

**Влияние психофизического состояния здоровья студентов
на их жизнедеятельность и способность
к профессиональной подготовке**

Актуальность проблемы. Современный учебный труд предъявляет высокие требования к состоянию здоровья учащейся молодежи, т.к. его информатизация и интенсификация порой приводят к негативным последствиям и могут отразиться на психофизическом здоровье [1, 2, 3, 4]. Определено, что психофизическое состояние здоровья, в первую очередь, определяет готовность к профессиональному труду инженеров железнодорожного транспорта [1, 2, 5]. Исследования подтвердили, что эффективность любой деятельности зависит от нормального функционирования организма человека, при этом, наблюдается прямая зависимость жизнедеятельности студентов от их психофизического состояния [1, 5, 6].

Цель исследования: изучение зависимости психо-физического состояния здоровья студентов оздоровительного отделения на их способность к трудовой деятельности.

Задачи исследования: проанализировать состояние здоровья студентов; определить факторы риска заболеваний студентов; обосновать необходимость профилактики психофизического состояния здоровья студентов, как базового компонента функционального состояния

Методы и организация исследования. Для проверки психофизического состояния применялся тест на исследование предвестников инсульта. Экспресс-тест, разработанный врачом-психологом О.Кониной и психоэмоционального состояния. Для проверки психоэмоционального состояния студентов использовалась методика по определению «стресс-коронарного профиля». Тест

разработан директором института Гарольда Брауна в Сан-Франциско профессором Фридманом совместно с доктором Розенманом.

Полученные данные. Анализ анкетирования и тестирования студентов УрГУПС показал, что более 1/3 респондентов имеют симптомы, характеризующие отклонения в состоянии психофизического состояния здоровья. Для таких студентов характерны низкие адаптационные возможности. Анализ психофизического состояния здоровья указывает на существующие проблемы, которые значительно могут влиять на физическую надежность и готовность студентов к активной жизнедеятельности и высокопродуктивной работе в сложных современных условиях.

Проведенные исследования показывают наличие симптомов дистресса у студентов, что объясняется низкой адаптацией студентов к повышенным психофизическим нагрузкам. Исследование показало, важность психологической подготовленности студентов к труду. Студент, обладающий слабой психологической выносливостью, подвержен риску различного рода заболеваний, сопутствующих учебной деятельности. Слабое психическое здоровье способно оказать негативное воздействие на физическое здоровье. Общее ухудшение психофизического состояния здоровья способствует ухудшению работоспособности студента.

Выводы. Анализ современных источников показал, что профессионально-значимые качества инженеров железнодорожного транспорта во многом зависят как от физической подготовки студентов, так и от их психофизического состояния. Подтверждено, что только нормальное психофизическое состояние здоровья способствует нормальной жизнедеятельности и работоспособности студентов.

Определены рекомендации по улучшению функционального состояния сердечно-сосудистой системы, что обеспечит нормализацию как функционального, так и психофизического состояния организма, что является основой формирования профессионально-прикладных физических качеств будущих специалистов железнодорожного транспорта.

Список литературы

1. Булгакова Д.С., Линькова Н.А. Возможное возникновение дистресса у студентов во время интенсивного учебного труда. // Валеологические проблемы здоровьесформирования подростков, молодежи, населения: Матер. 10-й междунар. науч.-практ. конф. – Екатеринбург, РГППУ, – 2014. – С. 39-41.
2. Linkova-Daniels N. The problem of the students depression and Methods of its study. // Инновационный транспорт № 1(11), Научно-публицистическое издание, Екатеринбург: УрГУПС, – 2014. – С. 62-65.
3. Воробьева О.В. Психовегетативный синдром, ассоциированный с тревогой (вопросы диагностики и терапии). Русский медицинский журнал, – 2006. – № 23. – С.1696-1699.
4. Котова О.В. «Синдром менеджера»: от диагноза к лечению. Новая аптека, – 2010. № 9. – С.20-21.
5. Казантинова Г.М. Психологические аспекты учебного труда студентов / Г.М.Казантинова // Современные технологии формирования активной жизненной позиции у студентов как средство реализации государственной молодежной политики: Матер. Междунар. Науч. – практ. Конф. – Волгоград, – 2009, – Т.2. – С. 241-245.
6. Рогов, Е.И. Психология для студентов вузов /И.Г. Антипов [и др.]; под общ.ред. Е.И. Рогова. – Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», – 2005. – 560с.

Глотова Л.В., Котельников С.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург
Технический университет УГМК,
г. Верхняя Пышма

Представления студентов творческих специальностей РГППУ о здоровом образе жизни

В настоящее время всё большую актуальность приобретают вопросы о здоровом образе жизни молодёжи. Причиной такого повышенного интереса к данной проблеме является тот факт, что все основные элементы будущего образа жизни индивида закладываются именно в юном возрасте. Согласно статистике, предоставленной ФОМ, более половины населения России в возрасте 30-45 лет выражают недовольство своим самочувствием. Было выяснено, что данное недовольство связано и с вредными привычками, многие из которых появились у людей ещё в студенческий период.