

Киреева Н.Ю., Сидорова П.Ю., Кропотухина О.С.
Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Состояние здоровья учащейся молодежи представляет собой компонент оценки потенциала общественного здоровья и одновременно одну из объективных характеристик социально-экономического, политического и физического развития общества России.

Проблема состояния здоровья нашего поколения является одной из наиболее актуальных в современной России. Так как здоровье человека – это высшая ценность, являющаяся основным критерием результативности образовательных систем в гуманистической, технической и физической модели жизнедеятельности. Существует психическое и физическое здоровье, они тесно связаны между собой. На физическое здоровье влияют окружающая среда, экологическая обстановка, медицинское обеспечение, образ жизни. Даже данное природой крепкое физическое здоровье надо беречь и пронести по жизни. Для этого как нельзя лучше подходят занятия спортом, физкультура.

Также здесь можно учесть еще и тот факт, что люди сами наносят себе вред плохими привычками (курение, алкоголь, частый просмотр телевизора, долгое сидение за компьютером и др.). Немаловажную роль играет питание и образ жизни человека. Следует чередовать периоды активности, сна, отдыха. Невыполнение этих критериев ведет к развитию заболеваний, как физических, так и психических.

Современное общество становится все более информированным, технически грамотным и интеллектуально развитым. Но загруженность людей, особенно учащейся молодежи, своей деятельностью - не позволяет следить за своим здоровьем.

Цель нашего исследования - проанализировать уровень физического и психологического состояния здоровья студентов Российского государственного профессионально-педагогического университета, проживающих в общежитии, которые учатся на разных специальностях и курсах. Задачи: изучить теоретический материал по теме, провести опрос, сделать выводы.

В общежитии проживает 183 человека, в опросе приняло участие 126 человек, из них 64 юноши и 62 девушки. По результатам опроса, ответы показали, что общий уровень физического и психологического состояния здоровья всех студентов, проживающих в общежитии, составляет 80%, а остальные 20% считают, что состояние их здоровья не выше удовлетворительного.

Также 69% опрошенных считают, что работа на компьютере более 1 часа несколько не нарушает их здоровье, 17% считают, что 30-60 минут – максимальное время работы на компьютере, а 14% просто безразлично. Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что нынешняя молодежь считает нормой работу на компьютере более 1 часа и это никоим образом не влияет на их состояние здоровья.

Кроме этого, 63% опрошенных студентов (в основном, студентов старших курсов) уделяют времени на сон меньше 7 часов в день, в то время как 37% студентов спят больше 7-8 часов. Скорее всего, полученные данные говорят о том, что большинство студентов старших курсов в свободное от учебы время еще работают, поэтому им не хватает времени на полноценный сон.

Как известно, режим питания также немаловажен для здоровья, однако его соблюдает далеко не каждый студент. Среди студентов старших курсов их 49% имеют режим питания, то есть питаются 5 раз в день. Среди студентов младших курсов 37%

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,