

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СУТОЧНОГО РЕЖИМА СТУДЕНТОВ

В.В. Билецкая, И.Б. Бондаренко, Ю.В. Данильченко

Национальный авиационный университет, Киев, Украина

**Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций.** Суточные биоритмы в общей структуре биологического времени занимают важное место в интеграции деятельности целостного организма при адаптации к условиям жизнедеятельности человека [1, 6]. Обучение в высшем учебном заведении следует рассматривать как сложный многофакторный процесс, направленный на усвоение студентом учебного и социального опыта, необходимого для выбранной профессии. Реализуется это путем активной творческой деятельности преподавателя и студента, в процессе которого создается коллектив, приобретаются навыки и умения рациональной организации умственной работы, формируется оптимальный режим труда и отдыха [4, 8]. Специалистами отрасли проанализировано влияние образа жизни студентов на различные компоненты здоровья [2], определена взаимосвязь между здоровьем и физической работоспособностью человека [7], обоснована технология привлечения студентов к двигательной активности оздоровительной направленности в процессе физического воспитания [9].

Однако интенсивная и напряженная деятельность студента и относительно низкий уровень психологической и практической готовности к условиям обучения в вузе может привести к нарушению нервно-эмоционального напряжения, психологической и физической усталости [2, 5]. Поэтому актуальным является изучение суточного ритма жизнедеятельности студентов с целью обеспечения их оптимальной работоспособности.

**Цель исследований** – изучить особенности организации наиболее оптимального суточного режима жизнедеятельности студентов первого курса, обучающихся в техническом вузе.

**Методы и организация исследований.** Для достижения цели были использованы следующие методы исследования: анализ данных научно-методической литературы, нормативно-правовых документов, программ по физической культуре для высших учебных заведений, обобщения опыта передовой педагогической практики, метод анкетирования, методы математической статистики. В исследовании принимали участие студенты Национального авиационного университета ( $n = 112$ ).

**Результаты и их обсуждение.** Одной из возможных причин негативного влияния на работоспособность и состояние здоровья студентов является недостаточно организованная суточная ритмика их жизнедеятельности во время обучения в вузе. Изучение динамики распределения времени в течение учебного дня показывает, что нагрузка студентов учебной работой, включая и самоподготовку, которая отличается на разных факультетах и курсах, определяется конкурентными условиями обучения, трудоемкостью и сложностью дисциплин.

Результаты анкетирования студентов обнаружили, что время на учебные занятия являются стабильным и составляет 6-8 часов в день. Самоподготовка до- статочна вариативная и занимает в день 5-6 часов, а в период сессии до 9-10 часов. Общее время, затрачиваемое студентами на обучение в течение дня, составляет 8-13 часов. Недельные затраты времени на учебную и самостоятельную работу у первокурсника занимают 62 часа, у студентов второго курса – 50-55 часов, у студентов третьего курса – 43-49 часов. Значительная часть студентов неправильно планируют свое время и занимаются самоподготовкой даже в выходные по 6-8 часов и более. Свободное время в режиме жизнедеятельности студентов в течение суток составляет 1,5 – 2 часа. Большинство студентов (71 %), проживающих в общежитии ложатся спать после полуночи, а продолжительность сна у них составляет 5-6 часов. При систематическом недосыпании это приводит к снижению умственной работоспособности на 10-15 %, в то же время интенсивная умственная активность в ночные часы требует повышения нервного напряжения, что может привести к психо-эмоциональным перегрузкам. Многие студенты не соблюдают режим питания. Так, вовремя завтракают, обедают и ужинают только 18 % студентов, без завтрака на занятия идут 35 % студентов, не обедают около 48 %, 57 % студентов принимают горячую пищу один раз в день. Значительное количество студентов (74 %) систематически не занимается физической культурой и спортом, 22 % – посещают физкультурно-оздоровительные занятия или спортивные секции, 4 % – занимается самостоятельно.

Такая неустроенность суточной ритмики жизнедеятельности студентов может привести к истощению нервной системы, возникновение заболеваний различных органов организма. На формирование здоровья студентов наибольшее влияние осуществляют режим труда и отдыха, режим питания и режим двигательной активности. С началом обучения в вузе происходит адаптация студента к учебной деятельности, что влечет изменения в индивидуальном суточном ритме и существенно изменяет кривую работоспособности. Обучение в вузе является принципиально новым этапом в жизни студентов, так как повышается уровень информационной нагрузки, сопровождающийся аритмичностью в работе, усиливается гиподинамия, усложняются межличностные отношения, особенно у лиц, приехавших из других регионов и проживающих в общежитиях, возникают проблемы, связанные с изменением уровня урбанизации, обособленности от своей семьи.

