

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Guriev S. V. 2019. Problem of social methods of exposure on the organization of the rational labor and rest of students. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 69-82 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

УДК 378.011

Проблема социальных способов воздействия на организацию рационального режима труда и отдыха студентов

Гурьев Сергей Владимирович

кандидат педагогических наук, доцент. Кафедра физического воспитания.
Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия. E-mail: sergeyguriev@mail.ru

Проблема социальных способов воздействия на организацию рационального режима труда и отдыха студентов *Аннотация.* В статье рассматривается проблема социальных способов воздействия на организацию рационального режима труда и отдыха студентов. Представлены результаты социологического исследования отношения к здоровью и использования основных факторов здорового образа жизни студенческой молодежи. Организация разумного ритма труда и отдыха имеет для студенческой молодежи первостепенное значение, особенно в последнее десятилетие, в связи с большими изменениями, происходящими в образовательном пространстве, и прежде всего, с такими, как коренная перестройка технологий обучения, внедрение инноваций, значительная интенсификация учебного процесса. С принятием Болонской системы

Следует цитировать / Citation:

Гурьев С. В. Проблема социальных способов воздействия на организацию рационального режима труда и отдыха студентов / Научно-периодический журнал // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – №1(12). – С. 69-82. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Guriev S. V. 2019. Problem of social methods of exposure on the organization of the rational labor and rest of students. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 69-82 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2019. - № 1 (12). - С. 69-82

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Guriev S. V. 2019. Problem of social methods of exposure on the organization of the rational labor and rest of students. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 69-82 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Поступило в редакцию / Submitted 29.12.2018

Принято к публикации / Accepted 11.01.2019

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Guriev S. V. 2019. Problem of social methods of exposure on the organization of the rational labor and rest of students. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 69-82 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

образования, в условиях балльно-рейтинговой системы оценки знаний существенно повышается доля самостоятельной деятельности обучающихся, стимулируется их постоянная активность, вводится элемент состязательности, что держит студента в постоянном напряжении и при неправильной организации учебного труда может способствовать не только снижению работоспособности и упадку сил, но и нервно-психическому истощению организма. Задачи исследования были такими: изучить текущее состояние режима труда и отдыха студентов вуза, определить факторы, способствующие, а также мешающие организации рационального режима жизнедеятельности студентов, указать возможные пути решения проблемы. Поскольку интеллектуальная деятельность обучающихся характеризуется высоким уровнем нервно-психического напряжения и при этом низкой двигательной активностью или вообще отсутствием таковой, то восстановление работоспособности студентов невозможно без физических нагрузок, без чередования умственного труда и физического, без смены одного вида деятельности другим. Соблюдение правильного режима труда и отдыха помогает решать многие важные задачи: повышать количество и качество выполняемой работы в единицу времени, поддерживать способность интенсивно и эффективно работать в течение всего процесса труда, не допускать эмоциональных, умственных и физических перегрузок, реже испытывать усталость, избегать переутомления, т.е., в конечном счете, оптимальный режим жизнедеятельности помогает человеку не только сохранить, но и укрепить здоровье, как физическое, так и психическое.

Ключевые слова: студенты, режим, труд, отдых, организация, воспитание, качество жизни.

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Guriev S. V. 2019. Problem of social methods of exposure on the organization of the rational labor and rest of students. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 69-82 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

