

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

труда и отдыха явно не рационален. В последние годы, однако, сделана попытка регламентировать работу студентов, уменьшить продолжительность академической работы в студенческой аудитории. Но реально затраты времени не уменьшились[2] .

В ходе исследования была поставлена цель: выяснить наличие у студентов проблем со сном и их психофизическим состоянием; определить способы решения выявленных проблем, для достижения которой были поставлены следующие задачи: изучить теоретические положения по проблеме, выявить нарушения сна у студентов и создать рекомендации для студентов по преодолению проблем со сном. Использовались следующие методы: анализ научных исследований, анкетирование, статистический анализ данных.

Предметом исследования является сон и его влияние на психическое и физическое состояние студентов.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные знания могут быть использованы на следующих предметах: «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» и «Безопасность жизнедеятельности».

Полноценный сон жизненно важен для человека: от него зависит здоровье, запас жизненных сил и состояние нервной системы. Важно помнить, что здоровый сон зависит, прежде всего, от режима труда и отдыха.

Часто мы забываем о времени, а иногда просто вынуждены изменять свой режим сна. Тем самым мы нарушаем природные биоритмы и делаем наш сон менее продуктивным. Сон можно назвать продуктивным в том случае, если он отнимает минимальное количество времени суток, одновременно обеспечивая организм полноценным отдыхом.

Режим сна для каждого человека индивидуален, следовательно, необходимо самостоятельно разработать для себя наиболее подходящий вариант. Для активной жизни имеет значение не только продолжительность сна человека, но и его время. Наиболее физиологичным является ночной сон. Но если из-за своей профессии человек вынужден работать ночью, дневной сон может также полностью восстановить его силы. Важен определенный режим сна. При систематическом нарушении режима происходит переутомление нервной системы, вызывающее расстройство сна[1].

Определить время сна, всем без исключения людям нельзя. Потребность во сне индивидуальна. В среднем эта норма составляет около 8 часов. Необходимость в более длительном сне проявляется, например, при большом объёме физической и умственной работы, в частности, во время подготовки к зачетам и экзаменам.

В молодом возрасте компенсаторные механизмы более активны и действенны, они легче выравнивают те нарушения в функционировании

организма, которые наступают при нарушениях режима. Поэтому у молодых людей создается впечатление, что любые нарушения режима не дают никаких последствий.

В ходе исследования было проведено анкетирование 50-ти студентов первого курса филологического и исторического факультетов с целью выявления проблем со сном.

Анализ результатов опроса выявил следующее:

1. Из 50-ти опрошенных 35 человек не имеют проблем со сном, 5 человек ответили, что страдают бессонницей, и 10 человек испытывают трудности при засыпании.

2. Количество часов сна у большинства опрошенных студентов находится в пределах усредненной нормы (30 человек спят 7-8 часов в сутки, 11 человек – 6-7 часов), 7 человек из опрошенных спит менее 6-ти часов, и 2 – более 9-ти.

3. Для решения задачи по созданию рекомендаций для студентов по преодолению проблем со сном был проведен анализ научной литературы по данной тематике и анкетирование по выяснению мнения студентов, какими способами можно решить эту проблему. Часть опрошенных (35 человек) считает, что необходимо соблюдать режим труда и отдыха, 8 человек полагают, что нужно «Спать в запас», 3 человека убеждены в том, что желательно принимать снотворное, 2 опрошенных могут не обращать внимания на данную проблему, и лишь 2 человека уверены в том, что для решения проблемы со сном нужно увеличить физические нагрузки.

Выводы по практической части:

1. Нарушение сна, так или иначе наблюдаются у все студентов, но проявляются они у всех в силу различных причин.

2. Способов решения данной проблемы множество, но наиболее распространенными являются, соблюдение режима труда и отдыха и выработка привычки ложиться спать в одно и тоже время.

Выработаны рекомендации по предотвращению проблем со сном

Успешное решение проблемы времени для студентов требует, прежде всего, четкого планирования рабочего дня, что способствует повышению эффективности умственного труда.

Библиографический список:

1. Александров, Ю.И. Сон и сновидения / Ю.И. Александров // Психофизиология: учебник для вузов. – 2-е изд. – СПб.: Питер-пресс, 2003. – 436 с.

2. Агаджанян, Н.А. Физиология человека / Н.А. Агаджанян, Л.З. Тель, В.И. Циркин, С.А. Чеснокова. – М.: Медицинская книга, Н. Новгород: Издательство НГМА, 2003. – 528 с.

3. Давиденко, Д.Н. Психофизиологические основы функциональных состояний [Текст]: учеб. пособие /Д.Н. Давиденко. СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2005. – 242 с.

4. Смирнов, В.М. Нейрофизиология и высшая нервная деятельность детей и подростков: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – 2-е изд., стереотип / В.М. Смирнов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.

5. Шульговский, В.В. Физиология высшей нервной деятельности с основами нейробиологии: Учебник для студ. биол. специальностей вузов / В.В. Шульговский. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.

6. <http://prosto-zdorov.ru>

7. <http://www.zrenielib.ru>

Белецкая И.В.

Украинская инженерно-педагогическая академия, г. Харьков, Украина

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ С КОМПЬЮТЕРНЫМИ ТЕХНОЛОГИЯМИ

Аннотация. В статье изучены эмоции студентов, которые возникают при использовании компьютерных технологий во время лекционных, практических и лабораторных занятий.

Ключевые слова: эмоции, компьютерные технологии, здоровьесбережение

Повышенное внимание к здоровью студентов в образовании особо остро проявилось в конце XX века в связи с его резким ухудшением. Анализ научных публикаций свидетельствует о том, что изучением проблемы здорового способа жизни и разработкой здоровьесберегающих технологий занимаются такие ученые, как Н. Абаскалова, М. Агаджанян, В. Бондин, Д. Давиденко, Ю. Демьяненко, Т. Коваленко, А. Лейфа, А. Нестеров, Ю. Науменко, Н. Рыбачук, Г. Селевко и другие. Было установлено, что здоровье студентов в значительной степени зависит от их эмоционального состояния [1]. Академик П.К. Анохин указывает на то, что конструкция организма человека такая, что любые его негативные эмоции (страх, гнев, горечь, обида) приводят к нарушениям работы нервной, иммунной, сердечнососудистой системы, пищеварительного тракта и т.д. Из-за негативных эмоций происходит нарушение нервного регулирования функций, последствием которого будут возникновение невроза, сердечной и головной боли.