

УДК: 378.172-055.15

DOI: 10.25629/НС.2023.05.35

АНАЛИЗ РЕЖИМА ДНЯ СТУДЕНТОВ СИБИРСКОГО НЕПРОФИЛЬНОГО ВУЗА**Колесникова А.Ю.^{1,2}, Сухинина К.В.³, Ацута А.Д.³, Полянин Д.А.³, Якимов К.В.⁴**¹Иркутский колледж экономики, сервиса и туризма²Иркутский национальный исследовательский технический университет³ФГБОУ ВО Иркутский государственный университет путей сообщения⁴Иркутский филиал Российского университета спорта «ГЦОЛИФК»**АННОТАЦИЯ**

Проведен анализ режима дня у студентов. Использовали метод опроса и анкетирования. В исследовании участвовали 63 студента Иркутского государственного университета, факультета бизнес-коммуникаций и информатики (ФБКИ). Цель исследования: изучить режим дня студентов и установить особенности образа жизни и их влияние на самочувствие и работоспособность студентов. Установили, что хуже всего себя ощущали студенты старшей возрастной группы (83% не высыпаются), также большинству респондентов не дается соблюдать прием пищи в рекомендованное время и количество раз согласно Всемирной организации здравоохранения. Установили, что 47,6 % студентов занимаются дополнительными физическими нагрузками, помимо занятий физической культурой.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

режим дня, здоровый образ жизни, биоритмы, здоровье, суточный (циркадный) биоритм, самочувствие, студенты, качество сна, работоспособность.

ВВЕДЕНИЕ

По мнению многих педагогов, психологов и исследователей, студенты – это будущее страны, а их здоровье – важная проблема, именно в этом возрасте заканчивается формирование юношеского организма и начинается формирование взрослого [1,3]. В этот период многим кажется, что организм всегда будет сильным и нет необходимости прилагать усилия для поддержания здоровья, которое так сильно зависит от распорядка дня. А находясь в постоянных стрессовых условиях, сделать это сложно.

Согласно определению, распорядок дня – это определенный порядок действий, которые необходимо выполнять для повышения качества жизни [2,5]. Для человека важно, чтобы физиологические функции организма совпадали с биологическими ритмами и выполнялись примерно в одно и то же время. В распорядок дня, прежде всего, входят: время отхода ко сну, обеденный перерыв, физическая и умственная деятельность [4]. Гармоничное упорядочение всех занятий положительно сказывается на настроении, самочувствии и, в случае студентов, на успеваемости. Это также закладывает основу для здорового образа жизни.

Многочисленными исследованиями ученых установлено, что биоритмы являются одним из важнейших механизмов приспособления организма к окружающей среде. Основной ритм – суточный (циркадный ритм, имеющий продолжительность около 24 часов с частотой повторения один раз в сутки [6].

Таким образом, изучение распорядка дня, режима питания и уровней двигательной активности у студентов является весьма актуальным.

ГИПОТЕЗА

Мы считаем, что из-за больших нагрузок в университете, студенты пренебрегают питанием, сном и физической активностью.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

изучить режим дня у студентов и его влияние на здоровье, самочувствие и работоспособность.

ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Провести оценку качества сна.
2. Проанализировать режим питания.
3. Изучить особенности дополнительных занятий физической активностью.
4. Сформулировать рекомендации по организации распорядка дня.

МЕТОДЫ

Письменное анкетирование и опрос по составленной анкете. Использование в работе анкетирования дает возможность определить субъективную оценку (самооценку) состояния здоровья, физического состояния.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Провели письменное анкетирование в 2022 году, в начале семестра (сентябрь) у 63 респондентов (юношей и девушек), студентов Иркутского государственного университета, факультета бизнес-коммуникаций и информатики. Из общего количества 63 респондентов: I возрастная группа (17–18 лет) – 36,5%, II возрастная группа (19–20) – 54%, III возрастная группа (старше 21 года) – 9,5%.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

I возрастная группа – период адаптации, когда студент привыкает к новой среде после школы, становится самостоятельным; II возрастная группа олицетворяет переходный этап; III возрастная группа – это студенты, которые уже привыкли к новому образу жизни, но готовятся к следующим изменениям – сдаче дипломных работ, устройстве на работу. По результатам исследования, хуже всего себя ощущают студенты III возрастной группы. Установлено, что 83% старшекурсников не высыпаются, либо высыпаются только по выходным. Этот же ответ выбрало 57% опрошенных в I и II возрастной группе. Это наводит на мысль о том, что те, кто меньше сталкивается с изменениями в жизни, меньше испытывают стресс.

