

УДК 57.048

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА ДНЯ СТУДЕНТОВ–СПОРТСМЕНОВ

**Макунина Ольга Александровна**

Кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры физиологии УралГУФК, старший научный сотрудник НИИ ОС. Уральский государственный университет физической культуры. Челябинск, Россия. E-mail: oamakunina@mail.ru

**Пенизев Сергей Юрьевич**

Студент 2 курса факультета зимних видов спорта и единоборств. Уральский государственный университет физической культуры. Челябинск, Россия. E-mail: s.penizev@mail.ru

## STUDENTS-SPORTSMEN'S DAILY ROUTINE PECULIARITIES

**Makunina Ol'ga Alexandrovna**

Candidate of Biological Sciences, Docent, Associate Professor at Physiology Department (UralSUPC), Senior Research Officer at Olympic sport scientific-Research Institute. Ural State University of Physical Culture. Chelyabinsk, Russia. E-mail: oamakunina@mail.ru

**Penizev Sergey Yur'evich**

Second-year Student at Winter Kinds of Sport and Combat Fighting faculty. Ural State University of Physical Culture. Chelyabinsk, 454091, Russia. E-mail: s.penizev@mail.ru

**Следует цитировать / Citation:**

*Макунина О. А., Пенизев С. Ю.* Особенности организации режима дня студентов-спортсменов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2019. — № 4 (15). Спецвыпуск по гранту РФФИ № 19-013-20149\19. — С. 401-406. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

*Makunina O. A., Penizev S. Yu.* 2019. Students-sportsmen's daily routine peculiarities. Health, Physical Culture and Sports, 4 (15), pp. 401-406. (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.

Поступило в редакцию / Submitted 17.07.2019

Принято к публикации / Accepted 20.09.2019

**Аннотация.** Режим дня студентов является важным фактором успешной адаптации к сочетанным воздействиям умственных и физических нагрузок. Изучены особенности режима дня студентов-спортсменов Уральского государственного университета физической культуры. В исследовании приняли участие 314 студентов УралГУФК. Для проведения анкетирования были разработаны анкеты, которые оформлены в Google Formes. Данная форма позволила максимально оперативно, массово собрать информацию об организации режима дня студентов в условиях умственных и физических нагрузок. Результаты проведенного исследования показали увеличение интереса студентов к соблюдению правильного режима дня и формированию здорового образа жизни. Определены компоненты режима дня, которые могут быть дополнительным нагрузочным фактором на организм студентов в условиях соче-

таных умственных и физических нагрузок. Установлено, что 8,3% испытывают недостаток сна, 17% — выбирают в качестве культурного досуга неблагоприятные формы (ночной клуб), 15,3% студентов нерационально планируют выполнение самостоятельных учебных заданий. Кумулятивный эффект утомления, приобретенного в результате нерационально составленного режима дня, будет снижать работоспособность и конкурентоспособность бакалавров. Чередование умственной и физической деятельности должно учитывать индивидуальное психофизиологическое состояние студентов и способствовать полноценному восстановлению ресурсов организма. Однако становится трудной задачей рационально распределять нагрузки в течение дня, недели в условиях интенсивной занятости студентов разнообразной деятельностью: физкультурно-оздоровительной, спортивной, волонтерской, учебной, конкурсной, профессиональной и другой. Результаты работы представляют практическую значимость при разработке рекомендаций по коррекции образа жизни студентов в условиях сочетанных умственных и физических нагрузок. При изучении дисциплин медико-биологической направленности студенты анализируют режим дня, определяют недостатки и овладевают навыком составления благоприятного для здоровья режима дня на день, неделю. Данное исследование будет продолжено и направлено на оценку функционального состояния систем жизнеобеспечения студентов в условиях интенсивных умственных и физических нагрузок в динамике обучения в вузе.

