

**ПРАВИЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА ДНЯ СТУДЕНТА –  
ВАЖНЫЙ ФАКТОР УСПЕШНОЙ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Correct organization of a student's day  
is an important factor of successful student activities**

**П. Е. Иванюшина**, студент

**И. М. О. Джолиев**, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

*Рецензент:* О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

**Аннотация**

Актуальность статьи обусловлена важностью индивидуального подхода в сфере физической подготовки студентов. Студенческие годы являются очень насыщенными, студент пытается совмещать учебу, работу, хобби. В таком бешеном темпе очень важно морально и физически не выгореть, сохранить здоровье. В этом студенту поможет правильно составленный распорядок дня. При этом составлять распорядок дня необходимо с особой осторожностью и учитывать все занятия и дела, а также дополнительные нагрузки. Многие студенты совершают ошибки и составляют неэффективный список дел.

**Ключевые слова:** режим дня, физическая культура, задачи, студент, здоровье.

**Summary**

The relevance of the article is due to the importance of an individual approach in the field of physical training of students. The student years are very busy, the student tries to combine study, work, hobbies. At such a furious pace, it is very important not to burn out mentally and physically, to preserve health. A properly compiled daily routine will help the student in this. At the same time, it is necessary to make a daily routine with extreme caution and take into account all classes and cases, as well as additional loads. Many students make mistakes and make an inefficient to-do list.

**Keywords:** daily routine, physical education, tasks, student, health.

**Цель исследования** – изучить правильный распорядок дня студента.

**Задачи исследования:**

- анализ информации из электронных источников;
- определить особенности планирования умственной и физической деятельности;
- выделить методы управления временем, которые помогут студенту более эффективно выполнять свои обязанности.

**Методы исследования** – главным методом исследования является изучение статей и научных работ по медицине и физической культуре, а также синтез полученной информации.

**Результаты исследования**

При составлении графика необходимо учитывать биологические ритмы человека. «Биологический ритм – один из механизмов, которые позволяют организму приспосабливаться к меняющимся условиям жизни. Подобная адаптация происходит в течение всей нашей жизни, так как постоянно происходит изменение внешней среды. Сменяют друг друга времена года, циклон приходит на смену антициклону, нарастает и уменьшается солнечная активность,

бушуют магнитные бури, люди переезжают из степной зоны в Заполярье – и всё это требует от организма способности к адекватному приспособлению. Только при «исправности» этого «механизма» возможна полноценная жизнь» [1]. Для начала необходимо определить хроно-тип человека. Всего существует три: «совы», «жаворонки» и «голуби». Ранним хроно-типом являются «жаворонки», они предпочтительно ведут активный ранний образ жизни. Просыпаются в 5-6, засыпают тоже рано. В вечернее время им тяжело выполнять умственную и физическую работу, а утром они, наоборот, наиболее продуктивны. Голуби являются средним хроно-типом. В обеденное время их активность наименьшая, им тяжело сосредоточиться, выполнять умственную и физическую деятельность, а также их клонит в сон. Поздним хроно-типом можно назвать «сов», они просыпаются обычно часов в 8-10, а засыпают только после 12 ночи. Наиболее активные в вечернее время, а утром их трудоспособность на низком уровне. В зависимости от этих хроно-типов необходимо распределять умственную и физическую деятельность для каждого из хроно-типов.

Как эффективно применять знания о хроно-типах?

1. Нужно приспособливаться под настоящее освещение. Так уход ко сну будет более мягким, а подъем легкий. В ночной период в 11 часов организм начинает возобновление, все клетки обновляются, и наступает выработка меланина. Он дает энергию на целый день, но вырабатывается он только между 12 часами ночи и 4 часами утра, при этом человек в этот период уже должен спать [3].

2. По биологическим ритмам в 7 утра после пробуждения начинает свою работу желудок, поэтому это хорошее время для завтрака и извлечение из пищи максимальной пользы.

3. В 10 часов утра увеличивается трудоспособность, кратковременная память трудится на весьма высоком уровне, так же это замечательная пора для физических нагрузок [4].

4. В обеденное время организм уже испытывает легкую усталость, глюкоза в кровь попадает все меньше и меньше. Поэтому наша мозговая деятельность немного притупляется, человека клонит в сон. Помимо этого, начинает вырабатываться желудочный сок и наступает время для приема пищи.

