



АНАЛИЗ БЮДЖЕТА ВРЕМЕНИ И РЕЖИМА ДНЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

Н.Х. ДАВЛЕТОВА^{*,**}, Е.А. ТАФЕЕВА^{**}

** Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Деревня Универсиады, д.35, г. Казань, 420010, Россия, e-mail: davletova0681@mail.ru*

*** Казанский государственный медицинский университет, ул. Бутлерова, д. 49, г. Казань, 420012, Россия*

Аннотация. *Цель исследования* – выявить особенности режима дня и распределения суточного бюджета времени на различные виды деятельности студентов спортивного вуза. *Материалы и методы исследования.* В исследовании приняли участие 568 студентов Поволжского ГУФКСиТ. Был проведен анализ данных анкетного опроса и дневников режима дня. Полученные данные сравнивались отдельно по группам студентов, занимающихся и не занимающихся спортом. *Результаты и их обсуждение.* Больше всего суточного бюджета времени студентов тратится на сон (35 (32; 37,5) %), учебные занятия (13,5 (9,9; 16,0) %), использование информационно-коммуникационных технологий (12,34 (8,7; 16,59) %). Несмотря на то, что у большинства продолжительность сна соответствовала возрастным нормам, студенты часто практиковали поздний отход ко сну. В воскресенье распорядок дня у большинства обучающихся смещался на 3-4 часа по сравнению с буднями. Выполнению домашних заданий студенты, не занимающиеся спортом, уделяли больше времени, по сравнению со спортсменками и спортсменами. Больше всего студентов, совмещавших учебу и работу, выявлено в группе юношей не спортсменов (67,4±8,42%), время, затрачиваемое ими на трудовую деятельность составило 11,9 (8,21; 17,95) % суточного бюджета времени. 51,7±2,1% студентов имели 3-4-х разовое питание. 67,5±1,96% студентов до проведения самоанализа несерьезно относились к вопросу правильного распорядка дня, считая его рациональным. *Заключение.* Большинство студентов нерационально распределяли суточный бюджет времени, затрачивая большое количество времени на информационно-коммуникационные технологии, практикуя поздний отход ко сну и допуская значительное смещение распорядка дня в выходные. Результаты исследования свидетельствуют о необходимости формирования у студентов умений грамотно планировать режим дня и правильно сочетать продолжительность физической нагрузки и отдыха.

Ключевые слова: бюджет времени, режим дня, распорядок дня, студенты, спортсмены, не спортсмены, спортивный вуз.

ANALYSIS OF THE TIME BUDGET AND DAYLY ROUTINE OF STUDENTS OF A SPORTS PROFILE AT THE HIGHER EDUCATION INSTITUTION

N.Kh. DAVLETOVA^{*,**}, E.A. TAFEEVA^{**}

** Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Universiade village, 35, Kazan, 420010, Russia, e-mail: davletova0681@mail.ru*

*** Kazan State Medical University, Butlerov Str., 49, Kazan, 420012, Russia*

Abstract. *The research purpose* is to identify the features of the daily routine and the distribution of the daily time budget for various types of activities of students of a sports university. *Materials and research methods.* The study involved 568 students of the Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism. An analysis of the data of the questionnaire survey and diaries of the daily routine was carried out. The obtained data were compared separately for groups of students involved and not involved in sports. *Results and its discussion.* Most of the students' daily time budget is spent on sleep (35 (32; 37.5) %), studies (13.5 (9.9; 16.0) %), use of information and communication technologies (12.34 (8.7; 16.59) %). Despite the fact that the majority of sleep duration corresponded to age norms, students often practiced late going to bed. On Sunday, the daily routine of most students shifted by 3-4 hours compared to weekdays. Students who are not involved in sports devoted more time to doing homework, compared to female athletes and sportsmen. Most of the students who combined study and work were found in the group of young non-athletes (67.4±8.42%), the time they spent on labor activity amounted to 11.9 (8.21; 17.95) % of the daily time budget. 51.7±2.1% of students had 3-4 meals a day. Before self-analysis, the students (67.5±1.96%) were not serious about the issue of the correct daily routine, considering it rational. *Conclusion.* Most students irrationally distributed the daily time budget, spending a lot of time on information and communication technologies, practicing late going to bed and allowing a significant shift in the

daily routine on weekends. The results of the study indicate the need to develop students' skills to correctly plan the daily routine and correctly combine the duration of physical activity and rest.

