

УДК 614

**РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА КАК ОДИН ИЗ ГЛАВНЫХ КОМПОНЕНТОВ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ****А. Н. ДЬЯКОВА****(Представлено: Е. В. МИНЁНОК)**

*В статье рассматривается отношение студентов к здоровому образу жизни на примере одного из компонентов – режима труда и отдыха, а также причины несоблюдения и нарушения режима дня.*

В последнее десятилетие проблема ЗОЖ студенческой молодежи стала одной из популярных в отечественной науке.

Студенчество является особой социальной группой, основная функция которой – приобретение выбранной профессии, что включает не только приобретение необходимых общекультурных и профессиональных компетенций, но и формирование определенного, соответствующего профессии, образа жизни. Молодой человек осуществляет важнейшие выборы, от которых зависит вся его дальнейшая жизнь. Период учебы в вузе (в настоящее время активно совмещаемый с работой) является одним из наиболее проблемных, но и продуктивных периодов жизни человека. От качества решения, возникающих на его протяжении проблем зависит дальнейшее жизненное благополучие индивида [1].

В современной модели здоровья на влияние правильного образа жизни приходится 50 – 55%, на экологическое состояние – среды 18–20%, наследственность – 15–20%. Вследствие этого появляется необходимость распространения и исследования норм и правил здорового образа жизни, который в период студенчества является главным условием успешного преодоления многих проблем на всех уровнях современного общества, влияя на все его сферы жизнедеятельности. Также сегодня именно здоровый образ жизни зачастую помогает при переходе из молодости в взрослую жизнь, ограждая от негативных последствий. Из-за большого количества исследований в отношении наличия взаимосвязей между здоровым образом жизни и общественных позиций молодых людей, эти вопросы ещё не потерял своей актуальности. Молодежь, мы рассматриваем студенческую молодёжь, относиться к числу наименее социально защищенных групп населения, в то время как специфика учебного процесса и возрастные особенности предъявляют повышенные требования к их здоровью. Анализ научной литературы, посвященный здоровью студенческой молодёжи, показывает, что за время обучения в вузе здоровью студентов не только не улучшается, но и в ряде случаев ухудшается [2].

Нами была поставлена цель выявить препятствия к соблюдению режима труда и отдыха и найти пути их преодоления.

Для реализации поставленной цели, были определены следующие задачи:

- определить отношение молодёжи к соблюдению режима труда и отдыха;
- определить барьеры, которые мешают соблюдать режим труда и отдыха;
- определить содержательные характеристики рационального режима труда и отдыха студентов.

С целью выявления соблюдения режима труда и отдыха у студенческой молодежи было проведено исследование. В исследовании приняли участие студенты Полоцкого государственного университета имени Евфросинии Полоцкой с первого по четвертый курс в количестве 115 человек (из них 74 человека – девушки, 41 человек – юноши). Возраст участников исследования от 18 до 22 лет. Исследование проведено методом социологического опроса в марте 2022 года.

Для изучения отношения студенческой молодёжи к соблюдению режима труда и отдыха разработана анкета из 15 вопросов на платформе GoogleClassroom, позволяющих выявить ли место в их учебной деятельности для отдыха, как часто и много времени они уделяют на свой отдых, какие факторы влияют на несоблюдение режима труда и отдыха, а также какой отдых им по душе и нужен ли он в принципе студентам.

Результаты анкетирования студентов 1–4 курса (115 человек) приведены на рисунке 1.

Кроме того, студенты отвечали на открытые вопросы, на которые были получены следующие ответы:

*Идеальный день для студента – это:*

- Хороший сон и питание.
- Нет никаких заданий.
- Успеть сделать все дела.
- Отдыхаю и занимаюсь любимыми делами.
- Солнечный день на природе, в кругу семьи.
- Тот день, где я всё успела сделать и при всем этом у меня ещё осталось время на отдых.

- День, в котором ты все успеваешь, все получается.
- Выходной, с интересными развлечениями.
- Занятие спортом, по возможности продуктивная учёба.
- Мой идеальный день – это когда у меня на всё хватает время: и на учебу, и на отдых, и на развлечение.

– Идеальный день-день, в котором равномерно распределено время на работу и отдых.

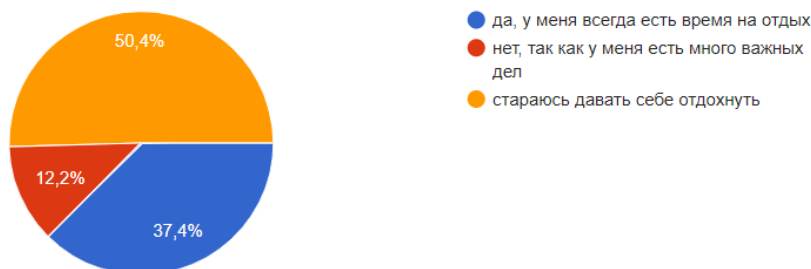
На вопрос «Нужен ли студентам отдых и почему?» были получены такие ответы:

- Обязательно, потому что перегрузка организма приводит к серьезным последствиям в организме.
- Нужен для физической и эмоциональной разгрузки.
- Нужен для того, чтобы не было выгорания.
- Чтобы не потерять мотивацию и не впасть в депрессию.
- Всем необходим отдых. Главное, правильно и рационально распределять время, использовать техники тайм-менеджмента, чтобы у студента не возникала зависимость от постоянной нехватки времени.


