

Михейкин Роман Денисович

студент

Гердаева Асият Рамизовна

студентка

Научный руководитель

Пушкина Клара Владимировна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный

университет им. И.Н. Ульянова»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА ДНЯ И УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Аннотация: статья посвящена раскрытию физиологических основ, принципам построения режима дня. Проведен опрос среди студентов второго курса медицинского факультета на тему гигиенических принципов организации режима дня и учебного процесса. Раскрыты причинно-следственные связи возникновения трудностей в организации режима дня и учебного процесса.

Ключевые слова: режим дня, биоритмы, учебный процесс, образовательные организации, работоспособность, переутомление.

Обязательным компонентом жизни человека является грамотное построение и постоянное соблюдение режима дня. В гигиенически рациональном режиме дня предусматривается достаточное время для всех необходимых элементов жизнедеятельности и обеспечения высокой работоспособности на протяжении всего периода бодрствования. Соблюдение режима дня на время приводит к возникновению достаточно прочных условных рефлексов. Правильно организованный режим дня создает ровное, бодрое настроение, интерес к учебной и творческой деятельности, играм, способствует нормальному развитию.

Выполнение в определенный промежуток времени заранее продуманного и разумно составленного распорядка дня позволяет выработать динамический стереотип. Его физиологическая основа – формирование в коре больших полушарий определенной последовательности процессов возбуждения и торможения, необходимых для эффективной деятельности.

Организация рационального режима дня должна проводиться с учетом особенностей работы конкретного человека, оптимальное использование имеющихся условий, понимания своих индивидуальных особенностей, в том числе и биоритмов. В каждом человеке заложены некие биологические часы – согласно им организм периодически и в определенных параметрах изменяет свою жизнедеятельность.

За период перехода от дня к ночи происходит ряд физических изменений. Эти природные явления формировались в процессе эволюции и способствовали выработке соответствующих изменений в физиологических функциях, необходимые для адаптации. Почти все функции повышают свою деятельность в дневные часы, достигая максимума к 16–20 часам, и понижаются к ночи [2].

Суточные биоритмы оказывают существенное влияние на работу системы пищеварения, желез внутренней секреции, на состав крови, на обмен веществ. Суточным ритмам характерна высокая стабильность. И зная их закономерности, можно правильно построить режим дня [1].

После работы необходим отдых, в противном случае наступает утомление. Утомление – особое функциональное состояние организма, оно может возникать и при длительной, но неинтенсивной работе, и при кратковременной интенсивной. Утомление характеризуется рассогласованием в деятельности систем организма, снижением регуляторных влияний коры, повышением влияния подкорковых структур. Снижается сначала качество, а затем и количество работы (т. е. снижается работоспособность). Первые признаки утомления: нарушение концентрации внимания, снижение темпа работы, беспокойство, проблемы с вниманием ведут к большому количеству ошибок, из-за нарушения координации в движениях изменяется подчерк и т. д. Нарушается регуляция веге-

тативных функций; Внешние проявления нарушений: излишняя потливость, покраснение лица, жалобы человека на боль в животе или головную боль. Изменения в организме, связанные с утомлением, носят временный характер и исчезают при смене деятельности или во время отдыха.

Переутомление характеризуется более выраженным и стойкими изменениями в поведении, потерей аппетита, изменением настроения и снижением успеваемости.

Стоит отметить, что утомление действует на организм с нескольких сторон. С одной стороны, оно является защитной реакцией организма и охраняет его от чрезмерного напряжения, а с другой-стимулирует восстановительные процессы, раздвигает границы функциональных возможностей (фактически повышает адаптивный резерв).

Таким образом, базовой гигиенической проблемой учебной деятельности является: нормирование учебной нагрузки; разумное чередование работы и отдыха; обеспечение оптимальных условий для работы и отдыха [4].

Расписание занятий строиться с учетом дневной и недельной кривой умственной работоспособности обучающихся. Правильно составленное расписание обучающегося напрямую влияет на динамику его работоспособности [3].

