

Солодушкин М.О.,

студент

Сибирский государственный университет науки и технологий

имени академика М.Ф. Решетнева

Россия, г. Красноярск

Вершинников В.А.,

студент

Сибирский государственный университет науки и технологий

имени академика М.Ф. Решетнева

Россия, г. Красноярск

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ВРЕМЕНИ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в данной статье рассмотрен распорядок дня студентов университета, которые столкнулись с неправильной организацией времени. Для анализа этой проблемы был проведен опрос студентов первых и четвертых курсов, чтобы определить их отношение к данной ситуации. Были выявлены плюсы и минусы соблюдения распорядка дня, проанализирован его распорядок, составленный по методике построения рационального режима дня Е.М. Ревенко и Т.Ф. Зеловой.

Ключевые слова: распорядок дня, студенты, учебный процесс, успеваемость, моральное и физическое здоровье.

PROBLEMS OF THE ORGANIZATION OF TIME OF STUDENTS

Annotation: in this article the daily routine of students of university who faced the wrong organization of time is considered. For the analysis of this problem survey of students of the first and fourth years was conducted to define their relation to this situation. Pluses and minuses of observance of a daily routine were revealed, its

schedule made by a technique of creation of a rational day regimen of E. M. Revenko and T.F. Zelova is analysed.

Keywords: *daily routine, students, educational process, progress, moral and physical health.*

Поступая в университеты, перед студентами встает множество проблем, решать которые им приходится самостоятельно. Одной из них является организация личного времени, особенно остро встающая из-за направленности вузов на самообучение, которое отсутствовало во время учебы в школе. И если первые семестры обычно легко даются, из-за наличия школьных базовых знаний, то в дальнейшем, при появлении предметов, связанных со спецификой обучения, этого может уже не хватить для получения хороших результатов в учебе. Поэтому студентам приходится планировать своё внеучебное время в период от начала семестра и до сессии.

Распорядок является результатом интеллектуальной деятельности, представляющий собой установление определенного порядка в каком-либо деле на основе совокупности мыслительных операций: анализа, систематизации [1]. Положительные стороны наличия и соблюдения распорядка дня заключаются в том, что происходит анализ цикла обучения, в котором выделяется время под первичные и второстепенные задачи. Также его соблюдение обеспечивает не только рационализацию умственной деятельности, но и физиологической. Режим сна, питания, ежедневная физическая активность, все эти факторы должны постоянно контролироваться для формирования сбалансированного режима дня студента. Как следствие, это исключает как накопление долгов по учебе, так и появление проблем с моральным и физическим состоянием студента.

Итак, в общем виде можно выделить ряд правил построения рационального режима дня:

1. Основные составляющие режима дня (работа, спортивные тренировки, прием пищи, отдых, сон и т.п.) должны каждый день приходиться на одно и то же время.

2. В течение дня необходимо осуществлять полноценный прием пищи не менее 3-х раз. При трехразовом питании распределение суточного рациона желательно осуществлять в соотношении: завтрак – 30 %, обед – 45 %, ужин -25 %.

3. В течение дня обязательно использовать активный отдых, смену основного вида деятельности. Например, изменения (проявления утомления), возникающие в организме при напряженной умственной нагрузке во время учебы, быстрее и легче восстанавливаются при использовании после нее активности иного характера – физической нагрузки.

4. Ложиться спать следует не позднее 22:00 – 22:30 часов, продолжительность сна должна составлять около 8 – 9 часов.

5. При составлении рационального режима дня необходимо учитывать индивидуальные особенности человека (биоритмы, темперамент, уровень физического развития и здоровья, склонности, интересы и мн. др.).

К плюсам правильного режима дня относят: сокращение времени сна; приходит чувство бодрости; появляется внутреннее наполнение счастьем; появляются эффективные планы на день; повышается иммунитет организма; увеличивается работоспособность и прилив творческой энергии.

Минусы режима дня:

1. однообразие жизни;
2. нет возможности увлечься чем-то внеплановым, посидеть подольше за любимым занятием;
3. выбранный режим может не совпадать с режимом других людей – это создает сложности в общении, в выполнении общей работы;
4. жизнь строго по режиму не предполагает исключительных обстоятельств;
5. отсутствие времени на инфантильные поступки [2].

