Дата публикации: 01.06.2025
DOI: 10.24412/2588-0500-2025_09_02_11
УДК 572.511.4

Publication date: 01.06.2025
DOI: 10.24412/2588-0500-2025_09_02_11
UDC 572.511.4

# ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА И КАЧЕСТВА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

**Л.И. Красникова[1], Т.В. Хрычева[1], Т.Т. Щелина[2], С.В. Михайлова[2]**
[1]Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Нижегородской области «Арзамасская городская больница № 1», Центр Здоровья, г. Арзамас, Россия
[2]Арзамасский филиал Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского», г. Арзамас, Россия

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования особенностей питания студентов с различным психологическим статусом. У большинства студентов исходный вегетативный тонус соответствует норме (эйтонии) – 63,9%, с ваготонией выявлено 22,0% студентов, с симпатикотонией – 10,6%, с гиперсимпатикотонией – 3,5%. Оценивая психофизиологический статус студентов, определили, что при росте уровня тревожности возрастают показатели исходного вегетативного тонуса. Особенностью питания обследованных студентов является превышение белково-жировых компонентов на фоне повышенной калорийности суточных рационов, в которых у молодежи с симпатикотонией и гиперсимпатикотонией вредные жиры и простые сахара присутствуют в большем количестве. Определили, что чем выше уровень тревожности и индекса напряжения, тем больше отклонений от физиологических норм правильного питания.
**Ключевые слова:** питание, студенты, исходный вегетативный тонус, индекс напряжения, психофизиологический статус.

# PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATUS AND DIET QUALITY OF STUDENTS

**L.I. Krasnikova[1], T.V. Khrycheva[1], T.T. Shchelina[2], S.V. Mikhajlova[2]**
[1]Arzamas City Hospital No 1, Arzamas, Russia
[2]Arzamas branch of the National Research Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod, Arzamas, Russia

**Abstract.** The article presents the results of a study of the nutritional characteristics of students with different psychological status. Most students have normal initial autonomic tone (eutonia) – 63.9%, 22.0% of students have vagotonia, 10.6% – sympathicotonia, 3.5% – hypersympathicotonia. During the assessment of the psychophysiological status of students, we have found that with an increase in the anxiety level, the initial autonomic tone increases. Diet typical of the examined students includes an excess of protein and fat components against the background of increased caloric content of daily rations, in which young people with sympathicotonia and hypersympathicotonia have more bad fats and simple sugars. We have also discovered that the higher the anxiety level and stress index, the more deviations from the physiological norms of proper diet.
**Keywords:** nutrition, students, initial autonomic tone, stress index, psychophysiological status.

**Введение.** Основным фактором, обуславливающим здоровье, является правильное питание, т.к. обеспечивает профилактику многих заболеваний и способствует успешному обучению студенческой молодежи. Правильное питание включает сбалансированный рацион, соответствующий физиологическим нормам потребления белков, жиров, углеводов, витаминов, макро- и микроэлементов для конкретной возрастно-половой группы [1-3].

Согласно Концепции устойчивого здорового питания, оно должно способствовать всем аспектам здоровья и благополучия людей и не оказывать значительного давления на окружающую среду, при этом быть доступным и безопасным, а также приемлемым с культурной точки зрения [4].

Многочисленные работы современных исследователей свидетельствуют о нарушениях рациона и качества питания студенческой молодежи [1, 5-11].

Результаты исследования Долич В.Н. (2022) показывают недостаточную частоту приема пищи (менее трех раз в день), злоупотребление вредными продуктами

питания, недостаточное потребление овощей и фруктов. Положительными факторами, формирующими пищевое поведение, являются: высокий уровень материального благополучия, занятия спортом, правильное пищевое поведение членов семьи, а отрицательными – психоэмоциональное напряжение, межличностные и внутрисемейные конфликты [5]. Большинство студентов понимают важность и значение правильного питания, но недостаток времени, отсутствие воли и материальные трудности мешают соблюдать его принципы [6].

