

**Безъязычный Б.И.**

Харьковский национальный педагогический университет имени  
Г.С. Сковороды

## **РАЗВИТИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УСЛОВИЯХ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Социальные проблемы в обществе тесно связаны с проблемами здоровья нации. Рост количества заболеваний студентов около 71 % связано с малоподвижным образом жизни, а 90 % студентов имеют существенные отклонения в состоянии здоровья. В этих условиях значительно возрастает роль физического воспитания как одного из наиболее эффективных средств укрепления и сохранения здоровья.

На протяжении последних лет в физическом воспитании идет поиск новых концептуальных идей и подходов. Система физического воспитания, которая действует с советских времен в средних и высших учебных заведениях, сейчас испытывает ряд изменений, направленных на ее дальнейшее совершенствование.

С 2003 года система непрерывного образования проходит апробацию на базе Харьковского национального педагогического университета имени Г.С. Сковороды (факультет физической культуры) и Харьковского областного высшего училища физической культуры и спорта. Качественная перестройка содержания физического воспитания должна опираться на принципы деятельного подхода, идеи оптимизации и интенсификации учебного процесса на основании использования современных теорий обучения, воспитания и развития личности человека. Достижение этой цели может быть обеспечено с помощью решения таких задач:

- направленность учебного процесса на всестороннее развитие личности и ее самоопределение во время творческого овладения теми или другими средствами двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- создание целостного теоретического представления относительно физической культуры как компонента общей культуры человека путем овладения основами соответствующих знаний;
- ориентация процесса физического воспитания на творческое освоение средств двигательной деятельности, умение применять их при решении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач;
- воспитание ценностной ориентации на физическое и духовное усовершенствование личности, воспитание моральных и волевых качеств, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;
- творческое использование разнообразных методов и средств

обучения с учетом уровня двигательной и психической способностей студентов, овладение искусством индивидуального подхода в обучении и воспитании;

- рост требований к преподавателям физической культуры.

К настоящему времени в ХНПУ сформирована система физического воспитания, которая позволяет максимально учитывать интересы и потребности детей всех возрастов в двигательной активности. Эта система отличается такими особенностями:

1. Уроки по физической культуре в ХОВУФКС и занятия по физическому воспитанию в ХНПУ проводятся согласно сквозной рабочей программе по физическому воспитанию учеников и студентов.

2. Занятия по физической культуре в ХОВУФКС имеют свои особенности:

а) введение сдвоенных уроков по физической культуре, начиная с восьмого класса, позволяет постепенно увеличивать физические нагрузки, сделать уроки более разнообразными и интересными;

б) развитие спортивно-массовой работы в ХОВУФКС.

3. Занятия по физическому воспитанию в ХНПУ проводятся согласно системы, которая предусматривает отказ от группового метода занятий, Основные признаки предложенной нами системы занятий такие:

а) студенты непосредственно обращены к богатству форм и средств физической культуры. Занятия по физическому воспитанию организованы по 11 видам спорта и специализациям: футбол, волейбол (девушки), волейбол (юноши), баскетбол (девушки), баскетбол (юноши), бадминтон, атлетическая гимнастика, аэробика, степ-аэробика, настольный теннис, лечебная физкультура. Занятия во всех группах включают общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку; предполагается сдача нормативов государственного тестирования в каждом семестре;

б) разработаны, апробированы и внедрены нормативы по физическому воспитанию для студентов, которые относятся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Такие нормативы отсутствуют во многих ВУЗах;

в) разработаны, апробированы и внедрены нормативы для специализированных групп в зависимости от вида спорта, которые студенты сдают один раз в год дополнительно к нормативам государственного тестирования. Это стимулирует студентов к достижению лучших результатов в выбранном ими виде спорта.

Внедрение в практику предложенных инноваций обусловило активизацию усвоения основных правил здоровой жизни, поддержания ее средствами физической культуры и спорта. Непрерывная система образования создает все возможности для этого. В ее рамках происходит необходимая демократизация управления физическим воспитанием: раз-

вертывание самоуправления и саморазвития кафедры физического воспитания; отказ от жесткого управления сверху и передача ряда функций вниз с одновременным повышением ответственности кафедры относительно улучшения организации физического воспитания в учебном заведении; создание, таким образом, гибкой системы управления.

**Бекасова С.А., Хохлова А.Б.**

Челябинский государственный педагогический университет,  
г. Челябинск, Россия

## **СОН В РЕЖИМЕ ТРУДА И ОТДЫХА СТУДЕНТОВ ЧГПУ**

*Аннотация.* Сон и его влияние на психическое и физическое состояние студентов. Способы решения проблемы со сном и организация рабочего времени студентов.

Сон – один из важнейших аспектов человеческой жизнедеятельности: сохраняет и укрепляет здоровье, увеличивает работоспособность. Во время сна человек восстанавливает энергию, потраченную в течение дня [1].

Данная тема актуальна, потому что нарушение сна у человека понижает стрессоустойчивость и снижает работоспособность, человеку трудно сосредоточиться, что сказывается на учебном процессе, результатах зачётов и экзаменов.

Проблему сна изучают многие учёные, в ходе работы над исследованием наиболее полезными оказались работы Давиденко Д.Н., Александрова Ю.И., Агаджаняна Н.А. и другие.

Сон высших млекопитающих (включая человека) – особое состояние высшей нервной деятельности, и оно не однородно [4].

Сон – это особая активность мозга, при которой у человека выключается сознание и механизмы поддержания естественной позы, снижена чувствительность анализаторов. Засыпанию способствует соблюдение режима сна – сон в одно и то же время (циркадный биоритм), утомление нервных клеток, ослабление активности анализаторов (закрывание глаз, тишина, удобная поза). К настоящему времени установлено, что люди, спящие 7-8 ч в сутки, живут дольше при прочих равных условиях [5].

Реально студенты работают по 12 часов ежедневно. До 30 % студентов вынуждены затрачивать на учебный процесс и ночное время. Следовательно, даже в не экзаменационный период 1/4–1/3 студентов недосыпают. До 30 % студентов не имеют свободного времени. Все это указывает на то, что у студентов имеется большая нагрузка, а их режим