Для подтверждения гипотезы на счёт планирования внеурочного времени студента, нами был проведен опрос среди обучающихся первого и четвёртого курса, проходящих обучение в Сибирском государственном университете науки

и технологии им. академика М. Ф. Решетнёва [3]. В опросе производился сбор ответов на представленные ниже вопросы:

1. Придерживаетесь вы распорядка дня?
2. Составляете ли вы персональный распорядок дня? Если да, то опишите его.
3. Какова ваша успеваемость и имеются ли текущие семестровые задолженности?
4. Каково ваше физическое и моральное состояние во время обучения?
5. Считаете ли вы, что распорядок дня может помочь вам?
6. Считаете ли вы, что могли бы придерживаться рационального режима

В ходе проведения опроса обучающихся, были получены следующие результаты: среди первокурсников, выявлена малая группа студентов (20% опрошенных), живущих по какому-либо распорядку дня, в основном это те студенты, которые обучались в школах со специальным уклоном и кадетских корпусах. Эти студенты придерживались определенного распорядка дня во время обучения ранее, а также, как правило, имеют опыт самостоятельной жизни.

Самая большая группа (80% опрошенных) обучающихся не придерживается какого-либо распорядка дня, из-за ощущения свободы, появившегося вследствие отсутствия, как родительского контроля, так и принудительного посещения занятий в университете. Тем ни менее, в обеих группах имеются как отстающие, так и преуспевающие студенты (5% от первой группы и 15% от второй). В группе придерживающейся режима, отстающие студенты составляют малую часть. В основном это характеризуется тем, что в распорядке дня, большее время уделяется хобби, чем учёбе, а также влияют индивидуальные особенности студентов.

В группе, не придерживающейся плана, количество отстающих выше, в частности, из-за слишком большого количества несданных заданий к концу семестра. Лишь некоторые, из соблюдающих распорядок дня студентов (четверть из придерживающихся распорядка дня), с уверенностью ответили, что

готовы придерживаться рационального режима дня. Также, часть студентов, не придерживающихся режима дня высказала готовность попробовать жизнь по рациональному режиму дня. С моральным состоянием учащихся ситуация примерно соответствует уровню успеваемости, а вот физическое состояние людей без режима зависит лишь от наличия в программе занятий физической культурой.

Среди обучающихся четвертого курса ситуация меняется. Это связано с полученным в процессе обучения опытом, видимыми последствиями отсутствия распорядка дня, в лице отчисленных по неуспеваемости студентов. Кроме этого, помогает опыт самостоятельной жизни, который доказывает, что соблюдение распорядка дня экономит много сил и времени, часть студентов к этому времени устраивается на работу и обзаводится семьями. Студентов, не придерживающихся планов, пусть и стало меньше (60%), но часть студентов, имеющих планы в начале обучения, прекратили его придерживаться из-за излишней нагрузки.

Распределение успевающих и неуспевающих обучающихся в группах также изменилось. Почти никто из группы придерживающихся плана студентов не имеет проблем в обучении. В то время как ситуация у студентов не имеющих учебного плана более плачевна, часть из них уже имеет академические задолженности (20%), которые не позволяют им концентрироваться на текущей учебе, что влечет за собой появление новых долгов. Среди должников редко появляются студенты, которые переходят на учебу по плану и либо с её помощью просто прерывают череду задолженностей, либо полностью переходят на учебу по плану.

Среди студентов четвертого курса нашлись студенты, самостоятельно пришедшие к рациональному режиму дня, и гораздо больше, желающих перейти к нему. С моральным состоянием учащихся ситуация примерно соответствует уровню успеваемости, а вот физическое состояние людей без режима ухудшается, так как учебный план старших курсов не предусматривает занятий физической культурой.

В подведении итогов можно сказать, что соблюдение режима дня положительно влияет на успеваемость и физическое здоровье студентов, но необходима моральная готовность к соблюдению рационального режима, который был бы оптимально составлен. Гораздо легче студенты принимают частично сбалансированный режим дня, в котором какая-либо из составляющих отсутствует.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Сайт «Академик», Словари и энциклопедии на Академике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://noun_ru.academic.ru.

2. Влияние режима дня на работоспособность студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://pedrazvitie.ru>.

3. Методика построения рационального режима дня: методические указания к выполнению контрольной работы для студентов всех форм обучения / сост.: Е. М. Ревенко, Т. Ф. Зелова. – Электрон. дан. – Омск: СибАДИ, 2015. – 14 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bek.sibadi.org/fulltext/esd30.pdf>.