

нежелательного явления, отсутствовал поиск решения, сразу следовало осуждение ученика, не наблюдалось позитивных способов решения конфликта; отсутствовала логика в выборе решения конфликтной ситуации и анализе результатов решения, не было удовлетворенности или неудовлетворенности от разрешения конфликта.

Данное исследование не претендует на полноту охвата проблемы подготовки будущего педагога к разрешению конфликтов в педагогическом процессе и исчерпывающее её решение. Многие вопросы требуют дополнительного исследования, такие, как проблема диагностики готовности к разрешению конфликтов; проблема связи предметов психолого-педагогического блока со всей системой гуманитарной подготовки. Мы, однако, убеждены, что разработанные нами подходы и предложения нацелены на перспективу развития психолого-педагогического образования.

Бюджет времени студентов как одна из составляющих здорового образа жизни

Е.А. Югова, Т.Ф. Турова

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Студенты вузов составляют многочисленную группу лиц умственного труда, деятельность которой сопряжена с рядом особенностей. Ими являются значительные временные затраты на учебный процесс, необходимость изучить большое количество дисциплин за короткий срок, отсутствие своевременного питания, что приводит к выраженному нервно-эмоциональному напряжению и снижению резервов здоровья. Одним из показателей здорового образа жизни и учебной активности студентов является структура бюджета времени. Суммарная продолжительность рабочего времени студентов в вузе и дома по данным литературы составляет 9-11 часов (С.Б.Масленцева, 1990).

Изучение бюджета времени было проведено у студентов 2 курса РГППУ. Понятие бюджет времени студентов составили: продолжительность ночного сна; количество времени пребывания в университете, в том числе на учебных занятиях; продолжительность времени на самоподготовку; затраты времени на бытовые нужды; продолжительность пребывания на свежем воздухе; занятия спортом.

Исследования показали, что продолжительность ночного сна в учебные дни в среднем у студентов составляет 6,5 часов. Данный показатель явно не соответствует устоявшимся физиологическим нормам, которые составляют в

среднем 7-8 часов ночного сна для взрослого человека. Большая часть студентов – 69% ложатся спать в промежутке от 23 до 24 часов; оставшиеся студенты отмечают интервал времени для отхода ко сну от 24 часов до 2 часов ночи. Продолжительность времени самоподготовки составляет у 45% респондентов – 1,5-2 часа, у 48% – 2,5-3 часа, у 7% - 3,5-4 часа. Отмечается, что к числу факторов, приводящих к сокращению продолжительности времени на самоподготовку относится совмещение учебы с работой. Подавляющее большинство студентов – 74% оценивают учебную нагрузку как умеренно напряженную, 18% как нормальную и 8% ощущают перегрузки. При этом чувство переутомления иногда испытывают 85% учащихся и довольно часто – 15%. В связи с этим следует отметить, что основными критериями рациональности режима труда и отдыха являются высокая работоспособность и отсутствие признаков переутомления. Бытовые нужды в среднем отнимают у студентов – 1,5-2 часа, а средняя продолжительность пребывания на свежем воздухе до 1 часа. Рациональный режим дня предусматривает ежедневное пребывание на свежем воздухе не менее двух часов в день.

Таким образом, проведенные исследования выявляют недостаточно грамотную и рациональную организацию учебного процесса, которая приводит к ослаблению резервов организма и ухудшению здоровья. Для осуществления более успешной учебной деятельности студентов, снятия нервно-эмоционального напряжения, более успешной адаптации к учебному процессу и повышения качества здоровья учащихся, необходимо оптимизировать режим труда и отдыха, скорректировав бюджет времени в соответствии с рекомендациями по рациональной организации умственного труда.

Адаптация организма детей при занятиях физической культурой

С.Б. Нарзулаев, Г.Н. Попов, А.А. Боршевский, В.Н. Семенов
Томский государственный педагогический университет,
г. Томск

Известно, что адаптация организма к новым условиям жизнедеятельности обеспечивается не только отдельными органами, но и скоординированными между собой специализированными функциональными системами. Характерная черта адаптированной системы - экономность функционирования, максимальная экономия ресурсов организма. Изменчивость среды обитания определяет динамичность, многогранность