

питаются в среднем 3 раза в день, но плотно. И 14% из студентов младших и старших курсов считают, что питаться 2 раза в день – это достаточно.

И последнее, на что мы хотели бы обратить внимание, это на употребление алкоголя и курение среди студентов общежития. К сожалению, всего 19% проживающих в общежитии не пьют и не курят. Остальные 81% курящих и пьющих делятся на три категории, которые и пьют, и курят, или только пьют, или только курят. Из них процент курящих девушек составляет 26%, в отличие от юношей - 55%, но процент употребляющих алкоголь девушек выше, он составляет 49%, чем у юношей, он 32%. Тем не менее, курящие и пьющие студенты считают, что эти не привычки не мешают им заниматься спортом и физической культурой в полной мере.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что уровень физического и психологического состояния здоровья, среди студентов, проживающих в общежитии, составляет в среднем неплохой показатель, даже, несмотря на условия их проживания.

Библиографический список

1. Психическое здоровье, оценка и его критерии // [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://mysiholog.com/mental-hygiene/290-psiicheskoe-zdorove-ocenka-i-ego-kriterii.html> (дата обращения: 8.10.2013 г.).

2. Психологическое здоровье детей // [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/psihologicheskoe-zdorove-detey> (дата обращения: 18.10.2013 г.).

3. Физическое и психическое здоровье // [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://zdravishka.ru/Poleznye-sovety/Eto-interesno/fizicheskoe-i-psiicheskoe-zdorove.html> (дата обращения: 18.10.2013 г.).

Козерук Ю., Данько А.

Черниговский национальный педагогический университет имени Т.Г. Шевченко, Чернигов, Украина

СОМАТОМЕТРИЧЕСКИЕ И ФИЗИОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

Здоровье молодых людей в последние десятилетия резко ухудшилось вследствие неблагоприятной экологической ситуации, сложных экономических и социальных условий. Значительное ухудшение состояния здоровья наблюдается во время обучения в высших учебных заведениях (ВУЗ). Обучение – это тяжелая напряженная работа, которая характеризуется значительным эмоциональным и интеллектуальным напряжением, стрессовыми ситуациями, гипокинезией [2].

Снижение двигательной активности может привести к негативным изменениям в организме и, не исключено, – к возникновению различных заболеваний и патологий [1]. Физическое развитие отражает формирование структурных и функциональных свойств организма в онтогенезе. Под развитием в широком смысле слова понимают процесс количественных и качественных изменений, которые происходят в организме человека, а так же процесс изменений морфологических и функциональных свойств организма и характеризуются показателями: соматометрическими (рост тела, масса тела, окружность грудной клетки и др.); физиометрическими (АД, ЧСС, мышечная сила кисти, становая сила, ЖЕЛ); соматоскопическими (форма грудной клетки, конституционный тип, степень развития мускулатуры, степень развития подкожно-жировой клетчатки).

Физическое развитие определяется, в частности, на основе определенных показателей, которые могут изменяться в зависимости от условий проживания, питания,

двигательной активности [4,5]. Совокупность объективных и субъективных факторов, которые негативно влияют на организм молодых людей, приводит к возникновению, проявлению или обострению разных заболеваний, влияют на неравномерное физическое развитие.

Исследования проводились среди студентов I курса химико-биологического факультета и института истории, этнологии и правоведения имени А.М. Лазаревского Черниговского национального педагогического университета имени Т.Г. Шевченко. В измерении приняли участие (n=122) студента, которые по состоянию здоровья относились к основной группе. В ходе исследования были использованы методы соматометрии, физиометрии и математической статистики, использовались метрологически-нормированные приборы (табл.1) [3, 5].

Таблица 1.