Результаты исследований Аминовой О.С. с соавт. (2017) и Блиновой Е.Г., Павловой Е.В. (2020) показывают преимущественно белково-жировую направленность питания студентов на фоне повышенной калорийности суточных рационов [7, 8], а Макаровой И.О. (2023), наоборот, выявлены у студенток-медиков заниженные показатели калорийности рациона – 1320 ккал [9].

Студентам с избыточной массой тела свойственно эмоционально-зависимое пищевое поведение, которое проявляется перееданием, приемом пищи по желанию (а не по рациону), отсутствием волевых ограничений в стрессовых ситуациях [10]. У девушек нарушение пищевого поведения соотносится с нарушением психологического статуса и сопровождается возрастанием потребления моно- и дисахаров, добавленного сахара, что в свою очередь ведет к росту значений жировой массы тела [11].

В ходе проведенного исследования Филатова О.В. с соавт. (2022) выявили среди студентов (неограничивающих потребление пищи) усиление парасимпатических влияний на фоне избыточной массы тела, а у молодежи с нарушением пищевого поведения по эмоциогенно-ограничительному типу – уменьшение парасимпатического влияния на ритм сердца [12].

Индекс напряжения (ИН), являясь одним из показателей вариабельности сердечного ритма (ВСР), характеризует напряжение регуляторных систем, т.е. в какой степени активность центральных механизмов регуляции преобладает над автономными. При стрессах, высокой тревожности, переутомлении и физических нагрузках показатели ИН значительно возрастают, поэтому современные исследователи используют значения ИН в своих работах для оценки психофизиологического состояния человека [13, 14].

Целью исследования является изучение особенностей питания студентов с различным психологическим статусом.

**Методы и организация исследования.** Исследование проведено в рамках научно-исследовательской деятельности лаборатории медико-биологических исследований АФ ННГУ совместно с Центром здоровья г. Арзамас (договор о совместной деятельности № 5/ФЕМН-2024 от 02.09.24 г). В исследовании участвовало 947 студентов (346 юношей и 601 девушка) 18-25 лет. Были использовали результаты профилактических обследований студентов в Центре здоровья, а также результаты оценки ситуативной и личностной тревожности (СТ и ЛТ) по методике Спилберга-Ханина (1977), которая проводилась при выполнении заданий «Дневника здоровья студента» в процессе обучения в вузе в течение 2012-2024 гг. [15]. Особенности пищевого рациона студентов изучали по итогам анкетирования с применением «Вопросника анализа частоты потребления пищи» [2].

Определение показателей ВСР проводилось с помощью компьютерной программы оценки уровня здоровья «Ритм-экспресс», входящей в комплект медицинского оборудования Центра здоровья [16], а также на электрокардиографе «Кардиоэксперт-1» (Нейрософт, Иваново) в процессе научно-исследовательской работы в вузе. Исходный вегетативный тонус (ИВТ) определяли по показателям ИН (эйтония – ИН до 30, ваготония – ИН=30-90, симпатикотония – ИН=91-160, гиперсимпатикотония – ИН более 160) [13].

По результатам обследования создана база данных, статистическая обработка проводилась с использованием программ офисного пакета Excel v 8.00 и Version 4.03 Primer of Biostatistics. Исследуемые выборки проверяли на нормальность распределения по критерию Колмогорова-Смирнова. Величины, имеющие нормальное распределение, представлены в виде средней арифметической (M), ее ошибки (m); для сравнения двух

независимых групп с нормальным распределением использовали критерий Стьюдента.

Параметры с отличным от нормального распределения представлены в виде M, m, медианы (Me) и квартилей (Q1; Q3). Для сравнения двух независимых групп с ненормальным распределением использовали критерий Манна-Уитни. Для определения статистической значимости различий между долями использовался критерий хи-квадрат ($\chi^2$) Пирсона с доверительным интервалом $p \leq 0,05$-$0,001$.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На основании значений ИН всех студентов распределили на 4 группы с соответствующим ИВТ, играющим важную роль в обеспечении эффективной адаптации человека к любым изменениям как внешней, так и внутренней среды организма. Среди молодежи выявили наибольшую распространенность эйтонии – 66,0% юношей и 62,9% девушек. С ваготонией определили 17,3% юношей и 24,5% девушек, с симпатикотонией – 12,7% и 9,5%, с гиперсимпатикотонией – 4,0% юношей и 3,1% девушек (табл. 1).

