

родителей и детей, сохранив при этом конфиденциальность. А так же позволит родителям оперативно получить ответы на актуальные интересующие их вопросы.

Мишнева А.А., Марчук С.А.
Уральский государственный университет
путей сообщения, Екатеринбург, Россия

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Анализ медицинского обследования показал, что за последние три года наблюдается отрицательная динамика в состоянии здоровья студентов, обучающихся в УрГУПС (Уральский государственный университет путей сообщения): 2009 г. – 25,1%, 2010 г. – 26,9%, 2011 г. – 22,4%, 2012 г. – 32,8%, которые вынуждены заниматься физической культурой в специальных медицинских группах (таблица № 1). С переходом с курса на курс растет количество студентов, имеющих хронические заболевания (к примеру, на 1 курсе – 26%, а к 4 курсу – 33%).

Таблица 1

Распределение студентов УрГУПС по медицинским группам

Год	Общее количество обследованных студентов	Подготовительная группа	Специальная группа	Освобожденные
2012	666/100	27/2,8	195/29,3	34/3,5
2011	706/100	47/6,6	124/17,5	35/4,9
2010	852/100	54/6,3	153/17,9	68/8,0
2009	778/100	60/7,7	113/14,5	83/10,6

Примечание: в числителе - количество студентов, отнесенных к медицинской группе, в знаменателе – процентное отношение к количеству освидетельствованных студентов.

Проведенный анализ по заболеваемости студентов (n=256), отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам показал, что в 2012 году на первом месте стоят такие заболевания, как нарушения опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, сколиоз, плоскостопие и др.) 21%, на втором месте – вегетососудистая дистония 14%, на третьем месте – органы зрения (миопия, гиперметропия и др.) 13,1%, на четвертом месте – заболевания органов желудочно-кишечного тракта 11,9%. Все перечисленные функциональные нарушения, составившие 60% от общего количества заболеваний, наиболее значимые как для обеспечения жизнедеятельности человека, так и его профессиональной деятельности.

Чтобы получить более полную картину физического здоровья студентов, мы исследовали физическую подготовленность студентов 1 курса (n=603) основного отделения. Тестирование показало, что 11% (n=110) студентов имеют неудовлетворительный уровень физической подготовленности, 61% – средний уровень и только 28% имеют отличный и хороший уровень по всем тестируемым показателям. При этом у 42% юношей и 46% девушек физическое качество быстроты (бег 100 м) находится на низком уровне. Также отмечены низкие показатели выносливости у юношей (бег 3000 м) – 38%, у девушек (бег 2000 м) – 42%, силовой выносливости (подтягивание на высокой перекладине) у юношей – 51% и у девушек (сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки) – 56%.

Необходимо отметить, что все выше перечисленные качества являются профессионально значимыми для студентов технического вуза, а такое качество как выносливость в наибольшей мере определяет потенциал работоспособности и здоровья молодого человека.

Мы считаем, что немаловажен и тот факт, в каких условиях протекает учебная деятельность студентов. Анкетирование студентов (n=156) показало, что у многих из них нарушены основные элементы режима. Более 50% студентов приступают к выполнению домашнего задания после 22.00 часов. Нормальная продолжительность сна 7 – 8 часов отмечается только у 19% студентов. В определенные часы, принимают пищу 23% студентов, без завтрака уходят на занятия 20% студентов.

Оздоровительные мероприятия в режиме дня являются важным фактором сохранения здоровья. Однако из числа опрошенных выполняют регулярно утреннюю гимнастику 8%, нерегулярно используют закаливающие процедуры – 5 %. Стараются проводить время на свежем воздухе ежедневно до 2–3 часов всего 24 % опрошенных. В выходные дни только 8% студентов используют длительные прогулки, самостоятельные занятия физическими упражнениями, походы и т.д.

Многие авторы отмечают, что низкая физическая активность является одним из основных факторов риска развития заболеваний и, следовательно, важной проблемой общественного здоровья [1, 2]. Опрос студентов и анализ посещения занятий по физической культуре выявил, что в спортивных секциях и самостоятельно занимаются физическими упражнениями всего 24% студентов, систематически посещают занятия по физической культуре (два раза в неделю по 1,5 часа) – 60–70%, что составляет всего 12-14% от необходимой двигательной активности.