**Ключевые слова:** режим дня, студенты-спортсмены, здоровый образ жизни, сон, двигательный режим.

**Abstract.** The mode of the day of students is an important factor of successful adaptation to the combined effects of mental and physical activity. Students — sportsmen's, studying at Ural State University of Physical Culture, daily routine peculiarities are studied in our research. The study involved 314 students of Uralgufk. For the survey questionnaires were developed, which are decorated in Google Forms. This form allowed to collect information about the organization of the day of students in terms of mental and physical activity as quickly as possible. The research results showed an increase in the students' interest to observe the correct daily routine and healthy lifestyle formation. Daily routine components, which can be viewed as additional stress factors for the students' organism, while mental and physical loadings are performed are defined in the article. It was found that 8.3% of the students suffer sleep shortage, 17% of the students choose negative forms of conducting cultural and leisure activities (a nightclub) and 15.3% of the students irrationally plan their individual learning activities. The cumulative effect of fatigue, acquired as a result of irrationally composed mode of the day, will reduce the efficiency and competitiveness of bachelors. The alternation of mental and physical activity should take into account the individual psychophysiological state of students and contribute to the full recovery of body resources. However, it becomes a difficult task to rationally distribute the load during the day, week in conditions of intensive employment of students with a variety of activities: gymnastic, sports, volunteer, educational, competitive, professional and other. Our research results are of practical importance in the development of recommendations for correcting students' lifestyle within combined mental and physical activities conditions. When studying the disciplines of medical and biological orientation, students analyze the mode of the day, determine the shortcomings and master the skill of drawing up a healthy mode of the day for the day, week. This study will be continued and aimed at assessing the functional state of life support systems of students under intense mental and physical stress in the dynamics of training at the University.

**Key words:** daily routine, students-sportsmen, healthy lifestyle, sleep, motion state.

**Актуальность.** С поступлением в вуз студент попадает в новые социальные условия, которые влияют на изменение режима. Поэтому необходимо, чтобы начиная с первых дней обучения в институте важное место в режиме дня студентов занимали оздоровительные мероприятия. Только в этом случае у них будет сформирован устойчивый навык к применению разнообразных физических нагрузок с целью повышения двигательной активности и укрепления здоровья [1, с. 39–41].

Здоровье студентов напрямую связано с соблюдением режима дня. Каждый студент должен научиться рационально тратить время, ценить его, овладевать навыками организации учебной и самостоятельной деятельности [2].

Многие авторы исследовали влияние режима дня и образа жизни студентов разных вузов на состояние здоровья [3, с. 175; 4, с. 64; 5, с. 45–47; 6, с. 286–290; 7, с. 117–123]. Однако недостаточно изучены особенности режима дня студентов вузов физической культуры, сочетающих учебную деятельность с тренировочным процессом и соревнованиями.

В литературе имеются работы по изучению отдельных режимных компонентов во взаимосвязи с образом жизни студентов. Так, в работе М. С. Кидановой [8, с. 368–371] изучены основные проблемы сна студентов 2–3 курса обучения. Из 47 опрошенных студентов 10,6% отходит ко сну в 22:00–23:00, 25,5% — в период с 23:00 до 00:00, большая часть студентов (36,2%) — в 00:00–01:00, а оставшаяся часть — 27,7% ложиться спать позднее 01:00. Автор отмечает, что нарушение полноценного сна ведет к тому, что головной мозг не избавляется от лишней информации, а энергия организма не восстанавливается [8].

Авторами [9] изучены особенности режима дня студентов в условиях сочетанного воздействия умственных и физических нагрузок. Определены несоответствия режимных моментов по времени прогулок у 61,6% студентов, продолжительное время за компьютером — 30%, несоответствие приемов пищи — 15%. Функциональное состояние студентов-спортсменов соответствует низкому уровню, что характеризует напряжение адаптационных механизмов [9, с. 50–55].

По результатам социологического опроса 200 студентов, проживающих в общежитии, 100 из которых занимаются фитнесом и тренируются в спортзале, а 100 студентов не занимается спортом (27%), студенты, относящиеся ко второй половине, уходят на занятия не позавтракав, до 38% студентов принимают горячую пищу 2 раза в день, в то время как институт питания рекомендует студентам 4-разовое питание в день, 87% студентов не высыпаются, 40% имеют устойчивую привычку курения. Студенты первой половины 75% завтракают; 80% — принимают пищу 3–5 раз в день; 80% — спят не менее 8 часов; 86% — не курят [10, с. 159–160]. Ряд авторов [11] в своей работе утверждают, что физические упражнения в режиме дня студентов укрепляют у занимающихся мускулатуру, увеличивают показатели жизненной емкости легких, улучшают сон и аппетит, изменяют в лучшую сторону все физические показатели здоровья. Выполнение физических упражнений вызывает потоки нервных импульсов от работающих мышц и суставов и приводит центральную нервную систему в активное, деятельное состояние. Соответственно, активизируется и работа внутренних органов, обеспечивая человеку высокую работоспособность, давая ему ощутимый прилив бодрости [11, с. 45–49]. М. Н. Туницкая в своей работе отмечает пользу физкультурминутки в режиме дня студента. Автор утверждает, что значимость и ценность физкультурминутки в том, что они являются, прежде всего, средством переключения от пассивной деятельности к активной, обеспечивают подготовку студента к работе различного характера (учеба, занятия музыкой, работа за компьютером, другие виды деятельности) [12, с. 69–73].