Для характеристики психофизиологического статуса у юношей и девушек проанализировали сопряженность показателей ИВТ с СТ и ЛТ (табл. 1).

Таблица 1

Соотношение у студентов показателей уровня тревожности и исходного вегетативного тонуса, %

| Уровень и вид тревожности | Исходный вегетативный тонус | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Юноши | | | | | Девушки | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | ВСЕ | 1 | 2 | 3 | 4 | ВСЕ |
| Ситуативная тревожность | | | | | | | | | | |
| Низкая | 25,3 | 68,3 | 5,1 | 1,3 | 22,8 | 38,9 | 59,5 | 0,8 | 0,8 | 21,7 |
| Умеренная | 22,6 | 70,5 | 5,5 | 1,4 | 42,1 | 27,7 | 67,8 | 4,2 | 0,3 | 55,1 |
| Высокая | 5,7 | 59,0 | 26,2 | 9,0 | 35,1 | 3,6 | 54,3 | 30,0 | 12,1 | 23,2 |
| ВСЕ юноши / девушки | 17,3 | 66,0 | 12,7 | 4,0 | 100 | 24,5 | 62,9 | 9,5 | 3,1 | 100 |
| Статистика | $\chi^2$=54,99, p<0,001 | | | | | $\chi^2$=170,11, p<0,001 | | | | |
| Личностная тревожность | | | | | | | | | | |
| Низкая | 35,8 | 60,4 | 1,9 | 1,9 | 15,3 | 36,4 | 59,1 | 3,0 | 1,5 | 10,9 |
| Умеренная | 19,0 | 73,4 | 6,3 | 1,3 | 45,5 | 30,1 | 68,3 | 1,3 | 0,3 | 52,9 |
| Высокая | 8,1 | 59,6 | 24,2 | 8,1 | 39,2 | 12,8 | 56,0 | 23,4 | 7,8 | 36,2 |
| ВСЕ юноши / девушки | 17,3 | 66,0 | 12,7 | 4,0 | 100 | 24,5 | 62,8 | 9,5 | 3,2 | 100 |
| Статистика | $\chi^2$=53,34, p<0,001 | | | | | $\chi^2$=117,29, p<0,001 | | | | |

Примечание: 1 – ваготония (ИН до 30); 2 – эйтония (ИН=30-90); 3 – симпатикотония (ИН=91-160); 4 – гиперсимпатикотония (ИН более 160).

Большинство студентов с низкой и умеренной тревожностью имеют показатели ИВТ, соответствующие состояниям эйтонии и ваготонии, а среди студентов с высокой тревожностью большинство показателей соответствуют эйтонии и симпатикотонии, т.е. при росте уровня тревожности у студентов возрастают показатели ИВТ (табл. 1).

С целью изучения особенностей качества питания у юношей и девушек с различным ИВТ, отражающим фоновую активность структур, ответственных за регуляцию функций организма в процессе адаптации к различным условиям, провели анализ фактического питания по заполненным ими анкетам (табл. 2, 3).

Калорийность суточного рациона юношей выше нормы [3] во всех анализируемых группах (особенно среди юношей с ваготонией – на 418,1 ккал). При этом в структуре суточного рациона юношей с ваготонией и эйтонией больше белков и жиров (в т.ч. полиненасыщенных жирных кислот), а у юношей с симпатикотонией и гиперсимпатикотонией выше показатели насыщенных кислот и холестерина. Также у юношей из групп ИВТ3 и ИВТ4 выше количество употребляемых углеводов, которое состоит из большей доли простых сахаров, а в первых двух группах (ИВТ1 и ИВТ2) доля полисахаридов преобладает над количеством простых углеводов (табл. 2).

