

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

**Правильная организация режима дня студентов транспортного вуза
– важный фактор успешной учебной деятельности**

Правильно организованный режим дня – одна из основных составляющих здорового образа жизни. Он определяется чередованием различных видов деятельности и отдыха, способствует сохранению работоспособности в течение дня и профилактике переутомления.

Введенский Н.Е. отмечал, что порой люди работают малопродуктивно, быстро устают, потому что не умеют организовать свой труд [3]. Он считал, что сохранить работоспособность и предотвратить переутомление можно, если придерживаться определенных условий: начинать любую работу надо постепенно; соблюдать последовательность и систематичность в любом виде деятельности; чередовать разные виды труда, работу и отдых.

Несоблюдение режима дня приводит к развитию серьезных заболеваний (неврозам, заболеваниям сердечно-сосудистой системы). Ведь физиологической основой, определяющей характер и продолжительность деятельности, является уровень работоспособности клеток коры головного мозга, поэтому так важно не превышать предел работоспособности центральной нервной системы.

Соблюдение режима дня – это не только условие формирования хорошего психического и физического здоровья, но и выработки стереотипа поведения во время работы и отдыха.

Режим дня – это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности.

Поэтому, режим дня студентов должен включать такие обязательные элементы, как режим питания, время пребывания на воздухе в течение дня, продолжительность и кратность сна, продолжительность и место обязательных

занятий, как в условиях образовательных учреждений, так и дома, свободное время (возможность обеспечить двигательную активность по собственному выбору).

Если режим осуществляется правильно, то студентам легче усваивать учебный материал, развиваться в физическом и психическом плане.

Цель исследования. Изучение влияния режима дня на состояние здоровья студентов

Задачи исследования:

1. проанализировать состояние здоровья студентов Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС);
2. изучить, насколько студенты информированы о необходимости соблюдения режима дня;
3. рассмотреть влияние режима дня на здоровье студентов.

Методы и организация исследования: анализ современных литературных источников; проведение анкетирования, систематизация сведений, полученных на основе анкетирования. В анкетировании приняли участие студенты УрГУПС, 20 девушек и 20 юношей в возрасте 18-22 года, всего 40 человек. Анкета была составлена согласно цели и задачам исследования.

Результаты и их обсуждение

Сравнительный анализ данных показал, что среди показателей здоровья студентов первое место занимают усталость (50%), легкие недомогания (26%), угнетенное психологическое состояние (25%), головные боли (18%). Достаточно частыми являются простудные заболевания (21%), заболевания сердечнососудистой (14%) и пищеварительной системы (14%).

Для сохранения здоровья, повышения уровня работоспособности необходимо, чтобы образ жизни человека был распланированным, поэтому необходимо обращать особое внимание на режим дня. Следует так спланировать день студента, чтобы у него было время на занятия, спорт и отдых.

88 % студентов на вопрос: «Соблюдаете ли Вы режим дня?» ответили отрицательно, но все понимают, что нарушение режима дня может пагубно отразиться на здоровье человека.

Большинство студентов (85%) считают, что большое влияние на самочувствие организма имеет расстройства сна. Полноценный сон очень важен, но не все умеют правильно чередовать нагрузки, отдых и сон. Как известно, во время сна организм восстанавливается от полученной нагрузки. При этом, большинство студентов пренебрегает этим способом восстановления защитных сил организма. Многие опрошенные постоянно недосыпают (спят ночью 5-6 часов), у них снижается работоспособность в течение дня, ухудшается самочувствия, особенно по утрам (головные боли), потому что за этот период организм не успевает восстанавливаться [1].

Студенты, которые недосыпают или наоборот страдают бессонницей, по различным причинам, становятся раздражительными, разбитыми, рассеянными днем.