VPROBLEM OF SOCIAL METHODS OF EXPOSURE ON THE ORGANIZATION OF THE RATIONAL LABOR AND REST OF STUDENTS

Guriev Sergey Vladimirovich,

Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

E-mail: sergeyguriev@mail.ru

Annotation. The article deals with the problem of social methods of influencing the organization of a rational mode of work and rest of students. Presents the results of a sociological study of attitudes towards health and the use of the main factors of a healthy lifestyle of students. The organization of a reasonable rhythm of work and rest is of paramount importance for students, especially in the last decade, due to the great changes taking place in the educational space, and above all, such as a radical restructuring of learning technologies, introduction of innovations, and significant intensification of the educational process. With the adoption of the Bologna education system, in the conditions of a score-rating system for assessing knowledge, the proportion of students' independent activities increases, their constant activity is stimulated, an element of competition is introduced, which keeps students in constant stress and, if they do not organize educational work, can contribute to forces, but also neuropsychic exhaustion. The objectives of the study were as follows: to study the current state of the work regime and the rest of university students, to determine the factors that contribute to and prevent the organization of a rational mode of student life, indicate possible ways to solve the problem. Since the intellectual activity of students is characterized by a high level of neuropsychic tension and, at the same time, low motor activity or the lack of it at all, the recovery of students is impossible without physical exertion, without alternating mental and physical labor, without changing one type of activity with another. Compliance with the correct mode of work and rest helps to solve many important tasks: to increase the quantity and quality of work performed per unit of time, maintain the ability to work intensively and efficiently throughout the whole labor process, prevent emotional, mental and physical overloads, less fatigue, avoid overwork that is, ultimately, the optimal mode of vital activity helps a person not only to preserve, but also strengthen his health, both physical and mental.

Keywords: students, mode, work, rest, organization, education, quality of life.

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Guriev S. V. 2019. Problem of social methods of exposure on the organization of the rational labor and rest of students. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 69-82 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Введение. В современном обществе, несмотря на внедрение в учебный процесс здоровье-сберегающих технологий, здоровый образ жизни учащейся молодежи до сих пор остается актуальным [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7]. Рациональный режим труда и отдыха – один из ключевых, основополагающих компонентов здорового образа жизни человека. Совершенствование режимов труда и отдыха в учебных заведениях и на производстве приобретает в настоящее время особо важное значение.

В научной литературе под рациональным режимом труда и отдыха понимается такое «соотношение и содержание периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда сочетается с высокой устойчивой работоспособностью человека без признаков чрезмерного утомления в течение длительного периода» [8].

Как вытекает из определения, соблюдение правильного режима труда и отдыха помогает решать многие важные задачи: повышать количество и качество выполняемой работы в единицу времени, поддерживать способность интенсивно и эффективно работать в течение всего процесса труда, не допускать эмоциональных, умственных и физических перегрузок, реже испытывать усталость, избегать переутомления, т.е., в конечном счете, оптимальный режим жизнедеятельности помогает человеку не только сохранить, но и укрепить здоровье, как физическое, так и психическое.

Однако, кроме здоровьесберегающей функции, рациональный режим труда и отдыха выполняет еще и воспитательную роль. Он способствует выработке таких качеств характера, как дисциплинированность, организованность, целеустремленность, ответственность.

Соблюдать оптимальный режим жизнедеятельности необходимо каждому человеку, независимо от его возраста и рода занятий.

Но нам бы хотелось особо выделить в этом плане такую социальную группу, как студенческая молодежь. Организация разумного ритма труда и отдыха имеет для нее первостепенное значение, особенно в последнее десятилетие, в связи с большими изменениями, происходящими в образовательном пространстве, и прежде всего, с такими, как коренная перестройка технологий обучения, внедрение инноваций, значительная интенсификация учебного процесса. С принятием Болонской системы образования, в условиях балльно-рейтинговой системы оценки знаний существенно повышается доля самостоятельной деятельности обучающихся,

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Guriev S. V. 2019. Problem of social methods of exposure on the organization of the rational labor and rest of students. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 69-82 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

стимулируется их постоянная активность, вводится элемент состязательности, что держит студента в постоянном напряжении и при неправильной организации учебного труда может способствовать не только снижению работоспособности и упадку сил, но и нервно-психическому истощению организма.

Поэтому мы решили выяснить, как организован режим труда и отдыха студентов высших учебных заведений и каковы основные факторы, способствующие его оптимизации. С этой целью мы провели исследование в Российском государственном профессионально-педагогическом университете (РГППУ, г. Екатеринбург) среди обучающихся. Задачи исследования были такими: изучить текущее состояние режима труда и отдыха студентов вуза, определить факторы, способствующие, а также мешающие организации рационального режима жизнедеятельности студентов, указать возможные пути решения проблемы.