Таблица 2

Результаты сравнительного анализа фактического питания юношей с различным исходным вегетативным тонусом

| Показатели (норма* в сутки) | Исходный вегетативный тонус | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 1 (n=60) | 2 (n=228) | 3 (n=44) | 4 (n=14) | ВСЕ ЮНОШИ (n=346) |
| | M±m<br>Me [Q1; Q3] | M±m<br>Me [Q1; Q3] | M±m | M±m | M±m<br>Me [Q1; Q3] |
| Калорийность норма 2400 ккал | 2818,1±71,88<br>2682,4<br>[2544,9; 2929,5] | 2718,0±22,49<br>2688,1<br>[2524,6; 2889,6] | 2733,6±61,29 | 2594,6± 146,1 | 2726,9±21,25<br>2688,5<br>[2522,8; 2920,9] |
| p<0,05 | | + | # | v | |
| Белки норма 84 г | 97,1±2,57 | 92,3±1,60 | 83,7±2,82 | 75,0±6,49 | 91,3±1,07 |
| p<0,05 | | | o# | vx | |
| Жиры норма 80 г | 115,8±2,96 | 111,7±1,65 | 110,8±3,37 | 94,7±8,25 | 111,6±1,30 |
| p<0,05 | | | | □vx | |
| Углеводы норма 336 г | 351,6±15,83<br>345,7<br>[279,3; 379,1] | 336,3±4,83 | 355,1±10,68 | 363,8±22,4 | 342,4±4,51<br>338,3<br>[283,5; 396,6] |
| Простые углеводы | 157,5±10,19<br>141,1<br>[118,5; 165,2] | 153,1±2,64 | 167,4±5,50 | 187,3±10,75 | 157,1±2,63<br>152,4<br>[122,6; 184,3] |
| p<0,05 | | | o# | □vx | |
| Полисахариды | 195,6±8,32<br>190,6<br>[155,1; 225,7] | 184,9±3,10<br>182,5<br>[152,7; 211,2] | 189,2±7,31 | 178,7±13,82 | 187,0±2,72<br>183,9<br>[153,6; 216,3] |
| p<0,05 | | + | | v | |

Примечание: *здесь и в табл. 3 – нормы указаны в соответствии с методическими рекомендациями «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ», 2021. ИВТ – исходный вегетативный тонус; ИВТ1 – группа студентов с ваготонией; ИВТ2 – группа студентов с эйтонией, ИВТ3 – группа студентов с симпатикотонией; ИВТ4 – группа студентов с гиперсимпатикотонией; p<0,05 – по критерию Стьюдента/Манна-Уитни; + – стат. достоверность различий между 1 и 2 группами; # – между 1 и 3 группами; v – между 1 и 4 группами; o – между 2 и 3 группами; x – между 2 и 4 группами; □ – между 3 и 4 группами.

Калорийность суточного рациона девушек выше нормы [3] во всех анализируемых группах (особенно среди девушек с гиперсимпатикотонией – на 546,2 ккал). Наибольшие различия по составу суточного рациона выявлены между девушками с ваготонией и гиперсимпатикотонией, где в структуре питания последних преобладают вредные жиры и простые сахара. Количество жиров у девушек группы ИВТ1 и ИВТ2 больше в сравнении с другими группами, но при анализе структуры употребляемых жиров отмечается большее количество полиненасыщенных жирных кислот в отличие от студенток групп ИВТ3 и ИВТ4, в рационе которых преобладают насыщенные жиры.

Таблица 3

Результаты сравнительного анализа фактического питания девушек с различным исходным вегетативным тонусом