Еще одним показателем режима дня, является режим питания. Исследование выявило, что большинство студентов неправильно питаются, 85% из общего числа респондентов не завтракают, в течение дня употребляют пищу быстрого приготовления, не соблюдают требование сбалансированности питания. Режим приема пищи спонтанный, не всегда студенты обращают внимание на качество пищевых продуктов. Лишь 15% студентов, часть из которых проживает в студенческих общежитиях, соблюдает режим и правила питания. Малое употребление калорийной пищи, витаминов, несбалансированное питание, такое отношение к питанию нарушает сбалансированность энергозатрат к энергопотреблению, может отразиться на самочувствии и работоспособности студентов [3]. 35% студентов часто жалуются на проблемы, связанные с желудочно-кишечным трактом.

На вопрос, «Как Вы проводите свободное время?», самым популярным ответом остается посещение кинотеатров (46%), затем посещение кафе – баров (30%), где студенты зачастую употребляют алкоголь, что пагубно влияет на

здоровье человека. Лишь 23% опрошенных, предпочитают активный отдых – спорт и прогулки на свежем воздухе. 1% – связывают свой отдых за просмотром телевизора или за компьютером. Можно сделать вывод, что студенты не знают, как правильно провести отдых с пользой для здоровья.

Необходимым условием сохранения здоровья является чередование учебной деятельности и отдыха. Отдых после учебы вовсе не означает состояния полного покоя. Лишь при очень большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Студент, много времени проводящий в помещении, должен, хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе, а также в часы досуга заниматься определенной физической работой. Определено, что студенты (32%) желали бы заниматься физическими упражнениями в свободное время, но по тем или иным причинам не занимаются, ссылаясь на усталость или нехватку времени.

Выводы. Таким образом, анкетирование продемонстрировало, что опрошенные студенты имеют хорошее представление о значении режима дня на здоровье человека. Однако, при этом ведут такой образ жизни, при котором режим дня не соблюдается. Высокая информатизация и интенсификация учебного труда порой не позволяет соблюдать здоровый образ жизни определенной группе студентов, при неумении организовать свою деятельность.

Список литературы

1. Глиненко В.М. Основные гигиены и экологии человека: учеб.-методическое пособие / В.М.Глиненко, В.А.Лакшин, С.А.Полиевский и др. М.: МГМСУ, 2011. Гл.7. С. 64-120; Гл. 8. С. 123-137.

2. Мурадова Е.О. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. пособие. — М.: Издательство РИОР, 2016. 128 с.

3. Уфлянд Ю. М. Основные этапы развития учения Н. Е. Введенского. - М. Медгиз, 1999. 112 с.

4. Ушакова Я. В. Здоровье студентов и факторы его формирования // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. 2007. № 4. С. 197-202.

Симакова Т.С., Сапегина Т.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Студенческий спорт сегодня: значение и проблемы развития

Спорт как действенный инструмент всестороннего развития - движущая сила духовного и физического воспитания человека. Достигая высоких результатов в спорте, студент не только развивает свое тело, но и получает умственное, трудовое, моральное, этическое, эстетическое, патриотическое воспитание. Спорт имеет большое педагогическое значение в образовании человека.

Сегодня спорт и рациональный подход к здоровью, вместе с финансовым развитием, являются одними из главных особенностей качества жизни людей и остаются принципиальным нюансом социальной занятости.

За счет усложнения учебных программ, постоянного большого потока информации и дефицита времени при минимуме движения студенческий труд становится более интенсивным и напряженным, что часто приводит к гиподинамии и ослаблению общего состояния здоровья [1].

Студенческий спорт призван гармонизировать подготовку будущих профессионалов. На данный момент идея формирования всесторонне и гармонично развитой личности забыта, и ее место заняла идея развития всех возможностей индивидуума. Но всесторонне развитая личность – интеллектуально, морально и физически – остается необходимой для успешной деятельности и развития общества.

На основе изучения исследований С.В. Лапочкин подчеркивает, что «средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня психического и физического здоровья населения, воспитания и образования детей,