Основными методами исследования являлись анкетирование и обработка полученных данных. В анкетировании приняли участие 28 респондентов, из них 21 лицо женского пола и 7 лиц мужского пола. Объект исследования: студенты третьего курса РГППУ в возрасте 19-22 лет. Большинство опрошенных (19 человек) проживает в общежитии, и лишь третья часть (9) – на квартирах, съемных или вместе с родителями. Значительное число студентов (60,71%) учится на «хорошо» и «отлично» или только на «хорошо», 21,43% – преимущественно на «отлично». 14,29% молодых людей имеют в зачетной книжке оценки «хорошо» и «удовлетворительно», 3,57% – только «удовлетворительно». Платно учебную программу осваивают 6 человек (21,43%) из 28.

Анкета, предложенная студентам РГППУ, представляла собой три блока вопросов: первый блок был посвящен организации трудовой деятельности обучающихся, второй – видам и формам отдыха; третий блок подводил итог, выявлял оптимальные условия для создания правильного ритма жизни студентов.

Полученные результаты. Анализ первой группы вопросов показал следующее.

Трудовая деятельность большинства обучающихся (57,14%) представлена главным образом учебной деятельностью (куда входит как посещение аудиторных занятий в вузе, так и самостоятельная внеаудиторная подготовка к

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Guriev S. V. 2019. Problem of social methods of exposure on the organization of the rational labor and rest of students. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 69-82 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

ним). Восемь студентов (28,57%) из 28 не только учатся, но и работают, причем делают это на постоянной основе по индивидуальному графику. Еще четыре респондента (14,29%), помимо учебы, занимаются общественной деятельностью (принимают участие в различных мероприятиях вуза, являются волонтерами, трудятся в студотрядах).

Остановимся подробнее на учебной деятельности студентов. Почти все опрошенные сходятся во мнении, что учебная нагрузка в вузе (имеется в виду количество аудиторных занятий) является оптимальной: 2-3 учебные пары в день – это немного: всего 3-4,5 часа аудиторного учебного труда в сутки. Однако количество заданий, которое дают для самостоятельной внеаудиторной работы преподаватели, большинство респондентов (53,57%) считает сильно завышенным, и выполнить качественно даже необходимый минимум многим не представляется возможным. Самоподготовка отнимает в день в среднем 5-6 часов у 14,29% опрошенных, 3-4 часа – у 57,14%, 2 часа – у 28,57% студентов.

Надо отметить, что 6-8,5 часов суммарной учебной нагрузки в день у большинства обучающихся (85,71%) соответствуют установленным нормам и даже ниже их. Так, согласно «Методическим указаниям по организации обучения студентов высших учебных заведений», «дневная суммарная академическая нагрузка студентов должна составлять 10 часов» [9].

Однако в действительности не всё так благополучно. Обучающиеся могут узнать о необходимости выполнения какого-либо задания практически за несколько часов до его сдачи, и тогда время самоподготовки может существенно увеличиться (до 6-8 часов). Ситуация осложняется еще и тем, что на третьем курсе у многих респондентов учебные недели стали делиться на «четные» (проводятся только практические занятия) и «нечетные» (читаются только лекции) (что не устраивает 50% опрошенных), и потому не всегда получается заранее планировать и равномерно распределять в течение недель заданный для самоподготовки материал. Кроме того, попытка увеличить количество баллов (особенно в последний месяц семестра, в предзачетные дни) заставляет многих студентов брать дополнительные контрольные работы, что также ведет к серьезным умственным перегрузкам. Перегрузкам подвержены и те студенты, которые совмещают учебный труд с работой на производстве; их трудовая деятельность в отдельные дни может продолжаться свыше 10 часов: 11-13.

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Guriev S. V. 2019. Problem of social methods of exposure on the organization of the rational labor and rest of students. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 69-82 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Большинство респондентов занимаются самостоятельной внеаудиторной работой и в выходные дни: 7-8 часов – 14,29% опрошенных, 5-6 часов – 60,71%, 3-4 часа – 14,29%, 2 часа – 7,14% обучающихся. Более половины респондентов (53,57%), при наличии двух выходных дней в неделю, пытаются распределять нагрузку следующим образом: один день готовятся в полном режиме, а второй день полностью освобождают от занятий. Есть и такие студенты (7,14%), кто занимается самоподготовкой чаще всего именно в выходные дни, а в течение недели делает это по минимуму.