Keywords: time budget, daily routine, students, athletes, non-athletes, sports university.

Введение. Правильно организованный режим дня является важным условием не только для построения эффективного учебного и тренировочного процессов, но и для сохранения здоровья студентов в целом. Поэтому различные аспекты изучения режима дня студенческой молодежи рассмотрены в работах многих исследователей [3-5, 7, 10, 14, 15]. Однако в большинстве исследований представлена лишь констатация фактов на основе анкетных данных воспроизведения респондентами времени, затраченного на определенные виды деятельности. Углубленный анализ продолжительности отдельных компонентов распорядка дня на основе данных недельных дневников режима с подробной фиксацией затрат времени достаточно трудоемкое и сложное по организации исследование. Однако данные, полученные в результате подобного эксперимента, могут быть использованы для детальной оценки и выявления особенностей суточного бюджета времени и распределения видов деятельности различных групп студентов, поиска возможных путей решения проблем по рационализации режима дня обучающихся вузов.

Цель исследования – выявить особенности режима дня и распределения суточного бюджета времени на различные виды деятельности студентов спортивного вуза.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 568 студентов факультета физической культуры и факультета спорта *Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма* (Поволжского ГУФКСиТ), в том числе 264 (46,48%) юноши и 304 (53,52%) девушки в возрасте от 18 до 24 лет (медиана возраста составила 20 лет, интерквартильный размах 20-21 год).

С целью привлечения внимания обучающихся спортивного вуза к проблеме нарушения режима дня, а также обучения студентов анализу своего распорядка дня и составлению рекомендаций по его рационализации, исследование проводилось в рамках изучения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности». Все студенты, принявшие участие в исследовании, четко следовали разработанному авторами алгоритму анализа режима дня [1], каждый этап контролировался преподавателем, корректность заполнения дневников режима дня и протоколов тщательно проверялась.

Особенности бюджета времени и режима дня оценивались на основе анализа дневников режима дня, которые студенты вели в течение недели, записывая время начала и окончания любого своего действия. Затем полученные данные подвергались обработке путем их группировки по видам деятельности, высчитывались средние значения показателей за неделю и рассчитывалась продолжительность отдельного вида деятельности в процентах от суточного времени.

Для упрощения сбора полученных данных заполнение итогового индивидуального протокола проводилось с использованием гугл-формы. Ссылка на итоговый протокол: <https://docs.google.com/forms/d/12n6sRmDPJqk8Lr-syWwjtv9dvpMWdgtQOw930klYIOw/edit>.

В итоговый протокол, помимо результатов обработки суточного бюджета времени, были включены закрытые вопросы номинального уровня с одиночным и множественным выбором ответов, касающиеся отдельных составляющих режима дня и носящие уточняющий характер.

Для сравнительной характеристики все студенты были разделены на студентов-спортсменов и не спортсменов, у которых уровень физической активности ограничен уроками физической культуры в рамках образовательной программы. В группу студентов-спортсменов вошли 221 (46,92%) юношей и 250 (53,08%) девушек, а в группу студентов не спортсменов – 46 юношей (47,42%) и 51 (52,58%) девушка.

Статистическая обработка данных производилась посредством программы *IBM SPSS v28*. Все данные были проверены на нормальность распределения с помощью критерия Колмогорова-Смирнова. Для определения статистически значимых различий в 4 независимых группах данных, распределение которых отличалось от нормального, использовался критерий Краскела-Уоллиса, попарные сравнения в этом же модуле – с помощью критерия *U* Манна-Уитни. Для определения достоверности различий в субъективной оценке рациональности режима дня до и после проведения самоанализа использовался критерий Вилкоксона (для парных зависимых выборок). За критический уровень значимости принимали $p < 0,05$. Результаты представлены в виде *медианы (Me)* и интерквартильного размаха (25 и 75 перцентили). Связь признаков оценивалась методом корреляционного анализа Спирмена. При оценке силы связи коэффициентов корреляции применялась шкала Чеддока. Для анализа ответов на закрытые вопросы номинального уровня с одиночным и множественным выбором ответов, применялся частотный анализ, с вычислением относительных показателей на 100 опрошенных и средней ошибки относительного показателя $P \pm p$.

