

В. С. Максимов, Т. Л. Лепихина

## ФАКТОРЫ ЭФФЕКТИВНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Целью исследования является анализ факторов, определяющих жизнедеятельность студента современного вуза. Изучены такие факторы, как образ жизни, генетика (биология человека), внешняя среда (природно-климатические условия), состояние отрасли здравоохранения. Рассмотрено влияние этих факторов на здоровье студентов. Сделан вывод о том, что лидирующим фактором, определяющим здоровье студентов, как и населения в целом, является образ жизни. Представлены результаты анализа поведения студентов, свидетельствующие о беспорядочности и хаотичной и бессистемной организации их жизнедеятельности. Представлены результаты опроса о приоритетности параметров здорового образа жизни в жизнедеятельности студента. Установлено, что доминирующим параметром для студентов является труд, на втором месте находится быт, на третьем – здоровье. На основе результатов исследования можно утверждать, что поддержание максимально высокого уровня здоровья – не только одна из приоритетных задач государства, но и вопрос культуры и системы ценностных ориентаций каждого конкретного индивидуума.

**Ключевые слова:** факторы жизнедеятельности, образ жизни, здоровье студентов, окружающая среда, наследственность, медицинское обслуживание, культура.

### Введение

Под жизнедеятельностью человека в данном исследовании понимается способ его существования, обычная повседневная деятельность, чередующаяся с отдыхом. Определяющим типом жизнедеятельности человека является его образ жизни, характеризующийся индивидуальными особенностями повседневной жизни человека, включающими его трудовую, а также учебную деятельность, быт, использование личного свободного времени, удовлетворение социальных, материальных и духовных потребностей, поведенческие правила и нормы.

Образ жизни человека оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Предметом исследования в статье является здоровье студента. Образ жизни в студенческие годы оказывает существенное влияние на состояние здоровья в последующие периоды жизни [1]. Высокая рабочая нагрузка у студента, стремящегося получить знания, в период сессии увеличивающаяся до 15–16 часов, может вызывать негативные сдвиги в состоянии здоровья, усугубляющиеся несоблюдением здорового образа жизни [2]. Образ жизни студентов определяется совокупностью таких важных способов и видов организации их жизнедеятельности, как учебно-познавательная, общественная, трудовая, культурно-досуговая, коммуникативно-познавательная [3]. Рассмотрим более подробно влияние факторов жизнедеятельности студента на его здоровье.

### Факторы эффективной жизнедеятельности

На рис. 1 представлена структура факторов жизнедеятельности студента. Данные получены в результате исследования, проведенного на горно-нефтяном факультете в Пермском национальном исследовательском политехническом университете в сентябре 2016 г.

Первым фактором является *образ жизни*. В настоящее время внимание студентов к своему образу жизни значительно повысилось и проявляется на уровне общественного сознания, в сфере образования, воспитания, культуры. Влияет на поведение студентов и то, что государство акцентирует особое внимание на улучшении образа и качества жизни людей и ставит перед собой соответствующие задачи.

В то же время анализ поведения и повседневной деятельности студентов свидетельствует о беспорядочности, хаотичном и бессистемном образе жизни студенчества. В результате нерационального и несвоевременного приема пищи, систематического недосыпания, недостатка времени, проводимого на свежем воздухе, низкой ежедневной двигательной активности, отсутствия процедур по закаливанию, наличия вредных привычек возникают негативные последствия, которые, накапливаясь в течение учебного года, наиболее сильно проявляются к моменту его окончания (увеличивается число заболеваний). А так как эти процессы наблюдаются в течение 4–6 лет обучения, в совокупности они существенно влияют на состояние здоровья студентов.

