

студентов 5 курса не высыпается 6%. Продолжительность сна студентов с увеличением группы и нагрузок уменьшается. Увеличивается количество студентов, которые спят меньше 7 часов, и уменьшается количество тех, кто спит больше 7 часов. Так, в среднем 2 курс высыпается лучше, чем 1 курс, но хуже, чем 5 курс. Студенты поздно ложатся спать, в основном, по 2 причинам: либо они занимаются на тренировках, либо работают.

Работоспособность студентов различна: одни могут работать при любых условиях, совершенно не обращая внимания на внешние раздражители, а другим для плодотворной работы необходима атмосфера абсолютной тишины. Однако замечено, что большинство студентов все-таки склонны отвлекаться. Их могут отвлекать свет, музыка, разговоры, посторонние шумы, чувство сытости, а особенно люди, собственные мысли и чувство голода.

Одним из факторов, который влияет одновременно на утомляемость и качество сна студентов, является двигательная деятельность. Проанализировав, сколько времени студенты уделяют спортивной деятельности мы узнали, что студенты всех курсов занимаются спортом или физическими нагрузками в одинаковом количестве, но есть, конечно, единицы, которые не занимаются спортом или физической активностью по таким причинам как: нет времени, просто завершили свою карьеру в спорте, и есть даже такие кому просто лень.

Как известно, режим питания также немаловажен для здоровья. Однако четкий режим питания имеет далеко не каждый студент. Среди студентов 1 курса 53% не имеют режима питания, во время дня они просто часто перекусывают. Среди студентов 2 курса таких только 17%, они питаются, в среднем, 2-3 раза в день, но плотно. Студенты 5 курса в среднем 3% все имеют режим питания, то есть питаются 5-6 раз в день.

Таким образом, по результатам опроса, мы можем сделать вывод о том, что механизм сна напрямую связан с работоспособностью и здоровьем студентов 1, 2, 5 курсов специальности «Физическая культура», так как хороший и правильный сон, напрямую связан с их спортивными достижениями, а также не менее важен и режим питания.

Библиографический список

1. Сон // [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://kakbeololo.narod.ru/index/0-666>. (дата обращения 15.09.2013 г.)
2. Спортивная физиология // [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.lifeinhockey.ru/metodiki/metodicheskiematerialy/sportivnaya-fiziologiya/>. (дата обращения 03.09.2013 г.)
3. Фазы сна. Быстрый и медленный сон // [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://healthbps.ru/fazyi-sna-byistryiy-i-medlennyiy-son/> (дата обращения 10.09.2013 г.)

Скутина М.А., Чернушевич Т.К., Линькова-Даниелс Н.А.
Уральский государственный университет
путей сообщения, Екатеринбург, Россия
Tempsmart, Brisbane, Australia

ХРОНИЧЕСКОЕ НЕДОСЫПАНИЕ — ФАКТОР СНИЖЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Актуальность. Высокая информатизация и интенсификация учебного процесса в высшем учебном заведении может достаточно негативно сказываться на состоянии здоровья студентов. Настораживающим диагнозом в истории болезни студентов Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС) является

вегето-сосудистая дистония около 20% от числа всех больных студентов, заболевания опорно-двигательного аппарата 35% [2,3]. Так же, немаловажными причинами плохого самочувствия являются гиподинамия, стресс, переутомление, депрессия, отсутствие здорового и полноценного сна. [1]. Безусловно, это не может не сказаться на психоэмоциональном и психофизическом состоянии студентов [2, 3, 4].

В УрГУПС было проведено анкетирование, касаясь продолжительности сна среди студентов разных курсов. В тестировании приняло участие 160 студентов с 1 по 4 курс (на каждом курсе по 40 человек), юноши и девушки в возрасте от 17 до 23 лет [2].

Результаты исследования показали, что студенты старших курсов страдают хроническим недосыпанием. Так, у студентов 1 курса начальные симптомы нехватки сна имеют 25% опрошенных, среди студентов 4 курса уже 85% имеют симптомы недостатка сна и 60% обладают ярко выраженным недосыпанием. Наиболее распространенными признаками нехватки сна среди студентов 1, 2 курсов являются: снижение устойчивости к стрессу, забывчивость. У студентов 3,4 курсов прослеживается снижение работоспособности, излишняя раздражительность, ослабление иммунитета. [1].

Анкетирование показало, что постоянная нехватка сна вызывает хронический недосып, который, в свою очередь, ведет к снижению работоспособности, вызывает излишнюю раздражительность, отрицательно сказывается на состоянии здоровья, обмене веществ и на иммунитете. Таким образом, возникла необходимость более глубокого исследования данной проблемы с целью профилактики психоэмоционального здоровья студентов.

Библиографический список

1. Веретенников, В.Л. Коррекция психофизического состояния студентов на основе интегрального показателя адаптированности к обучению в вузе./ В.Л. Веретенников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. №10(80). – 51 с.

2. Линькова-Даниелс, Н.А., Ершова, А.В. Анализ депрессионного состояния студентов очной формы обучения. // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: Матер.междунар. науч.- практ. конфер.. Екатеринбург, РГППУ, 2013.- С. 97-100.

3. Линькова-Даниелс Н.А. Современная технология организации образовательного процесса в УрГУПС по дисциплине «Физическая культура» на примере курса «Оздоровительный тренинг» //Инновационный транспорт № 3(4), Научно-публицистическое издание, Екатеринбург: УрГУПС, 2012. - С. 32-36.

4. Линькова Н. А. Методика оздоровительных физических упражнений для студентов с сосудистыми заболеваниями головного мозга (избранные главы монографии) // Материалы 10-й школы-семинара анестезиологов-реаниматологов Тюменской области.– Тюмень: ООО «Печатник», 2012. – С. 53–85.

Смалий Е.А.

Институт социальной работы и управления Национального педагогического университета им. М.П. Драгоманова, Киев, Украина

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ МОЛОДЕЖИ

Наличие человеческого капитала, основу которого составляет здоровья молодежи, является необходимым условием процветания любой страны и мирового общества, особенно в эпоху глобализации [1]. Молодые люди во всем мире часто выступают против современных глобальных проблем, сопротивляются решениям, которые сохраняют устоявшиеся традиции и пытаются выяснить, которое будет их место