DOI: 10.17117/nm.2015.01.029

Поступила (Received): 24.09.2015

<http://ucom.ru/doc/nm.2015.01.029.pdf>info@sibsport.ru

Ляпин В.А., Флянку И.П., Любошенко Т.М. Состояние здоровья и особенности образа жизни студентов в период обучения в вузе

Lyapin V.A., Flyanku I.P., Lyuboshenko T.M.
Health status and lifestyle characteristics
of students during their studies at the university

В статье рассмотрены факторы образа жизни, оказывающие прямое, опосредованное и комплексное воздействие на показатели здоровья студентов. Приспособление к обучению в вузе представляет собой сложный многоуровневый социально-психологический процесс, который сопровождается значительным напряжением компенсаторно-приспособительных систем организма студентов, и выражается в студенческом адаптационном синдроме, особенности которого проявляются в зависимости от организации обучения в вузе и от личностных особенностей студентов. Здоровый образ жизни студентов предусматривает оптимальную организацию учебного процесса, отдыха, достаточную продолжительность сна, пребывание на свежем воздухе, целесообразный двигательный режим, преодоление вредных привычек, соблюдение режима и качественного состава питания, межличностное общение и поведение в коллективе. Обучение в физкультурных вузах отличается от обучения в гуманитарных или технических вузах существенной особенностью - обучение имеет выраженный профессионально-прикладной характер, связанный с развитием физических качеств студента. Большинство студентов, занимающихся спортом, не ставят здоровье на первое место в ряду своих жизненных ценностей, основной направленностью жизнедеятельности для них становится достижение высокого спортивного результата. Показана необходимость выявления факторов напряжения спортивно-тренировочной деятельности и образа жизни, оказывающих неблагоприятное влияние на здоровье студентов спортивного вуза, для своевременного предупреждения его нарушений

The article describes the lifestyle factors that have a direct, indirect and complex impact on the health of students. The adaptation to training in high school is a complex multi-level socio-psycho-physiological process which is accompanied by considerable stress compensatory-adaptive systems of the body of students, and is expressed in the students' adaptation syndrome, which manifests itself in particular, depending on the organization of training in high school and on the personality characteristics of students. Healthy Living provides students the optimal organization of educational process, recreation, sufficient duration of sleep, stay in the fresh air, suitable motor mode, overcoming bad habits, adherence and qualitative composition of food, interpersonal communication and behavior in the team. Education in physical education universities is different from humanitarian or technical colleges significant feature - training has a pronounced applied nature of professional associated with the development of the physical qualities of the student. Most of the students involved in sports, does not put health on the first place among their life values, the main thrust of life becomes for them to achieve high results. The necessity of identifying stress factors sports training activities and lifestyles that have adverse effects on the health of students of high school sports, for early warning of violations

Ключевые слова: спортивно-тренировочная деятельность, здоровье

Key words: sports and training activities, health

Ляпин Виталий Алексеевич

Доктор медицинских наук, профессор, зав. кафедрой
Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта
г. Омск, ул. Масленникова, 144

Lyapin Vitaliy Alekseevich

Doctor of Medical Sciences, Professor,
head of Department
Siberian state university of physical culture and
sport
Omsk, Maslennikov st., 144

Флянку Ирина Петровна

Кандидат медицинских наук, доцент
Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта
г. Омск, ул. Масленникова, 144

Flyanku Irina Petrovna

Candidate of Medical Sciences, associate Professor
Siberian state university of physical culture and
sport
Omsk, Maslennikov st., 144

Любошенко Татьяна Михайловна

Кандидат медицинских наук, доцент
Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта
г. Омск, ул. Масленникова, 144

Lyuboshenko Tatyana Mihaylovna

Candidate of Medical Sciences, associate Professor
Siberian state university of physical culture and
sport
Omsk, Maslennikov st., 144

В системе здравоохранения Российской Федерации понятие здоровья определено как естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.

По определению экспертов Всемирной организации здравоохранения, здоровым может считаться человек, который отличается гармоничным физическим и умственным развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Он полностью реализует свои физические и умственные способности, может приспосабливаться к изменениям окружающей среды, если они не выходят за пределы нормы, и вносит посильный вклад в благополучие общества.