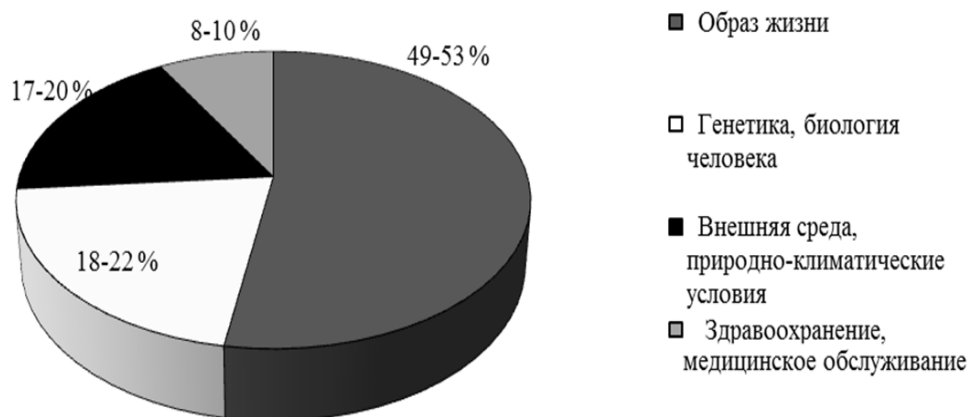


Рис. 1. Факторы эффективной жизнедеятельности студента

Данные факты позволяют сделать вывод о том, что только проведение занятий по физическому воспитанию в вузе не может гарантировать укрепления и сохранения здоровья студентов. Его обеспечению в большей степени способствуют такие значимые компоненты образа жизни, как систематические и регулярные занятия физическими упражнениями, спортом, а также другие оздоровительные факторы. Установлена значимость влияния на здоровье некоторых компонентов образа жизни студентов. Наиболее значимыми в структуре образа жизни студента являются режим сна (24–30 %), режим двигательной активности (15–30 %), режим питания (10–16 %).

Вторым фактором, влияющим на здоровье студентов, является *наследственность*. У людей с более высоким и сильным генетическим фондом и, соответственно, с хорошей наследственностью уровень здоровья значительно выше, чем у лиц с отрицательной в плане здоровья генетикой. Физическое и психическое здоровье человека необходимо рассматривать как динамический процесс, изменяющийся на протяжении всей жизни человека. Здоровье в значительной степени зависит от наследственности и возрастных изменений, происходящих в организме. Способность организма сопротивляться воздействиям негативных факторов обуславливается генетическими особенностями адаптивных механизмов. Исследованиями генетиков доказано, что благоприятные условия снижают возможность проявления агрессии поврежденного гена. Здоровый образ жизни и, в целом, здоровое состояние организма могут «усмирить», ликвидировать его агрессивность. Неблагоприятные условия внешней среды «подталкивают» поврежденные гены на проявление агрессивности, а также усиливают агрессивность патологических генов и могут спровоцировать болезнь, которая могла не проявиться при других обстоятельствах.

Таким образом, уровень и состояние здоровья индивида существенно зависит от генетического «фона», стадии жизненного цикла, адаптивных способностей и особенностей организма, степени его активности, а также кумулятивного влияния факторов внешней среды, в том числе и социальной [4].

Третьим фактором, влияющим на здоровье студентов, является *окружающая среда*. В настоящее время накоплен значительный научный материал, доказывающий непосредственное воздействие на здоровье человека целого ряда факторов окружающей среды: климата, погоды, экологической обстановки и др. Этим вопросом занимается биометеорология, изучающая зависимость самочувствия от погоды. Так, в зависимости от сезона определенным образом проявляется работа эндокринных желез: зимой, как правило, процесс обмена веществ снижен вследствие ослабления их деятельности, весной и осенью повышен, что выражается в неустойчивости и резких «перепадах» настроения. Кроме того, на самочувствие влияет и изменение электромагнитного поля. В дни магнитной активности обостряются сердечно-сосудистые заболевания, усиливаются нервные и психические расстройства, повышается раздражительность, наблюдается вялость, сонливость и быстрая утомляемость, ухудшается сон.

Процесс адаптации – способность приспосабливаться к отрицательным воздействиям внешней среды – у каждого индивида, в зависимости от уровня его здоровья и физической подготовленности, различен.