Результаты и их обсуждение. В результате анализа полученных в ходе исследования данных было выявлено, что большинство студентов не испытывают дефицит времени или испытывают, но только иногда ($63,5 \pm 2,02\%$) (рис. 1). Однако, при рассмотрении групп студентов, разделенных по полу и уровню физической активности, можно отметить, что не спортсменки в 1,85 раза реже испытывают дефицит времени, чем спортсменки ($p < 0,001$). Статистически значимых различий в ответах юношей и девушек,

занимающихся спортом, обнаружено не было – количество респондентов, испытывающих и не испытывающих дефицит времени, составило от 32,10±3,14% до 39,09±3,09%. В то же время, студенты-неспорсмены чаще, чем не спортсменки, отмечали нехватку времени (54,3±7,34% и 27,5±6,25% соответственно, $p<0,05$).

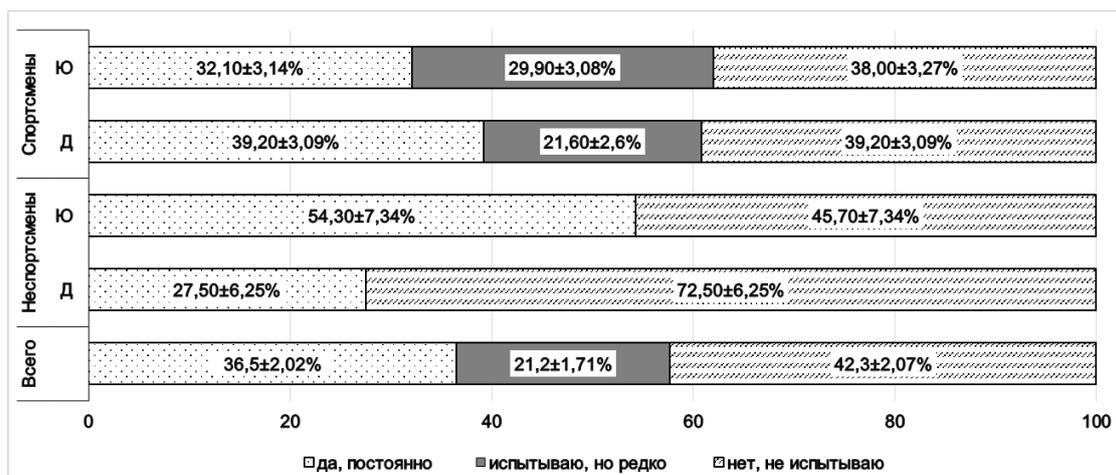


Рис. 1. Субъективная оценка студентами дефицита суточного времени

Таблица 1

Распределение суточного бюджета времени студентов на различные виды деятельности, (Me (P₂₅; P₇₅))%