К вышеперечисленным факторам в период экзаменационной сессии добавляется стресс-фактор – экзамен, что является дополнительной нагрузкой на психическое и функциональное состояние организма студента. Анализ опросника (n=76) показал, что у большинства студентов в дни экзаменов проявляются отрицательные эмоции – неуверенность в своих силах, чрезмерное волнение; после сдачи экзамена, студенты отмечали сильную усталость, головную боль, сонливость, потерю аппетита. Все это указывает на наличие психоэмоционального напряжения.

В результате проведенных исследований можно заключить следующее.

1. Установлено, что с каждым годом увеличивается количество студентов в специальных медицинских группах. В период обучения в вузе, количество студентов, имеющих хронические заболевания, растет по мере перехода с курса на курс (на 3–7%).

2. Анализ тестирования студентов первого курса показал, что 72% имеют низкий и средний уровень физической подготовленности, при этом отмечается низкий уровень таких профессионально значимых качеств как быстрота, выносливость, сила.

3. Анкетный опрос выявил плохую организацию режима учебного дня студентов. Это проявляется в неправильном распределении умственной нагрузки, несбалансированном питании, отсутствии оздоровительных мероприятий, низкой двигательной активности, неполноценном сне.

4. Собственные наблюдения, опрос студентов выявили критические периоды (экзаменационная сессия), связанные с повышенной тревожностью и психическим напряжением.

На данном этапе наших исследований были выявлены только некоторые факторы, которые отрицательно влияют как на функциональное здоровье, так и нервно-психическое состояние организма студентов, особенно имеющих ослабленное физическое здоровье. Все это может являться серьезной причиной возникновения и прогрессирования хронических заболеваний в период обучения в вузе, и в дальнейшем повлиять на профессиональную пригодность к выбранной профессии.

Библиографический список

1. Оганов Р.Г. Здоровый образ жизни и здоровье населения России / Р.Г. Оганов // Вестник РАМН. 2002. № 8, с 14–17.
2. Потемкина Р.А. Подходы к оптимизации коррекции физической активности населения / Р.А. Потемкина // Профилактика заболеваний и укрепления здоровья. 2002. № 3, с 20–23.

Мягкоступова Т.В., Тимофеева О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

Состояние здоровья зависит от многих факторов: социально-экономических и экологических, образа жизни, возраста, пола, наследственности и т.д. От правильного образа жизни – ведущего фактора, влияющего на здоровье – зависит качество жизни человека.

Одной из важнейших составляющих здорового образа жизни является рациональное питание. Большинство населения с пренебрежением относится к своему здоровью. Нехватка времени, некомпетентность в вопросах культуры питания, темп современной жизни - все это привело к неразборчивости в выборе продуктов. Беспокоит рост популярности у студентов продуктов питания быстрого приготовления, содержащих в большом количестве различные ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты. Поэтому неправильное питание становится серьезным фактором риска развития многих заболеваний. К сожалению, статистика последних лет показывает резкое увеличение среди молодых людей лиц, страдающих ожирением, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом и т.д. Предотвратить такие заболевания можно, если вести здоровый образ жизни и, в первую очередь, правильно питаться.

Проблемы питания современного студента не менее сложны, чем в голодные времена. Если прежде студенту достаточно было быть сытым, то теперь его больше заботит биологическая ценность продуктов, режим питания, сочетание питания с движением, влияние питания на внешность и здоровье.

Несмотря на эти различия, общим для студентов всех времен является низкая культура питания, характеризующаяся следующими чертами:

- пренебрежение к режиму питания;
- некомпетентность в режиме питания;
- избыточное потребление лакомств и напитков, содержащих сахар;
- неумеренное потребление напитков, обладающих наркотическими свойствами: кофе, алкоголь;
- смутное и общее представление о значении питания для здоровья;
- недостаточное знание проблем возрастного питания;
- неумение организовать питание в зависимости от нагрузки;
- неумеренное и некомпетентное ограничение в питании в угоду молодежной моде под девизом «Худеть»!

Образ жизни студента, характеризующийся отмеченными негативными чертами, считается нездоровым. Он способствует не только возникновению нарушений работы пищеварительной системы, но и появлению заболеваний нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, выделительной и иммунной систем, а так же - избыточно-