

## ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА И УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ 1–3-х КУРСОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ОБЩЕЖИТИИ И ДРУГИХ УСЛОВИЯХ

*Л.Н. Задорина*  
*ЮУрГУ, г. Челябинск*

**В статье представлены причины нарушения психофизиологического потенциала и уровня здоровья, а также нерегулярных занятий спортом и физической культурой студентов первых трех курсов.**

*Ключевые слова: состояние здоровья, психофизиологический потенциал, двигательная активность, адаптация.*

Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи имеет большое медико-биологическое и социальное значение. Учащаяся молодежь, являясь специфической группой населения, активно реагирует на процессы, происходящие в обществе. В условиях снижения уровня жизни, кризиса нравственных ценностей, неуверенности в будущем от молодых людей требуется значительная мобилизация сил для адаптации к новым условиям проживания, обучения, формирования межличностных отношений, к высоким умственным и физическим нагрузкам. Это возможно при оптимальном уровне здоровья, которое и имеет немаловажное значение для успешного обучения [2–5]. За период обучения в высшем учебном заведении студенты подвергаются воздействию целого ряда как специфических, так и неспецифических факторов, способных оказать влияние на состояние здоровья [1].

В настоящее время за основной источник изучения здоровья студентов принимаются данные о заболеваемости, основанные на учете обращаемости за медицинской помощью в лечебно-профилактические учреждения. Однако использование этих данных имеет серьезные недостатки. Во-первых, при ориентации на данные обращаемости студентов за медицинской помощью исключается возможность персонального изучения здоровья в пределах одного лечебного учреждения, так как в крупных городах амбулаторное обслуживание больного может производиться в разных учреждениях: как по месту жительства, так и по месту учебы. Это создает значительные трудности при сборе медико-социальной информации. Во-вторых, показатели обращаемости студентов за медицинской помощью зависят от ее доступности. Чем дальше от лечебных учреждений проживает данная группа населения, тем меньше обращаемость, а следовательно, и ниже уровень выявленной заболеваемости. Более того, от истинных показателей в данном случае отличаются не только размеры, но и структура выявленной заболеваемо-

сти. Удаленность медицинских учреждений особенно снижает показатели обращаемости в случае заболеваний, не приводящих к временной нетрудоспособности. При существующей системе учета заболеваемости ее низкие уровни свидетельствуют скорее о недостатках и неполноте информационного обеспечения, чем об истинных величинах заболеваемости. В-третьих, методика изучения общей заболеваемости страдает чрезмерной обобщенностью и обезличенностью, так как построена на подсчете числа возникших заболеваний и не дает представления о числе болевших лиц. Указанные обстоятельства не позволяют выявить многие существенные закономерности возникновения заболеваний и установить их патогенетическую связь с условиями окружающей среды [4].

Характеристика здоровья студенческой молодежи, представленная в настоящей статье, включает оценку влияния на него совокупности социально-экономических и бытовых факторов проживания при учете медико-биологических особенностей организма студентов. В исследовании приняли участие студенты Южно-Уральского государственного университета технических и гуманитарных специальностей проживающих в общежитии и в других условиях (дома с родителями, съемные квартиры и т.д.). Всего приняло участие в анкетировании 829 человек.

В качестве основных причин заболеваний, перенесенных во время обучения в вузе, были названы следующие (табл. 1–3).

Как видно из табл. 1–3, студенты 1–3-х курсов, проживающие в общежитии, на первые места ставят причины: неблагоприятные экологические факторы, невнимательное отношение к здоровью, низкий материальный уровень. Также одной из немаловажных причин являются: большая учебная нагрузка, напряженность экзаменационной сессии и нерациональный режим дня. Студенты, проживающие в других условиях, отмечают те же причины, только добавляется еще недостаточная двигательная активность особенно 2 и 3 курс.

Таблица 1

## Причины заболеваний перенесенных при обучении в вузе

Причины	1 курс							
	Юноши (проживающие в общежитии)		Девушки (проживающие в общежитии)		Юноши (другие условия проживания)		Девушки (другие условия проживания)	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Нерациональный режим дня	17	25,37	3	4,48	26	41,93	12	20,34
Нерациональное питание	5	7,46	9	13,43	18	29,03	14	23,73
Большая учебная нагрузка	20	29,85	12	17,91	32	51,61	17	28,81
Напряженность экзаменационной сессии	9	13,43	13	19,40	25	40,32	21	35,59
Недостаточная двигательная активность	3	4,48	1	1,49	19	30,64	25	42,37
Неблагоприятные экологические факторы	2	2,98	3	4,48	9	14,52	11	18,64
Невнимательное отношение к здоровью	32	47,76	27	40,30	34	54,84	30	50,85
Неблагоприятная экология	60	53,73	64	95,52	62	100,00	58	98,30
Низкий материальный уровень	31	46,27	26	38,80	42	67,74	38	64,41
Неблагоприятные условия обучения	8	11,94	4	5,97	10	16,13	5	8,47
Вредные привычки	10	14,92	6	8,95	14	22,58	10	16,95