До сих пор мы говорили о таких видах режима учебного труда и отдыха, как суточный и недельный. (Время сессии мы не рассматриваем, как период наиболее стрессогенный, в который коренным образом меняется уклад жизни студента). Но мы решили также выяснить, как распределяют респонденты учебную нагрузку в течение семестра. Значительная часть молодых людей (53,57%) старается с первых дней учебы ничего не запускать, не иметь задолженностей, сдавать вовремя контрольные работы. 35,71% обучающихся честно признаются, что первые два месяца семестра только втягиваются в учебный процесс, а потом усиленно занимаются. Студентов, которые всё пытаются сделать в последний месяц семестра, закрыть пропуски и сдать долги, немного – 10,71% (3 человека).

Перейдем к анализу второго блока вопросов.

Полноценный, эффективный труд невозможен без полноценного отдыха. Что вкладывают студенты в понятие «отдых»? При ответе на этот вопрос мы не получили единого мнения. Для 17,86% опрошенных – это просто «ничего неделание, состояние покоя». 39,29% респондентов ответили так: это «приятное времяпрепровождение». Еще часть студентов (32,14%) под отдыхом понимает «смену одного вида деятельности другим, чередование физических и умственных нагрузок». Есть и такие молодые люди (10,71%), кто подошел к ответу философски: «всё зависит от восприятия, одно и то же занятие может быть, как отдыхом, так и работой».

Далее мы попытались выяснить, как и сколько отдыхают студенты в течение учебного дня. В вузе отдых регламентирован Правилами внутреннего распорядка РГППУ и не вызывает никаких нареканий у студентов. Между аудиторными занятиями соблюдаются 10-минутные перемены; есть большой, 40-минутный, обеденный перерыв. Кроме того, практически всегда, за редкими

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Guriev S. V. 2019. Problem of social methods of exposure on the organization of the rational labor and rest of students. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 69-82 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

исключениями, соблюдается 5-минутный перерыв между двумя академическими часами одной учебной пары.

После занятий в учебном заведении молодые люди сами устанавливают время для отдыха. Обычно перед самоподготовкой студенты имеют в среднем от 1,5 до 3 часов свободного времени, которое они тратят на ведение домашних дел, приготовление пищи (67,86%), поход по магазинам (28,57%), общение с друзьями (39,29%), прогулку в парковой зоне (14,29%), слушание музыки (78,57%), переписку в соцсетях (57,14%), компьютерные игры (21,43%), занятия на тренажерах (14,29%).

Во время самоподготовки во избежание переутомления 10-15-минутный перерыв через каждые 50 минут (что является нормой при интенсивной нагрузке) делают 10,71% опрошенных, через 1-1,5 часа – 35,71%, через 2 часа – 53,57% респондентов. Многие студенты (64,29%) отметили, что если поджимает время, то длительность занятий без перерывов на отдых может достигать и 3-4 часов.

Однако необходимо подчеркнуть, что важно не только отдыхать регулярно, своевременно (что чаще всего не соблюдается респондентами), важно еще и делать это правильно. Поскольку интеллектуальная деятельность обучающихся характеризуется высоким уровнем нервно-психического напряжения и при этом низкой двигательной активностью или вообще отсутствием таковой, то восстановление работоспособности студентов невозможно без физических нагрузок, без чередования умственного труда и физического, без смены одного вида деятельности другим.

Опрос показал, что только 42,86% респондентов отмечают преимущество активного отдыха перед пассивным, его большую роль в предупреждении утомляемости и повышении качества работы. В перерывы при самоподготовке эти студенты предпочитают использовать малые формы физической активности: такие, например, как физкультурные паузы в виде непрерывной ходьбы, ритмичного движения под музыку в течение 5-10 мин или выполнения нескольких гимнастических упражнений. Некоторые молодые люди (39,29%) отмечают также, что ходьба хорошо совмещается с заучиванием, помогает быстрее запомнить материал и снять накопленное напряжение.