Уделяете ли вы время на отдых

 Копировать

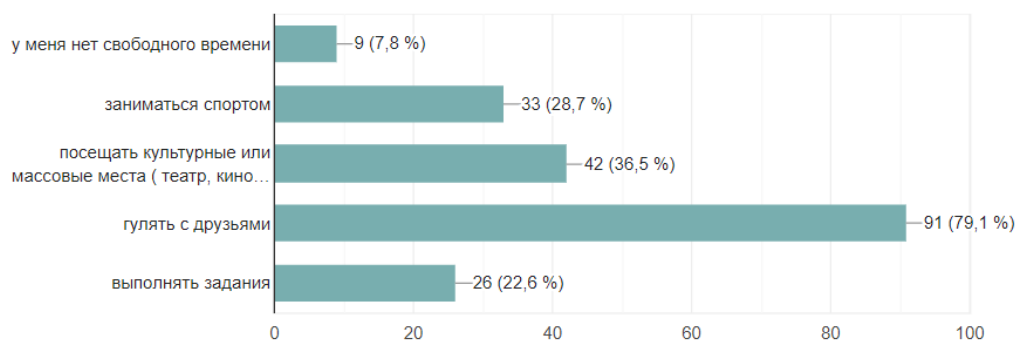
115 ответов




Чем вы предпочитаете заниматься в свободное время?

 Копировать

115 ответов



Как вы предпочитаете проводить свободное время?

 Копировать

115 ответов

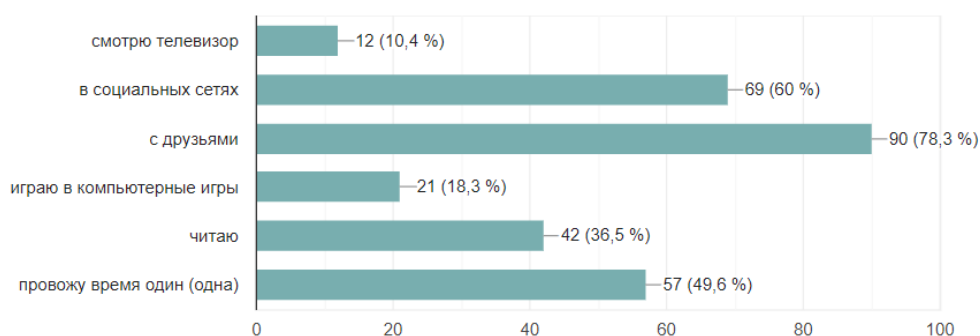
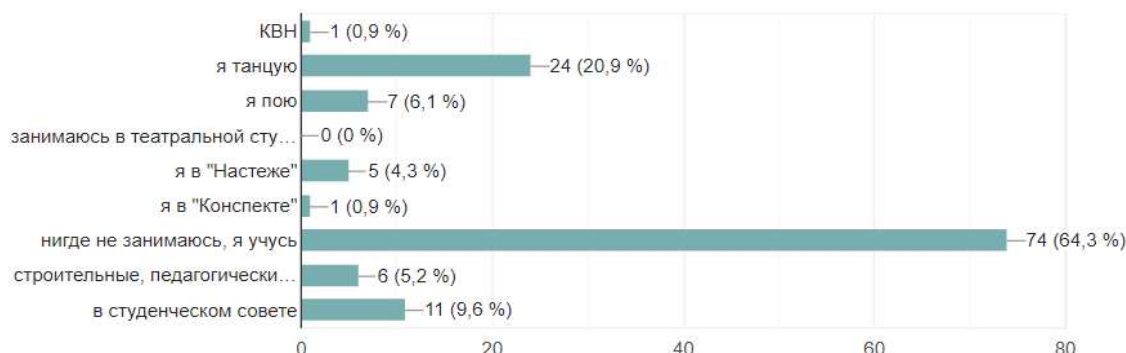


Рисунок 1 (начало)

В каких (какой) формах студенческой жизни университета вы принимаете участие?



115 ответов



От чего, по вашему мнению, зависит количество проведения свободного времени студента?