Соматометрические и физиометрические показатели физического состояния студентов

Показатели	Еден. измерения	Студенты института истории n=58	Студенты химико-биологического факультета n=64
Рост тела стоя	см	161,68±8,81	164,35±8,88
Рост тела сидя	см	84,39±4,53	87,28±4,57
Маса тела	кг	59,68±2,415	52,29±2,35
ЖЭЛ	л	2,73±0,26	2,81±0,29
ЧСС (в покое)	уд/мин	83,70±3,56	82,50±3,73
ДД	мм. рт. ст.	86,00±2,36	89,00±2,36
СД	мм. рт. ст.	137,00±4,45	139,00±4,54
ИМТ		21,3	21,22
ОГК(вдох)	см	85,56±2,83	88,07±2,32
ОГК(выдох)	см	82,45±2,96	85,72±2,21

На основе данных статистического анализа можно утверждать, что показатели физического состояния студентов имеют однородный характер распределения в большинстве измеряемых показателей ($V < 15\%$). Следует отметить, что студенты, которые относятся к контингенту исследуемых имеют низкие показатели по данным соматометрии и физиометрии. Большинство показателей физического состояния студентов ниже возрастных норм.

Студенты I курса химико-биологического факультета и института истории, этнологии и правоведения имени А.М. Лазаревского имеют низкие показатели по данным соматометрических и физиометрических измерений. Это может быть обусловлено хаотичным пищевым режимом и низким уровнем двигательной активности организма.

Перспективами дальнейших исследований будут сравнения показателей соматометрических и физиометрических показателей контрольных и экспериментальных групп после внедрения в учебно-воспитательный процесс авторской методики.

Библиографический список

1. Акманов С.В. Развитие навыков самообучения у студентов университета: Дис. кан. пед. наук. – Магнитогорск, 2004. – 200 с.
2. Благій О. Аналіз захворюваності студентів гуманітарних ВНЗ / О. Благій, Є. Захаріна // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 4. – С. 8-11.
3. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Круцевич Т.Ю. – Киев : Олимпийская лит., 1999. – С. 2-100.
4. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Ланда Б.Х. – М.: Сов. спорт, 2006. – 208 с.
5. Рост и развитие / 2 -е изд. / В.В. Юрьев, А. С. Симаходский, Н. Н. Воронович, М. М. Хомич. – СПб.: Питер, 2003. – 272 с.

Колбанов В.В., Лезарева Т.А.

Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет им. акад. И. П. Павлова, Санкт-Петербург, Россия

ОЦЕНКА ОБРАЗА ЖИЗНИ И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Посредством анкетирования исследованы образ жизни и здоровье студентов второго курса ПСПбГМУ. Количество респондентов – 244 человек в возрасте от 17 до 34 лет, из них 83,54% – в возрасте 18-19 лет. Из числа обследованных студентов 155 человек (63,5%) составили лица женского пола и 89 человек (36,5%) – мужского пола. Обработка результатов проводилась с помощью программы «Statistica 10».

Главным фактором, влияющим на здоровье, 53,7% опрошенных назвали образ жизни, тогда как медицинское обеспечение сочли важным всего 1,7% респондентов.

Свое здоровье назвали отличным 12,7% студентов, хорошим – 50,4%, удовлетворительным – 32,0%. Простудные болезни в предыдущем году выявлены: 1-2 у 63% студентов, 3 и более – у 23,5%. Вовсе не болели только – 13,5%. Такой результат не удивляет, если обратить на низкую активность студентов в области закаливания (в среднем 3 и менее баллов по 10-балльной системе оценок). Закаливанием занимаются 14,5% студентов, полноценный или близкий к полноценному сон имеют 39,5% человек. О наличии хронических болезней заявили 88 (36%) участников исследования, из них 67 человек (43%) – лица женского пола и 21 человек (29,5%) – мужского пола. Неожиданными оказались неосведомленность и индифферентное отношение к наличию или отсутствию хронических болезней у 10% студенток и 12% студентов-юношей. Прослеживается небрежное отношение к своему здоровью, несколько более выраженное у юношей по сравнению с девушками, но одновременно возникает вывод о не вполне качественном медицинском обеспечении.

Физическими упражнениями 52,9% студентов занимаются регулярно, 10% ежедневно, о низкой двигательной активности заявили 3,7%. О полноценном питании заявили 66,1% студентов, регулярно питаются только 56,8%, что объясняется недостатками организации питания на территории университета.

На вопросы о жилищных условиях, отношениях в семье и с сокурсниками абсолютное большинство отвечало как о хороших.