Однако полноценным занятиям физической культурой и спортом в течение суток студентами должного внимания не уделяется: начинают день с утренней гимнастики всего 5 человек (17,86%); 3 человека (10,71%)

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Guriev S. V. 2019. Problem of social methods of exposure on the organization of the rational labor and rest of students. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 69-82 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

занимаются бегом; еще 3 (10,71%) – в определенные дни ходят на фитнес и в спортивные секции; 4 студента (14,29%), как уже было сказано выше, занимаются на тренажерах. Мы не увидели особого стремления молодых людей к занятиям физической культурой и спортом также и в выходные дни. Только 4 респондента (14,29%) посещают спортивно-оздоровительные центры.

Исходя из особенностей учебного труда студентов, который является ненормированным и продолжается порой далеко за полночь, мы не можем обойти вниманием и такой вид отдыха, как сон. Сон имеет большое значение для организма, выполняет ряд защитных функций, восполняет потраченные энергетические ресурсы за день, «дает возможность всем органам и системам восстанавливать состояние, необходимое для полноценной жизнедеятельности» [10].

Но как относятся студенты к такому виду отдыха? К сожалению, многие молодые люди (75%) считают сон резервом, из которого можно заимствовать время как для выполнения неотложных дел, так и для развлечений, культурного времяпрепровождения.

В среднем взрослому человеку на сон требуется 7-8 часов [9, 10]. Однако только 28,57% обучающихся придерживаются этой цифры. Остальные либо спят гораздо меньше: 5-6 часов (25%), либо спят мало в течение недели, а потом «добирают» время сна на выходных днях (17,86%), либо не придают сну большого значения и уделяют ему столько времени, сколько получается, исходя из обстоятельств (28,57%). Так же, исходя из обстоятельств, многие обучающиеся (75%) выбирают время отхода ко сну. Только 7 респондентов (25%) указали, что пытаются ложиться спать каждый день в одно и то же время. Причем до полуночи это делает 1 человек, в полночь – 2 человека, а у остальных отход ко сну происходит чаще всего за полночь: в 1-2 часа ночи.

Неудивительно, что при таком отношении ко сну у многих опрошенных страдает его качество: у 32,14% студентов сон тревожный, поверхностный, с многочисленными сновидениями. Еще 17,86% молодых людей указали на трудности, связанные с засыпанием.

Заключение. Итак, по результатам проведенного исследования подведем итог. Участниками опроса нами были намеренно выбраны старшекурсники, когда процесс адаптации к обучению в высшем учебном заведении уже завершен и должен сложиться определенный ритм жизни. Однако из 28 опрошенных ни один человек не выполняет режим труда и отдыха в том

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Guriev S. V. 2019. Problem of social methods of exposure on the organization of the rational labor and rest of students. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 69-82 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

объеме, в каком нужно. Четыре студента (14,29%) отрицают соблюдение режима жизнедеятельности совсем, придерживаются позиции: «мне всё равно». Семь обучающихся (25%) характеризуют ритм своей жизни, как стихийно сложившийся, поскольку этой проблемой они специально не занимаются, считают, что всё происходит само собой, автоматически, неосознанно, но на вполне приемлемом уровне. Семнадцать респондентов (60,71%) пытаются многое делать по оптимизации своего режима жизнедеятельности, но достичь желаемых результатов не всегда получается. Чаще других называются следующие объективные причины: нельзя заранее точно спланировать время на самоподготовку, потому что нельзя предварительно просчитать, какой объем работы предстоит сделать (32,14%); к концу семестра объем самостоятельной внеаудиторной работы обычно увеличивается из-за неравномерного распределения заданий самими преподавателями (28,57%); расписание аудиторных занятий в вузе не учитывает биоритмы человека и не способствует выработке стабильного динамического стереотипа (начинаются занятия у большинства опрошенных каждый день в разное время: 8.00, 9.45, 11.30 и даже 13.45) (35,71%); деление недель на четные и нечетные, когда читаются только лекции или проводятся только практические занятия, также не способствует рациональной организации режима труда (42,86%).