Четвертым фактором, влияющим на здоровье студентов, является *состояние здравоохранения и медицины*. Так как деятельность здравоохранения и медицины как области социальной сферы, ответственной за здоровье населения, связана как с сохранением и укреплением здоровья, заключающемся в его профилактике, так и непосредственно с лечением, заключающемся в оказании медицинской помощи, основные показатели ее эффективности следующие:

- наличие и доступность различных форм медицинской помощи, оказывающих благоприятное воздействие на здоровье;
- наличие условий для сохранения и укрепления здоровья населения, обеспечения медицинского обслуживания и оказания медицинской помощи;
- выполнение закрепленных законом гражданские прав, а также гарантий на получение медицинской помощи и проживание в экологически безопасной и благоприятной для здоровья среде обитания;
- осуществление права на возможность самостоятельного выбора медицинских услуг, положительно влияющих на здоровье;
- возможность полноценного развития здоровья человека как составляющей его жизненного ресурса;
- высокая степень ответственности социальных субъектов за сохранение здоровья населения;
- эффективные методы, принципы и способы регулирования, социального контроля здравоохранения и медицинского обслуживания со стороны государства, общества и личности;
- устранение социального неравенства в плане предоставляемых условий и возможностей граждан в вопросах здравоохранения и медицинского обслуживания;
- социальные потребности, интересы и желания, мотивы и стимулы социальных субъектов в сфере здравоохранения и медицины [5].

Рассмотрим, к примеру, статистику доступности оказания медицинской помощи населению Пермского края. На основании данных государственной статистической отчетности (форма № 30 «Сведения о медицинской организации») в табл. 1 представлены сведения об амбулаторной помощи населению, оказанной в 2014–2015 гг.

Таблица 1

Сведения об амбулаторной помощи в Пермском крае в 2014–2015 гг.

2014 г		2015 г.	
Абсолютное число посещений	Число посещений на 1 жителя	Абсолютное число посещений	Число посещений на 1 жителя
24 307 451	9,2	25 697 996	9,8

Данные табл. 1 свидетельствуют о том, что абсолютное число посещений поликлиник в 2015 г., по сравнению с 2014-м, возросло. Увеличилось и число посещений на одного жителя. Это позволяет предположить, что люди больше стали заботиться о своем здоровье. В табл. 2 представлены результаты работы скорой медицинской помощи в Пермском крае в 2014–2015 гг.

Таблица 2

Сведения об оказании скорой медицинской помощи в Пермском крае в 2014–2015 гг.\*

2014 г.				2015 г.			
Абсолютное число выездов	На 1 жителя	Федеральный норматив	По ПГГ** Пермского края	Абсолютное число выездов	На 1 жителя	Федеральный норматив	По ПГГ** Пермского края
884 399	0,336	0,318	0,322	883 387	0,335	0,318	0,322

\* Составлено по данным государственной статистической отчетности (форма № 30 «Сведения о медицинской организации»).

\*\* Программа государственных гарантий.

Территориальной программой государственных гарантий оказания бесплатной медицинской помощи населению Пермского края на 2013 г. и на период 2014–2015 гг. определены «Критерии доступности и качества оказания медицинской помощи», по которым утверждено количество выездов (838 000) и норматив выездов на 1 жителя (0,322). Утвержденный норматив выполняется [6], это говорит о том, что государство выполняет поставленную задачу.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что здоровье напрямую зависит от вышеперечисленных факторов жизнедеятельности, но в большей мере оно зависит именно от образа жизни человека, поскольку он лично устанавливает для себя правила и принципы, способствующие сохранению и укреплению здоровья, вырабатывает определенные поведенческие нормы.

### **Здоровье в системе жизнедеятельности студента**

Состояние здоровья является важной и необходимой ценностью на каждой стадии жизненного цикла людей. Полноценная деятельность человека непосредственно зависит от уровня и состояния его физического и психического здоровья, его «качественных» характеристик, в большей мере определяющих образ, стиль жизни человека, которые зависят от степени экономической, социальной, трудовой и бытовой (повседневной), миграционной активности; приобщенности к современным научно-техническим и культурным достижениям, а также освоения их ценностей; характера, способов и особенностей использования свободного времени: досуга и отдыха.

Образ жизни – это тип жизнедеятельности людей, обусловленный особенностями общественно-экономической формации. Основными параметрами образа жизни студента являются здоровье (здоровый образ жизни), труд (учебный процесс, а также совмещение с ним рабочего процесса как средства дополнительного заработка), быт, общественно-политическая и культурная деятельность, а также различные поведенческие привычки и проявления. Чтобы определить важность и приоритетность вышеперечисленных параметров в жизни студентов, был проведен опрос. В опросе приняли участие 50 студентов горно-нефтяного факультета Пермского национального исследовательского политехнического университета. По результатам опроса были определены параметры, в большей степени влияющие на здоровье студентов (рис. 2).

