

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

студентов с 1 по 4 курс (на каждом курсе по 30 человек), юноши и девушки в возрасте от 17 до 21 год.

Результаты исследования показали, что у студентов старших курсов уровень ГТР выше, чем у младших (50% и 36%). Наиболее распространенными признаками депрессии среди студентов 1, 2 курсов являются: снижение устойчивости к стрессу, нарушение сна. У студентов 3, 4 курсов так же преобладают проблемы со сном и помимо этого жалость к самому себе, раздражение, беспокойство, напряженность. У студентов, склонных к развитию тревожных реакций, отмечается стойкое искажение процесса восприятия и переработки информации, их внимание избирательно направлено именно на возможную опасность. Студенты с данными симптомами, с одной стороны, твердо убеждены, что беспокойство является своего рода эффективным механизмом, которое позволяет им адаптироваться к ситуации, а с другой стороны, расценивают свое беспокойство, как неконтролируемое и опасное. Такое сочетание как бы замыкает «порочный круг» постоянного беспокойства.

Выводы. Вследствие полученных результатов, возникла необходимость проведения более глубокого анкетирования и его анализа на предмет наличия ГТР у студентов, а также выявления основополагающих факторов, влияющих на изменение психофизического состояния студентов с целью профилактики данных расстройств.

Библиографический список

1. Бек А., Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности// Санкт-Петербург: Питер, 2002. – с. 258

2. Веретенников, В.Л. Коррекция психофизического состояния студентов на основе интегрального показателя адаптированности к обучению в вузе./ В.Л. Веретенников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. №10(80). – 51 с.

3. Линькова-Даниелс, Н.А., Ершова, А.В. Анализ депрессионного состояния студентов очной формы обучения. // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной здоровье сберегающей деятельности образовательных учреждений: Матер.международ. науч.- практ. конфер.. Екатеринбург, РГППУ, 2013.- С. 97-100.

4. Линькова-Даниелс Н.А. Современная технология организации образовательного процесса в УрГУПС по дисциплине «Физическая культура» на примере курса «Оздоровительный тренинг» //Инновационный транспорт № 3(4), Научно-публицистическое издание, Екатеринбург: УрГУПС, 2012. - С. 32-36.

5. Линькова Н. А. Методика оздоровительных физических упражнений для студентов с сосудистыми заболеваниями головного мозга (избранные главы монографии) // Материалы 10-й школы-семинара анестезиологов-реаниматологов Тюменской области.– Тюмень : ООО «Печатник», 2012. – С. 53–85.

Короткова Е.С.

Челябинский государственный педагогический университет, Челябинск, Россия

Тьюторское сопровождение индивидуализации образовательного процесса

Образование характеризуется определенным поиском и обретением конкретным человеком своего «человеческого образа», выставляя требование не подражания, а выбора, конструирования, проектирования этого образа и самовоспитания в соответствии с ним. Подлинное образование, по мнению С.И. Гессена, заключается не в передаче новому поколению готового культурного содержания, а лишь в сообщении ему того движения, продолжая которое оно могло бы выработать свое собственное новое