115 ответов

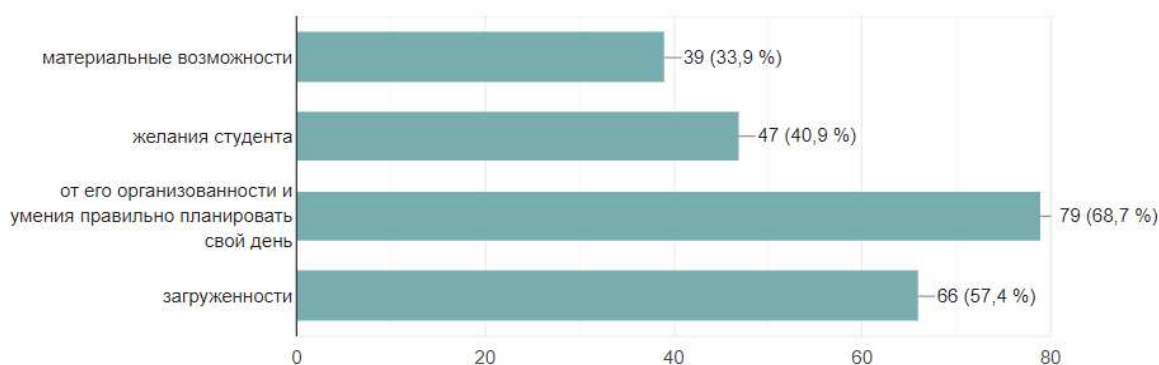


Рисунок 1 (окончание; начало – с. 124)

Динамика учебного процесса с его неравномерностью распределения нагрузок и интенсификацией во время экзаменационной сессии является своего рода испытанием для организма обучающихся. Происходит снижение функциональной устойчивости к физическим и психоэмоциональным нагрузкам, возрастает негативное влияние гиподинамии, нарушений режимов труда и отдыха, сна и питания, интоксикации организма из-за вредных привычек; возникает состояние общего утомления, переходящее в переутомление. Важным условием, определяющим эффективность учебного процесса, является высокий уровень умственной и физической работоспособности обучающихся, а также их учебно-трудовая активность. Высокий уровень умственной и физической работоспособности в процессе учебной деятельности студентов обуславливается многими внешними и внутренними факторами. Работоспособность головного мозга и нервную систему возможно очень долго поддерживать, чередуя напряжение и сокращение разных мышечных групп с ритмическим последующими расслаблением и растяжением. Понимание важности хорошо организованного режима труда и отдыха основано на закономерностях протекания биологических процессов в организме. Человек, соблюдая устоявшийся и наиболее целесообразный режим жизнедеятельности, лучше приспосабливается к течению важнейших физиологических процессов. Следовательно, необходимо вести четко организованный образ жизни, соблюдать постоянный режим в учебе, отдыхе, питании, сне, и заниматься физическими упражнениями. [3].

**Выводы.** Режим труда и отдыха – это устанавливаемые для каждого вида работ порядок чередования периодов работы и отдыха и их продолжительность. Рациональный режим – такое соотношение и содержание периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда сочетается с высокой и устойчивой работоспособностью человека без признаков чрезмерного утомления в течение длительного времени.

На основании анкетирования студентов Полоцкого государственного университета имени Ефросинии Полоцкой было показано, что 50% студентов стараются соблюдать режим труда и отдыха,

посещать культурные, развлекательные мероприятия, проводить время с семьёй, заниматься спортом, оздоравливая свой организм. Здоровый образ жизни является неотъемлемой составляющей профессиональной деятельности любого человека. Факторами, влияющими на формирование здорового образа жизни студентов, являются: факторы, укрепляющие здоровье, и факторы, ухудшающие здоровье студентов.

Факторы, укрепляющие здоровье: отсутствие вредных привычек; рациональное питание; физическая культура и спорт; утренняя гимнастика и закаливание организма; прогулки на свежем воздухе; положительные эмоции; режим учёбы и отдыха; благоприятные климатические условия жизни; высокий уровень профилактических мероприятий; своевременная и полноценная медицинская помощь.

Факторы, ухудшающие здоровье: употребление алкогольных напитков; табакокурение; наркомания; токсикомания; несбалансированное питание; гиподинамия; несоблюдение режима труда и отдыха; стрессовые ситуации; умственные нагрузки; интенсификация учебного процесса; не удовлетворяющие санитарно-гигиеническим условиям аудитории; слабая материальная база; отсутствие постоянного медицинского контроля.

Режим труда и отдыха – нормативная основа жизнедеятельности для всех студентов. В то же время он должен быть индивидуальным, т.е. соответствовать конкретным условиям, состоянию здоровья, уровню работоспособности, личным интересам и склонностям студента. Важно обеспечить постоянство того или иного вида деятельности в пределах суток, не допуская значительных отклонений от заданной нормы.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.evkova.org/referat-na-temu-trud-osnova-funktsionirovaniya-i-razvitiya-obschestva>. – Дата доступа: 11.05.2022.
2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfile.net/preview/7371282/page:5/>. – Дата доступа: 12.05.2022.
3. Минёнок, Е. В. Социологические проблемы формирования здорового образа жизни студентов / Е. В. Минёнок, М. Д. Панкова // Вестн. Полоц. гос. ун-та. Сер. Е, Пед. науки. – 2018. – С. 212–215.