Состояние здоровья индивидуума формируется под влиянием сложного комплекса социально-гигиенических факторов [13,14].

Исследования, основанные на отборе наиболее значимых для оценки показателей здоровья факторов по каждому из видов (интеллектуальная, физическая), сфер (трудовая, внетрудовая) и форм (экологическая, социальная, образовательная, медицинская и др.) активности индивидуума с учетом социальных и экологических условий, свидетельствуют, что образ жизни и влияние социально-гигиенических факторов в значительной степени обуславливают состояние здоровья населения [1, 2, 26].

Наиболее актуальным и перспективным является воздействие на управляемые факторы образа жизни, не требующее значительных финансовых затрат: формирование стереотипа здорового образа жизни как личной и общественной ценности, соблюдение гигиенических режимов обучения, проведение оздоровительных мероприятий, оптимизация ряда показателей окружающей среды (гигиенических, социальных, психологических и др.), совершенствование медицинского обслуживания населения. При этом организация людей различных коллективов позволяет создать благоприятные условия для эффективного

осуществления профилактических и оздоровительных мероприятий - так называемую здоровьесберегающую среду [16].

Здоровье молодежи является важнейшей составляющей благополучия общества, при этом данный контингент наиболее чувствителен к изменениям социальной и экологической обстановки, остро реагируя на неблагоприятные воздействия повышением заболеваемости. В данном возрасте формируется большая часть хронической патологии взрослого населения, что определяет будущую медико-демографическую ситуацию страны [30].

Многолетние исследования, выполненные большим числом научных коллективов и отдельных ученых, показывают, что за период обучения в вузе число лиц с хроническими заболеваниями и функциональными нарушениями возрастает [1, 6, 12].

За последние 20 лет доля здоровых студентов сократилась более чем в 2,5 раза на начальном этапе обучения и более чем в 4 раза к окончанию вуза [1, 2, 33].

Особое внимание следует обратить на тот факт, что к концу обучения в вузе каждый второй студент имеет то или иное хроническое заболевание. Это свидетельствует о крайне неблагоприятных тенденциях в состоянии здоровья студенческих коллективов в современных условиях и диктует необходимость совершенствования системы профилактических и реабилитационных мероприятий на всех этапах медицинского обслуживания данного контингента [31].

Исходный уровень здоровья первокурсников определен довузовским периодом их жизни. По оценкам специалистов, в настоящее время до 90% абитуриентов, поступающих на первый курс различных вузов страны, уже имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья.

Данные специальных исследований свидетельствуют о том, что в среднем по России лишь 10% выпускников школ могут считаться абсолютно здоровыми, 40-45% из них имеют серьезные морфофункциональные отклонения, а 40-45% школьников страдают хроническими заболеваниями [1, 2, 8, 15].

Приспособление к обучению в вузе представляет собой сложный многоуровневый социально-психофизиологический процесс и сопровождается значительным напряжением компенсаторно-приспособительных систем организма студентов и выражается в студенческом адаптационном синдроме, особенности которого проявляются в зависимости от организации обучения в вузе и от личностных особенностей студентов [40].

Важными компонентами адаптации являются новая социальная среда, новый коллектив, система учебных отношений и новая социальная роль, которые оказывают положительное или отрицательное влияние на процесс приспособления студента.

Профилактика здоровья студентов тесно связана с процессом адаптации и носит фазовый характер. Период острой адаптации продолжается в течение 1-2 года обучения. Его продолжительность определяется индивидуальными особенностями студента, включающими способности, психологические установки, материальную обеспеченность и здоровье [3, 5, 38, 39]. К третьему курсу форми-

руется период устойчивой адаптации, который характеризуется наиболее полным проявлением интеллектуальной и физической способности будущего специалиста [7,11, 21].

За период адаптации к обучению в высшем учебном заведении студенты подвергаются воздействию целого ряда как неспецифических, так и специфических факторов, способных оказать влияние на состояние их здоровья. К неспецифическим факторам, относятся биологические, климатогеографические, экологические, социальные, поведенческие (отношение к своему здоровью, настрой на поддержание здоровья, потребность в обращении за медицинской помощью), эпидемиологические, медицинские (развитие и доступность медицинской помощи [34, 35, 38].

