

В.А. Ахмедова

3 курс, факультет «Экономический»

Кемеровский институт (филиал) РЭУ им. Г.В. Плеханова

Российская Федерация, г. Кемерово

Научный руководитель: Н.А. Мелешкова, канд. педагогических наук, доцент

СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

Аннотация: *Статья посвящена определению значения режима для учащихся. Особенное внимание уделяется значению сна и физической активности для организма. В статье рассматриваются влияние режима на здоровье человека. Подробно описано действие соблюдения режима на организм. Приведены негативные последствия нарушения режима.*

Ключевые слова: *Режим труда и отдыха, сон, физическая активность, привычки, физиологический режим дня, работоспособность.*

V.A. Akhmedova

Kemerovo Institute (branch) REU them. G.V. Plekhanov

Russian Federation, Kemerovo

Scientific adviser: N.A. Meleshkova, Cand. pedagogical sciences, associate professor

COMPLIANCE WITH THE MODE AS ONE OF THE CONDITIONS OF PRESERVING THE HEALTH OF STUDENTS.

Annotation: *The article is devoted to determining the value of the regime for students. Particular attention is paid to the importance of sleep and physical activity for the body. The article discusses the impact of the regime on human health.*

The effect of compliance with the regime on the body is described in detail. The negative consequences of violation of the regime are given.

Keywords: *mode of work and rest, sleep, physical activity, habits, physiological regime of the day, working capacity.*

На современном этапе развития человеческого общества проблема сохранения здоровья учащихся как никогда актуальна.

Согласно результатам исследований, в последние годы состояние здоровья учащихся России постоянно ухудшается. Одним из основных факторов, создающих такую ситуацию, является недостаточность устойчивой мотивации у молодежи на здоровый образ жизни, в частности на соблюдение здорового режима дня, а так же нет четкого представления о последствиях для здоровья несоблюдения режима. На учащихся оказывает влияние окружающая среда, зачастую весьма негативно. Развитие информационных технологий, ускорение темпов жизни также повышают требования к физической и психической выносливости учащихся, их работоспособности. В связи с этим, важным фактором поддержания здоровья является соблюдение режима.

Ритм жизни современного человека требует распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану. Режим дня студента определяется учебным планом занятий в учебном заведении, объемом учебных домашних заданий и некоторых других занятий.

Необходимо определить значение соблюдения режима для сохранения здоровья учащихся.

Одна из наиболее значимых особенностей рассматриваемой группы, на которой исследователи часто останавливают свое внимание, – это студенческий возраст. Ученые рассматривают его как наиболее важный период для становления личностной позиции, включения в различные сферы социальной среды, выработки устойчивых способов поведения, овладения структурой

будущей деятельности, усвоения новых для себя предписаний и норм, приобретения желаемой социальной роли [1, с. 47].

Режим — это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон. Различные привычки человека, которые отражают принципы его жизни, складываются в сложную систему условных рефлексов, которые И. П. Павлов назвал динамическим стереотипом. Например то, что днем человек привык бодрствовать, а ночью отдыхать исходит из того, что в ночное время деятельность нашего организма значительно ослабевает, так как организму приходится переключаться на сон: замедляется пульс, снижается температура тела, кровообращение становится медленнее. Этот динамический стереотип невероятно прочен, потому что все живое на нашей планете приспособлена к астрономическому ритму.

В ситуации, когда возникает необходимость перестроить режим или при плохой организации труда и отдыха, организм человека становится подвержен усталости и болезням, снижается его работоспособность и выносливость.

Режим труда и отдыха - это устанавливаемые для каждого вида работ порядок чередования периодов работы и отдыха и их продолжительность. Рациональный режим - такое соотношение и содержание периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда сочетается с высокой и устойчивой работоспособностью человека без признаков чрезмерного утомления в течение длительного времени. Такое чередование периодов труда и отдыха соблюдается в различные отрезки времени: в течение рабочей смены, суток, недели, года в соответствии с режимом работы организации, в которой трудится человек.

Так как физиологический режим дня объясняется выработкой условных рефлексов, которые со временем закрепляются как устойчивые навыки и привычки и оказывают положительное влияние на функции организма: например, привычка ложиться спать в одно и то же время способствует быстрому засыпанию, организм лучше восстанавливает силы; прием пищи в

определенное время способствует хорошему аппетиту и помогает лучше усвоению пищи и т.д. Но эти условные рефлексы могут влиять и негативно: в случае, если человек привык недосыпать или засыпать в позднее время, его организму наносится ощутимый вред.

Несоблюдение данных режимов влияет на самочувствие человека, на состояние его здоровья, особенно в периоды учебной деятельности. В большинстве случаев, у студентов нарушены эти режимы, что приводит к нарушению внимания, ухудшению качества усвоения информации, следовательно, уровень работоспособности значительно меньше.

Опрос студентов ИРНИТУ показал, что из 60 опрошенных студентов 12 спят более 8 часов в сутки, что составило 20 %, 21 студента — 35 % — 5–6 часов. Остальные студенты (27 человек — 45 %) спят менее 5 часов в сутки [2, с.779]. Недосыпание негативно влияет на самочувствие учащихся, поэтому для полноценного отдыха организма период сна должен составлять 7-9 часов. В противном случае, снижается концентрация и работоспособность.

