

Новая, формирующаяся иерархия ценностей должна соответствовать новому складывающемуся типу культуры.

Живой человек отнюдь не фикция, и нуждается он отнюдь не в фиктивных ценностях. Переоценка всех ценностей – начало пути к выздоровлению.

#### Библиографический список

1. *Аристотель, Платон. Аврелий Марк Антоний.* Размышления. СПб., 1993.
2. *Губский Е. Ф., Кораблевский Г. В., Лутченко Г. В.* Философский энциклопедический словарь. М., 2001.
3. *Кант И.* Энциклопедия мысли. Сборник мыслей, изречений, афоризмов, максимов, парадоксов, эпиграмм. Симферополь, 1996. 688 с.

**Ю. В. Якимова,  
Е. М. Крохалева**

### **АНАЛИЗ БЮДЖЕТА ВРЕМЕНИ И РЕЖИМА ДНЯ СТУДЕНТОВ ХУДОЖЕСТВЕННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА**

Чтобы сделать открытие, установить рекорд и вообще занять достойное место в современном мире, надо максимально использовать все свои возможности, рационально распределяя свое время. К числу показателей здорового образа жизни и учебной активности студентов относится бюджет времени и режим дня.

Режим (от фр. *regiem*, лат. *regimen* – управление) – установленный порядок: работы, питания, отдыха, сна.

Режим дня – порядок чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток, способствующий нормальному развитию и укреплению здоровья. Составляется с учетом возрастных анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей.

Бюджет времени – система показателей, характеризующая распределение затрат времени по видам. На основе анализа бюджета времени разрабатываются меры по рационализации труда и организации быта и отды-

ха. Бюджет времени студента включает 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.

Авторами было проведено социологическое исследование «Режим дня и бюджет времени» среди студентов Художественно-педагогического института РГППУ. В опросе приняли участие 60 студентов (1, 2, 4-го курсов).

Цель данной работы – определить бюджет времени студентов на основе анализа режима дня, степени нагрузки и уровня переутомления.

В ходе проведенного исследования были получены следующие результаты.

Планируют свой день 43,3% опрошенных, не всегда – 48,3%; 8,3% студентов не составляют план на день. При этом удается придерживаться плана 36,7% респондентов, «частично» – 55%.

Общая «картина дня» студента выглядит следующим образом. Пребывание в университете в течение 7–8 ч характерно для 50% опрошенных, до 6 ч – для 38,3 и до 11–12 ч – для 1,7%.

Непосредственно на учебных занятиях 4–5 ч проводят 66,7%, 7–8 ч – 23% опрошенных. Кроме учебных занятий занимаются в кружке художественной самодеятельности только 25% опрошенных, в студенческом научном кружке – 6,7%; всего 3,3% являются членами студенческих отрядов. Исследование выявило, что в среднем 90% студентов в университете заняты только учебной деятельностью.

На самоподготовку уходит от 2,5 до 4 ч у 32,5% респондентов, до 1 ч – только у 3,3, а 4,5–5 ч – у 11,7% опрошенных.

Можно сказать, что у большинства студентов учебная деятельность занимает от 6,5 ч до 9 ч. При этом учебную нагрузку считают чрезмерной 20% респондентов, как «умеренно напряженную» ее оценивают 46,6%, полагают нормальной 26,7% опрошенных.

Затраты времени на дорогу в университет и обратно составляют 2 ч и более у 11% и от 0 до 1 ч – у 63,4%.

На бытовые нужды в среднем за день приходится 1,5–2 ч почти у половины студентов, более 3 ч – у 28,3, от 1 до 2 ч – у 11,7% опрошенных.

Настораживает то, что постоянно испытывают чувство переутомления 10% студентов, довольно часто – 31,7, иногда – 48,3 и только 3,3% не ощущают этого.

Авторами оценивалась и продолжительность ночного сна студентов, ведь сон и бодрствование неразрывно связаны.

Нормальная продолжительность сна зависит от возраста, характера человека, особенностей протекания биологических ритмов. Как показали многочисленные исследования, достаточная продолжительность сна у 20–30-летних – 6–7 ч в сутки. Расстройства сна – одно из наиболее характерных проявлений сбоя биологических ритмов. Те или иные нарушения сна проявляются либо самостоятельно, либо сопровождают самые разные заболевания. Не следует забывать, что существуют различия в ритмах работоспособности (так называемые «жаворонки» и «совы»). У студентов утренней и вечерней группы обучения имеются определенные особенности гормональной и психической сфер организма. Эти свойства биологических ритмов – внутренне присущий организму признак, и с ним необходимо считаться при организации режимов труда и отдыха.

По данной проблеме исследование выявило следующие результаты: у 26,7% опрошенных продолжительность ночного сна составляет менее 6 ч, у 46,7 – 6–7 ч и только 8,8% спят от 7 до 9 ч.

Представляют интерес данные о свободном времени. У 10% опрошенных не остается свободного времени, до 1 ч составляет свободное время у 31,7%, до 2–3 ч – у 23,3, свыше 3 ч – у 10% респондентов. Основные виды занятий в свободное время и выходные дни достаточно разнообразны. Их выбор в какой-то степени определяется видом профессиональной деятельности. Проанализировав предпочтения, авторы составили следующий рейтинг занятий студентов:

- прогулки (в том числе посещение магазинов), поездки на природу – 36,7%;
- встречи с друзьями, общение с близкими – 26,7%;
- чтение книг, журналов – 23,3%;
- хобби, «Театр мод», «Театр танца» – 21,7%;
- шитье, просмотр телевизора – 16,7%;
- занятия спортом – 16,6%;
- рисование, выполнение домашнего задания, посещение библиотек – 13,3%;
- работа – 11,7%;
- бытовые дела, посещение кино – 8,3%;

- работа с компьютером, посещение ночных клубов – 6,7%;
- посещение концертов, поездки домой, «просто отдых», воспитание ребенка, сон – 5%.

Следует обратить внимание на факт, что к занятиям в свободное время и выходные дни студенты относят посещение библиотек, шитье, рисование, выполнение домашнего задания. Получается, что студенту не хватает основного времени для решения учебных задач. Очень мало времени остается для занятий спортом, в то время как залог хорошего самочувствия – регулярные физические упражнения и они должны занимать около трех часов в неделю.

Настораживает, что 20% опрошенных не занимаются спортом, 36,6% тратят на занятия спортом до 2 ч в неделю.

50% студентов на вопрос «Почему не занимаетесь спортом?» ответили: «Хочу, но нет времени», а 3,3% считают занятия спортом ненужными.

Однако 43,4% посчитали такой вопрос неуместным, из них 15% занимаются спортом до 3 ч в неделю, а 28,3% – свыше 4 ч в неделю.

Большинство студентов (71,7%) считают активную внеучебную деятельность помощником в снятии напряжения, связанного с учебой.

Таким образом, согласно результатам проведенного исследования, степень нагрузки на студентов достаточно высока, что приводит к переутомлению и может стать причиной нарушения состояния здоровья будущих специалистов.

На основе проведенного анализа авторы считают, что умение правильно организовать свой рабочий день является показателем высокой культуры человека, представляет собой серьезный шаг на пути к успешной карьере, счастью и благополучию.