5. В вечернее время, часов в 17:00, свою работу начинают почки и печень. Также после активной мозговой деятельности, необходимо отвлечься и заняться своей физической формой.

Сбитый режим, перелеты в другие уголки планеты с другим часовым поясом или неправильный образ жизни очень сильно нарушают биологические ритмы, вследствие этого возникают проблемы со здоровьем: депрессии, невроты, головные боли, отеки, плохой внешний вид, лишние, или наоборот, недостаточный вес, ухудшение памяти, нарушение работы внутренних органов и так далее. Поэтому очень важно соблюдать режим под свой биологический ритм.

Планирование умственного труда. Вся интеллектуальную активность можно разбить на три типа:

1. Легкий умственный труд – в него входит прочтение книг, просмотр фильмов, ведение разговоров. Его планировать нет надобности, т.к. не сильно тратит энергию.

2. Оперативное мышление – повторное решение задач, анализ нетрудного материала, переводы слов с зарубежного языка. В день оперативному мышлению необходимо предоставлять не больше двух часов.

3. Умственный труд с высокой эффективностью – познание свежего трудного материала. Эта информация должна поступать учащемуся маленькими порциями и с перерывами [2].

Планирование физической активности. Для здорового образа жизни необходимо включить физическую активность в распорядок дня. Она предполагает не только длительные тренировки на выносливость или силовые, но и небольшую разминку в течении дня. Стоит

начать с маленьких задач. Например, при длительной работе в сидячем положении рекомендуется каждые 30 минут вставать, потянуться и немного походить. Это поможет отвлечься от работы и немного расслабиться, освежить мысли. А также при длительной работе в сидячем положении происходит сильная нагрузка на позвоночник и на зрение. Еще одной рекомендацией является ежедневная ходьба. Задача является очень простой, ведь можно отказаться от общественного транспорта или выбираться магазин подальше от дома. Ходьба может быть в медленном темпе по 20-50 минут в день, но лучший оздоровительный эффект придаст бег по 30 минут в день. О пользе бега можно составить список длиной в несколько листов, но основными составляющими этого списка являются: стимуляция обмена веществ, подъем настроения, улучшение работы нервной системы и нормализация пищеварительной системы. Помимо бега стоит включить активную деятельность в повседневный образ. Это может быть игра в волейбол, катание на коньках или на лыжах и т.д. Все вышеперечисленные советы будут работать только в систематизированном подходе. Одноразовая тренировка или тренировка один раз в месяц не дадут желаемого результата, стоит полноценно влиться в активный образ жизни. Тренировки должны соответствовать уровню подготовленности учащегося, постепенно увеличивая нагрузку. Во время выполнения упражнений периодически подсчитывайте пульс и старайтесь поддерживать частоту сердечных сокращений (ЧСС) в диапазоне между 50 и 85% от максимальной ЧСС. Максимальная ЧСС высчитывается как  $220 - \text{возраст}$  [6].

При выборе спорта, которым вы хотите заниматься, стоит учитывать два фактора: состояние здоровья и личные увлечения. Необходимо подумать и составить список видов спорта, которые учащийся хотел бы попробовать. Необязательно останавливаться на одном, гораздо эффективнее будет совмещать. Например, в понедельник бег, в среду силовая, в пятницу йога. Так же стоит учесть физическое состояние. Если есть какие-то проблемы со здоровьем, то необходимо исключить упражнения, которую ухудшают ситуацию. Так, например, людям с большими коленями стоит исключить приседания, выпады или работу со штангой, когда вся нагрузка идет на коленные суставы. Также не стоит начинать сразу же выполнять тяжелые физические тренировки, лучше начать с маленьких нагрузок. Вторым фактором успешного здорового образа жизни - правильно подобранная цель. Цель может быть как улучшение фигуры: похудение или набор массы. Такую цель можно достигнуть даже за пару месяцев. Также это могут быть и реальные награды. Например, пробежать марафон или поучаствовать в спортивных соревнованиях, выполнить нормативы ГТО на золотую медаль.