Таблица 2

## Причины заболеваний перенесенных при обучении в вузе

Причины	2 курс							
	Юноши (проживающие в общежитии)		Девушки (проживающие в общежитии)		Юноши (другие условия проживания)		Девушки (другие условия проживания)	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Нерациональный режим дня	10	14,49	13	18,57	7	9,72	10	13,70
Нерациональное питание	4	5,80	10	14,28	9	12,50	14	19,18
Большая учебная нагрузка	12	17,39	9	12,86	17	23,61	12	16,44
Напряженность экзаменационной сессии	17	24,64	15	21,43	21	29,17	18	24,66
Недостаточная двигательная активность	7	10,14	5	7,14	19	26,39	26	35,62
Неблагоприятные условия проживания	2	2,90	4	5,71	5	6,94	9	12,33
Невнимательное отношение к здоровью	21	30,43	28	40,00	24	33,33	32	43,83
Неблагоприятные экологические факторы	44	63,77	49	70,00	48	66,67	45	61,64
Низкий материальный уровень	37	53,62	41	58,57	40	55,55	53	72,60
Неблагоприятные условия обучения	2	2,90	5	7,14	2	2,78	6	8,22
Вредные привычки	12	17,39	9	12,86	15	20,83	13	17,81

Одним из наиболее действенных средств сохранения и укрепления здоровья является физическая культура. Грамотные и систематические занятия физической культурой, помимо красивой фигуры и привлекательного внешнего вида, создают благоприятные условия для деятельности внутренних органов, приводят к развитию и со-

вершенствованию не только мышечной системы, но и всех других функциональных систем организма. Весьма благотворно мышечная работа отражается на деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и особенно нервной системы. При выполнении физических упражнений находит свое яркое выражение гармо-

Причины заболеваний перенесенных при обучении в вузе

Причины	3 курс							
	Юноши (проживающие в общежитии)		Девушки (проживающие в общежитии)		Юноши (другие условия проживания)		Девушки (другие условия проживания)	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Нерациональный режим дня	8	10,96	12	16,00	5	7,14	9	13,23
Нерациональное питание	7	9,59	19	25,33	10	14,28	23	33,82
Большая учебная нагрузка	10	13,70	7	9,33	16	22,86	12	17,65
Напряженность экзаменационной сессии	20	27,40	17	22,67	28	40,00	22	32,35
Недостаточная двигательная активность	4	5,48	6	8,00	16	22,86	27	39,70
Неблагоприятные условия проживания	1	1,37	3	4,00	2	2,86	5	7,35
Невнимательное отношение к здоровью	24	32,88	38	50,67	25	35,71	44	64,70
Неблагоприятные экологические факторы	48	65,75	51	68,00	50	71,43	56	82,35
Низкий материальный уро- вень	40	54,79	38	50,67	46	65,71	49	72,06
Неблагоприятные условия обучения	2	2,74	4	5,33	8	11,43	10	14,70
Вредные привычки	14	19,18	18	24,00	17	24,43	12	17,65

ническое единство физической и психической деятельности человека.

При сравнении двигательной активности студентов 1–3-х курсов, проживающих в общежитии и других условиях, нами отмечено, что утреннюю гимнастику делают 57,7 % опрошенных подростков, проживающих в общежитии, 19,8 % проживающих в других условиях. Спортом занимаются 72,6 % респондентов, проживающих в общежитии и 38,2 % – в других условиях проживания. Причины нерегулярных и редких посещений занятий физической культурой представлены в табл. 4–6.