Правильно составленное расписание отодвигает умственное утомление на конец рабочего дня и учебной недели и предупреждает появление переутомления.

Таблица 1

Обычная продолжительность сна

Вопрос анкеты	Варианты ответов	Значение
Какова обычно продолжительность вашего сна?	4–6 часов	52,1%
	7–8 часов	42,3%
	9–10 часов	5,6%

По результатам опроса мы видим, что у большинства студентов продолжительность сна не соответствует физиологической норме. Этот фактор может негативно сказываться на процессе восстановления организма студента.

Недостаток сна напрямую влияет на то, как часто человек испытывает переутомление.

Таблица 2

Частота переутомления

Вопрос анкеты	Варианты ответов	Значение
Часто ли вы испытываете переутомление?	Редко	9,1%
	Иногда	40,8%
	Часто	28,2%
	Очень часто	21,1%

Таблица 3

Физическая активность студента

Вопрос анкеты	Варианты ответов	Значение
Делаете ли вы зарядку или занимаетесь другой физической активностью?	Да	56,3%
	Нет	43,7%

Результаты нам показывают, что около половины студентов понимают важность физической активности и занимаются этим регулярно.

По результатам опроса среди студентов 2 курса медицинского факультета ЧГУ им. И.Н. Ульянова немалая часть студентов не использует рационально свое время, их режим дня, питания и сна не соответствует физиологической норме и приводит к частому переутомлению, что существенно влияет на учебный процесс и здоровье студентов.

Таблица 4

Устраивает ли студента его режим дня

Вопрос анкеты	Варианты ответов	Значение
Есть ли у вас желание изменить свой режим дня?	Да	90,1%
	нет	9,9%

Также, по результатам опроса почти все студенты желают изменить свой режим дня. В этом им могут помочь дельные советы: составить файл с расписанием и повесить его на видное место (в этом файле грамотно расписать время отдыха и работы), в момент обучения использовать технику POMODORO (чередовать 25 минут работы с 5 минутами отдыха, и так 4 раза, после чего должен следовать большой перерыв 15 минут и повторить цикл снова), при этом, используя эту технику, можно увеличивать время отдыха, но при это соблюдать

цикличность процесса и не отвлекаться на внешние раздражители. Эта техника позволяет систематизировать процесс обучения и отдыха. Второй совет: вместо того, чтобы пытаться вспомнить какой-то кусочек информации, просто найдите верный ответ. Ведь на самом деле, когда вы снова забудете его, вероятность вспомнить только уменьшается. Причина заключается в том, что мозг запомнит лишь состояние поиска этого ответа в памяти, а не саму информацию. В-третьих, проходите тесты на пройденные тем, даже если они не затрагивают все вопросы пройденного материала, они помогают закрепить уже изученную информацию. В-четвертых, учитесь постепенно, ведь проще запомнить информацию, если распределить процесс обучения на всю неделю, а не на один вечер. И последнее, но не по значению: найдите свою стратегию, которая поможет усваивать информацию лучше всего, ведь как-никак каждый студент уникален и должен выбирать способ обучения под себя.

Список литературы

1. Пушкина К.В. Расстройства пищевого поведения у студентов 1 и 2 курсов Чувашского государственного университета им. И.Н. Ульянова / К.В. Пушкина, А.А. Андреева, А.С. Якимова // Сборник научных трудов молодых ученых и специалистов. – Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2020. – С. 181–185.

2. Пушкина К.В. Влияние дневного сна на физические и психическое состояние человека / К.В. Пушкина, Н.А. Евдокимова, П.В. Сергеева // Сборник научных трудов молодых ученых и специалистов. – Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2021. – С. 152–156.

3. Пушкина К.В. Физиология внимания. Исследование внимания у студентов медицинского факультета / К.В. Пушкина, И.П. Пимбурский // Сборник научных трудов молодых ученых и специалистов. – Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2017. – С. 146–150.

4. Талагаева Ю.А. Проблема организации рационального режима дня студентов // Экопрофилактика, оздоровительные и спортивно-тренировочные технологии: материалы Международной научно-практической конференции. – 2015. – С. 269–274.