УДК 378

**ИЗУЧЕНИЕ МНЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА**

**О РЕЖИМЕ ДНЯ**

Фазлиева Карина Ирековна

ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань

kfazlieva28@gmail.com

Науч. рук. канд. пед. наук, доц. Завада Галина Владимировна.

**Аннотация.** Вработе отмечено значение грамотного упорядочивания времени и деятельности для студента вуза. Приведены результаты опроса, показывающие актуальность формирования компетенций самоорганизации у студентов, овладения ими умений работать по режиму.

**Ключевые слова**: студент, режим дня, опрос, продуктивность деятельности.

**STUDYING THE OPINIONS OF FIRST-YEAR STUDENTS**

**ABOUT THE DAILY ROUTINE**

Fazlieva Karina Irekovna

KSPEU, Kazan, Republic of Tatarstan

kfazlieva28@gmail.com

Scientific supervisor Candidate of Pedagogical Sciences, associate professor Zavada Galina Vladimirovna.

**Annotation.** The paper notes the importance of a competent ordering of time and activities for a university student. The results of the survey are presented, showing the relevance of the formation of self-organization competencies among students, mastering their skills to work according to the regime.

**Keywords:** student, daily routine, survey, activity productivity.

Текст материалов доклада [1]. Текст материалов доклада [2]. Текст материалов доклада [3]. Текст материалов доклада [4]. Текст материалов доклада [5].

Студент первого курса, оказавшись в новой для себя ситуации обучения в вузе, столкнувшись с совершенно иным ритмом жизни (в том числе аритмичностью) понимает необходимость грамотной организации своего рабочего дня [1]. Собранность, умение грамотно планировать и реализовывать задуманное является значимым атрибутом продуктивной деятельности [2]. Кроме того, исследователи подчеркивают, что нарушение режима отдыха и работы обязательно приводит к снижению концентрации внимания, негативным последствиям для здоровья, ухудшению эмоционального состояния [3].

Целью нашей работы явилось изучение мнения студентов первокурсников по наличию и соблюдению ими режима дня. Исследование проводилось в октябре 2022 года, среди студентов первого курса института цифровых технологий и экономики. В опросе приняло участие порядка 40 молодых людей, обучающихся по направлению «Реклама и связи с общественностью». Ребятам были заданы следующие вопросы:

1. Есть ли у Вас четко расписанный режим дня и соблюдаете ли Вы его?

2. Соблюдаете ли Вы правильный режим питания?

3. Напишите, чем чаще всего Вы занимаетесь в свободное от учебы время.

4. Считаете ли вы важным соблюдение распорядка дня?

5. Что занимает у вас большее количество времени за день?

Проведя анализ полученных результатов, можно выявить следующие тенденции, характерные для первокурсников.

1. **Заинтересованность в режиме дня.** Среди отвечавших 73,3% ответили, что распорядок дня очень важен. У 53,3% студентов нет определённого расписания дня, но они хотели бы начать организовывать свои дни. 20% процентов студентов уже имеют режим и придерживаются его, а 20% не имеют и не хотели бы. Лишь малая часть, а именно 6,7% обучающихся имеют режим, но не соблюдают его.
2. **Однообразие в организации свободного времени и отдыха.** Среди ответов на вопросы о том, как ребята проводят свободное время, доминировал ответ о том, что чаще всего студенты гуляют, общаются с друзьями или спят. Очень мало ребят говорят об активном отдыхе.
3. **Один из главных приоритетов в распорядке дня – питание.** Интересно отметить, что питание имеет чуть ли не главную роль в распорядке дня, однако студенты, в основном, не следят за правильным питанием. Лишь 13,3% всех опрошенных имеют правильный рацион, а 40% только стараются следить за ним или начать правильно питаться.
4. **Основные времязатратые дела: обучение и компьютер**. Как показал опрос, большее количество времени в день у обучающихся занимает учеба – 14/15 опрошенных. На втором месте оказалось проведение времени за компьютером 4/15. А, например, среди дел, отнимающих много времени, семейные дела и спорт отметили всего по 1 человеку. Как показало сравнение с результатами исследования [4] наши данные коррелируют с результатами других исследований.

В заключении отметим, что проблема и ценность рационального планирования времени осознается студентами, они стараются изучать различный опыт и методики целеполагания и планирования деятельности [5].

**Источники**

1. [1] Реунова М. А. Представления студентов университета о самоорганизации времени // Вестник ОГУ. 2013. №2 (151). – [Эл.Ресурс] – режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/predstavleniya-studentov-universiteta-o-samoorganizatsii-vremeni> (дата обращения: 10.11.2022).
2. [2] Рендаренко А. А. Влияние режимов труда и отдыха на жизнь студентов // Молодой ученый. – 2016. – № 20 (124). – С. 779-782. – [Эл.Ресурс] – режим доступа: <https://moluch.ru/archive/124/34255/> (дата обращения: 10.11.2022).
3. [3] Нурматова Ю. А. Свободное время в жизни студента // Молодой ученый. – 2012. – № 2 (37). – С. 227-231. – [Эл.Ресурс] – режим доступа: https://moluch.ru/archive/37/4249/ (дата обращения: 10.11.2022).
4. [4] Киданова М.С. Отношение современного студента к соблюдение правильного режима дня. Журнал «Аллея Науки». 2018. Стр. 368-371 [ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА К СОБЛЮДЕНИЮ ПРАВИЛЬНОГО РЕЖИМА ДНЯ (elibrary.ru)](https://www.elibrary.ru/item.asp?ysclid=l8cp5sz47a393708925&id=35011393)
5. [5] Соломахина Т.Р. Режим дня студента, как основополагающая его успешной учёбы // Журнал «Региональный вестник». Год 2020. Стр. 40-41.

[РЕЖИМ ДНЯ СТУДЕНТА, КАК ОСНОВОПОЛОГАЮЩАЯ ЕГО УСПЕШНОЙ УЧЕБЫ (elibrary.ru)](https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42962812&ysclid=l8cp2wu06903991977)