**ВРЕМЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ РАСПОРЯДКА ДНЯ СТУДЕНТОВ**

*Брускова И.В, Еремова Н.Г.,*

*г. Минск, Беларусь*

*The article shows the organization of the daily routine students.*

Режим дня – важнейший элемент личной гигиены человека, влияющий на состояние его здоровья, способствующий повышению работоспособности и эффективности трудовой деятельности. Режим имеет особенное значение для учащейся молодежи, особенно той, которая должна в процессе учебы сочетать изучение теоретических дисциплин в аудитории с сохранением спортивного мастерства. В частности, это касается, в первую очередь, студентов, обучающихся на факультетах, которые готовят преподавателей физического воспитания и других спортивных профессий.

В данной работе было продолжено изучение суточного бюджета времени различных видов деятельности и соответствующих энергозатрат студентов второго года обучения на факультете физического воспитания БГПУ с целью сравнения результатов, полученных два года назад. Исследования проводили методом анкетирования студентов [1]. Для расчетов использовали стандартную методику программы Exell, при доверительном уровне значимости 0,05, принятом в биологических и медицинских исследованиях. Анализ анкетных данных проводили с учетом пола, т.е. отдельно для девушек (38 человек) и юношей (50 человек). Полученные результаты представлены в таблице. При анализе учитывали следующие виды деятельности: учебное время; спортивные занятия; затраты времени на транспорт; передвижения, включающие ходьбу в институте во время перерывов, посещения магазинов и других бытовых учреждений; время, необходимое для приготовления и приема пищи; хозяйственную работу; личную гигиену, которая включала водные процедуры, переодевания в течение дня и другие косметические процедуры; время, проводимое за компьютером; сон и пассивный отдых (просмотр ТВ и чтение художественной литературы).

Анализ полученных в 2015 году результатов показал, что время, затрачиваемое на учебный процесс, практически соответствует шести академическим часам аудиторных занятий. Эти данные указывают на отсутствие такого вида деятельности, как «самостоятельное изучение предмета». Нет дефицита времени для сна и отдыха: среднее значение времени на сон составило 513,1 минут как у девушек, так и у юношей. Пассивный отдых занимал 112,1 минут у девушек и 105,3 минут у юношей. Среднее время, необходимое для приготовления и приема пищи, оказалось практически одинаковым и составляло около 7% от суточного бюджета времени

Время активного движения (ходьба) составляло 117,3 минут у девушек и 108,5 минут – у юношей. и включало обязательную ходьбу, то есть передвижение от и до транспортной остановки и в перерывах между занятиями, а также произвольную, включающую жизненные потребности.

Анализ временных затрат показал, что регулярные тренировки в группе девушек (38 человек) были только у 18%, а у юношей (50 человек) – у 48%. Среднее время на занятия спортом, по данным таблицы, составляет 58 минут, но продолжительность стандартной спортивной тренировки составляет примерно 120 минут, поэтому, необходимо отметить, что из всей группы респондентов тренируется только половина юношей и 7 девушек. Наличие компьютеров в современной жизни учащейся молодежи является повседневной необходимостью. Однако, анализ этого показателя свидетельствует о его роли вкладе в развитии гиподинамии: среднее время, проводимое у компьютера, составило 112,7 минут у девушек и 138,3 минуты у юношей. Такие показатели, как хозяйственная работа, личная гигиена, пассивный отдых, в суточном бюджете времени суммарно составляли 37%.

Сравнение данных 2015 года, с данными 2013 года [2] аналогичной возрастной группы (студенты второго года обучения) показало, что студенты, по-прежнему, не испытывают дефицита времени на сон и пассивный отдых. Более того, время, затрачиваемое на эти виды деятельности имеет тенденцию к росту, а показатели времени активного движения и у девушек, и у юношей остались практически неизменными. Может порадовать появление показателя «спортивные занятия» у девушек, который в предыдущем исследовании отсутствовал.

Сравнительный анализ времени, проводимого у компьютера показал, что у девушек данный показатель остался на прежнем уровне, в то время как, у юношей он вырос на 28%. По-прежнему, вызывают тревогу показатели времени, характеризующие режим питания студентов: приготовление и прием пищи занимают всего около 100 минут, что явно недостаточно для организации рационального питания, поскольку 50% респондентов проживают в общежитии, где условия приготовления пищи отличаются от домашних условий.

Не представляется возможным пока провести корреляцию между влиянием определенных временных показателей различной деятельности (сон, ходьба, спорт, компьютер, пассивный отдых) на снижение массы тела у девушек и тех же показателей на увеличение массы тела у юношей. Суточные энергозатраты и в первом, и во втором исследовании были практически идентичны, что отражено в данных таблицы.

*Таблица* распределения времни в режиме дня по разным видам деятельности (в минутах)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды деятельнос-ти | Сон | Учеб-ное  время | Езда в транс-  порте. | Ходьба | Спорт  заня-  тия | Хоз.  работа | Компью  тер | При при-гото-вле-  ние пищи | Прием пищи | Личная  гигиена | Пассивный  отдых | Вес | Энерготраты |
| Девуш-ки | 2013 год | | | | | | | | | | | | |
| Среднее | 458,8 | 324,0 | 84,1 | 117,4 |  | 64,7 | 116,5 | 59,2 | 49,6 | 105,0 | 92,3 | 59,0 | 2568,3 |
| Станд.откл. | 36,7 | 21,4 | 13,2 | 20,3 |  | 31,5 | 8,9 | 3,8 | 2,9 | 3,1 | 2,4 | 7,8 | 234,7 |
|  | 2015 год | | | | | | | | | | | | |
| Среднее | 513,1 | 258,9 | 49,7 | 117,3 | 23,67 | 48,9 | 112,7 | 48,9 | 49,4 | 85,8 | 131,2 | 56,5 | 2574,9 |
| Станд.откл. | 62,6 | 41,7 | 26,3 | 29,4 | 13,6 | 15,2 | 2,9 | 6,8 | 5,9 | 12,7 | 58,6 | 6,0 | 287,4 |
| Юноши | 2013 год | | | | | | | | | | | | |
| Среднее | 488,3 | 325,7 | 76,7 | 120,7 | 108,7 | 48,5 | 99,7 | 53,2 | 47,0 | 83,1 | 83,2 | 72,8 | 3436,1 |
| Станд.откл. | 46,9 | 24,8 | 7,9 | 11,3 | 9,9 | 5,6 | 8,2 | 6,7 | 5,2 | 7,1 | 8,9 | 6,9 | 328,9 |
|  | 2015 год | | | | | | | | | | | | |
| Среднее | 513,1 | 244,8 | 76,7 | 108,5 | 58 | 24,7 | 138,3 | 49,5 | 50,8 | 70,3 | 105,3 | 75,64 | 3615,9 |
| Станд.откл. | 45,7 | 3,8 | 5,7 | 3,1 | 6,1 | 7,4 | 9,2 | 16,1 | 30,2 | 25,5 | 84,4 | 10,8 | 774,4 |

*Литература*

1. Брускова, И.В.Определение суточного расхода энергии для гигиенической оценки рациона питания // И.В. Брускова – Методическое пособие к практическим занятиям по гигиене питания. – Минск: АФВиС, 1998. – 18 с.

2. Брускова, И.В. Распределение времени в режиме дня студентов спортивного факультета педагогического вуза // И.В Брускова, Н.Г Еремова Н.Г / Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма: сб.матер.V Междунар. науч.-практ. конфер., Мозырь, 2014. – Мозырь, 2014. – С. 9–10.