Как видно из представленных данных табл. 4–6, более высокий процент редких и нерегулярных занятий спортом отмечен у студентов 1-го курса, проживающих в общежитии (юноши – 7,46 % и девушки – 12,68 %) – неудовлетворительное состояние здоровья. На втором месте (5,97 и 8,45 %) – мало свободного времени. У студентов проживающих в других условиях на первом месте (19,35 и 27,12 %) – недостаток материальных средств, втором месте (17,74 и 23,71 %) – мало свободного времени. На втором курсе студенты, проживающие в общежитии, выдвигают на первое место (13,04 и 15,71 %) – мало свободного времени, второе место (8,69 и 11,43) – лень и неорганизованность. Студенты этого же курса только проживающие в других условиях на первое место выдвигают следующие причины (18,05

и 24,66 %) – мало свободного времени и (15,28 и 21,92 %) – недостаток материальных средств. На третьем курсе студенты, проживающие в общежитии (13,70 и 17,33 %) – мало свободного времени и (10,96 и 8,00 %) – лень и неорганизованность; студенты, проживающие в других условиях (21,43 и 27,94 %) – мало свободного времени и (24,28 и 22,06 %) – лень и неорганизованность. Студенты всех трех курсов проживающие в других условиях отмечают еще одну причину – отсутствие условий для занятий физической культурой и спортом от 16 до 20 %.

Итак, нами выявлено, что студенты, проживающие в домашних условиях, реже занимаются спортом, делают утреннюю гимнастику. Основными причинами недостаточных занятий разными видами физической культуры, по мнению студентов, являются, недостаток свободного времени, лень и неорганизованность, а также нет условий. Применение оздоровительных и спортивных технологий студентов проживающих в общежитии позволило улучшить психофизиологический потенциал: сердечно-сосудистая система – 12,0 %; дыхательная система – 5,0 %; физическая подготовленность: быстрота – 2,3 %, силовые способности – 20,6 %, выносливость – 18,8 %. У студентов проживающих в других условиях достоверных изменений указанных выше систем организма и двигательных способностей не наблюдалось.

Таблица 4

Причины редких и нерегулярных занятий спортом (%)

Причина	1 курс			
	Юноши (проживающие в общежитии)	Девушки (проживающие в общежитии)	Юноши (другие условия проживания)	Девушки (другие условия проживания)
Мало свободного времени	5,97	8,45	17,74	23,73
Лень и неорганизованность	2,98	4,22	14,52	8,69
Неудовлетворительное состояние здоровья	7,46	12,68	11,29	20,34
Недостаток материальных средств	4,48	2,82	19,35	27,12
Не видят необходимости	1,49	4,22	8,06	13,56
Нет условий	–	1,41	16,13	16,95

Таблица 5

Причины редких и нерегулярных занятий спортом (%)

Причина	2 курс			
	Юноши (проживающие в общежитии)	Девушки (проживающие в общежитии)	Юноши (другие условия проживания)	Девушки (другие условия проживания)
Мало свободного времени	13,04	15,71	18,05	24,66
Лень и неорганизованность	8,69	11,43	19,44	13,70
Неудовлетворительное состояние здоровья	2,90	5,71	6,94	9,59
Недостаток материальных средств	4,35	7,14	15,28	21,92
Не видят необходимости	2,90	1,43	9,72	6,85
Нет условий	4,35	2,86	12,50	16,44

Таблица 6

Причины редких и нерегулярных занятий спортом (%)

Причина	3 курс			
	Юноши (проживающие в общежитии)	Девушки (проживающие в общежитии)	Юноши (другие условия проживания)	Девушки (другие условия проживания)
Мало свободного времени	13,70	17,33	21,43	27,94
Лень и неорганизованность	10,96	8,00	24,28	22,06
Неудовлетворительное состояние здоровья	5,48	9,33	11,43	17,65
Недостаток материальных средств	4,11	12,00	17,14	25,00
Не видят необходимости	2,74	6,67	12,86	10,29
Нет условий	1,37	4,00	17,14	20,59

### Литература

1. Агаджанян, Н.А. Проблема здоровья студентов и перспективы развития / Н.А. Агаджанян, В.В. Пономарев, Н.В. Ермакова // Образ жизни и здоровье студентов: материалы I Всероссийской научной конференции. – М., 1995. – С. 5–9.
2. Ахмерова, С.Г. Оптимизация гигиенического воспитания студентов в учебном процессе: автореф. дис. ... канд. мед. наук / С.Г. Ахмерова. – М., 1991. – 24 с.
3. Круглякова, И.П. Медико-социальное обоснование организационной системы сохранения и

восстановления здоровья студентов в современных условиях: автореф. дис. ... канд. мед. наук / И.П. Круглякова. – Уфа, 2000. – 26 с.

4. Нефедовская, Л.В. Состояние и проблемы здоровья студенческой молодежи / Л.В. Нефедовская. – М.: Литтерра, 2007. – 192 с.

5. Харисова, И.М. Комплексное медико-социальное исследование распространенности вредных привычек и их влияние на здоровье студентов: автореф. дис. ... канд. мед. наук / И.М. Харисова. – М., 1991. – 23 с.

Поступила в редакцию 23 мая 2008 г.