Нарушение распорядка дня студентов может привести к снижению качества усвоения информации, умственной и физической работоспособности, к нарушению состояния здоровья [13, с. 39–41].

Изучение особенностей режима дня студентов — ключевая проблема научных исследований, так как является компонентом здоровья молодого поколения [14]. С 2016 г. изучение особенностей режима дня студентов входит в Программу Мониторинга состояния здоро-

вья студентов Уральского государственного университета физической культуры [2].

В связи с вышеобозначенным **целью работы** является: изучение компонентов режима будничного дня студентов-спортсменов Уральского государственного университета физической культуры.

#### **Организация и методы исследования.**

В исследовании приняли участие студенты второго курса факультетов летних видов спорта и зимних видов спорта и единоборств Уральского государственного университета физического культуры. Всего было опрошено 314 студентов (девушек — 161 и юношей — 153). Опросник был переведен в платформу Google Forms. Все студенты подписали информированное добровольное согласие на участие в Программе мониторинга состояния здоровья студентов. Средний возраст обследуемых составил 19+0,8 года. Количество студентов-спортсменов — 242 человека.

Опрос проводили в течение семестра (исключая сессионный период). Все обследуемые студенты заполняли анкеты в будний день, указывая время, затраченное на выполнение какой-либо деятельности, а именно: время сна, количество тренировок, учеба в университете, самостоятельная работа, культурный досуг.

**Результаты исследования.** Анализ анкет по затраченному времени при выполнении определенных занятиях представлен в таблицах.

Установлено, что соблюдают режим сна 7–9 ч. в сутки большая часть студентов — 43,9%. Однако выявили студентов «группы риска» (менее 6 часов в сутки) — 8,3%. Безусловно, количество времени, отведенное на сон, — индивидуальная характеристика. Однако согласно физиологическим нормам, 7–9 часов необходимо для восстановления суточных ресурсов организма. Особенно это важно учитывать в условиях сочетанных нагрузок.

Анализ компонента режима дня «количество тренировок студентов в день» показал, что большинство студентов тренируются 1 раз в день — 58,5%. Однако следующий по величине показатель показал, что 23% студентов не тренируются вообще. Количество тренировок в день является дополнительным фактором нагрузок на организм студентов.

Таблица 1

#### **Распределение студентов по компонентам режима дня**

Компоненты режима дня	Кол-во студентов, %	
Время, отведенное студентами на ночной сон	3–5 часов	8,3
	5–7 часов	43,9
	7–9 часов	43,9
	более 9 часов	3,8
Кол-во тренировок в день	1	58,5
	2	16,3
	3	2,2
	не тренируюсь	23
Время, отведенное на учебу в университете	менее 4 часов	25,5
	4–5 часов	44,3
	5–6 часов	21,3
	более 6 часов	8,9
Время, отведенное на самостоятельную учебную работу	менее 1 часа	13,1
	1–2 часа	58,3
	более 3 часов	26,4
	не трачу	2,2
Время, отведенное на культурный досуг	театр, музей	15,00
	кино	84,7
	ночной клуб	16,6
	турпоездки	23,9
	прогулки	1,0

Информация о времени, отведенном студентами на учебу в университете, содержится в таблице. Представленные данные свидетельствуют, что 44,3% студентов проводят в университете 4–5 часов, 25,5% — менее 4 часов. Самый малый показатель говорит о том, что лишь 8,9% студентов проводят в университете более 6 часов.

