

РЕЖИМ ДНЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Рациональний режим дня студентів є одним з основних факторів, який забезпечує високу працездатність. Для того, щоб добре вчитися і менше втомлюватися, а також вчасно виконувати будь-яку заплановану справу, режим дня повинен бути заздалегідь визначений. В режим дня студентів має знаходити час, відведений на навчання, відпочинок, час на сон, приготування їжі та харчування. Фізична культура є основою соціально-культурного буття індивіда, основною модифікацією його загальної і професійної культури. Як інтегрований результат професійної підготовки, вона проявляється у ставленні людини до свого здоров'я, фізичним можливостям і здібностям, в способі життя і професійної діяльності. Фізична культура і спорт, зміцнюють здоров'я, коригують статуру, поставу, підвищують загальну працездатність людини, а також позитивно впливають на особистісні якості особистості. Але таке навантаження як щоденні заняття не тільки навчанням, але і спортом вимагає від студентів старанності, міцного здоров'я та психологічної стійкості.

Наукова діяльність, заняття спортом і процес навчання займає весь вільний час студентів. Якщо студент, крім навчання займається спортом, то він зобов'язаний оптимально вибудувати свій щоденний графік. До організаційних особливостей, що характеризує студентський спорт, відносяться такі поняття, як:

- можливість поєднувати заняття фізичною культурою і спортом з навчальним процесом;
- можливість безкоштовно відвідувати секції за видами спорту;
- можливість брати участь в студентських спортивних змаганнях різного рівня;
- можливість займатися самостійно.

Структура фізичної культури студента включає в себе три відносно самостійних блоки: фізичне виховання, студентський спорт і активне дозвілля. Фізична культура студента є складовою частиною вищої гуманітарної освіти. Вона виступає якісною і результативною мірою комплексного впливу різних форм, засобів і методів на особистість майбутнього фахівця в процесі формування його професійної компетенції. У ряді досліджень встановлено, що у студентів, включених в систематичні заняття фізичною культурою і

спортом і виявляють в них досить високу активність, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість поведінки, спостерігається розвиток престижних установок, високий життєвий тонус. Вони в більшій мірі комунікабельні, висловлюють готовність до співпраці, радіють соціальному визнанню, менше бояться критики, у них спостерігається більш висока емоційна стійкість, витримка, серед них більше наполегливих, рішучих людей, які вміють повести за собою колектив. Навчальний процес, займає у студента 5-6 годин на день. Час на самопідготовку вдома, виконання домашнього завдання займає від двох до трьох годин, а в період здачі заліків та іспитів від п'яти до семи годин в день. Таким чином, весь процес, пов'язаний з навчанням у студента займає стільки ж, скільки і повноцінний восьмигодинний робочий день. Це дуже серйозне навантаження на психологічний, фізичний стан і здоров'я студентської молоді. Якщо студент додає до навчального процесу ще й тренування, то на відпочинок залишається зовсім мало часу або не залишається зовсім. При такій завантаженості важливий цикл відновлення молодого організму. Цим студенти-спортсмени зазвичай нехтують, порушуючи тим самим режим праці і відпочинку. Науковцями було проведено опитування студентів-спортсменів різних видів спорту НУ «Запорізька Політехніка». В опитуванні взяло участь 50 осіб. Питання звучали так:

- «В який проміжок вечора ви зазвичай лягаєте спати?»
- «Як вам здається, ви досить спите в будні дні? »
- «Чи є у вас час на дозвілля, що не належить до навчання і тренувань?».

Майже всі студенти-спортсмени 31 з 32 осіб, витрачають на тренування більше двох годин на день, і що при такому навантаженні ні у кого немає боргів по навчанню. Слід відзначити, що у студентів-спортсменів немає серйозних проблем з плануванням часу, крім дефіциту сну. Це дуже важливий аспект – для міцного здоров'я потрібно спати не менше восьми годин. Режим виходить перенасичений, а жертвувати тренуваннями вони не хочуть. З нашого опитування видно, що якщо студент вирішив, що зможе поєднувати навчання зі спортивними заняттями, він повинен відповідально підходити до складання свого щоденного розкладу. Спортсмен повинен розробити оптимальний план тренувань, відпочинку та навчальних занять.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Котова О.В. Ставлення студентів до фізичної культури і спорту як способу формування здорового способу життя / О.В. Котова, О.В. Непша, О.О. Попазов. // Актуальные научные исследования в

современном мире. Переяслав-Хмельницький. – 2019. – Вып. 1(45), ч. 5. – С.51–56.

2. Ушаков В.С. Шляхи формування фізичної культури особистості студентів вищих навчальних закладів / В.С. Ушаков // Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Т.2. Бердянськ: БДПУ. – 2018. – С. 108–109.