Виды деятельности	Спортсмены		Неспорсмены		P*	P _{сп.} **	P _{несп.} ***
	юноши	девушки	юноши	девушки			
Сон	35 (32,6; 37,5)	35,3 (32; 37,6)	32,9 (30; 37)	34 (32,2; 37,7)	<0,05	>0,05	<0,05
Учебные занятия	14,3 (11,6; 16,9)	12,6 (8,8; 15,4)	13,5 (10,5; 17,2)	13,5 (10,7; 16,5)	<0,001	<0,001	>0,05
Спортивная активность	9,7 (7,6; 13,2)	9,0 (6,7; 11,6)	2,8 (1,6; 4,6)	2,3 (0,7; 3,5)	<0,001	<0,05	>0,05
Время затрачиваемое «на дорогу»	4,1 (1,9; 6,2)	4,3 (2,4; 6,7)	2,9 (1,9; 5,0)	4,6 (2,8; 6,4)	>0,05	>0,05	<0,05
Выполнение домашних заданий	3,8 (2,38; 5,4)	4,2 (2,4; 6,7)	5 (3,9; 6,5)	5,1 (3,1; 7,9)	<0,001	<0,05	>0,05
Работа по дому	2,1 (1,3; 3,7)	2,8 (1,7; 4,1)	3,1 (2; 4,5)	3,4 (1,7; 4,4)	<0,05	<0,05	>0,05
Пребывание на свежем воздухе	0 (0; 2,08)	1,1 (0; 3,3)	2 (0; 3,6)	1,5 (0; 4,2)	<0,001	<0,05	>0,05
Время, затрачиваемое на прием пищи	5,3 (4,4; 6,3)	5,4 (4,2; 6,4)	4,2 (3,5; 5,9)	5,4 (4,3; 7,3)	<0,05	>0,05	<0,05
Время, затрачиваемое на личную гигиену	4,0 (2,7; 4,6)	4,2 (3,2; 5,2)	3,8 (2,3; 4,5)	4,1 (3; 4,6)	<0,05	<0,001	>0,05
Просмотр телепередач	0 (0; 0,6)	0 (0; 2,0)	0 (0; 4,5)	0 (0; 2,09)	<0,05	>0,05	>0,05
Время использования ИКТ	11,8 (8,2; 16,3)	11,8 (8,1; 15,1)	15,4 (12,5; 21,9)	16 (11,1; 20,9)	<0,001	>0,05	>0,05
Работа	0 (0; 10,7)	5,1 (0; 10,4)	8,2 (0; 14,1)	0 (0; 8,95)	<0,05	>0,05	<0,05

Примечание: *P – уровень значимости различий, вычисленный с использованием критерия Краскела-Уоллиса. **P_{сп.} – уровень значимости различий между группами спортсменов и спортсменок, вычисленный с использованием критерия U Манна-Уитни. ***P_{несп.} – уровень значимости различий между группами не спортсменов и не спортсменок, вычисленный с использованием критерия U Манна-Уитни

Согласно анализу литературных данных, наибольший исследовательский интерес представляют данные анализа суточного бюджета времени студентов, продолжительность и распределение отдельных видов деятельности в течение суток [4, 13].

В структуре распорядка дня студентов спортивного вуза можно выделить следующие составные элементы: сон; учебные занятия (лекционные, практические, семинарские занятия с преобладанием умственной нагрузки); спортивная активность (тренировки, учебные занятия с высоким уровнем физической активности); работа; время, затрачиваемое «на дорогу»; выполнение домашних заданий (самостоятельная работа); работа по дому; пребывание на свежем воздухе; время, затрачиваемое на прием пищи, личную гигиену; просмотр телепередач; время использования *информационно-коммуникационных технологий* (ИКТ) (табл.1).

Как видно из табл. 1, статистически значимые отличия обнаружены по 11 видам деятельности. Стоит отметить, что режим дня носит индивидуальных характер для каждого студента. Однако можно выделить схожие моменты у отдельных групп респондентов. Так, у большинства обучающихся наибольшее количество суточного бюджета времени тратится на сон (35 (32; 37,5) %), учебные занятия (13,5 (9,9; 16,0) %), использование ИКТ (12,34 (8,7; 16,59) %).

Согласно физиологическим нормам продолжительность сна должна составлять 7-9 часов или 29,17-37,5% от суточного бюджета времени [16]. Анализ полученных результатов показал, что вне зависимости от пола и уровня физической активности, продолжительность сна студентов спортивного вуза соответствовала физиологическим нормам и составила от 32,87 (30,00; 37,00) % у не спортсменов до 35,34 (32,00; 37,63) % у спортсменок. Кроме того, выявлены статистически значимые различия в продолжительности ночного сна между студентами-спортсменами и не спортсменами ($p < 0,05$), а также между юношами и девушками, не занимающихся спортом ($p < 0,05$). При проведении корреляционного анализа обнаружена слабая положительная взаимосвязь между продолжительностью сна и субъективной оценкой дефицита времени ($r = 0,111$, $p < 0,05$), высоко значимые слабые отрицательные взаимосвязи между продолжительностью сна и времени использования ИКТ ($r = -0,144$, $p < 0,001$) и работой ($r = -0,19$, $p < 0,001$).

