

Некоторые аспекты режима дня студентов педагогического вуза

Эпп Татьяна Ивановна, кандидат педагогических наук, доцент
Омский государственный педагогический университет

***Аннотация.** В статье представлено исследование рациональности распределения времени в режиме дня студентов на примере Омского государственного педагогического университета. Определены особенности распределения студентами суточного бюджета времени по отдельным показателям.*

***Ключевые слова:** режим дня, студенты, рациональность, учебная деятельность, двигательная активность.*

Умение планировать и рационально использовать время своего рабочего дня, является залогом сохранения здоровья и высокой работоспособности человека любого возраста. Студенты высших учебных заведений, деятельность которых сопряжена с интенсивной умственной работой, особенно нуждаются в оптимальной организации труда. Грамотное составление режима дня и его соблюдение, способствуют не только сохранению здоровья учащейся молодежи, но и развитию таких личностных качеств, как дисциплинированность, умение четко поставить цели и преодолевать трудности.

По данным научной литературы, основными составляющими режима дня студентов являются следующие параметры: сон в достаточном количестве, регулярные приемы пищи, учебная деятельность, полноценный отдых, занятия физической культурой и спортом [1, 2]. Важно адекватно распределить различные виды деятельности в пределах конкретного дня, установить постоянную последовательность и правильное чередование труда и отдыха, общий распорядок дня в зависимости от учебного расписания.

Варианты распределения студентами суточного бюджета времени являются предметом постоянных исследований [3, 4]. Многие авторы указывают на практический подход к этому вопросу и, для разработки оптимального режима дня, учитывать именно рациональность распределения времени [5].

Цель исследования – оценка рациональности распределения времени в режиме дня студентов факультета иностранных языков ОмГПУ.

Задачи исследования:

1. Рассчитать средние значения следующих показателей режима дня студентов: время, затраченное на сон, учебу, выполнение домашнего задания и время, затраченное на физическую активность.

2. Сравнить полученные данные с нормами, представленными в научной литературе.

3. Сформулировать выводы.

В исследовании приняли участие студенты 2-го и 3-го курсов факультета иностранных языков ОмГПУ (всего 50 человек). В течение одной недели студенты расписывали каждый свой день по видам деятельности.

Используя полученные данные, были рассчитаны средние значения следующих составляющих режима дня студентов: время, затраченное на сон, учебу,

выполнение домашнего задания и время, затраченное на физическую активность.

По результатам исследования получены следующие данные:

- На сон студенты тратят в среднем 6,4 часа в сутки.

Это указывает на то, что у студентов наблюдается систематическое недосыпание, так как для молодых людей студенческого возраста нормой продолжительности ночного сна является 7,5 – 8 часов.

- На учебу студенты тратят в среднем 4,5 часа в день.

Это соответствует запланированной академической нагрузке на факультете, при этом, по данным научной литературы, академическая нагрузка студента может достигать до 6 аудиторных часов в день.

- На выполнение домашнего задания студенты тратят в среднем 3 часа в день.

Полученные данные не превышают нормы в 4-6 часов самостоятельной работы студентов.

- На физическую активность студенты тратят в среднем по 40 минут в день.

Однако стоит отметить, что полученный средний показатель времени, затраченного на физическую активность студентами, не является, по нашему мнению, объективным. Такие цифры были получены потому, что из 50 студентов, участвующих в исследовании, только 10 человек уделяют спорту по 2 часа в день, 12 человек имеют не регулярную физическую активность, а остальные студенты спортом и физической культурой вообще не занимаются.

Таким образом, проведенное исследование выявило, что два из четырех изучаемых показателей режима дня студентов – время, затраченное на учебу и выполнение домашнего задания, соответствуют нормам, представленным в научной литературе. По двум другим, это – время, затраченное на сон и физическую активность, полученные показатели режима дня студентов не соответствуют нормам.

Результаты нашего исследования указывают на необходимость коррекции режима дня студентов по продолжительности ночного сна и нормам систематической физической активности. Однако полученные данные не дают объективного представления о решении выявленных проблем в построении режима дня учащейся молодежи, что позволяет планировать дальнейшее исследование этого вопроса.

Литература:

1. Бычин В.Б., Малинин С.В. Нормирование труда: Учебник / под.ред. Ю.Г. Одегова – М.: Издательство «Экзамен», 2002. – 320 с.

2. Тимофеева О.В. Некоторые аспекты здорового образа жизни студента первокурсника Омского государственного педагогического университета: сборник научных трудов IX Всероссийской научно-практической конференции. ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет». Екатеринбург, 2016. – 377-383 с.

3. Медведкова Н.И., Медведков В.Д., Илькевич К.Б. Бюджет времени студентов художественных и спортивных вузов // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. №4 (110). – 83-88 с.

4. Югова Е.А. Рациональная организация учебного процесса как условие формирования здорового образа жизни студентов // Вестник ЧГПУ. 2011. №6. – 168-175 с.

5. Небесная В. В., Гридина Н. А. Исследование бюджета рабочего времени студентов высших учебных заведений // ППМБПФВС. 2008. №6. – 57-59 с.