На студентов как особую социальную группу со своими возрастными, физиологическими и психологическими особенностями влияют многочисленные специфические факторы, сопровождающие обучение в современной высшей школе. Значимыми специфическими факторами являются напряженный умственный труд в течение длительного периода, занятость на протяжении всего дня, эмоциональные перегрузки, малоподвижный характер труда, широкие социальные контакты со сверстниками.

Важными специфическими факторами являются: часто зависимое положение от родителей при стремлении к самостоятельности, необходимость работы в целях получения дополнительных средств к существованию в ущерб здоровью и качеству обучения, неподготовленность к самостоятельной организации режима труда, отдыха, питания, быта, высокие социальные ожидания на профессиональном поприще и в плане создания семьи [1, 2, 23].

Ряд зарубежных авторов указывают на то, что студенты испытывают необходимость в адекватном приспособлении к новым санитарно-гигиеническим, режимным, психологическим, климатогеографическим и иным непривычным средовым факторам, так как поступление в вуз влечет за собой для большинства из них изменение жизненных стереотипов, условий и интенсивности образовательного процесса, режима и качества питания, а часто и смену проживания [45, 46, 47, 48].

Образ жизни студенческой молодежи в настоящее время приобретает особое значение. От успешности формирования и закрепления в сознании студентов навыков здорового образа жизни, зависят состояние их здоровья, успешность приобретения высшего образования, раскрытие потенциала личности. Данная группа молодежи наиболее восприимчива к различным формирующим и обучающим воздействиям и имеет основу для проявления сознательной индивидуальной активности в обеспечении здорового образа жизни [31].

Здоровый образ жизни студентов предусматривает оптимальную организацию учебного процесса, отдыха, достаточную продолжительность сна, пребывание на свежем воздухе, целесообразный двигательный режим, преодоление вредных привычек, соблюдение режима и качественного состава питания, межличностное общение и поведение в коллективе [16].

Студенты называют основные причины нарушений здоровья, перенесенные во время обучения в вузе: нерациональный режим дня, нерациональное питание, большая учебная нагрузка, напряженность экзаменационной сессии, недостаточная двигательная активность, неблагоприятные условия проживания, неблагоприятные условия обучения [5].

Интенсивные процессы окончательного формирования всех систем организма, высокая умственная и психоэмоциональная нагрузка предъявляют особые требования к питанию молодежи. Напряженный режим обучения, отсутствие организационных и материальных возможностей рационально питаться приводят к увеличению распространенности болезней желудочно-кишечного тракта, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья, работоспособности и успеваемости студентов [4].

Нарушения режима питания проявляются в увеличении продолжительности перерывов между отдельными приемами пищи, сокращении кратности питания, отсутствии утреннего завтрака, позднем обеде и ужине и объясняются отсутствием или недостаточной продолжительностью обеденного перерыва в расписании занятий и малой пропускной способностью столовых [22, 27].

Питание студентов, занимающихся спортом, должно не только перекрывать большие энергетические и пластические расходы, присущие растущему организму, но и способствовать повышению спортивной работоспособности и ускорению восстановительных процессов после тренировок и соревнований [16, 32].

Важное место в структуре вне учебного времени студентов для восстановления умственной и физической трудоспособности занимает продолжительность сна. С одной стороны, неизбежным фактором приспособления к новым условиям проживания и обучения, с другой стороны, хроническое недосыпание может привести в конечном итоге к резкому снижению адаптационного потенциала, а в некоторых случаях и к срыву адаптации студентов [17, 20, 24].

Неумение рационально использовать свободное время негативно сказывается на рациональном использовании режима дня, следствием чего являются нарушения в состоянии здоровья студентов [37, 39].

Многочисленными исследователями установлено отрицательное влияние табакокурения и употребления алкоголя на здоровье. Их распространенность в молодежной среде не только не уменьшается, но имеет устойчивую тенденцию к росту [36].

Установлено влияние на здоровье жилищных условий и взаимоотношений в среде проживания [29].

На состояние здоровья оказывает влияние уровень материального обеспечения, который характеризуется удовлетворенностью собственного достатка [9, 10].

