



Педагогические науки

УДК 796-057.875

О.С. Гридина

Гридина Олеся Сергеевна, студентка первого курса, гр. АБР-18, ФСКДТ Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: gridinaolesia2000@yandex.ru

Научный руководитель: **Спирина Ирина Константиновна**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: otdelnauka@gmail.com

РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА СТУДЕНТОВ

Физическая подготовка является важным компонентом общей подготовленности студентов к различным нагрузкам, с которыми они сталкиваются в процессе обучения. Необходимость умственного, психического напряжения, физической активности и полноценного восстановления после него – факторы, учет и дисциплинированное отношение к которым позволят облегчить и упорядочить быт, без ущерба для здоровья решать учебные задачи, сохранять интерес к получаемым знаниям и повышать свой профессионализм. В данной статье поднимается проблема продуктивной жизнедеятельности и здорового отдыха студентов, описывается составление распорядка дня и даются рекомендации по соблюдению заданного плана, а также затрагиваются некоторые аспекты полноценного сна, необходимого для здоровья человека.

Ключевые слова: режим дня, трудовая деятельность, отдых, сон, здоровье.

O.S. Gridina

Gridina Olesya Sergeevna, student of 1-stcourse of the Krasnodar state institute of culture (33, im. 40-letiya Pobedy St., Krasnodar), e-mail: gridinaolesia2000@yandex.ru

Research supervisor: **Spirina Irina Konstantinovna**, candidate of pedagogical sciences, associate professor, head of department of physical culture and life safety of the Krasnodar state institute of culture (33, im. 40-letiya Pobedy St., Krasnodar), e-mail: otdelnauka@gmail.com

MODE OF WORK AND REST OF STUDENTS

Physical training is an important component of students' overall preparedness for the various stresses that they face in the learning process. The need for mental, mental stress, physical activity and full recovery after it - factors, consideration and disciplined attitude to which will facilitate and streamline life, without detriment to health, solve educational tasks, maintain interest in the knowledge gained and improve their professionalism. This article raises the problem of productive life and healthy recreation of students, describes the preparation of the daily routine and advice on compliance with a given plan, and also touches on some aspects of a full sleep, necessary for human health.

Key words: daily routine, work activity, rest, sleep, health.

Обучение в университете – один из важных жизненных этапов каждого человека. Знакомство с интересными людьми, получение знаний, новые увлечения – все это и многое другое является положительными эмоциями, которые человек несет всю свою жизнь после окончания вуза. Но есть и отрицательные стороны. Так, получение большого объема информации,

нерегулярные физические нагрузки или их отсутствие, неправильное питание, бытовые трудности приводят к психоэмоциональному стрессу организма, что, соответственно, чревато проблемами со здоровьем, тонусом и общим состоянием организма. Для предотвращения негативных последствий данной проблемы студенту следует создать себе жизненные условия, уменьшающие влияние разрушительных факторов. Например, грамотный режим труда и отдыха.

Жизнь можно рассматривать как выстроенный за годы режим [1]. От того, насколько этот режим правильный, зависит самочувствие, состояние и здоровье человека. Режим суточного периода студента должен состоять из учебно-трудовой деятельности и хорошего отдыха для полного восстановления сил.

Также студенту следует составить четкий распорядок дня, что позволит структурировать любую деятельность и находить время для увлечений и дополнительных занятий. Во время составления распорядка дня студент должен обратить внимание на реальность выполнения предполагаемого плана и его актуальность. Студенту нужно включить в план следующие жизненно важные пункты: питание, сон, труд, отдых. Крайне важно их сбалансированно выполнять и чередовать.

Составлять и осуществлять план трудовой деятельности очень удобно и полезно по следующему принципу: от трудных действий – к простым. Такой принцип получил название «нисходящий». Он способствует грамотному распределению ресурсов организма, а также развивает силу воли, без которой невозможно следовать заданному режиму, противостоять деструктивным проявлениям и разносторонне развиваться в период студенчества.

Однако для здоровья и плодотворной жизнедеятельности необходим баланс. Наравне с работой и активностью в жизни студента также должно быть место отдыху. Однако он не подразумевает полной пассивности. Такое возможно лишь при сильном моральном истощении или физических недугах.

Отдых – это смена рода деятельности [2]. Этот так называемый «контрастный» принцип подразумевает обязательность интенсивных физических и умственных нагрузок и их чередование. Исследователями было выяснено, что эффективная концентрация достигается спустя 45 минут умственной активности [3]. И лишь спустя 3–4 часа (в случае физической нагрузки – 2–3 часа) наступает спад работоспособности.

Распорядок дня вовсе не означает поминутного и детального расписания. Такой график почти невозможно соблюдать из-за реальной нехватки времени на все отведенные пункты. Но порядок становится средством, помогающим фиксировать и снижать напряжение, находить свободное время.

Обязательным фактором нормальной работы нервной системы является полноценный и здоровый сон. Сон дает необходимую энергетическую перезарядку всему организму. Он должен быть достаточно продолжительным и иметь глубокие фазы. Однако строго определенной формы сна не существует, так как у всех она индивидуальна. Но для большинства 8 часов – это необходимый минимум. Не стоит забывать, что недостаток сна в будни нельзя восполнить в выходные дни. Отсутствие отдыха и избыточная усталость накапливаются и приводят к расстройствам нервной системы, повышению раздражительности и утомляемости, понижению работоспособности.

У сна также есть определенные правила. Так, для нормального пищеварения рекомендуется осуществлять последний прием пищи не позднее, чем за 2–3 часа до сна, а интеллектуальную деятельность – не менее, чем за 1,5 часа. Студенту не стоит забывать, что на подготовку мозга и организма ко сну влияет частота света, воспринимаемая глазами. Это относится к различного рода электронным гаджетам. Также стоит соблюдать нормы гигиены и предварительно проветривать помещение для сна. Несоблюдение данных условий зачастую может привести к бессоннице и расстройству нервной системы.

Здоровье – это базис человеческой жизни. От его состояния будет зависеть, как проходит жизнь и насколько самореализуется конкретный индивид. Здоровье – это наиболее важная ценность для любого человека и его сохранение должно стать приоритетной задачей.

Список используемой литературы:

1. *Асеев В.Г.* «Мотивация поведения и формирование личности». 2-е изд., перераб. и доп. М., 1976, С. 17.
2. *Гримак Л.П.* «Резервы человеческой психики». 2-е изд., доп. М., 1989, С. 58.
3. *Павлов И.П.* «Мозг и психика: избранные психологические труды». М., 2008, С. 61–64.