

ных тренингов и создание эффективных антистрессовых программ, направленных на повышение адаптационного потенциала студентов.

*Литература*

1. Гельб Г., Зигель П. Обезболивание без лекарств. Минск: 1990 – 143с.
2. Яхин К.К., Менделевич Д.М. Клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний / Клиническая и медицинская психология: Учебное пособие. Ред. В.Д.Менделевич. – М., 2005. С.432.

**Игнатенко Е.С., Проценко А.Ю., Якимова Л.А.**

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,  
Краснодар, Россия

**СОН В РЕЖИМЕ БИОЛОГИЧЕСКИХ РИТМОВ  
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Аннотация.* Здоровый образ жизни любого человека включает такие немаловажные понятия как соблюдение режима труда и отдыха. Для жизнедеятельности молодого организма важность сна представляет особое значение. Однако, в студенческой жизни, как мы все знаем, очень трудно соблюдать постоянный режим сна.

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни, студенческая молодежь, режим сна.

**Ignatenko E.S., Protsenko A.Yu. Yakimova L.A.**

Kuban state university of physical culture, sports and tourism,  
Krasnodar, Russia

**DREAM IN A MODE OF BIOLOGICAL RHYTHMS OF  
STUDENT'S YOUTH**

*Abstract.* The healthy lifestyle of any person includes such important concepts as keeping of a mode of work and rest. For activity of a young organism importance of a dream represents special value. However in student's life as all of us know, it is very difficult to keep a constant sleep pattern.

*Keywords:* healthy lifestyle, student's youth, sleep pattern.

Процветание любой нации зависит во многом от молодого поколения – от будущих специалистов. От их профессиональной компетенций, уровня их воспитанности, здоровья, ценностно-смысловых ориентаций. И задача профессионального образовательного учебного заведения в процессе обучения развивать и готовить к будущей профессии физически здоровое поколение граждан. Многогранность понятия здоровья студенческой молодежи требует комплексного подхода к системе построения учебного процесса и организации полноценного отдыха обучающихся.

Целью нашей работы явилось – изучение режима сна студента, как средства восстановления работоспособности организма человека. Именно эта форма отдыха рассматривается как обязательный и наиболее полноценный фактор, оказывающий положительную динамику на работоспособность молодого организма в течение учебного дня.

Анализируя ряд литературных источников и учебных планов ссузов, мы выяснили, что время на учебные занятия является наиболее стабильным и составляет 6 - 8 ч в день. Время, затрачиваемое на самоподготовку "средним" студентом, колеблется у отдельных молодых людей довольно существенно, занимая 3 - 5 ч, а в период зачетно-экзаменационной сессии - 8 - 9 ч. При такой напряженной умственной деятельности человеку необходимо для восстановления 7,5-8 часов ночного монофазного сна.

Однако, проведенный опрос студентов Гуманитарного колледжа Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма позволил выявить серьезные нарушения в режиме сна и отдыха студентов. Так, 65 % студентов ложатся спать уже далеко за полночь, 26 % студентов пытаются уснуть в 24-01 часа. И только 19 % студентов засыпают в 22-23 часа. Кроме того больше 50% начинают выполнять домашние задания после 21 часа. Особенно трудности с режимом сна возникают у студентов первого курса после перехода из школьного образования. Среди причин нарушения режима сна первокурсники видят – недостаточную двигательную активность в режиме учебного дня (30,7% опрошенных), необходимость большого объема самостоятельной работы (31% опрошенных), боязнь контроля за успеваемостью (23,8% опрошенных), переутомление при конспектировании лекционного материала (7,6% опрошенных), переутомление при выполнении лабораторных и практических занятий (6,9% опрошенных). Таким образом, можно сделать вывод, что нестабильный режим сна является испытанием для организма студентов. А нерациональное использование отдыха приводит к быстрому утомлению в течение учебного дня, отражается на продуктивности умственного труда, на психоэмоциональном состоянии, приводит к появлению нервных расстройств.

#### *Литература*

1. Агаджанян Н.А. Ритмы жизни и здоровье. М.: "Знание", 1975. - 96 с.4..Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам /Под редакцией А.Г.Хрипковой. М.В.Антроповой. -М.: Педагогика, 1982. 240 с.
2. .Красоткина И.Н. Биоритмы и здоровье. - М.: Искатель, 2002.

3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.  
<http://www.allbest.ru/>

**Ирхин В.Н., Ирхина И.В., Цимбалистов А.В., Остапенко С.И.**  
Белгородский государственный национальный исследовательский университет,  
Белгород, Россия

### **ПРОБЛЕМА МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ**

*Аннотация.* Актуальность исследуемой в статье проблемы определяется необходимостью разрешения следующих противоречий: между потребностью общества в здоровой личности и низким уровнем стоматологической культуры подрастающего поколения россиян; между необходимостью формирования стоматологической культуры школьников в условиях общеобразовательной организации и недостаточной разработанностью методического обеспечения рассматриваемого процесса. В настоящее время вопрос методической проработки содержания процесса формирования стоматологической культуры школьников в педагогической теории и практике не решен.

*Ключевые слова:* здоровье, стоматологическая культура, школьники, методическая поддержка, процесс формирования.

**Irhin V.N., Irhina I.V., Zimbalistov A.V., Ostapenko S.I.**  
Belgorod State national research University,  
Belgorod, Russia

### **THE PROBLEM OF THE METHODOICAL SUPPORT OF THE FORMATION OF DENTAL SCHOOLCHILDRENS' CULTURE**

*Abstract:* The relevance of the research in the article the problem is determined by the need to resolve the contradictions between the need of society in the health person and low dental culture of the younger generation of Russians, between the need to develop a culture of dental students in the conditions of educational organization and insufficient development of methodical support of the process. Now, the question of methodical study of the content and process of formation of dental school culture in educational theory and practice has not been resolved.

*Keywords:* Health, Dental culture, schoolchildren, methodical support, the process of formation.

В последние годы в отечественной и мировой здравоведческой науке и практике возрастает интерес к проблеме формирования стоматологической культуры подрастающего поколения. И это не случайно. Среди отклонений в состоянии здоровья стоматологические заболева-