Повышенная учебная нагрузка негативно влияет на состояние здоровья студентов младших курсов. Это связано с приспособлением к непривычным методам и формам обучения, новыми эмоциональными переживаниями, сменой режима труда, отдыха и сна [28].

Особенно остро стоит проблема привыкания к учебному процессу у студентов спортивных вузов. Это связано с тем, что обучение в таких вузах характеризуется не только высокими умственными, но и значительными физическими нагрузками [22].

На процесс обучения студентов в физкультурном вузе оказывает целый ряд специфических факторов, среди которых значительное место занимают: предшествующий уровень физической и спортивной подготовленности, дисциплинированность и способность к самообразованию, степень коммуникативности как следствие спортивной специализации, социальные и бытовые условия жизни, мотивация к обучению, уровень физической культуры личности, состояние здоровья [40, 41].

Обучение в физкультурных вузах отличается от обучения в гуманитарных или технических вузах существенной особенностью - обучение имеет выраженный профессионально-прикладной характер, связанный, как правило, с развитием физических качеств самой обучающейся личности. Сложность заключается в кажущемся неразрешимом противоречии возможности быстрого и эффективного переключения режима работы организма студента-спортсмена с процесса высоких энергетических затрат спортивной физической деятельности на интенсивные и продолжительные интеллектуальные учебные нагрузки.

Большинство студентов, занимающихся спортом, не ставит здоровье на первое место в ряду своих жизненных ценностей, основной направленностью жизнедеятельности для них становится достижение высокого спортивного результата [29].

Педагогическая и социальная проблема для спортсмена и для системы образования физкультурных вузов заключается в обосновании рациональных сочетаний режимов физической и интеллектуальной нагрузок без ущерба для физического и психического здоровья [41].

Анализ влияния занятий спортом на здоровье, физическое развитие и успешную деятельность студентов отмечает их положительную роль в скорейшем приспособлении к учебной деятельности в вузе. С другой стороны может появляться отрицательный эффект, вызванный перегрузками в результате частных тренировочных сборов и соревнований. Однако правильно организованные занятия спортом не только оказывают положительное влияние на адаптационные возможности, но и способствуют улучшению качественных показателей учебного процесса в период обучения студентов в вузе, укреплению здоровья и физического развития [18, 42].

Укрепление здоровья студенческой молодежи заключается в формировании спортивного менталитета, который позволяет на протяжении всей жизни поддерживать хорошие физические кондиции [42, 44].

Таким образом, на основании анализа литературных данных были выделены основные аспекты, которые затрагивают учёные и специалисты в своих работах по проблемам здоровья и образа жизни студентов. Рассмотрение факторов, оказывающих прямое, опосредованное и комплексное воздействие на показатели здоровья студентов, является необходимым условием для разработки

научно-обоснованных, отвечающих современным требованиям медико-организационных мероприятий, направленных на сохранение здоровья студенчества. Важной задачей является выяснение, на каких этапах обучения студента в вузе появляются факторы риска, насколько их влияние на здоровье студента выражено и зависит от его возраста, условий проживания и обучения.

Работоспособность и здоровье студентов физкультурных вузов требует комплексного изучения в педагогическом, психологическом и медицинском аспектах. Подбор умственной и физической нагрузок должен соответствовать особенностям деятельности и образа жизни студентов, быть научно обоснованным. В связи с этим существует необходимость в выявлении факторов напряжения спортивно-тренировочной деятельности и образа жизни, оказывающих неблагоприятное влияние на здоровье студентов спортивного вуза. Своевременное устранение факторов риска нарушений здоровья обеспечивают профилактику заболеваний у студентов.

Список используемых источников:

1. Агаджанян Н.А., Розанов В.В., Северянин А.Е. Основные принципы и подходы к формированию внутривузовских и региональных программ по укреплению здоровья и формированию здорового образа жизни участников образовательного процесса // Физика и радиоэлектроника в медицине и экологии : докл. VII междунар. науч.-техн. конф. Владимир, 2006. Кн. II. С. 188-189.
2. Агаджанян Н.А., Северянин А.Е., Миннибаев Т.Ш. Функциональные резервы организма и здоровье студентов из различных климатогеографических регионов // Технологии живых систем. 2005. Т. 2. № 4-5. С. 78-87.
3. Алтынова Н.В., Панихина А.В., Анисимов Н.И. Физиологический статус студентов-первокурсников в условиях адаптации к обучению в вузе // В мире научных открытий. 2009. № 3. С. 101-105.
4. Бауэр В.Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России // Теория и практика физической культуры. 2001. № 1. С. 50-56.
5. Волгина Т.Ю. Адаптация студентов к обучению в педагогическом вузе : трудности, проблемы, пути их решения // Актуальные проблемы адаптации человека: межвуз. сб. Сургут, 2005. С. 44-53.
6. Вялков А.И., Гундаров И.А., Полесский В.А. Методология оценки общественного здоровья : определение, показатели, индикаторы, мониторинг // Проблемы управления здравоохранением. 2006. № 1. С. 5-9.
7. Геворкян Э.С. Изменения некоторых психофизиологических показателей студентов в период экзаменационной сессии // Гигиена и санитария. 2002. № 3. С. 41-44.
8. Государственный доклад «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения РФ в 2012 году». М., 2013. 168 с.
9. Гурьянов М.С. Состояние здоровья и пути совершенствования медицинского обслуживания воспитанников детско-юношеских спортивных школ: автореф. дис. ... канд. мед. наук. Казань, 2002. 27 с.
10. Демина И.А. Оценка информированности о здоровье и заболеваемости детей как основа их оздоровления в семье и образовательных учреждениях (на примере десяти крупных городов России): автореф. дис. ... канд. мед. наук. М., 2002. 25 с.
11. Доброрадных М.Б. Формирование ценности здоровья у студентов в процессе их профессионального образования: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2003. 23 с.
12. Емельяненко С.В. Состояние здоровья и организация лечебно-профилактической помощи студентам медицинского вуза : автореф. дис. ... канд. мед. наук. М., 2003. 24 с.
13. Журавлева И.В. Поведенческие факторы здоровья подростков // Социология медицины. 2002. № 1. С. 32-47.
14. Журавлева М.С., Сетко Д.П. Социально-гигиенические аспекты адаптации подростков в современных условиях жизнедеятельности // Гигиена и санитария. 2009. № 1. С. 49-51.
15. Онищенко Г.Г. и др. Здоровые дети России в XXI веке / под ред. акад. РАМН А.А. Баранова и проф. В.Р. Кучмы. М.: Федеральный центр госсанэпиднадзора Минздрава России, 2000. 159 с.