Техники управления временем:

1. Правило 2-3. Эта техника гласит о том, что необходимо ставить на день две важных и сложных задачи, а также три мелких. Это техника поможет сохранить продуктивность, при этом не испытывать сильную усталость.

2. Планирование с вечера. Распорядок следующего дня лучше расписывать вечером, так вы морально к нему подготовитесь, и у вас будет четкое понимание, как провести продуктивно день.

3. Техника 3-х минут. Когда вы понимаете, что есть необходимость заняться очень важным, но неприятным делом, стоит прибегнуть к технике 3-х минут. Суть этой технике предполагает, что необходимо прибегнуть к неприятному делу и заниматься им в течение трех минут. Большая вероятность того, что, начав заниматься этим делом, вас втянет, и вы будете вовлечены больше 3-х минут [5].

4. Установление дедлайнов. Эффективнее, когда ограниченные сроки ставите сами для себя, так исходит мотивация завершить дела и не просрочить сроки. При этом если устано-

вить слишком большой промежуток времени, может произойти обратное - задачи будут выполняться только в последний момент.

5. Техника «53 на 17». Суть этого состоит в правильном разделении времени на дела и отдых. Чтобы максимально выкладываться и включаться в работу стоит и правильно отдыхать. 53 минуты стоит уделить своим делам, оставшиеся 17 минут необходимо переключиться на другое занятие или посидеть, отвлечь мысли и отдохнуть. Такой метод подходит тем учащимся, которым тяжело концентрироваться на одном занятии длительное время.

6. Методика «свежая голова». Этот инструмент управления временем отлично подходит студентам, которые любят откладывать дела «на завтра». Суть данной методики состоит в составлении задач на утро, после пробуждения стоит сразу же выполнить эти задачи, чтобы не откладывать их на потом. Со временем появится привычка выполнять все свои обязанности с утра и не придется больше заставлять себя.

7. Методика «лягушки и слоны» [7]. Все обязанности можно разделить на две категории: большие и важные - слоны, маленькие и неприятные - лягушки. Стоит выполнять эти задачи в последовательности. Сначала «лягушку», после выполнение мелкой задачи, можно перейти к «слону». Например, вам необходимо за день сделать домашние дела и написать отчетность. Сначала выполните маленькое домашнее дело, а потом перейдите к отчетности.

### ***Выводы и рекомендации***

Подводя итоги всего вышесказанного относительно правильной организации режима дня студента, можно отметить, что учащийся должен учитывать факторы своего здоровья, особенности хронотипа и свою загруженность, чтобы успешно составить распорядок дня, который поможет эффективно выполнить все обязанности. Студент совмещает в себе несколько социальных ролей, выполнение обязанностей которых является время затратным мероприятием. Поэтому чтобы успевать выполнять все эти роли, не испытывая моральной и физической перегрузки, необходимо подходить с умом к составлению распорядку дня. Существует очень много техник управления временем, которые помогут избежать прокрастинации и сохранить свою энергию.

### **Библиографический список**

1. Шинкарюк Л. А., Каримов Н. М., Сапаров Б. М. и др. Личностно ориентированное физическое воспитание в вузе // Аграрное образование и наука. 2018. № 3. С. 5.
2. Хронотипы: не стандартный взгляд М. Бреуса [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/284785/>.
3. Хронотип и здоровье [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://www.bsmu.by/downloads/universitet/lech/prof\\_met/xronotip\\_zdorovie.pdf](https://www.bsmu.by/downloads/universitet/lech/prof_met/xronotip_zdorovie.pdf).
4. Фоксфорд. Что такое биоритмы, или, как научиться эффективно учиться [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://externat.foxford.ru/polezno-znat/biorhythm>.
5. Тайм-менеджмент: 15 методов эффективного управления временем [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://trends.rbc.ru/trends/education/606335659a7947a191c4b092>.
6. РБК: как заниматься спортом без вреда для здоровья: 5 правил [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://style-rbc-ru.turbopages.org/style.rbc.ru/s/health/5f747db89a794779a0815001>.
7. Шинкарюк Л. А., Каримов Н. М., Сапаров Б. М. и др. Методические подходы к организации физкультурно-рекреационных занятий со студентами УрГАУ с применением силовых упражнений // Аграрное образование и наука. 2018. № 3. С. 6.