

6. <http://spravka.komarovskiy.net/granichnye-velichiny-arterialnogo-davleniya-u-detej.html>.

Золотухина О.С., Ушакова Е.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
Белгород, Россия

НЕВРОТИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ У СТУДЕНТОВ С ГИПОДИНАМИЕЙ

Аннотация. Психическое здоровье человека зависит от его физического состояния. Необходимость занятия спортом существует на протяжении жизни человека. Ограничение моторной деятельности тела, недостаток физических упражнений отрицательно влияет как на физическое здоровье, так и на психическое.

Ключевые слова: студенты, здоровьесбережение, гиподинамия.

Zolotukhina O.S., Ushakova E.V.

Belgorod National Research University
Belgorod, Russia

NEUROTIC STATES AT STUDENTS WITH A HYPODYNAMIA

Abstract. Mental health of the person depends on his physical state. Need of sports exists throughout human life. Restriction of motor activity of a body, lack of physical exercises negatively influences both physical health, and the mental health.

Keywords: students, health-saving, hypodynamia.

Современная жизнь в городе, учеба, стрессовые ситуации делают напряженность и тревожность неотъемлемой частью студенческой жизни. Все это эмоционально выматывает человека, но в большей степени неблагоприятно на наш организм влияет неправильное питание и гиподинамия, т.е. малоподвижный образ жизни. Все чаще студенты обращаются к врачам с головными болями, болями в спине, суставах, что зачастую является последствием стресса, хронической усталости, нервного напряжения, раздражения.

Связь между стрессом и гиподинамией описывалась Г. Гельбом и П. Зигелем: «К злоупотреблению сидячим образом жизни присоединяется стресс. Синдром его применим так же, как и к другим частям тела. Когда вы под напряжением или подвергаетесь любому из бесконечных раздражителей обыденной жизни, в организм поступает адреналин. Вы готовы действовать, но в то же время ничего не делаете, не ищете естественного выхода из создавшейся ситуации. <...> Если мышцы вашей

спины потеряли эластичность от недостатка упражнений, у вас возникает предрасположение к напряжению, вызываемому стрессом. С каждым днем мышцы спины напрягаются все больше, становятся менее эластичными и уже не в состоянии растягиваться до состояния полного покоя. Затем, <...> в мышцах спины возникает спазм, причиняющий резкую боль и обрекающий вас на неподвижность. Некоторые отдают себе отчет в отрицательных последствиях неактивного образа жизни и стараются предпринять что-либо для улучшения своего здоровья» [1].

Способствуя повышению иммунитета и снижению риска многих неинфекционных заболеваний, физическая активность является одним из основных средств повышения физического и психического здоровья людей. После интенсивной тренировки мышцы расслабляются, что способствует снижению напряжения в них и предупреждает многие скелетно-мышечные проблемы.

На базе Белгородского государственного университета было проведено исследование, в котором приняли участие студенты факультета психологии. В ходе исследования были выделены студенты с гиподинамией, не занимающиеся никаким видом физической деятельности. С целью выявления и оценки невротических состояний нами был использован «Клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний» [2].

У студентов с гиподинамией были выявлены следующие показатели:

- *Невротическая депрессия.* 93% испытуемых характерны симптомы сниженного настроения, чувство безрадостности, ослабление тонуса и энергии, снижение интересов
- *Тревожность.* У 86% испытуемых имеются признаки беспокойства, неуверенности при общении, плохая переносимость ожидания, нетерпеливость, нерешительность.
- *Астения.* У 73% испытуемых выявлена быстрая утомляемость, снижение работоспособности, раздражительность, вспыльчивость.
- *Вегетативные нарушения.* 46% испытуемых характеризуются неустойчивостью сосудистого тонуса, снижением аппетита, нарушением сердечнососудистой деятельности, желудочно-кишечными расстройствами, нарушением сна и головными болями.

Подводя итог, следует отметить, что таким студентам необходимы лекции о правильном питании, консультации по лечебной физической культуре, занятия в бассейне, а также организация релаксацион-

ных тренингов и создание эффективных антистрессовых программ, направленных на повышение адаптационного потенциала студентов.

Литература

1. Гельб Г., Зигель П. Обезболивание без лекарств. Минск: 1990 – 143с.
2. Яхин К.К., Менделевич Д.М. Клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний / Клиническая и медицинская психология: Учебное пособие. Ред. В.Д.Менделевич. – М., 2005. С.432.

Игнатенко Е.С., Проценко А.Ю., Якимова Л.А.

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Краснодар, Россия

**СОН В РЕЖИМЕ БИОЛОГИЧЕСКИХ РИТМОВ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Аннотация. Здоровый образ жизни любого человека включает такие немаловажные понятия как соблюдение режима труда и отдыха. Для жизнедеятельности молодого организма важность сна представляет особое значение. Однако, в студенческой жизни, как мы все знаем, очень трудно соблюдать постоянный режим сна.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенческая молодежь, режим сна.

Ignatenko E.S., Protsenko A.Yu. Yakimova L.A.

Kuban state university of physical culture, sports and tourism,
Krasnodar, Russia

**DREAM IN A MODE OF BIOLOGICAL RHYTHMS OF
STUDENT'S YOUTH**

Abstract. The healthy lifestyle of any person includes such important concepts as keeping of a mode of work and rest. For activity of a young organism importance of a dream represents special value. However in student's life as all of us know, it is very difficult to keep a constant sleep pattern.

Keywords: healthy lifestyle, student's youth, sleep pattern.

Процветание любой нации зависит во многом от молодого поколения – от будущих специалистов. От их профессиональной компетенций, уровня их воспитанности, здоровья, ценностно-смысловых ориентаций. И задача профессионального образовательного учебного заведения в процессе обучения развивать и готовить к будущей профессии физически здоровое поколение граждан. Многогранность понятия здоровья студенческой молодежи требует комплексного подхода к системе построения учебного процесса и организации полноценного отдыха обучающихся.