16. Камаев И.А. и др. Здоровье и образ жизни, школьников, студентов и призывной молодежи: состояние, проблемы, пути решения: монография. Н. Новгород, 2005. 312 с.
17. Калинин В.М., Конькова Р.В., Просалов Н.Д. Оценка физического здоровья учащейся молодежи в условиях неблагоприятной среды обитания // Физическая культура и спорт в современных условиях: теория, практика и перспективы: материалы Всерос. науч.-практ. конф. (18-21 нояб. 2002 г.). Омск, 2002. С. 169-172.
18. Коновалова Г.Н. Деятельностный подход к управлению адаптацией к учебному процессу студентов вузов физической культуры на основе рейтинговой оценки: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Смоленск, 2006. 24 с.
19. Кочорова Л.В., Колесникова Н.Ю. Организация медицинской помощи студентам - механизм охраны здоровья будущих поколений // Вестник Санкт-Петербургского университета. 2008. № 1. С. 138-144.
20. Куприянова Э.В. Социально-гигиенические аспекты состояния здоровья студентов медицинского колледжа и пути профилактики их заболеваемости : автореф. дис. ... канд. мед. наук. М., 2008. 23 с.
21. Левченко Е.С. Факторная структура социальной адаптации студентов // Теория и практика физической культуры. 2007. № 3. С. 26-29.
22. Лобачев В.В., Акулова Л.Н., Бугаков А.И. Адаптация студентов факультета физической культуры к условиям обучения в высшей школе // Санкт-Петербургский ун-т физ. культ. им. П.Ф. Лесгафта. Ученые записки университета. СПб, 2008. № 5 (39). С. 7-11.
23. Максимова Т.М. Состояние здоровья и ценностные ориентации современной молодежи // Здравоохранение Российской Федерации. 2002. № 2. С. 40-43.
24. Шубочкина Е.И. и др. Медико-социальный мониторинг подростковой популяции и распространенность факторов риска // Современный подросток : материалы Всерос. конф. с междунар. участием. М., 2001. С. 61-70.
25. Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем. Женева: Медицина, 2003.
26. Мизура Т.М. Медико-социальное исследование состояния здоровья, условий и образа жизни современных студентов: автореф. дис. ... канд. мед. наук. СПб., 2000. 24 с.
27. Миннибаев Т.Ш., Кудашева В.А., Тимошенко К.Т. Вопросы алиментарной адаптации в оценке питания студентов // Эколого-физиологические проблемы адаптации : материалы XI междунар. симпозиума. М., 2003. С. 288-290.
28. Морозько П.Н. Состояние здоровья и академической успеваемости студентов физкультурного вуза // Гигиена и санитария. 2005. № 5. С. 49-51.
29. Науменко О.А., Нотова С.В. Опыт внедрения программы «образование и здоровье» в Оренбургском государственном университете // Вестник Оренбург. ун-та. 2005. № 11. С. 16-19.
30. Научно-методические основы изучения адаптации детей и подростков к условиям жизнедеятельности: монография. М.: Изд-во научного центра здоровья детей РАМН, 2006. 238 с.
31. Нефедовская Л.В. Состояние и проблемы здоровья студенческой молодежи / под ред. В.Ю. Альбицкого. М.: Литерра, 2007. 189 с.
32. Бакуменко О.Е. и др. Оценка состояния здоровья и анализ фактического рациона питания учащихся вуза // Вестник Оренбург. ун-та. 2005. № 11. С. 43-47.
33. Пальцев М.А. Образование и здоровье студентов // Высшее образование в России. 2002. № 12. С. 36-39.
34. Петров В.И., Латышевская Н.И. Образ жизни студента как фактор риска здоровью // Здоровье студентов: тез. докл. М., 1999. С. 10-11.
35. Проскурякова Л.А. Проблемы изучения, сохранения и развития здоровья студентов // Гигиена и санитария. 2008. № 3. С. 49-51.
36. Богданова С.С. Распространенность курения среди студентов медицинского вуза. Пути решения вопроса // Актуальные вопросы современной медицинской науки и здравоохранения. Екатеринбург, 2009. С. 285-287.
37. Севрюкова Г. А. Адаптивные изменения функционального состояния и работоспособность студентов в процессе обучения // Гигиена и санитария. 2006. № 6. С. 72-74.
38. Сидоров П.И., Соловьев А.Г., Новиков И.А. Психосоциальная дезадаптация студентов, имеющих хроническую соматическую патологию // Гигиена и санитария. 2001. № 4. С. 46-49.
39. Соловьев В.Н. Адаптация студентов к учебному процессу в высшей школе : автореф. дис. ... д-ра. пед. наук. Ижевск, 2003. 46 с.
40. Спицин А.П. Оценка адаптации студентов младших курсов к учебной деятельности // Гигиена и санитария. 2007. № 2. С. 54-56.

41. Тимошкин В.Н. Вопросы рациональности сочетания тренировочных и учебных нагрузок в физкультурных вузах // Российская акад. физ. культ. Сборник трудов ученых РГАФК. М., 2000. С. 136-143.
42. Трещева О.Л. Формирование культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Омск, 2003. 51 с.
43. Федоскина Е.М. Ценностные ориентации студентов, обучающихся по специальности «Адаптивная физическая культура» // Физическая культура и здоровье студентов: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции. СПб.: СПбГУП, 2010.
44. Ширяева Е.А., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б. Умственная работоспособность как показатель физического здоровья студентов // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7-2. С. 105.
45. Bloom I.R. The relationship of social support and health // Soc. Sci. med. 1990. Vol. 30. № 5. P. 635-637.
46. Kreger D.W. Self-esteem stress and depression among graduate students // Psychol. Rep. 1995. Vol. 76. P. 345.
47. Stewart S. M. Stress and vulnerability in medical students // Med. Educ. 1995. Vol. 29. P. 119.
48. Stone S.V. Gender differences in cardiovascular reactivity // Behav. Med. 1990. Vol. 13. № 2. P. 137.

