**ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Калюнов Б.Н., кандидат педагогических наук, доцент,

Институт предпринимательской деятельности,

Стебаков Александр Игоревич, Григоревич Иван Владимирович, кандидат педагогических наук,

доцент, Белорусский государственный педагогический

университет имени Максима Танка; Республика Беларусь.

Повседневная учебная работа, зачётно-экзаменационные сессии с их интенсивной нагрузкой дважды в течение года, учебные и производственные практики - всё это требует от студентов не только усердия, но и хорошего здоровья, хорошей физической подготовленности. Изучение многими исследователями бюджета времени студентов учебных заведений показало, что общая нагрузка учебной работы, включая и самоподготовку, в различных вузах, по факультетам и курсам в учебном году значительно колеблется. Она определяется конкретными условиями, трудоемкостью и сложностью изучаемых дисциплин, уровнем предварительной подготовленности и, конечно, отношением самого студента к учебе.

Время на учебные занятия является наиболее стабильным и составляет затрачиваемое на самоподготовку «средним» студентом, колеблется у отдельных молодых людей довольно существенно, занимая 3 - 5 часов, а в период зачётно - экзаменационной сессии - 8 - 9 часов.

Таким образом, если работники народного хозяйства, имеющие регламентированный рабочий день, трудятся 7 - 8 часов, то сумма учебного времени студентов составляет в среднем 9 - 12 часов в день. Это очень значительная психофизиологическая нагрузка на организм молодого человека, которая показывает, что учебный труд является весьма напряженным.

Но беда ещё и в том, что студенческая молодежь часто надеется при этом на достаточно быстрое естественное восстановление молодого организма. Эта особенность и на самом деле действует, но нельзя же бесконечно эксплуатировать молодой организм, нарушая элементарные правила режима труда и отдыха. Так, например, до 60% студентов занимается самоподготовкой к следующему учебному дню в поздние часы, причем до 25% из них приступают к занятиям лишь в 22 - 24часа. Как следствие у многих - нарушение режима сна. У 87% студентов, проживающих в общежитиях, отход ко сну затягивается до 1 – 3 часов ночи. Отсюда - крайне недостаточная продолжительность ночного сна. Сон в норме от 7 до 8часов отмечается лишь у 15% студентов. Кроме того, наблюдается полное пренебрежение к режиму питания: без завтрака уходят на занятия до 21%, около 47% принимают горячую пищу только два раза в день.

Все эти большие перегрузки и «варварское» отношение к своему организму рано или поздно дают о себе знать. Они проявляются в пониженной работоспособности уже в конце семестра, когда необходима наибольшая мобилизация сил для успешной проработки всего учебного материала к зачётно-экзаменационной сессии. А период экзаменов - это не просто проверка знаний, это проверка работоспособности всего организма молодого человека!

Например, специальные наблюдения показали, что в период экзаменационной сессии частота сердцебиения у студентов устойчиво повышается до 80 - 92 уд./мин. против 76 - 80 в период обычных учебных занятий. А в день экзаменов, перед входом в аудиторию, где происходит экзамен, частота сердечных сокращений возрастает до 144 уд./мин., повышается кровяное давление, дыхание становится неравномерным и следовательно, снижается насыщение крови кислородом. Казалось бы, именно в этот период надо особое внимание обратить на правильный режим труда и отдыха, на применение средств активного отдыха, компенсирующих малую двигательную активность и большое умственное утомление.

На практике же всё наоборот! В период экзаменов буквально «затворниками» становятся около 90% студентов. Их пребывание на открытом воздухе ограничивается не более чем 30 минут в день. Наблюдается систематическое недосыпание, редкий и нерегулярный приём пищи. А потом кончается экзаменационная сессия. Каникулы! Отдых! И именно в это время у некоторых начинаются простуды и другие отклонения здоровья. Все эти, казалось бы, «обычные» заболевания (грипп, ангина, ОРЗ и т.п.) есть следствие снижения защитных возможностей организма из-за перенапряжения во время сессии, результат существенных нарушений должного режима учебного труда и быта, а также следствие общего недостатка двигательной активности.

Вместе с тем мы можем констатировать и тот факт, что студенты, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом и не прерывающие занятий даже в период экзаменов, более благополучно для своего здоровья проходят эти «подводные рифы» студенческой жизни.

Учебное и свободное время - это неразрывное целое. Не случайно говорят: «Как отдохнёшь, так и поработаешь!» Изучение свободного времени студентов показало, что оно составляет около 2 – 3 часа в день. Конечно, условия, в которых они живут, учатся и отдыхают, оказывают существенное влияние не только на структуру свободного времени, но и на их работоспособность, состояние здоровья.

Вероятно, в каждом конкретном случае сочетание учёбы со спортивными занятиями должно иметь оптимальное соотношение, которое зависит как от индивидуальных качеств и способностей отдельного человека, так и от условий учебного труда, быта и наличия спортивных баз.

Таковы факты, проливающие истинный свет на роль физической культуры и спорта, на роль хорошей физической подготовленности в успешном освоении избранной профессии.