

направления в области физической культуры, спорта и туризма: инновационные технологии и здоровьесбережение личности. Педагогические чтения: сб. науч. ст. / редкол.: А. Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск: РИВШ, 2021. – С. 141-143.

3. Полещук, Ю. А. Психологическое сопровождение физического здоровья студентов первого курса / Ю. А. Полещук, А. Ф. Салычиц // Общественные и гуманитарные науки : материалы 86-й науч.-техн. конф. профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов (с международным участием), Минск, 31 января – 12 февраля 2022 г. [Электронный ресурс] / отв. за издание И. В. Войтов; УО БГТУ. – Минск: БГТУ, 2022. – С. 317-318.

УДК 796.011.3:37.04

И.В. Григоревич, доц., канд. пед. наук;
Е.П. Капитонова, ст. преп.
(БГПУ, г. Минск)

СОБЛЮДЕНИЕ РАСПОРЯДКА ДНЯ СТУДЕНТАМИ КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Введение. В современном мире, где студенческая жизнь наполнена разнообразными обязанностями и стрессами, вопрос о соблюдении распорядка дня становится особенно актуальным. Актуальность заключается в том, что здоровье студентов является важным аспектом их успешной учебной деятельности [1, 2].

Распорядок дня студента – это определенная последовательность учебы, отдыха, гигиены, питания, сна и физической активности в течение суток.

Правильный распорядок дня способствует улучшению концентрации, повышению работоспособности, снижению уровня физической и психологической усталости [3].

Студенты сталкиваются с необходимостью совмещать учебу, работу и личную жизнь, что часто приводит к нарушению режима дня. Это, в свою очередь, может негативно сказаться на их физическом и психическом здоровье. В данной статье мы рассмотрим влияние распорядка дня на здоровье студентов, а также проанализируем результаты опроса, проведенного среди студентов.

Целью данной работы является исследование влияния соблюдения распорядка дня на здоровье студентов, а также выявление степени осознания этого факта самими студентами.

Организация и методы исследования. Для достижения поставленной цели было проведено анкетирование среди студентов Белорусского государственного педагогического университета имени Максима

Танка. В опросе приняли также участие студенты первого и второго курсов факультета естествознания, которые отвечали на вопросы о соблюдении распорядка дня и его влиянии на их здоровье.

Результаты исследования. Согласно результатам опроса (Рис.1) 42,4% студентов сообщили о том, что они соблюдают распорядок дня. Это говорит о том, что значительная часть молодежи осознает важность режима в своем образе жизни. Соблюдение распорядка дня помогает им организовать свое время, выделить часы для учебы, отдыха и занятий спортом.

Однако 32,2% респондентов признались, что не придерживаются установленного распорядка. Это может быть связано с высокой загруженностью или недостаточной мотивацией. Неправильный режим дня может приводить к хронической усталости, снижению иммунитета и ухудшению психоэмоционального состояния.

Необходимо также отметить, что 25,4% студентов затрудняются ответить на вопрос о соблюдении распорядка дня. Это свидетельствует о том, что многие молодые люди не задумываются о своем режиме или не могут его четко определить. Отсутствие ясности в этом вопросе может негативно сказаться на их здоровье и учебных успехах.

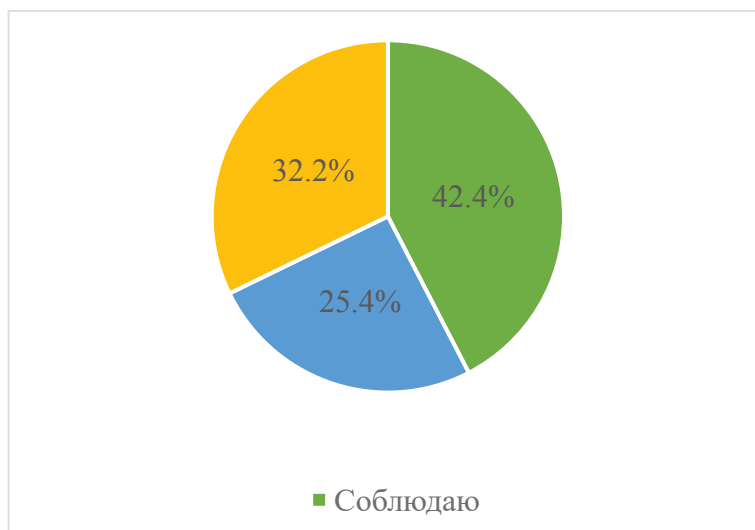


Рисунок 1 – Соблюдение распорядка дня студентами

Таким образом, соблюдение распорядка дня является важным фактором сохранения здоровья студентов. Оно способствует улучшению качества жизни, повышению работоспособности и снижению уровня психологической усталости [4,5].

Заключение. В ходе исследования было установлено, что соблюдение распорядка дня оказывает большое влияние на здоровье студентов. Несмотря на то, что почти половина респондентов придерживается режима, значительное количество студентов не осознает важность

этого аспекта своей жизни. Поэтому необходимо проводить дополнительные информационные кампании и образовательные мероприятия, направленные на формирование у студентов привычки соблюдать распорядок дня. Это поможет улучшить их физическое и психическое здоровье, а также повысить академическую успеваемость.

ЛИТЕРАТУРА

1. Альметова, В.Т. Исследование организации режима дня студентов / В.Т. Альметова, Д.В. Нигматзянова // XIX Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета. (г. Нижневартовск. 4-5 апреля 2017 г.). Сборник статей. Часть 4. Физическая культура. Спорт. – Нижневартовск, 2017. – С. 101–104.

2. Петрова, А. Н. Влияние режима дня на успеваемость студентов / А.Н. Петрова, М.В. Сидорова // Научные труды университета. – 2021. – № 4. – С.62–66.

3. Гусейнова, К.И. Организация режима дня и ее значение для здоровья студентов Сургутского государственного педагогического университета / К.И. Гусейнова, Н. Н. Гергега // Вестник науки. – 2021. – № 12 (45). Т.3. – С.21–24.

4. Григоревич, И.В. Формирование здорового образа жизни у студентов педагогического университета / И.В. Григоревич, Ю.А. Авхимович, Е.П. Капитонова // Современные технологии здоровьесбережения и актуальные стратегии реализации физкультурно-спортивной деятельности в региональных аспектах: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Брянск: РИСО БГУ, Издательство ИП Худовец Р.Г. – 2024. – С.69–74.

5. Корнеева М.Д. Формирование образа жизни современного студента / М.Д. Корнеева // Образование и наука без границ: социально-гуманитарные науки. – 2021. – № 2. – С. 357–359.