

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.