Для организма человека сон имеет большое значение, он выполняет множество функций. Во сне осуществляется не только отдых организма, но и защита и восстановление органов и систем организма для нормальной жизнедеятельности; переработка, хранение и закрепление информации головным мозгом; адаптация к изменению освещенности; поддержание нормального психоэмоционального состояния; восстановление иммунитета организма.

Еще одним фактором ухудшения состояния здоровья учащихся является дефицит двигательной активности. Физическая нагрузка является залогом здоровья человека. Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт молодежи, так как они способствуют поддержанию кровообращения, повышению выносливости организма и адаптивности к нагрузкам.

Участие в физической деятельности в настоящее время уменьшается во всех возрастных диапазонах. Самое резкое падение физической актив-

ности отмечается у ювеналов (возраст 15–19 лет) и молодых людей (возраст 21–25 лет). Около 50 % студентов занимаются физическими упражнениями всего 2–3 часа в неделю, тогда как более 45 % студентов не занимаются ими вовсе [3, с.574].

Определенный уровень работоспособности при различных видах деятельности человека формируется на фоне конкретного функционального состояния его организма. Функциональное состояние - интегральный комплекс физиологических функций и качеств человека, обеспечивающих эффективное выполнение профессиональной работы при определенном уровне физиологических затрат организма [4, с. 33].

Павлов И.П., академик, на основе своих исследований сделал вывод: несмотря на большое количество энергетических веществ в организме, при непрерывной работе одни и те же клетки коры головного мозга могут беспрепятственно использовать только определенную их часть. Это ограничение академик назвал пределом работоспособности. Количество энергетических веществ, использованию которой для определенной трудовой деятельности организм не противодействует, является величиной работоспособности.

Необходимо, чтобы продолжительность отдыха была достаточной для восстановления работоспособности и возможности повторной работы, а также должна сохранять рабочую обстановку. Нельзя заставлять организм работать сверх его возможностей. Это приводит к развитию хронической усталости и снижению выносливости организма к физическим и психоэмоциональным нагрузкам.

Немаловажной составляющей режима дня является режим питания. В условиях быстрого ритма жизни учащихся и нехватки времени на прием пищи, студенты зачастую пренебрегают потребностью организма в здоровой пище. Учащиеся неразборчиво относятся к употребляемым продуктам, отдавая предпочтение вредным перекусам, а зачастую и вовсе пропускают прием пищи.

Режим приема пищи имеет большое значение для организма человека. Если прием пищи осуществляется своевременно, то органы пищеварительной системы работают эффективно, усваиваются полезные вещества, обеспечивается правильный обмен веществ и функциональность организма. Режим питания напрямую влияет на здоровье и самочувствие. Нарушения режима питания способствуют развитию различных функциональных нарушений пищеварительной системы, лишает человека сил и энергии, которые в свою очередь необходимы учащемуся для усвоения информации.

Пропаганда здорового образа жизни среди учащихся способна привлечь внимание к проблеме организации дня. Бесспорен тот факт, что рационально организованный распорядок дня дает возможность не только успеть выполнить необходимый объем заданий, но и соблюсти все условия для поддержания здоровья учащегося. Интерес молодежи к здоровому образу жизни, в том числе соблюдению режима, благотворно влияет на здоровье нации в целом. Учащиеся, которые соблюдают режим, значительно справляются с поставленными задачами учебы, при этом не нанося ущерб здоровью. Учащиеся, не соблюдающие режим, менее эффективны в обучении, так как их работоспособность, способность концентрироваться и память снижаются, и сильнее подвержены заболеваниям.

Таким образом, можно сделать вывод, что соблюдение режима имеет большое значение для здоровья учащихся. Установлено, что соблюдение режима благотворно влияет на организм человека. При соответствующей организации дня повышается работоспособность, концентрация, умственная активность, выносливость организма, что позволяет учащемуся быть в тонусе и успешно осваивать учебные дисциплины.

Для учащихся принципиально важно, чтобы продолжительность сна была достаточной для восстановления сил, необходима регулярная физическая активность для поддержания тонуса организма и обеспечения нормального кровообращения в условиях сидячего образа жизни, а также крайне важным условием является своевременный прием пищи, необходимый для

нормального функционирования органов пищеварительной системы и обеспечения организма энергией.

Соблюдение режима дня является эффективным способом поддержания здоровья человека, предупреждения множества различных заболеваний, что особенно важно для учащихся. Это доказывает важнейшую пользу от соблюдения режима.

Список литературы:

1. Димов В.М. Здоровье как социальная проблема // Социогуманитарные знания. 1999. № 6. С. 181

2. Рендаренко, А. А. Влияние режимов труда и отдыха на жизнь студентов / А. А. Рендаренко. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 20 (124). — С. 779-782. — URL: <https://moluch.ru/archive/124/34255/> (дата обращения: 24.05.2020).

3. Бабина, В. С. Проблема здоровья студенческой молодежи / В. С. Бабина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 11 (91). — С. 572-575. — URL: <https://moluch.ru/archive/91/19414/> (дата обращения: 24.05.2020).

4. Крушельницкая Я.В. Физиология и психология труда : [Учеб. пособие для спец. «Экономика и социология труда»] / Я. В. Крушельницкая; М-во высш. и сред. спец. образования УССР, Учеб.-метод. каб. по высш. образованию, Киев. ин-т нар. хоз-ва им. Д. С. Коротченко. - Киев : УМКВО, 1989. – 89 с.

5. Мелешкова Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: монография. Кемерово. Кемеровский институт (филиал) ГОУ ВПО «РГТЭУ», 2007. С. – 203.