В то же время надо признать, что студенты не снимают с себя ответственности и к субъективным причинам относят такие: слабая сила воли (42,86%), отсутствие должной мотивации (21,43%), плохое знание основ самоорганизации личности (28,57%), излишний перфекционизм (стремление всё делать идеально) (21,43%), погоня за баллами (17,86%).

Исследование показало также, что уровень здоровья к третьему курсу у многих студентов снизился, особенно ухудшились показатели в психоэмоциональном плане. Так, 21,43% респондентов указывают на ежедневную усталость, уже накопившуюся за два года обучения и плохо снимающуюся активным отдыхом, 17,86% молодых людей отмечают явные признаки переутомления, 32,14% опрошенных жалуются на низкую работоспособность, угнетенное, подавленное настроение, повышенную раздражительность. В то же время некоторые студенты (35,71%) считают, что на время учебы можно своим здоровьем в какой-то степени пренебречь, тем более что их организм после больших нагрузок довольно быстро восстанавливается, т.е., говоря о хороших компенсаторных возможностях

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Guriev S. V. 2019. Problem of social methods of exposure on the organization of the rational labor and rest of students. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 69-82 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

молодого организма, студенты не учитывают того, что эти возможности не безграничны.

Итак, какие рекомендации по рациональной организации режима труда и отдыха студенческой молодежи мы можем дать?

Выводы. Нам хотелось бы обратить внимание на следующие моменты.

Определенную долю ответственности за правильный режим жизнедеятельности студентов несет учебное заведение. Следовательно, профессорско-преподавательскому составу вуза необходимо: соотносить количество заданий для самостоятельной работы студентам с учебной программой, и по возможности в этом плане координировать деятельность между собой, равномерно распределяя задания в течение семестра; не пренебрегать временем учебных перемен, предназначенным для отдыха обучающихся, не использовать его для учебной деятельности. Администрации вуза нужно: скорректировать расписание аудиторных занятий, устранив там, где возможно, недостатки, указанные выше.

Обучающимся вуза:

1. Для повышения мотивации обязательно ставить перед собой цели, причем цели не только текущие, но и перспективные (например, чего хотим добиться к окончанию вуза, через 5, 10 лет).

2. Овладеть навыками научной организации труда. Иметь четкий план действий на день, неделю, месяц, семестр. Использовать жестко-гибкое планирование. Для выполнения пусть самой небольшой задачи определять временной лимит.

3. Учиться правильно расставлять приоритеты, выделять главное и второстепенное, срочное и неважное, не откладывать дела на потом, проявлять твердую решимость в борьбе с прокрастинацией.

4. Избегать перфекционизма, выбирать не максимальный, а оптимальный уровень выполнения заданий или освоить искусство «избирательного» перфекционизма: только некоторые дела выполнять безупречно, остальные – просто хорошо.

5. Не стремиться постоянно одному контролировать ситуацию, не бояться прибегать к посторонней помощи, распределять обязанности в группе.

6. Стараться полностью исключить из своей жизни такие поглотители свободного времени (так называемые «хронофаги»), как «зависание» в социальных сетях и компьютерных играх, частые просмотры ленты новостей,

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Guriev S. V. 2019. Problem of social methods of exposure on the organization of the rational labor and rest of students. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 69-82 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

длительные разговоры по телефону, общение с навязчивыми собеседниками и т.п.; учиться говорить «нет» там, где нужно, себе и другим.

7. Не превращать отдых в пассивное развлечение, планировать на него время так же, как и на труд.

8. Недостаток информации по основам самоорганизации личности можно восполнить, освоив технологии тайм-менеджмента (управление временем). При возможности посетить тренинги по тайм-менеджменту (самоменеджменту) или познакомиться с трудами ведущих специалистов по управлению временем – с видеокурсом Евгения Попова «Хозяин времени», с бестселлером Глеба Архангельского «Организация времени» и др.

