(cc) BY


***Клусикова Анастасия Дмитриевна***
студентка
Научный руководитель
***Конобейская Анжела Владимировна***
старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»
г. Хабаровск, Хабаровский край

# ВЛИЯНИЕ РЕЖИМА ТРУДА И ОТДЫХА НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА

***Аннотация****: в статье рассмотрена проблема влияния неправильного режима труда и отдыха на студента. Авторами указаны ключевые составляющие дня студента при соблюдении которых у учащихся не будет ухудшаться здоровье.*

***Ключевые слова****: студенческая молодежь, режим труда, режим отдыха, режим сна, питание, двигательная активность, учебный день.*

Студенческие года – главный этап в становлении человека как наиболее активного члена общества. В этот период завершается формирование физиологических систем, в том числе двигательного аппарата. И именно в эти годы должна быть построена прочная основа для укрепления здоровья и физического совершенствования человека, так как именно здоровье является первой и наиболее важной потребностью человека, определяющая способность к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности [6].

Здоровый образ жизни – это комплекс оздоровительных мероприятий, который обеспечивает гармоничное развитие и укрепление здоровья. Также здоровый образ жизни повышает уровень работоспособности студентов и продление их творческого долголетия. Результаты различных научных исследований свидетельствуют о том, что здоровье человека напрямую связано с его работоспособностью, так как от состояния здоровья студентов во многом зависит благополучие их учебной и производственной деятельности [2].


Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Работоспособность студента определяется как способность к выполнению определенной умственной деятельности в рамках, заданных ограничением времени и параметров эффективности, основу которого составляют специальные знания, умения и навыки. Работоспособность студента не является исключением, и для ее поддержания на высоком уровне необходимо соблюдать режим труда и отдыха, который является одним из наиболее значимых компонентов здорового образа жизни.

Режим труда и отдыха – это совокупность соотношения и содержания этапов работы и отдыха, при которых наиболее высокая продуктивность труда сочетается с высокой и устойчивой работоспособностью человека без признаков сильного утомления в течение возможно долгого времени [1].

Придерживаясь наиболее целесообразного и удобного распорядка дня, человек лучше адаптируется к изменяющимся внешним и внутренним условиям. Распорядок дня – нормативная основа жизнедеятельности для всех студентов. Но, он должен быть индивидуален для каждого: в зависимости от определенных условий, наличия работы во время учебы, состояния здоровья, уровня работоспособности, личным интересам, предрасположенностям и навыкам студента [8].

По данным специалистов в области физической культуры и спорта, ключевыми составляющими, целесообразного и рекомендуемого распорядка дня, являются:

1) правильная организация сна. Исходя из информации специалистов в области физической культуры, более чем у 50% студентов плохо организованный, противоречащий ключевым положениям теории обучения, процесс самоподготовки, заканчивающийся глубоко за полночь, что, по утверждению специалистов, приводит к значительным перегрузкам центральной нервной системы и к возможному снижению умственной работоспособности [7]. Для полноценного отдыха и восполнения сил, энергии, любому человеку нужно выделять не менее 8–9 часов сна в сутки. Часы, определенные для сна, нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно часто и свободно использовать для других целей, например, доделать домашнее задание. Частое и систематическое недосыпание может привести организм студента к сниженному уровню работо-


Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

способности, утомляемости и раздражительности, что негативным образом сказывается на учебе;

2) режим питания. Должно быть, как минимум три приема еды с 1–2 дополнительными перекусами, что позволяет гарантировать хорошую усвояемость пищи и не допустить скопления жира в организме. Основа правильного студенческого питания заключается в полноценном рационе, натуральных продуктах, 3-, 4-разовой кратности приёма еды и исключении вредных продуктов;

3) если чувство голода возникает до обеда, следует сделать полезный перекус натуральными продуктами в виде творога без сахара, кусочка сыра, фруктов, йогурта, орехов, ржаных хлебцев. При выраженном ощущении голода можно съесть немного отварной куриной грудки с цельно-зерновым хлебом. На обед обязательно горячее блюдо, желателен суп, рыба или мясное блюдо с овощами. Ужин может включать запеченную рыбу, кефир, творог или овощной салат [4];

4) правильное совмещение учебного времени и двигательной активности. Использование физических нагрузок – один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов. У большого числа людей, занятых в сфере интеллектуального труда, двигательная активность ограничена. Это присуще и студентам. Поэтому возникает важнейшая задача – определить оптимальные, а также минимально и максимально возможные режимы двигательной активности [5].

Учебный день студенты, как правило, не начинают сразу с высокой продуктивностью учебного труда. После начала пары они не могут мгновенно сконцентрироваться и активно включиться в занятия. Проходит 10–20, а иногда и более 30 минут, прежде чем работоспособность достигает оптимального уровня. Период оптимальной (устойчивой работоспособности) имеет длительность 1,5–3 часа, в процессе чего функциональное состояние студентов характеризуется изменениями функций организма, соответствующих той учебной деятельности, которая выполняется [3].

Затем наступает период абсолютной компенсации – характеризуется возникновением начальных признаков утомления, которые компенсируются воле-



Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

вым усилием и положительной мотивацией. впоследствии наступает неустойчивая компенсация, нарастает утомление, наблюдаются колебания волевого усилия, а также колебания продуктивности учебной деятельности [8].

По нашему мнению, для оптимизации работы и отдыха студентам нужно соблюдать специальный распорядок дня. В который будет входить достаточное количество сна, приемов здоровой пищи, а также будет присутствовать разнообразная двигательная активность.

***Список литературы***

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособ. / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Кнорус, 2012.

2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособ. / В.А. Бароненко. – М.: Альфа-М; ИНФРА-М, 2012. – 336 с.

3. Рендаренко А.А. Влияние режимов труда и отдыха на жизнь студентов / А.А. Рендаренко // Молодой ученый. – 2016. – №20. – С. 779–782.

4. Виноградов Д.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. –М., 1990.

5. Енилина А.В. Проблемные аспекты регулирования рабочего времени и времени отдыха / А.В. Енилина // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2017. – №9. – С. 62.

6. Про здоровый образ жизни / Министерство здравоохранения Республики Башкортостан за 13 июня 2021 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://health.bashkortostan.ru/presscenter/news/374261/ (дата обращения 15.01.2023).

7. Гареева И.А. Здоровый образ жизни студенческой молодежи как социальная ценность и реальная практика / Гареева И.А., Конобейская А.В. // Власть и управление на Востоке России. – 2020. – №4 (93).

8. Правосудов В.П. Физическая культура и здоровье / В.П. Правосудов. – М., 1985.


Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)