Было выявлено, что в большей степени студенты спят от 6 до 8 часов в сутки, когда идеальная продолжительность сна составляет 7–8 часов. Около половины из данной выборки не высыпаются. При этом не учитывается дневной сон, который вошел в норму более чем у 70% опрошенных студентов. 42% студентов, которые спят днем не высыпаются, либо высыпаются только по выходным (таблицы 1, 2).

Таблица 1 – Результаты опроса о качестве сна в зависимости от возраста респондентов

Высыпаетесь ли вы?	Возраст			
	>21	17-18	19-20	Всего
Да	16,67%	43,48%	42,86%	40,63%
Нет	50,00%	26,09%	34,29%	32,81%
Только по выходным	33,33%	30,43%	22,86%	26,56%

Стоит отметить, что лучше всего себя чувствуют те, кто живет с родителями. Такие студенты не видят смысла работать параллельно с учебой, а процент высыпавшихся несколько выше, чем у остальных.

Таблица 2 – Результаты опроса о качестве сна

Высыпаетесь ли вы?	Да	Иногда	Нет	Всего
Да	3,13%	26,56%	10,94%	40,63%
Нет	4,69%	12,50%	15,63%	32,81%
Только по выходным	14,06%	10,94%	1,56%	26,56%
Всего	21,88%	50,00%	28,13%	100,00%

Оказалось, что 30,2% чаще всего ужинают в промежутке с 20:00 до 21:00; 28,6% – случайно, а иногда и вовсе не обедают, 23,8% садятся за стол с 19:00 до 20:00, 7,9% – после 21:00. И только 9,5% попадают в то время, когда рекомендуется соблюдать этот прием пищи – 18:00 – 19:00. Результаты исследования совпадают и с другими результатами авторов [7].

Примерно в одинаковой пропорции по выборке от места жительства большой процент студентов предпочитает обедать дома, что кажется очень трудоемким, но полезным из-за домашней еды.

Очень хорошо, что большинство респондентов не пренебрегают завтраком, так как этот прием пищи влияет на работоспособность человека в течение дня. Также отличным показателем является то, что 47,6% помимо физкультуры занимаются спортом.

Если вы не умеете правильно организовать свой день, вам придется чем-то жертвовать, иногда из-за этого страдает успеваемость. Так, наибольший процент студентов, высыпавшихся (57%), составляют те, кто тратит на учебу менее одного часа, помимо учебы в вузе; далее 50% – более 4 часов; 44,44% – студенты, которые проводят 1-2 часа; 31,03% – 2-3 часа. Столько же времени на самоподготовку тратит наибольший процент студентов, занимающихся спортом (таблица 3).

Таблица 3 – Результаты опроса о затраченном времени на учебу

Ответы	1–2 часа	2–3 часа	Более 4 часов	Менее 1 часа	Общий итог
Да	38,89%	48,28%	40,00%	71,43%	46,88%
Нет	61,11%	51,72%	60,00%	28,57%	53,13%

Таким образом, согласно полученным результатам, можно сделать следующие выводы:

1. Установили, что большинство респондентов не высыпается.
2. Только 9,5% опрошенных студентов соблюдают рекомендованный режим приема пищи.
3. Занимаются дополнительными физическими нагрузками 47,6 % студентов.

Как и ожидалось, результаты показывают, что студенты пренебрегают регулярным питанием и страдают от недостатка сна. Но около половины опрошенных увлекаются спортом, что является хорошим результатом. Однако отсутствие правильного режима дня негативно сказывается на успеваемости и самочувствии учащихся.

По результатам исследования для организации режима дня были сформулированы следующие рекомендации (таблица 4):

1. Раннее вставание – один из главных источников энергии и мотивации. Утром желательно иметь лишний час «для себя». Просыпаться нужно всегда в одно и то же время, медленно, постепенно переходя от сна к бодрствованию.
2. Для получения заряда бодрости следует проводить ежедневное мытье, закаливающие процедуры.

3. Чтобы правильно войти в ритм жизни после раннего подъема, нужна физическая активность, то есть утренняя зарядка. Наиболее благотворное влияние на организм человека оказывают физические упражнения, выполняемые при открытом окне, в хорошо проветриваемом помещении или на свежем воздухе.