References:

1. Agadzhanian N.A., Rozanov V.V., North A.E. Basic principles and approaches to formation and intra-regional programs to promote health and healthy lifestyles of participants of educational process. Physics and Radioelectronics in medicine and ecology: proc. VII Intern. scientific.-tech. Conf. Vladimir, 2006. B. II. P. 188-189.
2. Agadzhanian N.A., Severyanin A.E., Minnibayev T.Sh. the Functional reserves of the organism and health students from different climatic regions. Technology of living systems. 2005. Vol. 2. № 4-5. P. 78-87.
3. Altynova N.V., Panikhin A.V., Anisimov N.I. Physiological status of first-year students in adaptation to training in high school. In the world of scientific discoveries. 2009. № 3. P. 101-105.
4. Bauer V.G. the Social importance of physical culture and sports in modern conditions of development of Russia. Theory and practice of physical culture. 2001. № 1. P. 50-56.
5. Volgina T.Yu. Adaptation of students to training in a pedagogical University: difficulties, problems and their solutions. Actual problems of human adaptation: Intercollege. Surgut, 2005. P. 44-53.
6. Vyalkov A.I., Gundarov I.A., Polessky V.A. Methodology of public health : definition, indicators, indicators, monitoring. Problems of health management. 2006. № 1. P. 5-9.
7. Gevorkyan E.S. Changes in some physiological indicators of students in the examination period. Hygiene and sanitation. 2002. № 3. P. 41-44.
8. State report «On the state sanitary-epidemiological welfare of the population of the Russian Federation in 2012». Moscow, 2013. 168 p.
9. Guryanov M.S. Health and ways of perfection of medical maintenance of pupils child-youthful sports schools: abstract dissertation. Kazan, 2002. 27 p.
10. Demina I.A. Evaluation of awareness about health and morbidity of children as a basis for their rehabilitation in the family and educational institutions (for example, ten major cities): abstract dissertation. M., 2002. 25 p.
11. Dobriany M.B. Formation of value of health among students in their professional education: abstract dissertation. M., 2003. 23 p.
12. Emelyanenko V.S. the State of health and organization of medical and preventive care for medical students: abstract dissertation. M., 2003. 24 p.
13. Zhuravleva I.V. Behavioral factors of adolescent health. Sociology of medicine. 2002. № 1. P. 32-47.
14. Zhuravleva M.S. Social-hygienic aspects of adaptation of teenagers in modern conditions of life. Hygiene and sanitation. 2009. № 1. P. 49-51.
15. Healthy children of Russia in XXI century. Federal center Gossanepidnadzor Ministry of health of Russia, 2000. 159 p.
16. Kamaev I.A. Health and lifestyle, pupils, students and conscription of youth: status, problems and solutions: monograph. N. Novgorod, 2005. 312 p.
17. Kalinin V.M., Konkova R.V., Praslov N.D. Assessment of physical health of studying youth in the conditions of adverse environment. Physical culture and sport in modern conditions: theory, practice and prospects. Omsk, 2002. P. 169-172.

