43
23. Котлярова В.В., Олонец С.Б., Касперович Ю.Н., Дьяконова Н.А. Роль студенческих спортивных клубов в формировании культуры здоровья молодежи. *Общество: социология, психология, педагогика*. 2023;(8):106–113. [Kotlyarova VV, Olonets SB, Kasperovich YuN, Dyakonova NA. The role of student sports clubs in shaping the health culture of students. *Society: Sociology, Psychology, Pedagogy*. 2023;(8):106–113. (In Russ.)]. doi: 10.24158/spp.2023.8.14
24. Зайцев А.А., Ольховский Р.М. Результаты мониторинга развития студенческого спорта в Российской Федерации. *Физическое воспитание и студенческий спорт*. 2023;2(1):35–41. [Zaitsev AA, Olkhovskiy RM. Results of student sports development monitoring in the Russian Federation. *Physical Education and University Sport*. 2023;2(1):35–41. (In Russ.)]. doi: 10.18500/2782-4594-2023-2-1-35-41
25. Белонкова Л.Ю., Захарова Н.Л., Котовская С.В. Физкультурно-спортивная оздоровительная деятельность студентов в системе вузовского здоровьесберегающего образования. *Теория и практика физической культуры*. 2025;1:47. [Belonkova LYu., Zakharova NL, Kotovskaya SV. Physical education and sports health-improving activities of students in the system of university health-saving education. *Theory and Practice of Physical Culture*. 2025;1:47. (In Russ.)].
26. Попов М.В. Анализ состояния здоровья студентов медицинских университетов (обзор литературы). *Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики*. 2025;(1): 541–566. [Popov MV. Analysis of the health status of medical university students: a literature review. *Current Problems of Health Care and Medical Statistics*. 2025;(1):541–566. (In Russ.)].
27. Fong Yan A, Nicholson LL, Ward RE, Hiller CE, Dovey K, Parker HM, Low LF, Moyle G, Chan C. The effectiveness of dance interventions on psychological and cognitive health outcomes compared with other forms of physical activity: a systematic review with meta-analysis. *Sports Medicine*. 2024;54(5):1179–1205. doi: 10.1007/s40279-023-01990-2
28. Неповинных Л.А., Иванов Е.А. Влияние участия в народном ансамбле ТОИВЕ на здоровье и психоэмоциональное состояние студентов ПетрГУ. *Мир педагогики и психологии*. 2025;05(106). [Nepovinnikh LA, Ivanov EA. Influence of participation in the folk ensemble TOIVE on the health and psychoemotional state of PetrSU students. *Mir pedagogiki i psikhologii*. 2025;05(106). (In Russ.)].
29. Сенник А.О., Пушкарева И.Н. Физическое развитие студентов через двигательные активности с включением танцевальных элементов. *Проблемы современного педагогического образования*. 2025;88–1:171–174. [Sennik AO, Pushkareva IN. Physical development of students through motor activities involving dance elements. *Problems of Modern Pedagogical Education*. 2025;88–1:171–174. (In Russ.)].
30. Duberg A, Hagberg L, Sunvisson H, Dencker K. Effects of a dance intervention on somatic symptoms and emotional distress in adolescent girls: a randomized controlled trial. *JAMA Pediatrics*. 2020;174(6):e195085. doi: 10.1001/jamapediatrics.2019.5085
- Duberg A, Jutengren G, Hagberg L, Möller M. The effects of a dance intervention on somatic symptoms and emotional distress in adolescent girls: A randomized controlled trial. *Journal of International Medical Research*. 2020;48(2). doi:10.1177/0300060520902610
31. Karkou V, Aithal S, Zubala A, Meekums B. Effectiveness of dance movement therapy in the treatment of adults with depression: a systematic review with meta-analyses. *Front. Psychol*. 2019;10:936. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00936
32. Salihu D, Kwan RYC, Wong EML. The effect of dancing interventions on depression symptoms, anxiety, and stress in adults without musculoskeletal disorders: An integrative review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2021;45:101467. doi: 10.1016/j.ctcp.2021.101467.