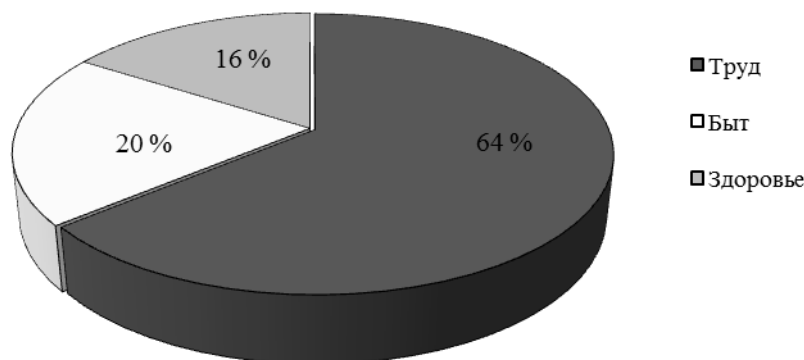


Рис. 2. Доминирующие параметры жизнедеятельности студентов

По результатам опроса установлено, что из всего набора параметров студентами были выбраны три – труд, быт, здоровье: 64 % студентов посчитали наиболее значимым параметром труд, 20 % посчитали главным быт, и лишь для 16 % студентов определяющим параметром оказалось здоровье. Также мы видим, что студенты не посчитали достаточно важными в рамках своей жизнедеятельности общественно-политическую и культурную деятельность, поведенческие привычки и проявления.

Воспроизводство и сохранение здоровья человека находятся в прямой зависимости от уровня культуры, формирование которой происходит в течение всей его жизни. Уровень культуры демонстрирует степень озабоченности человека собственным здоровьем, включая профилактику его нарушений. В культуре проявляется деятельный способ формирования, развития

и освоения человеком внешнего и внутреннего мира. Культура подразумевает как определенную систему знаний о здоровье и систему ценностных ориентаций по его поддержанию, так и соответствующее поведение по его сохранению и укреплению, основанное на приобретенных в процессе воспитания нравственных началах.

### **Выводы**

Итак, существуют четыре главных фактора, от которых зависит эффективность жизнедеятельности студента: образ жизни, окружающая среда, наследственность, здравоохранение и медицина. В ходе исследования выявлено, что здоровье является одним из приоритетных параметров жизнедеятельности.

Максимально высокий уровень здоровья, а также наиболее высокая степень активности человеческой деятельности достигается, если человек извлекает максимум пользы из каждого фактора, и зависит от качества жизни (предоставления услуг населению, наличия гражданских прав и свобод, благоустройства, материальной поддержки населения), улучшение которого является в настоящее время одной из первостепенных задач государства.

Здоровье населения является одной из важных составляющих национального богатства. Здоровье – особый экономический ресурс, во многом определяющий эффективность социально-экономического развития [7].

### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

1. *Потемина Т. Е., Ляляев В. А., Кузнецова С. В.* Социальная среда, образ жизни и здоровье студента // Электрон. науч.-образоват. вест. «Здоровье и образование в XXI веке». 2012. Т. 14. № 11. С. 340.
2. *Дьякович М. П.* Изучение студентами своего образа жизни и его влияния на здоровье // Современные технологии и научно-технический прогресс. 2005. Т. 1. № 1. С. 57.
3. *Верецкая А. И., Дьяков А. П.* Особенности образа жизни студентов воронежских вузов на рубеже XX и XXI веков // Вестник ВГУ. 2001. № 3. С. 73–77.
4. *Ильинич В. И.* Физическая культура студента. М., Гардарики, 2000. 448 с.
5. *Социология: Энциклопедия.* URL: [http://sociology\\_encyclopedia.academic.ru](http://sociology_encyclopedia.academic.ru) (дата обращения: 15.11.2016).
6. *Пермский краевой медицинский информационно-аналитический центр.* URL: <http://minzdrav.permkrai.ru/novosti/2016/06/17/11995> (дата обращения: 20.11.2016).
7. *Лепихина Т. Л., Карпович Ю. В.* Анализ факторов, формирующих здоровьесберегающее поведение работников // Фундаментальные исследования. 2014. № 8. URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 22.11.2016).