В заключение, не умаляя роли вуза, в то же время подчеркнем: только личная ответственность студента за свою жизнь может изменить ситуацию, значительно улучшить качество его жизни, обеспечить личностный и профессиональный рост.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ярушин, С. А. Педагогическое обеспечение формирования здоровья студентов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 1. – С. 7–14.
2. Талызов, С. Н. Основы здорового образа жизни студента // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 3. – С. 16–21.
3. Талызов, С. Т. Оздоровительные технологии проведения дополнительных занятий по предмету «Физическая культура» в вузе // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2017. - Т. 2, № 2. — С. 18–21.
4. Быков, В. С. Формирование потребности в физическом самовоспитании у студентов / В. С. Быков, С. А. Ярушин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2018. - Т. 3, № 1. - С. 7–12.
5. Yarushin, S. A. Health-improving effects of physical activity for students // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2018. - Т. 3, № 3. - С. 7-9.
6. Дугнист П. Я., Мильхин В.А., Головин С. М., Романова Е.В. Здоровый образ жизни в системе ценностных ориентаций молодежи // Здоровье человека,

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Guriev S. V. 2019. Problem of social methods of exposure on the organization of the rational labor and rest of students. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 69-82 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

теория и методика физической культуры и спорта. – 2017. – №4(7). – С. 3-25.
URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

7. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. / Под ред. Виленского М.Я. - М.: Кнорус, 2013.

8. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. – М.: АльфаМ, ИНФРА-М, 2012. – 336 с.

9. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.

10. Методические указания по организации обучения студентов высших учебных заведений (Гигиенические и медицинские вопросы) (утв. Минздравом СССР 06.01.1982 № 2515-81, 18.01.1982 № 10-11/9). - URL: <http://docs.cntd.ru/document/1200067689> (accessed: 20.10.2018).

11. Российская энциклопедия по охране труда: [в 3 томах] // Отв. ред. А. Л. Сафонов. - URL: https://labor_protection.academic.ru/1368/ (accessed: 20.10.2018).

REFERENCES

1. Yarushin S. A. 2016. Pedagogicheskoe obespechenie formirovaniya zdorov'ya studentov. Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya, T. 1, 1, pp. 7–14.

2. Talyzov S. N. 2016. Osnovy zdorovogo obraza zhizni studenta. Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya, T. 1, 3, pp. 16–21.

4. Talyzov S. T. 2017. Ozdorovitel'nye tekhnologii provedeniya dopolnitel'nykh zanyatii po predmetu «Fizicheskaya kul'tura» v vuze. Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya, T. 2, 2, pp. 18–21.

5. Bykov V. S. 2018. Formirovanie potrebnosti v fizicheskom samovospitanii u studentov. Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya, T. 3, 1, pp. 7–12.

6. Yarushin, S. A. 2018. Health-improving effects of physical activity for students. Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya, T. 3, 3, pp. 7-9.

7. Dugnist P. Ya., Mil'khin V.A., Golovin S. M., Romanova E.V. 2017. Zdorovyi obraz zhizni v sisteme tsennostnykh orientatsii molodezhi. Health, Physical Culture and Sports, 4(7), pp. 3-25 (In Russian). - URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> (accessed: 20.10.2018).

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Guriev S. V. 2019. Problem of social methods of exposure on the organization of the rational labor and rest of students. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 69-82 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

8. Fizicheskaya kul'tura i zdorovyi obraz zhizni studenta. 2013. Moscow: Knorus
9. Baronenko V.A. 2012. Zdorov'e i fizicheskaya kul'tura studenta: Uchebnoe posobie. Moscow: Al'faM, INFRA, 336 p.
10. Fizicheskaya kul'tura. Osnovy zdorovogo obraza zhizni. 2014. - Rostov: Feniks
11. Metodicheskie ukazaniya po organizatsii obucheniya studentov vysshikh uchebnykh zavedenii (Gigienicheskie i meditsinskie voprosy) (In Russian). - URL: <http://docs.cntd.ru/document/1200067689> (accessed: 20.10.2018).
12. Rossiiskaya entsiklopediya po okhrane truda. Otv. red. A. L. Safonov (In Russian). - URL: https://labor_protection.academic.ru/1368/ (accessed: 20.10.2018).