

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

ВЛИЯНИЕ РЕЖИМА ДНЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И АКАДЕМИЧЕСКУЮ УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Антоненко Е.В.,

студентка 1 курса ВГМУ, г. Витебск, Республика Беларусь

Научные руководители – Минин А.С., магистр обр., ст. преподаватель,
Голипад Е.С., магистр пед. наук, ст. преподаватель

Обучение в медицинском университете предъявляет высокие требования к психофизиологическим ресурсам студентов. Первокурсники сталкиваются с комплексом новых факторов: резкое возрастание учебной нагрузки, изменение социального окружения и, зачастую, смена места жительства. Этот период адаптации сопровождается стрессом. В этих условиях образ жизни студентов является главным фактором, определяющим состояние их здоровья и, косвенно, успешность учебной деятельности.

Цель исследования – изучить влияние компонентов режима дня (сна, питания, физической активности) на уровень работоспособности и академическую успеваемость студентов 1 курса стоматологического факультета ВГМУ.

Материал и методы. Для достижения цели работы было проведено исследование с использованием метода онлайн-анкетирования. Материалами послужили учебно-методические пособия и онлайн-анкетирование составленное с помощью Google-формы. В опросе приняли участие студенты 1 курса стоматологического факультета в количестве 80 человек. Анкетирование для ретроспективной оценки режима дня до поступления в ВУЗ и в настоящее время включало вопросы касаемые режима сна (время отхода ко сну, подъема, дневная сонливость, усталость), режима питания (кратность приемов пищи), физической активности, а также самооценки работоспособности [1, 2].

Результаты и их обсуждение. Анализ результатов анкетирования показывает критическое ухудшение показателей сна у студентов уже к концу первого семестра. Если до поступления в ВУЗ менее 6 часов в сутки спали только 10% опрошенных, то к середине первого курса этот показатель возрастает до 45%. Выявлено, что студенты с высокой академической успеваемостью ложатся спать раньше как в будние, так и в выходные дни. Интересно, что решающее значение имеет не столько общая продолжительность сна, сколько именно время отхода ко сну.

Трансформация пищевого поведения. Режим питания первокурсников также претерпевает изменения. Исследование фиксирует резкое сокращение числа приемов пищи: доля студентов, питающихся более трех раз в день, падает с 70% до 35%; наблюдается увеличение интервалов между приемами пищи более 5 часов: с 5% до 40%; наблюдается рост потребления кофе, кондитерских изделий и фастфуда. Такое нерегулярное питание и преобладание «быстрых» углеводов приводит к резким скачкам уровня глюкозы в крови, что напрямую сказывается на умственной работоспособности: периоды кратковременного возбуждения сменяются быстрым упадком сил и снижением концентрации внимания [3].

Снижение физической активности. Гиподинамия является частой проблемой студентов. 65% первокурсников отмечают снижение физической нагрузки по сравнению со школьным периодом. Но стоит отметить то, что студенты всё же пытаются разнообразить свои будни походами в спортивные залы и пешими прогулками.

Свою академическую успеваемость первокурсники оценивают как хорошую (35%) и удовлетворительную (65%). Выявлено, что у ребят со стабильным режимом дня результаты учёбы и активность на занятиях выше, чем у остальных.

На основе проведенного анализа можно предложить следующие рекомендации по организации режима дня для студентов:

1. Оптимизация сна: стремиться ложиться спать в одно и то же время, даже в выходные. Оптимальное время отхода ко сну – не позднее 23:00. Длительность сна должна составлять не менее 7-8 часов [1].

2. Организация питания: стараться питаться 3-4 раза в день, не допуская перерывов более 5 часов. Обязательно включать в рацион горячее питание (супы, вторые блюда) хотя бы один-два раза в день. Контролировать потребление кофе и энергетиков, особенно во второй половине дня.

3. Управление физической активностью и отдыхом: включить в распорядок дня регулярные физические нагрузки (тренировки 2-3 раза в неделю, пешие прогулки). Четко разделять время учебы и отдыха. При самоподготовке делать короткие перерывы каждые 45-50 минут для смены деятельности [3].

Заключение. Проведенный анализ литературы и анкетирование подтверждают, что с поступлением в ВУЗ у значительной части студентов наблюдается дефицит сна, нерегулярное и некачественное питание, снижение физической активности, выявлена прямая связь между соблюдением режима дня и академической успеваемостью [1,2]. Таким образом, формирование у студентов-стоматологов режима дня является не менее важной задачей, чем освоение профессиональных навыков. Разработка и внедрение профилактических программ, направленных на обучение первокурсников основам здорового образа жизни и рациональной организации времени, является необходимым условием сохранения их здоровья и повышения качества образования [3].

1 Кальсина, Т. А. Влияние сна на успеваемость студентов / Т. А. Кальсина, С. Д. Мишнева // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы VII международной научно-практической конференции, 28 февраля 2018 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург : РГППУ, 2018. - С. 542-545.

2 Курбанова М. С. Биологические ритмы и их влияние на эффективность обучения и труда // Студенческий: электрон. научн. журн. – 2025. – № 35(331).

3 Современные проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи : материалы II Международной научно-практической интернет-конференции, 10-12 апреля 2019 г., Минск, Беларусь / БГУ, Фак. социокультурных коммуникаций, Каф. экологии человека ; [редкол.: И. В. Пантюк (отв. ред.) и др.]. – Минск: БГУ, 2019 г. – 358 с.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ЦИФРОВЫХ СРЕДСТВ В РАЗВИТИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ

Афанасьева З.В.,

магистрант 1 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Малах О.Н., канд. биол. наук, доцент

Современное образование находится в состоянии активной цифровой трансформации, которая затрагивает не только содержание учебных предметов, но и методики преподавания [1]. Традиционные методы, основанные преимущественно на репродуктивном выполнении упражнений, не всегда способны удовлетворить эти потребности, что снижает мотивацию и эффективность занятий [2]. Многие специалисты в области физической культуры, а также практикующие педагоги рассматривают введение в урок по физической культуре различных электронных средств обучения как новый виток в развитии физкультурного образования [3].

Актуальность исследования обусловлена необходимостью преодоления противоречия между высокой цифровизацией образования и недостаточным использованием ее потенциала в развитии координационных способностей школьников.

Цель исследования состоит в выявлении и обосновании педагогических возможностей использования цифровых дидактических средств как фактора, повышающего результативность развития координационных способностей и познавательной активности учащихся пятых классов.

Материал и методы. В исследование приняли участие 105 учащихся пятых классов, которое проводилось в естественных условиях учебного процесса на базе учреждения образования «Средняя школа № 6 г. Витебска имени А.Е. Белохвостикова».