

Корабейникова А. Прощая М.А.
Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОСПИТАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Четкое выполнение хотя бы в течение нескольких недель заранее продуманного и разумно составленного распорядка дня поможет студенту выработать у себя динамический стереотип. Его физиологическая основа — формирование в коре больших полушарий определенной последовательности процессов возбуждения и торможения, необходимых для эффективной деятельности.

Автор учения о динамическом стереотипе И.П. Павлов подчеркивал, что его создание — длительный труд. Закрепившиеся привычки к регулярным занятиям, к разумно организованному распорядку дня помогают поддерживать в течение учебного года хорошую работоспособность.

Организация рационального режима дня должна проводиться с учетом особенностей работы конкретного высшего учебного заведения (расписания занятий), оптимального использования имеющихся условий, понимания своих индивидуальных особенностей, в том числе и биоритмов.

В каждом из нас заложены своеобразные биологические часы — счетчики времени, согласно которым организм периодически и в определенных параметрах изменяет свою жизнедеятельность. Все биоритмы классифицируются на несколько групп. Особое значение среди них имеют суточные, или циркадные, ритмы.

Известно, что переход от дня к ночи сопровождается рядом физических изменений. Понижается температура воздуха, увеличивается его влажность, меняется атмосферное давление, интенсивность космического излучения. Эти природные явления в процессе эволюции человека способствовали выработке соответствующих адаптационных изменений в физиологических функциях. У большей части функций организма повышается уровень деятельности в дневные часы, достигая максимума к 16-20 ч, и понижается ночью.

Например, у большинства людей наименьшая биоэлектрическая активность головного мозга фиксируется в 2—4 часа ночи. Это является одной из причин увеличения числа ошибок при умственном труде поздним вечером и особенно ночью, резкого ухудшения восприятия и освоения информации в эти часы.

Работоспособность сердечной мышцы на протяжении дня меняется дважды, обычно понижаясь в 13 и 21 ч. Следовательно, в такое время нежелательно подвергать свой организм большим физическим нагрузкам. Капилляры больше всего расширены в 18 ч (в это время у человека высокая физическая работоспособность), а сужены — в 2 ч ночи.

Суточные биоритмы отражаются на работе системы пищеварения, желез внутренней секреции, на составе крови, на обмене веществ. Так, самая низкая температура тела у человека наблюдается ранним утром, самая высокая — в 17—18 ч. Суточные ритмы отличаются высокой стабильностью. Зная рассмотренные закономерности, человек может правильнее построить свой режим дня.

Следует также учитывать, что далеко не у всех людей суточные биоритмы проходят в одинаковых временных параметрах. У «сов», например, протекание психических процессов улучшается к вечеру. Появляется желание заниматься. Утром же они никак не могут «раскачаться», хочется подольше поспать, «Жаворонки» же любят

пораньше лечь спать. Зато рано утром они уже на ногах и готовы к активной умственной работе.

Однако с помощью волевых усилий человек в состоянии постепенно несколько перестроить свои суточные биоритмы. Это необходимо при изменении смены учебы, перемене временного пояса. В таких случаях включаются мощные адаптивные механизмы организма.

Первостепенное значение для каждого из нас имеют наличие определенных целей, потребностей, интересной и полезной для общества деятельности, умение наладить правильный, рациональный режим дня.

Помимо разумного распорядка дня выделим следующие составные части рационального образа жизни студента, от соблюдения которых зависят успех в учебе и хорошее здоровье: гигиена умственного труда, правильное питание, сон, оптимальная двигательная активность, избавление от вредных привычек.

Из всего сказанного можно сделать вывод, что для успешного усвоения материала, отсутствия переутомляемости или быстрой изношенности организма, студенту следует четко следить за графиком своего ритма жизни.

Библиографический список

1. Марьясис В.В. Берегите себя от болезней. – М., 1992.
2. Космолинский Ф. П. Физическая культура и работоспособность - М.: 1983.
3. Огородникова Н. Н. Холод против простуды - М.: Советский спорт, 1990.

Королёва Д.О., Ростова А.В. Линькова-Даниелс Н.А.

Уральский государственный университет
путей сообщения, Екатеринбург, Россия
Tempsmart, Brisbane, Australia

ГЕНЕРАЛИЗОВАННОЕ ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО У СТУДЕНТОВ – ФАКТОР, ВЛИЯЮЩИЙ НА УХУДШЕНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Актуальность. Высокая информатизация и интенсификация учебного процесса в высшем учебном заведении может достаточно негативно сказываться на психофизическом здоровье студентов. Кроме того, существуют и другие объективные и субъективные причины организационного, психологического и социального характера, которые оказывают существенное влияние на психику студентов за время обучения в вузе [2, 3, 4, 5].

Предмет исследования: генерализованное тревожное расстройство (ГТР)

Объект исследования: студенты 1-4 курсов Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС).

Цель настоящей работы: Исследование элементов ГТР для оценки психофизического здоровья обучающихся и профилактики данных расстройств у студентов УрГУПС.

В процессе исследования были поставлены следующие задачи:

1. Исследовать варианты психофизических изменений у наблюдаемых студентов с ГТР.
2. Установить динамику вариантов психофизических нарушений у данной категории студентов.
3. Выявить факторы, влияющие на изменение состояния психофизического здоровья студентов с ГТР.

Методы исследования: анкетирование проводилось по методике когнитивной теории происхождения ГТР, разработанной А. Беком, которая трактует тревогу, как реакцию на воспринимаемую опасность [1]. В тестировании приняло участие 120