Эти и другие факторы становятся основой конфликтных ситуаций, которые могут привести к психоэмоциональному перенапряжению. В связи с этим, процесс адаптации зависит от целесообразности и совершенства системы обучения, функциональных возможностей организма, от умения организовать свой суточный ритм работоспособности. Важно установить оптимальный суточный ритм и режим работы. Учет индивидуальной структуры суточного ритма активности играет существенную роль в процессе труда и отдыха. Амплитуда суточного ритма не остается

постоянной и в зависимости от общего состояния организма может увеличиваться или уменьшаться. Амплитуду суточного ритма можно проследить по показателям сердечной деятельности, например, измеряя частоту сердечных сокращений в определенные промежутки времени в течение суток.

Необходимо определить время отхода ко сну и время подъема, установить часы работы и отдыха. Устойчивое психофизиологическое состояние свидетельствует об оптимальности протекания в организме процессов жизнедеятельности. При освоении знаний, когда необходимо воспринимать и запоминать большой объем информации при значительном дефиците времени, особенно следует придерживаться ритмичности жизненных процессов, что обеспечивает оптимальный режим жизнедеятельности в целом.

Условием высокой работоспособности является последовательность и систематичность в работе в форме постоянной привычки. Поддержка суточной структуры стереотипов жизненных процессов и деятельности обеспечивает экономный расход энергетического потенциала организма человека.

При построении суточного режима рекомендуется учитывать динамику работоспособности. Важно уметь улавливать признаки нарастающей усталости, когда качество учебной работы еще не снижается. Этот момент стоит использовать для изменения характера работы и активного отдыха. Систематическое выполнение специально подобранных упражнений в оптимальном режиме их выполнения способствует упорядочению работы над собой, качественному освоению знаний.

Научно-технический прогресс не снимает необходимости тренировать природные защитные силы организма и его способность к неспецифической резистентности. Наиболее эффективным средством повышения неспецифической резистентности являются физические упражнения. Организм студента, занимающегося физической культурой и спортом без злоупотребления, без переутомления, при гармоничном включении в повышенную активность всех систем организма, приобретает высокую степень резистентности. Двигательная активность влияет на многие системы организма: сердечно-сосудистую, дыхательную, пищеварительную, нервную и т.д. Двигательная активность служит постоянным средством взаимодействия организма с внешней средой, средством развития самого организма. Движение является обязательным компонентом работы всех анализаторов.

**Выводы.** Обеспечение оптимальной работоспособности студентов зависит от многих факторов. Режим труда и отдыха является одним из важнейших факторов, определяющих динамику работоспособности человека. При построении соответствующего режима учебы и отдыха следует учитывать общую продолжительность учебного дня, интенсивность нагрузки в утреннее и послеобеденное время, перерывы на отдых, их содержание и продолжительность. Если режим труда и отдыха организован рационально,

то производительность обучения, работоспособность и уровень здоровья студентов может быть высоким. Следует иметь в виду, что режим труда и отдыха постоянно следует корректировать с целью получения максимального полезного эффекта.

### Литература

1. Агаджанян Н. А. Физиология человека / Н. А. Агаджанян, Л. З. Телль, В. И. Циркин, С. А. Чеснокова. – М.: Медицинская книга, 2003. – 528 с.
2. Артюнина Г. П. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни: учеб. пособ. / Г.П. Артюнина, С.А. Игнаткова. – М. : Академический проект; Гаудеамус, 2008.– 560 с.
3. Бойченко Т. Основы здоров'я / Т. Бойченко, Н. Колотій. – К., 2005.– 104 с.
4. Грибан В.Г. Валеологія : підручник / В. Г. Грибан. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.
5. Методики фізичного виховання різних груп населення: навч. посіб. / М.С. Солопчук, Г.В. Бесарабчук, Д.М. Солопчук, А.В. Заїкін. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський НУ ім. Івана Огієнка, 2012. – 480 с.
6. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб. пособ. / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов.– М.: Академия, 2007.– 256 с.
7. Пістун І.П. Працездатність та здоров'я людини: навч. посіб. / І.П. Пістун, М.К. Хобзей, Г.В. Сілін.– Львів : Афіша, 2003.– 280 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання : підручник / ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – Київ: Олімпійська література, 2012. – 368 с.
9. Юрчишин Ю. В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Ю. В. Юрчишин; МОНМСУ, НУФВСУ. – Київ, 2012. – 224с.