| Показатели (норма* в сутки) | Исходный вегетативный тонус | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 1 (n=148) | 2 (n=377) | 3 (n=57) | 4 (n=19) | ВСЕ ДЕВУШКИ (n=601) |
| | M±m<br>Me [Q1; Q3] | M±m<br>Me [Q1; Q3] | M±m | M±m | M±m<br>Me [Q1; Q3] |
| Калорийность норма 1900 ккал | 2342,6±27,83<br>2304,0<br>[2124,7; 2506,3] | 2339,6±17,3<br>2321,9<br>[2141,7; 2522,3] | 2309,7±47,95 | 2404,9±79,86 | 2339,5±13,65<br>2322,4<br>[2131,1; 2521,0] |
| Белки норма 67 г | 84,5±1,32 | 81,4±0,84<br>81,7<br>[70,4; 92,7] | 75,9±2,33 | 74,7±2,57 | 81,4±0,67<br>80,6<br>[70,7; 92,7] |
| p<0,05 | | + | o# | xv | |
| Жиры норма 63 г | 101,5±1,92<br>100,1<br>[85,0;114,6] | 101,5±1,29<br>100,1<br>[84,3; 113,6] | 97,6±3,09 | 93,8±3,25 | 100,8±0,99<br>99,6<br>[83,6; 113,6] |
| p<0,05 | | | o# | v | |
| Углеводы норма 266 г | 281,7±5,76 | 289,3±3,47<br>291,6<br>[238,2; 338,5] | 291,4±7,26 | 317,8±13,42 | 288,8±2,73<br>291,7<br>[237,2; 334,8] |
| p<0,05 | | | | x□v | |
| Простые углеводы | 127,4±3,73<br>123,3<br>[98,2; 144,5] | 132,2±1,94<br>128,8<br>[106,9; 152,8] | 130,2±4,38 | 177,1±11,44 | 132,2±1,65<br>127,7<br>[104,7; 152,9] |
| p<0,05 | | | | x□v | |
| Полисахариды | 155,55±3,42 | 158,2±2,21 | 162,3±5,52 | 141,6±7,86 | 157,4±1,73 |
| p<0,05 | | | | x□v | |

По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Определение ИВТ показало, что у большинства студентов он в пределах нормы – 63,9% (эйтония), дальше по распространенности следуют группы с ваготонией (22,0%), симпатикотонией (10,6%) и гиперсимпатикотонией (3,5%). Гендерные отличия заключаются в преобладании численности девушек с ваготонией по сравнению с юношами (на 7,2%), а среди последних – большей распространенностью высоких значений ИВТ в отличие от девушек (на 4,1%).

2. Оценивая психофизиологический статус студентов, выявили, что при росте уровня тревожности у студентов возрастают показатели ИВТ, рассчитанного на основе значений ИН.

3. Особенностью питания обследованных студентов является превышение белково-жировых компонентов на фоне повышенной калорийности суточных рационов, в которых у молодежи с симпатикотонией и гиперсимпатикотонией вредные жиры и простые сахара присутствуют в большем количестве в сравнении с юношами и девушками с ваготонией и эйтонией. Отмечается, что при повышении уровня тревожности и индекса напряжения отклонения от физиологических норм правильного питания встречаются чаще.

**Заключение.** Правильное питание – не роскошь, а необходимость для студентов. Оно поддерживает физическое и психическое здоровье, усиливает когнитивные способности и помогает преодолевать учебные нагрузки. Университетам важно создавать условия для доступного здорового питания, а студентам – осознанно подходить к выбору рациона, даже в условиях ограниченных ресурсов.