Дополняет проведенный анализ информация о времени, отведенном студентами на самостоятельную учебную работу. Оказалось, что большинство студентов уделяют 1–2 часа в день на данную деятельность и всего 2,2% — не тратят время на нее, что свидетельствует о росте интереса студентов к образованию. Рациональное распределение времени, затраченного на выполнение самостоятельных учебных заданий, позволяет студентам нивелировать перегруженность в предсессионный период, в период, когда необходимо сдать все задолженности. Равномерное распределение учебной нагрузки в межсессионный период позволяет студентам избежать напряжения и перенапряжения физиологических систем. Учитывая

особенности ФГОС ВО, в регламенте которого предусмотрено достаточно большое количество часов на самостоятельную работу студентов, трудно утверждать, что менее одного часа достаточно на выполнение самостоятельной работы студентов. Изучение данного вопроса требует дополнительных исследований.

Культурный досуг студентов (театр, музей, кино, ночной клуб, туристические поездки, прогулки) является важной составляющей социального поведения и дополняет восстановление психофизиологических ресурсов организма. Установлено, что большинство студентов предпочитают поход в кино — 84,7%. Также 24% студентов предпочитают разносторонний динамичный культурный досуг в форме туристических

поездок. Скорее всего, 17%, предпочитающих развлечения в ночном клубе, испытывают дополнительное напряжение сенсорных и нервной систем. Прогулки не являются востребованным видом культурного досуга среди студентов, несмотря на то, что могут рассматриваться как дополнительное средство восстановления.

Таким образом, полученные результаты дополняют исследования состояния здоровья студентов и позволяют выявить компоненты режима дня и образа жизни студентов, оказывающих негативное влияние на адаптацию к умственным и физическим нагрузкам. Полученные результаты планируется использовать для разработки практических рекомендаций по коррекции режима дня студентов-спортсменов.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Базров В. Е. Значение оздоровительных мероприятий в режиме дня студента // *Современные технологии в образовании*. 2014. № 14 (1). С. 39–41.
2. Волкова В. М. Режим труда и отдыха студентов // *Актуальные вопросы здорового образа жизни, теории и методики физической культуры и спорта: материалы X Междунар. студ. науч. конф.* 2018. [Электронный ресурс]. URL: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018001354> (дата обращения: 06.05.2019).
3. Быкова К. И., Томилова С. В. Оптимизация режима дня современного студента // *Исследовательские инициативы студенческой молодежи как социальная практика современного профессионального образования: материалы конф.* 2015. С. 172–176.
4. Шурхавецкая Л. П. Проблема здоровья и здорового образа жизни студентов гуманитарного университета // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2016. № 1. С. 60–64.
5. Коданева Л. Н., Шулятьев В. М., Размахова С. Ю., Пушкина В. Н. Состояние здоровья и образ жизни студентов медиков // *Международный научно-исследовательский журнал*. 2016. № 12–4 (54). С. 45–47.
6. Састамойнен Т. В., Степанов В. С. Психофизическая релаксация в режиме учебного дня студентов творческого вуза // *Проблемы современного педагогического образования*. 2018. № 60–3. С. 286–290.
7. Кравчук А. И. Сравнительная характеристика режима дня и организации физического воспитания курсантов и студентов сибирского юридического института ФСКН России // *Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвященной 85-летию Благовещенского государственного педагогического университета*. 2015. С. 117–123.
8. Киданова М. С. Отношение современного студента к соблюдению правильного режима дня // *Аллея науки*. 2018. № 4 (20). С. 368–371.
9. Макунина О. А., Быков Е. В., Коломиец О. И., Якубовская И. А. Режим дня студентов в условиях сочетанного влияния умственных и физических нагрузок // *Научно-спортивный вестник Урала и Сибири*. 2018. № 1 (17) С. 50–55.
10. Сарбаева А. А., Кузнецова Г. П. Режим дня как фактор здорового образа жизни студента // *Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы конф.* 2016. С. 159–160.

11. Козлова Е. В., Деревянко Н. А., Ломова В. П., Зайцева А. В. Утренняя гигиеническая гимнастика в режиме дня студента // *Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения*. 2016. № 1. С. 45–49.
12. Туницкая М. Н., Райнгардт Е. А., Жукова Л. М., Долматова С. Н. Физкультминутки в режиме дня студента // *Актуальные проблемы современности*. 2016. № 4 (14). С. 69–73.
13. Новикова Е. А. Режим дня студентов и его влияние на учебную деятельность // *Центральный научный вестник*. 2018. № 14 (55). С. 21.
14. Макунина О. А. Функциональное состояние нервной системы студентов-спортсменов в зависимости от организации режима дня // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2017. № 2 (5). С. 112–129.