4. Обязателен регулярный завтрак обед и ужин. После еды рекомендуется прогулка на свежем воздухе.

5. Ложиться спать следует не позднее 22 часов, старайтесь соблюдать установленное время засыпания и пробуждения. Спальня должна хорошо проветриваться. Свежий воздух, прохладная температура (не выше 18°C) делают сон более спокойным и глубоким.

Таблица 4 – Рекомендуемый распорядок дня студента

Время суток, часы	Элементы режима дня
7.00–7.05	Подъем, уборка постели
7.05–7.15	Утренняя гимнастика
7.20–7.45	Умывание, закаливающие процедуры
7.45–8.00	Ходьба пешком в университет
8.00–13.30	Учебные занятия
13.30–14.30	Обед, прогулка на свежем воздухе
14.30–15.00	Послеобеденный отдых
15.00–16.30	Самоподготовка
16.30–18.00	Занятия в спортивной секции или самостоятельные
18.00–18.30	Ужин, отдых
18.30–20.00	Самоподготовка
20.00–23.00	Прогулка, культурно-развлекательная программа
23.00	Отбой

ВЫВОДЫ

Таким образом, полученные результаты могут несут теоретическую значимость для желающих организовать и провести подобные исследования. Практическая значимость данных заключается в выявлении особенностей режима дня, рациона питания, организации свободного времени для дополнительной физической активности. Данные исследования могут быть полезны для преподавателей физической культуры, педагогов, психологов и самих студентов.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Баранов А.А., Кучма В.Р., Сухарева Л.М. Состояние здоровья современных детей и подростков и роль медико-социальных факторов в его формировании // Вестник РАМН. 2009. № 5. С. 6–10.
2. Милушкина О.Ю., Маркелова С.В., Скоблина Н.А. и др. Особенности образа жизни современной студенческой молодежи // Здоровье населения и среда обитания. 2018. № 11 (308). С. 5–8.
3. Кучма В.Р., Сухарева Л.М., Рапопорт И.К. и др. Популяционное здоровье детского населения, риски здоровью и санитарно-эпидемиологическое благополучие обучающихся: проблемы, пути решения, технологии деятельности // Гигиена и санитария. 2017. Т. 96. № 10. С. 990–995.
4. Бобрищева-Пушкина Н.Д., Бокарева Н.А., Добрук И.В. и др. Образование и здоровье: диагностика, коррекция и охрана здоровья участников образовательного процесса. Под ред. О.Ю. Милушкиной. Новосибирск: Ассоциация научных сотрудников «Сибирская академическая книга». 2016. 116 с.
5. Попова А.Ю., Гурвич В.Б., Кузьмин С.В. и др. Современные вопросы оценки и управления риском для здоровья // Гигиена и санитария. 2017. № 96 (12). С. 1125–1129.

6. Попов В.И., Судаков Д.В., Судаков О.В. Оценка психологического здоровья студентов медицинского вуза. В книге: Здоровье молодежи: Новые вызовы и перспективы. М.: Научная книга, 2019. С. 110–126.

7. Сухинина К.В., Брель П.Ю., Куклин А.В. Характеристика режима, рациона питания и физического развития первокурсников // Аспирант. – 2021. – № 8 (65). – С. 50-55.

ANALYSIS OF THE DAY MODE OF STUDENTS OF A SIBERIAN NON-PROFILE UNIVERSITY

Kolesnikova A.Yu.^{1,2}, Sukhinina K.V.³, Atsuta A.D.³, Polyinin D.A.³, Yakimov K.V.⁴

¹Irkutsk College of Economics, Service and Tourism

²Irkutsk National Research Technical University

³Irkutsk State Transport University

Irkutsk branch of RUS “SCOLIPE”

ABSTRACT

The analysis of the day regimen of students was carried out. The method of questioning and questioning was used. The study involved 63 students of the Irkutsk State University, Faculty of Business Communications and Informatics (FBCI). The purpose of the study: to study the daily routine of students and to establish the features of the lifestyle and their impact on the well-being and performance of students. It was found that students of the older age group felt the worst (83% do not get enough sleep), and most respondents are not allowed to eat at the recommended time and number of times according to the World Health Organization. It was found that 47.6% of students are engaged in additional physical activity, in addition to physical education.

KEYWORDS

daily routine, healthy lifestyle, biorhythms, health, daily (circadian) biorhythm, well-being, students, sleep quality, performance.