

Материал на электронную конференцию

РАЕ «Хронобиология и адаптация человека»

Кагирова Г.В.

Особенности коррекции студенческих режимов.

Алтайский государственный университет.

г. Барнаул

Потребность в знаниях нарастает лавинообразно. Все большее число людей ежедневно потребляют массу новой информации и используют ее в своей жизни. Востребованы все учебные заведения ; зачастую потребности обучения в них превосходят их возможности и поэтому возрастают приемы заочного и вечернего обучения и дополнительного обучения.

Вместе с положительными свойствами данного процесса, мы наблюдаем сопутствующие проблемы у участников данного процесса.

Нами проведено исследование о том, как обучение в вечернее время влияет на обучающихся. Изучались факторы двигательной активности, режимов дня и питания. В исследовании приняло участие 150 человек. Выявлено увеличение дисгармоничных влияний на режим, увеличение стрессогенных факторов.

При обследовании обращали внимание на время завтрака, свободное время, гигиенические процедуры, спорт, перерывы в принятии пищи, поздний прием пищи, сон.

Отклоняющимися параметрами названы такие , как большая вариабельность режима дня, время подъема и завтрака, нерационально используемое свободное время, уменьшение времени на занятия спортом, более частый прием пищи в вечернее и ночное время, сдвиг на более позднее время отхода ко сну, более частая потребность в стимуляторах.

Предварительные данные анализа позволили предложить рекомендации по смягчению или полному устранению данных негативных отклонений:

1. Проведение учебных занятий с большей организованностью и обеспечением дополнительных пауз.
 2. Постоянный контроль интереса группы к теме занятий.
 3. Улучшение психологического контакта с группой и каждым ее участником.
 4. Ритм занятий должен быть более спокойным.
 5. Перерывы между занятиями должны обеспечить возможность приема пищи.
 6. Научить студентов самим анализировать свой режим дня, отдыха и сна , периодически вносить в него коррекцию.
 7. Находиться с группой в постоянном режиме «обратной связи»
 8. Рекомендовать более четкую и быструю работу организаций , обеспечивающих питание.
 9. Дополнительные спортивные занятия проводить с учетом смены обучения.
-