18. Konovalova G.N. Activity-based approach to managing adaptation to the educational process of students of universities of physical culture on the basis of the rating evaluation: abstract dissertation. Smolensk, 2006. 24 p.
19. Kocurova L.V., Kolesnikov N.Y. the Organization of medical assistance to students - the mechanism of protection of the health of future generations. Vestnik of Saint Petersburg University. 2008. № 1. P. 138-144.
20. Kupriyanova E.V. Socio-hygienic aspects of health of students of medical College and ways to prevent diseases: abstract dissertation. M., 2008. 23 p.
21. Levchenko E.S. Factor structure of social adaptation of students. the Theory and practice of physical culture. 2007. № 3. P. 26-29.
22. Lobachev V.V., Akulov L.N., Bugakov A.I. Adaptation of students of faculty of physical culture to the conditions of learning in higher education. St. Petersburg University of physical culture. them. P. F. Lesgaft. Scientific notes of the University. 2008. № 5 (39). P. 7-11.
23. Maksimova T.M. the Condition and value orientations of modern youth. Healthcare of the Russian Federation. 2002. №. 2. P. 40-43.
24. Shubochkina E.I. The medical social monitoring of the adolescent population and the prevalence of risk factors. Modern teen : materials vseros. Conf. with the Intern. participation. M., 2001. P. 61-70.
25. International statistical classification of diseases and related problems health. Geneva: Medicine, 2003.
26. Migura T.M. Medico-social study of health, conditions and lifestyle of modern students: abstract dissertation. SPb., 2000. 24 p.
27. Minnibayev T.Sh., Kudasheva V.A., Timoshenko K.T. Nutritional Issues of adaptation in the assessment of nutritional status of students. Ecological and physiological problems of adaptation: proceedings of the XI Intern. Symposium. M., 2003. P. 288-290.
28. Morosko P.N. Health and academic achievement sports high school students. Hygiene and sanitation. 2005. № 5. P. 49-51.
29. Naumenko O.A., Notova S.V. the Experience of implementation of the program "education and health" in the Orenburg state University. Bulletin of Orenburg. Univ. 2005. № 11. P. 16-19.
30. Scientific-methodical bases of study of the adaptation of children and adolescents to the conditions of life: monograph. M.: Publishing house of scientific center of children health Russian Academy of medical Sciences, 2006. 238 p.
31. Napadovska L.V. State and problems of health of student youth. M.: Litera, 2007. 189 p.
32. Bakumenko O.E. The health assessment and the analysis of actual nutrition of students of the University. Vestnik of Orenburg. Univ. 2005. №. 11. P. 43-47.
33. Finger M.A. Education and health of students. Higher education in Russia. 2002. № 12. P. 36-39.
34. Petrov V.I., Latyshevskaya N.I. Way of life of the student as a risk factor for health. Health students. M., 1999. P. 10-11.
35. Proskuryakova L.A. Problems of studying, preservation and development of health of students. Hygienic assessment of the nutrition and health of students. Hygiene and sanitation. 2008. № 3. P. 49-51.
36. Bogdanov S.S. The prevalence of Smoking among medical students. Solutions to the issue. Actual problems of modern medical science and health. Ekaterinburg, 2009. P. 285-287.
37. Sevryukova A.G. Adaptive changes in the functional state and working capacity of students in the learning process. Hygiene and sanitation. 2006. № 6. P. 72-74.
38. Sidorov P.I., Solovyev A.G., Novikov I.A. Psycho-social maladjustment of students with chronic somatic pathology. Hygiene and sanitation. 2001. № 4. P. 46-49.
39. Soloviev V.N. Adaptation of students to educational process in higher education: abstract dissertation. Izhevsk, 2003. 46 p.
40. Spitsin A.P. Evaluation of Junior students ' adaptation to educational activity. Hygiene and sanitation. 2007. № 2. P. 54-56.
41. Timoshkin V.N. The issues of rationality of a combination of training and training loads in sports and higher education institutions. Russian Acad. of physical culture. The collection of works of scientists rgafk. M., 2000. P. 136-143.
42. Treshcheva A.L. Formation of culture of health of personality in the educational system of physical education: abstract dissertation. Omsk, 2003.
43. Fedoskina E.M. Value orientations of students studying the speciality «Adaptive physical culture». Culture and Physical health of students: materials of the VI all-Russian scientific-practical conference. SPb.: Spbgup, 2010.
44. Shiryayev E.A., Hairnova T.N., Dijonova L.B. Mental performance as an indicator of physical health of students. International journal of experimental education. 2014. № 7-2. P. 105.
45. Bloom I.R. The relationship of social support and health. Soc. Sci. med. 1990. Vol. 30. № 5. P. 635-637.
46. Kreger D.W. Self-esteem stress and depression among graduate students. Psychol. Rep. 1995. Vol. 76. P. 345.

47. Stewart S.M. *Stress and vulnerability in medical students*. Med. Educ. 1995. Vol. 29. P. 119.
48. Stone S.V. *Gender differences in cardiovascular reactivity*. Behab. Med. 1990. Vol. 13. № 2. P. 137.

© 2015, Ляпин В.А., Флянку И.П., Любошенко Т.М.
Состояние здоровья и особенности образа жизни
студентов в период обучения в вузе

© 2015, Lyapin V.A., Flyanku I.P., Lyuboshenko T.M.
Health status and lifestyle characteristics of students
during their studies at the university