**Конфликт интересов.** Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.
**Conflict of interest.** The authors declare no conflict of interest.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Кузьмин, С.В. Оценка состояния фактического питания населения Российской Федерации / С.В. Кузьмин, В.Н. Русаков, А.Г. Сетко // Гигиена и санитария. – 2024. – Т. 103. – № 1. – С. 58-66.
2. Мартинчик, А.Н. Питание человека (Основы нутрициологии) / А.Н. Мартинчик, И.В. Маев, А.Б. Петухов. – Москва: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2002. – 576 с.
3. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации: метод. реком. – Москва: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 2021. – 72 с.
4. Устойчивое здоровое питание. Руководящие принципы. – Европейское бюро Всемирной организации здравоохранения: Рим, 2020. – 42 с.
5. Анализ факторов, влияющих на пищевое поведение лиц молодого возраста / В.Н. Долич, Н.Е. Комлева, И.В. Заикина [и др.] // Санитарный врач. – 2022. – № 1. DOI: 10.33920/med-08-2201-06.
6. Шабардин, А.М. Влияние правильного питания на состояние здоровья студентов медицинского вуза / А.М. Шабардин, А.И. Мугтасимова, А.Д. Баранова // Modern Science. – 2023. – № 10-2. – С. 58-61.
7. Аминова, О.С. Оценка фактического питания и пищевого статуса студентов / О.С. Аминова, Ю.Е. Уварова, Н.Н. Тятенкова // В мире научных открытий. – 2017. – Т. 9. – № 1. – С. 66-77.
8. Блинова, Е.Г. Гигиеническая оценка фактического питания студентов медицинского вуза / Е.Г. Блинова, Е.В. Павлова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2020. – № 6. – С. 40-44.
9. Макарова, И.О. Гигиеническая оценка суточного рациона питания студентов медицинского вуза / И.О. Макарова // Российский вестник гигиены. – 2023. – № 4. – С. 41-46.
10. Горбачев, Д.О. Характеристика фактического питания и пищевого поведения у лиц с обычным и избыточным пищевым статусом / Д.О. Горбачев // Наука молодых (Eruditio Juvenium). – 2019. – Т. 7. – № 4. – С. 541-547. DOI: 10.23888/HMJ201974541-547.
11 Оценка психологических особенностей, состава тела и статуса фактического питания женщин с нарушениями пищевого поведения / О.В. Филатова, С.С. Половинкин, И.В. Червова [и др.] // Ожирение и метаболизм. – 2018. – Т. 15. – № 3. – С. 28-32.
12. Филатова, О.В. Особенности регуляции ритма сердца у юношей и девушек с различным компонентным составом тела, двигательным и пищевым поведением / О.В. Филатова, Е.В. Кучева, И.Ю. Воронина // Ожирение и метаболизм. – 2022. – Т. 19. – № 1. – С. 53-61.
13. Чекалова, Н.Г. Функциональные резервы организма детей и подростков. Методы исследования и оценки: учебное пособие / Н.Г. Чекалова, Ю.Р. Силкин, Н.А. Матвеева. – Н. Новгород: Издательство НижГМА, 2010. – 164 с.
14. Шлык, Н.И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов / Н.И. Шлык. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2009. – 259 с.
15. Михайлова, С.В. Методические рекомендации к освоению дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)». Материалы для выполнения заданий Дневника здоровья студента // С.В. Михайлова, Т.В. Сидорова, Т.А. Полякова. – Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2019. – 50 с.
16. Организация и функционирование Центров здоровья. – М.: РГМУ, 2010. – 60 с.

**REFERENCES**

1. Kuz'min S.V., Rusakov V.N., Setko A.G. Assessment of the state of actual nutrition in the population of the Russian Federation. *Hygiene and Sanitation*, 2024, vol. 103, no. 1, pp. 58-66. (in Russ.)
2. Martinchik A.N., Maev I.V., Petukhov A.B. Human Nutrition (Fundamentals of Nutrition). Moscow: State Educational Institution of Higher Scientific Medical Center of the Ministry of Health of the Russian Federation, 2002, 576 p. (in Russ.)
3. Standards of physiological needs for energy and nutrients for various groups of the popula-tion of the Russian Federation: Methodological guidelines. Moscow: Rospotrebnadzor, 2021, 72 p. (in Russ.)
4. Sustainable healthy diets: guiding principles. WHO Regional Office for Europe: Rome, 2020, 42 p.
5. Dolich V.N., Komleva N.E., Zaikina I.V., Mazilov S.I, Raikova S.V., Ivanov D.E., Kolokolov G.R. Analysis of factors influencing the eating behavior of young people. *Sanitary Doctor*, 2022, no. 1. DOI: 10.33920/med-08-2201-06. (in Russ.)
6. Shabardin A.M., Mugtasimova A.I., Baranova A.D. The influence of proper nutrition on the health of medical students. *Modern Science*, 2023, no. 10-2, pp. 58-61. (in Russ.)
7. Aminova O.S., Uvarova Yu.E., Tyatenkova N.N. Estimating dietary intake and nutritional status of students. *In the World of Scientific Discoveries*, 2017, vol. 9, no. 1, pp. 66-77.
8. Blinova E.G., Pavlova E.V. Hygienic assessment of actual nutrition of students of medical university. *International journal of applied and fundamental research*, 2020, no. 6, pp. 40-44. (in Russ.)

