

ОРГАНИЗАЦИЯ, СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РЕЖИМА ДНЯ СТУДЕНТА СТРОИТЕЛЬНОГО ВУЗА, КАК ФАКТОР ОПТИМИЗАЦИИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Беликова О.В., Ладышкова Е.Ю. *(Одесская государственная академия строительства и архитектуры, г.Одесса, Украина)*

Актуальность изучения факторов определяющих работоспособность учащейся молодёжи ни у кого не вызывает сомнений. У студентов строительного ВУЗа вопросы организации, структуры и содержания учебной деятельности в режиме дня, по нашему мнению, имеют свои особенности. Изучение этих вопросов явилось целью наших исследований.

Известно, что качественная составляющая различных проявлений жизнедеятельности человека непосредственно зависит от уровня его здоровья. В условиях рыночной экономики потенциал здоровья личности приобретает роль ведущего фактора успешной профессиональной карьеры. Вместе с тем наблюдается и обратная зависимость: степень социальной интегрированности молодого специалиста, востребованности полученного образования в процессе последующей трудовой деятельности, степень удовлетворения от характера работы во многом определяют его здоровье.

Насколько ответственно и бережно человек будет относиться к собственному здоровью, в существенной мере зависит от социального научения в период первичной социализации и от динамических процессов в молодежном микросоциуме. Воспитание и формирование будущего специалиста, настоящего интеллигента с широким кругозором и подлинной внутренней культурой во многом происходит в вузовской среде.

Высокие требования современной жизни к состоянию здоровья усиливают значение режима дня как фактора, влияющего на умственные и физические способности. Особенно это актуально для студентов строительных ВУЗов, так как в будущем в профессиональной деятельности им придётся работать на открытой площадке при различных погодных условиях: под открытым небом, палящим солнцем, на ветру, под дождем, зимой на холоде и в снегопад. Все эти обстоятельства требуют, чтобы они имели крепкое здоровье, хорошую физическую подготовку, выносливость, смелость и решительность, самостоятельность и инициативность в работе, высокие морально-волевые качества.

Физическая культура и спорт всегда рассматривались как одно из эффективных средств, для достижения достаточного уровня этой подготовки. Особо важным является формирование «здорового образа жизни»

включающего в себя рациональный режим учебной деятельности, двигательной активности а также правильное и полноценное питание студентов.

С целью создания предпосылок для формирования рекомендаций по организации рационального режима трудовой деятельности студента было проведено наше исследование. В нём изучали: мнения студентов по организации режима дня и рационального питания, отношение к физической культуре: - какими видами спорта и физическими упражнениями хотели бы они заниматься, в чём и как выражается их усталость в течение учебного дня.

Было проведено анкетирование 100 студентов Одесской государственной академии строительства и архитектуры всех институтов и факультетов с целью определения уровня их физического состояния, двигательной активности, работоспособности и рациональности питания.

Анализ результатов анкетирования респондентов показал следующее.

Первый вопрос был по оценке физической подготовки: 22% - студентов ответили, что они считают себя в отличной физической форме, 60% - физическое состояние удовлетворительное, 18% - студентов считают, неудовлетворительным свою физическую подготовку.

Полученные данные говорят о том, что студенты способны контролировать уровень своей физической подготовки и могут ее оценивать.

Ответы на вопросы, касающиеся *соотношения труда и отдыха*, показали, что на ежедневные учебные занятия в вузе и дома, а также подработки студенты затрачивают: до 9 часов – 16 %, до 10 часов - 25% , более 10 часов 59%.

Эти результаты говорят о том, что у *студентов перегружена* как учебная (аудиторная) программа, так и вторая половина дня.

На *сон*, большинство студентов, отводят *мало времени*, хотя известно, что сон должен составлять 7-8 часов. По данным опроса, было выявлено, что сон меньше 7 часов был у 63% студентов. Недостаточная продолжительность сна, выявленная более чем у половины опрошенных студентов, свидетельствует о том, что у них *работоспособность* полностью к следующему дню *не восстанавливаются*.

Ответы на вопросы, касающиеся занятий физической культурой, были следующими: 44% студентов занимаются спортом помимо занятий в вузе, 20% студентов иногда ходят на фитнес или в тренажерный зал, 36% студентов не занимаются никакими физическими занятиями кроме учебных занятий физической культурой в ВУЗе. За период обучения в вузе 48% студентов стараются активно использовать предоставленные им возможности для укрепления здоровья, физической подготовленности и совершенствования в одном из 24 культивируемых в академии видов спорта.

У студентов, которые занимаются физической культуре на занятиях в ВУЗе (1-й курс -2 часа, 2-й курс – 4 часа в учебную неделю) успеваемость составляет 76% на 4-4,5 бала, 19% - на отлично и только 3% на удовлетворительно, а из числа не занимающихся спортом 5% - на отлично, 39% - на 4-4,5 бала и 56% - на удовлетворительно.

Анкетирование также показало, как студенты младших курсов снимают стресс или напряжение: - спортом 34%, компьютерными играми – 36% и едой – 30% и 78 % не достаточно владеют *методами и средствами* повышения компенсаторных возможностей (восстановлением) функций организма после учебы.

В ходе исследования выявлено, что 66% студентов питаются *полноценно*, 3-4 раза в день; в тоже время - 6 % студентов *только ужинают*. При этом фрукты в ежедневном рационе присутствуют у 64%, мясо и рыба – 43%, молочных продуктов -28%. Также анкетирование показало, что у 48% проблемы связанные с *нарушением функции желудочно-кишечного тракта*, при этом 27% из них *не обращались к врачу*.

Исследования показали, что *не правильная организация режима дня* и факторы, сопутствующие этому, *негативно влияют* как на умственную *работоспособность*, так и на *физическую подготовленность* студента.

Важно отметить, что 72% студентов изъявили желание прослушать *лекционно-практический курс по рациональной организации режима дня* и о правильном питании.

Проведенная работа позволяет сделать следующие заключения, выводы и практические рекомендации:

Для повышения уровня физической подготовки студентов в ВУЗе необходимо, в процессе бесед, теоретических и практических занятий, широко освещать вопросы реабилитации (путём *оптимизации двигательной* (физической) *активности*), убеждая при этом, что физическая культура не только укрепляет здоровье, формируя *«здоровый образ жизни»*, но является важнейшим компонентом формирования *«психо-физического комфорта»* в протяжении жизни, а также профилактикой снятия стрессов и напряжений.

Разработать рекомендации об организации оптимального режима дня студента строительного ВУЗа с примерами вариантов правильного питания в современных условиях.

Широко использовать результаты современных педагогических исследований и инновационных технологий по формированию *«здорового образа жизни»* у студентов в процессе преподавания физического воспитания в ВУЗах.