Статья поступила в редакцию 19.12.2016

### **ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ**

**Максимов Владислав Сергеевич** – Россия, 614068, Пермь; Пермский национальный исследовательский политехнический университет; студент, направление «Бурение нефтяных и газовых скважин»; [maksimowbngs151b@yandex.ru](mailto:maksimowbngs151b@yandex.ru).

**Лепихина Татьяна Леонидовна** – Россия, 614068, Пермь; Пермский национальный исследовательский политехнический университет; канд. экон. наук, доцент; доцент кафедры экономики и финансов; [l-pstu@inbox.ru](mailto:l-pstu@inbox.ru).



V. S. Maximov, T. L. Lepikhina

## FACTORS OF EFFECTIVE STUDENT'S LIFE AND THEIR IMPACT ON HEALTH

**Abstract.** The aim of the study is to analyze the factors that determine the vital functions of modern university students. Studied factors include lifestyle, genetics (human biology), the external environment (climatic conditions), the state of the health care industry. The influence of these factors on the health of students has been defined in the article. The conclusion is made, that the leading factor in determining the health of students, as well as in the general population, is the way of life. The results of the analysis of the students' behavior, testifying disorderly and chaotic and haphazard organization of their life are given. The parameters of a healthy lifestyle and the results of the survey on priority of inherited parameters in the student's life are listed. The dominant parameter is the labour, on the second place there is the way of life, on the third - health. According to the research results, the authors come to the conclusion that health support on the high level is both the first priority of the state and the problem of culture and the value system of any person.

**Key words:** factors of life, healthy life style, the health of students, environment, heredity, medical care, culture.

## REFERENCES

1. Potemina T. E., Lialiaev V. A., Kuznetsova S. V. Sotsial'naiia sreda, obraz zhizni i zdorov'e studenta [Social environment, way of life and health of a student]. *Elektronnyi nauchno-obrazovatel'nyi vestnik «Zdorov'e i obrazovanie v XXI veke»*, 2012, vol. 14, no. 11, p. 340.
2. D'iakovich M. P. Izuchenie studentami svoego obraza zhizni i ego vliianiia na zdorov'e [The study of the lifestyle and its influence on health by students]. *Sovremennye tekhnologii i nauchno-tekhnicheskii progress*, 2005, vol. 1, no 1, p. 57.
3. Veretskaia A. I., D'iakov A. P. *Osobennosti obraza zhizni studentov voronezhskikh vuzov na rubezhe XX i XXI vekov* [Characteristics of the way of life of students from Voronezh high schools at the turn of the millennium]. Voronezh, Voronezhskii gosudarstvennyi universitet, 2007. Pp. 73–77.
4. Il'inich V. I. *Fizicheskaiia kul'tura studenta* [A student's physical education]. Moscow, Gardariki Publ., 2000. 448 p.
5. *Sotsiologiia: Entsiklopediia* [Sociology: Encyclopaedia]. Available at: [http://sociology\\_encyclopedia.academic.ru](http://sociology_encyclopedia.academic.ru) (accessed: 15.11.2016).
6. *Permskii kraevoi meditsinskii informatsionno-analiticheskii tsentr* [Perm regional medical information and analytical centre]. Available at: <http://minzdrav.permkrai.ru/novosti/2016/06/17/11995> (accessed: 20.11.2016).
7. Lepikhina T. L., Karpovich Iu. V. Analiz faktorov, formiruiushchikh zdorov'esberegaiushchee povedenie rabotnikov [Analysis of factors saving health and working abilities of employees]. *Fundamental'nye issledovaniia*, 2014, № 8. Available at: <http://cyberleninka.ru/> (accessed: 22.11.2016).

The article submitted to the editors 19.12.2016

## INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

**Maksimov Vladislav Sergeevich** – Russia, 614068, Perm; Perm National Research Polytechnic University; Student, Specialty "Mining of Oil and Gas Wells"; [maksimowbngs151b@yandex.ru](mailto:maksimowbngs151b@yandex.ru).

**Lepikhina Tatiyana Leonidovna** – Russia, 614068, Perm; Perm National Research Polytechnic University; Candidate of Economics, Assistant Professor; Assistant Professor of the Department of Economics and Finance; [l-pstu@inbox.ru](mailto:l-pstu@inbox.ru).