9. Makarova I.O. Hygienic assessment of daily dietary intake of medical students. *Russian Bulletin of Hygiene*, 2023, no. 4, pp. 41-46. (in Russ.)
10. Gorbachev D.O. Characteristics of actual nutrition and eating behavior of individuals with normal and excessive nutritional status. *Science of the young (Eruditio Juvenium)*, 2019, vol. 7,no. 4, pp. 541-547. DOI: 10.23888/HMJ201974541-547. (in Russ.)
11. Filatova O.V., Polovinkin S.S., Chervova I.V. et al. Estimation of psychological features, body composition and status of actual nutrition of women with eating behavior disorders. *Obesity and metabolism*, 2018, vol. 15, no. 3, pp. 28-32. (in Russ.)
12. Filatova O.V., Kutseva E.V., Voronina I.Yu. The peculiarities of the heart rate regulation in boys and girls with different body composition, motor and eating behavior. *Obesity and metabolism*, 2022, vol. 19, no. 1, pp. 53-61. (in Russ.)
13. Chekalova N.G., Silkin Yu.R., Matveeva N.A. Functional reserves of the body of children and adolescents. Research and evaluation methods: study guide. Nizhny Novgorod: NizhSMA Publishing House, 2010. 164 p. (in Russ.)
14. Shlyk N.I. Heart rhythm and type of regulation in children, adolescents and athletes. Izhevsk: Udmurt University Publishing House, 2009. 259 p. (in Russ.)
15. Mikhajlova S.V., Sidorova T.V., Polyakova T.A. Methodological guidelines for the discipline titled “Physical Education and Sports (elective discipline)”. Materials for completing the tasks in the Student Health Diary. Arzamas: Arzamas branch of the Lobachevsky University, 2019. 50 p. (in Russ.)
16. Organization and functioning of Health Centers. Moscow: RSMU, 2010. 60 p. (in Russ.)

**СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:**
**Людмила Ивановна Красникова** – кандидат медицинских наук, главный врач, Арзамасская городская больница № 1, Арзамас, e-mail: medinfo@mts-nn.ru.
**Татьяна Викторовна Хрычева** – врач-терапевт, заведующая Центром здоровья, Арзамасская городская больница № 1, Арзамас, e-mail: medinfo@mts-nn.ru.
**Тамара Тимофеевна Щелина** – доктор педагогических наук, профессор, директор Арзамасского филиала ННГУ им. Н.И. Лобачевского, Арзамас, e-mail: arz65@mail.ru.
**Светлана Владимировна Михайлова** – кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры, Арзамасский филиал ННГУ им. Н.И. Лобачевского, Арзамас, e-mail: fatinia_m@mail.ru.

**INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:**
**Lyudmila I. Krasnikova** – Candidate of Medical Sciences, Chief Physician, Arzamas City Hospital No 1, Arzamas, e-mail: medinfo@mts-nn.ru.
**Tatyana V. Khrycheva** – General Practitioner, Head of the Health Center, Arzamas City Hospital No 1, Arzamas, e-mail: medinfo@mts-nn.ru.
**Tamara T. Shchelina** – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Director of the Arzamas Branch of the National Research Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod, Arzamas, e-mail: arz65@mail.ru.
**Svetlana V. Mikhailova** – Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Culture, Arzamas Branch of the National Research Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod, Arzamas, e-mail: fatinia_m@mail.ru.

**Для цитирования:** Особенности психофизиологического статуса и качества питания студентов / Л.И. Красникова, Т.В. Хрычева, Т.Т. Щелина, С.В. Михайлова // Современные вопросы биомедицины. – 2025. – Т. 9. – № 2(32). DOI: 10.24412/2588-0500-2025_09_02_11

**For citation:** Krasnikova L.I., Khrycheva T.V., Shchelina T.T., Mikhajlova S.V. Psychophysiological status and diet quality of students. *Modern Issues of Biomedicine*, 2025, vol. 9, no. 2(32). DOI: 10.24412/2588-0500-2025_09_02_11