## REFERENCES

1. Bazrov V. E. (2014) Znachenie ozdorovitel'nykh meropriyatii v rezhime dnia studenta. *Sovremennye tehnologii v obrazovanii*. № 14 (1). S. 39–41 (in Russian).
2. Volkova V. M. (2018) Rezhim truda i otdykha studentov // Aktual'nye voprosy zdorovogo obraza zhizni, teorii i metodiki fizicheskoi kul'tury i sporta.: Mater. X Mezhdunar. stud. nauch. konf. URL: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018001354> (data obrashhenija: 06.05.2019) (in Russian).
3. Bykova K. I., Tomilova S. V. (2015) Optimizatsiia rezhima dnia sovremennogo studenta // *Issledovatel'skie initsiativy studencheskoi molodezhi kak sotsial'naiia praktika sovremennogo professional'nogo obrazovaniia: Mater. konf.* S. 172–176 (in Russian).
4. Shurkhavetskaia L. P. (2016) Problema zdorov'ia i zdorovogo obraza zhizni studentov gumanitarnogo universiteta. *Zdorov'e cheloveka, teoriia i metodika fizicheskoi kul'tury i sporta*. No1. S. 60–64 (in Russian).
5. Kodaneva L. N., Shuliačev V. M., Razmakhova S. Iu., Pushkina V. N. (2016) Sostoianie zdorov'ia i obraz zhizni studentov medikov // *Research-journal*. № 12–4 (54). S. 45–47 (in Russian).
6. Sastamoinen T. V., Stepanov V. S. (2018) Psikhofizicheskaia relaksatsiia v rezhime uchebnogo dnia studentov tvorcheskogo vuza. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniia*. № 60–3. S. 286–290 (in Russian).
7. Kravchuk A. I. (2015) Sravnitel'naia kharakteristika rezhima dnia i organizatsii fizicheskogo vospitaniia kursantov i studentov sibirskogo iuridicheskogo instituta FSKN Rossii. *Teoreticheskie i prakticheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta: Mater. Vseros. nauch. — prakt. konf. s mezhdunar. uchastiem, posviashchennoi 85-letiiu Blagoveshchenskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta*. S. 117–123 (in Russian).
8. Kidanova M. S. (2018) Otnoshenie sovremennogo studenta k sobliudeniui pravil'nogo rezhima dnia. *Alleia nauki*. № 4 (20). S. 368–371 (in Russian).
9. Makunina O. A., Bykov E. V., Kolomiets O. I., Yakubovskaia I. A. (2018) Rezhim dnia studentov v usloviakh sochetannogo vliianiia umstvennykh i fizicheskikh nagruzok. *Nauchno-sportivnyi vestnik Urala i Sibiri*, No1 (17). S. 50–55 (in Russian).
10. Sarbaeva A. A., Kuznetsova G. P. (2016) Rezhim dnia kak faktor zdorovogo obraza zhizni studenta. *Fizicheskoe vospitanie i studencheskii sport glazami studentov: Materialy konf.* S. 159–160 (In Russian).
11. Kozlova E. V., Derevianko N. A., Lomova V. P., Zaitseva A. V. (2016) Utrenniaia gigienicheskaia gimnastika v rezhime dnia studenta // *Fizicheskaiia kul'tura i sport v sovremennom mire: problemy i resheniia*. № 1. S. 45–49 (in Russian).
12. Tunitskaia M. N., Raingardt E. A., Zhukova L. M., Dolmatova S. N. (2016) Fizkul'tminutki v rezhime dnia studenta. *Aktual'nye problemy sovremennosti*. № 4 (14). S. 69–73 (in Russian).
13. Novikova E. A. (2018) Rezhim dnia studentov i ego vliianie na uchebnuu deiatel'nost'. *Tsentral'nyi nauchnyi vestnik*. № 14 (55). S. 21 (in Russian).
14. Makunina O. A. (2017) Funktsional'noe sostoianie nervnoi sistemy studentov-sportsmenov v zavisimosti ot organizatsii rezhima dnia. *Zdorov'e cheloveka, teoriia i metodika fizicheskoi kul'tury i sporta*. № 2 (5). S. 112–129 (in Russian).