33. Song L, Xiao R, Wang C, Li C, Liu Q, Zhang Y, Liu Z, Zhang L, Zhang M. Effect of group impromptu music therapy on improving test anxiety and emotional regulation ability in medical students. *Front. Psychol.* 2024;15:1467830. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1467830
34. Zhang M, Ding Y, Zhang J, Jiang X, Xu N, Zhang L, Yu W. Effect of group impromptu music therapy on emotional regulation and depressive symptoms of college students: a randomized controlled study. *Front. Psychol.* 2022;13:851526. doi: 10.3389/fpsyg.2022.851526
35. Kim BS, Kim H, Kim JY. Effects of a choral program combining wind instrument performance and breathing training on respiratory function, stress, and quality of life in adolescents: A randomized controlled trial. *PLOS ONE*. 2024;19(5):e0276568. doi: 10.1371/journal.pone.0276568
36. Ларина В.Н., Кудина Е.В., Микава К.Р. Анализ эффективности работы студенческого научного кружка медицинского вуза для подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности. *Кардиоваскулярная терапия и профилактика*. 2023;22(1S):3409. [Larina VN, Kudina EV, Mikava KR. Student scientific circle as a necessary component of higher medical education. *Cardiovascular Therapy and Prevention*. 2023;22(1S):3409. (In Russ.)]. doi: 10.15829/1728-8800-2023-3409
37. Li Y, Jin S, Li Y, Guo F, Luo T, Pan B, Lei M, Liu Y. The effects of research activities on biomedical students' mental health: a national cross-sectional study. *Fron. Psychiatry*. 2022;13:796697. doi: 10.3389/fpsyg.2022.796697
38. Ильенко Л.И., Федулаев Ю.Н., Орлова Н.В., Пинчук Т.В., Спирякина Я.Г. Студенческий научный кружок – важное звено в структуре высшего медицинского образования. *Кардиоваскулярная терапия и профилактика*. 2023;22(1S):3412 [Ilyenko LI, Fedulaev YuN, Orlova NV, Pinchuk TV, Spiryakina YaG. Student scientific club – an important component in the structure of higher medical education. *Cardiovascular Therapy and Prevention*. 2023;22(1S):3412. (In Russ.)]. doi: 10.15829/1728-8800-2023-3412
39. Попугайло М.В., Гребнев Д.Ю., Сорокина М.Д., Белоглазова О.А., Маклакова И.Ю. Некоторые особенности работы студенческого научного кружка на кафедре патологической физиологии медицинского вуза. *Alma Mater (Вестник Высшей Школы)*. 2024;6:74–78. [Popugailo MV, Grebnev DYu, Sorokina MD, Beloglazova OA, Maklakova IYu. Some features of the work of a student scientific club at the department of pathological physiology of a medical university. *Alma mater (Vestnik Vysshei Shkoly)*. 2024;6:74–78. (In Russ.)]. doi: 10.20339/AM.06-24.074
40. Саенко В.Н., Ячменникова А.И. Волонтерская деятельность как фактор повышения стрессоустойчивости молодежи в высших учебных заведениях. *Телескоп: журнал социологических и маркетинговых исследований*. 2022;1(5):156–162 [Saenko VN, Yachmennikova AI. Volunteer activity as a factor of increasing the stress resistance of youth in higher educational institutions. *Teleskop: Journal of Sociological and Marketing Research*. 2022;1(5):156–162. (In Russ.)]. doi: 10.24412/1994-3776-2022-1-156-162
41. Денисова О.А., Денисов А.П., Дробышев В.В. Позиция студентов-медиков по отношению к участию в волонтерском движении (по результатам социологического опроса). *Здоровье населения и среда обитания (ЗНУСО)*. 2022;30(12):24–29. [Denisova OA, Denisov AP, Drobyshev VV. The position of medical students on volunteering: online survey results. *Public Health and Life Environment*. 2022;30(12):24–29. (In Russ.)]. doi: 10.35627/2219-5238/2022-30-12-24-29
42. Тюмасева З.И., Орешкова И.Л., Артеменко Б.А. Тьюторское сопровождение сохранения и укрепления здоровья обучающихся. *Московский педагогический журнал*. 2024;2:32–48. [Tyumaseva ZI, Orekhova IL, Artemenko BA. Tutor support for maintaining and strengthening students' health. *Moscow Pedagogical Journal*. 2024;2:32–48. (In Russ.)]. doi: 10.18384/2949-4974-2024-2-32-48