Следует иметь ввиду еще и тот факт, что кроме общей продолжительности сна на организм человека может оказать влияние время отхода ко сну и пробуждения. Несмотря на то, что у большинства респондентов продолжительность сна соответствовала возрастным нормам, студенты (как девушки, так и юноши) часто практиковали поздний отход ко сну (23.00 и позже) как в будние дни, так и в выходные (66±1,98% и 93,8±1,01% соответственно).

В будние дни большинство студентов (69,1±1,94%) просыпалось с 6.00 до 8.00, а в выходные режим дня существенно нарушался как у спортсменов, так и не спортсменов. Так пробуждение в выходные дни у 54,05±2,09% студентов приходилось на временной промежуток с 11.00 до 12.00, что смещало распорядок дня на 3-4 часа по сравнению с буднями (рис. 2).

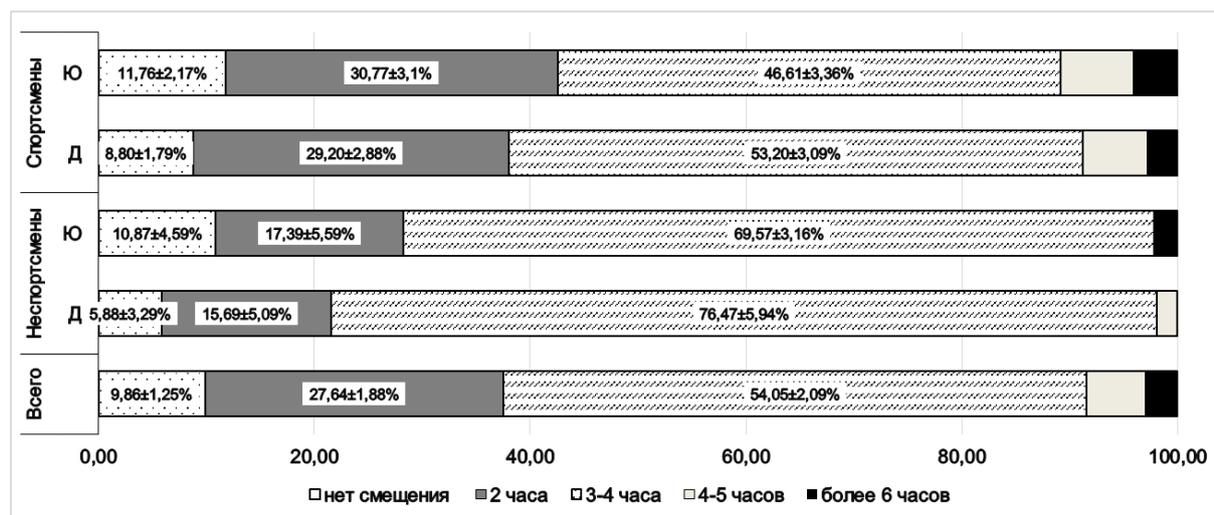


Рис. 2. Смещение режима дня в выходные по сравнению с будними днями

Как отмечают специалисты, существует ряд объективных и субъективных причин недостаточно высокой посещаемости студентами учебных занятий [12]. Поэтому время, затрачиваемое на этот вид деятельности, может значительно отличаться у разных групп студентов. Так учебные занятия у спортсменов занимали 14,35 (11,6; 16,88) %, у спортсменок 12,6 (8,85; 15,4) %, у не спортсменов 13,47 (10,47; 17,23) %, у не спортсменок 13,5 (10,68; 16,54) % от суточного бюджета времени. Кроме того, были обна-

ружены высоко значимые слабые отрицательные взаимосвязи между временем, уделяемым учебным занятиям, и временем использования ИКТ ($r=-0,144$, $p<0,001$), работой ($r=-0,193$, $p<0,001$), высоко значимая отрицательная умеренная – со временем отхода ко сну в будние дни ($r=-0,448$, $p<0,001$). Анализируя время спортивной активности студентов не спортсменов, которое в основном было представлено уроками физической культуры в рамках образовательного процесса, стоит отметить, что оно составило 2,79 (1,58; 4,58)% для юношей и 2,35 (0,7; 3,52)% от суточного бюджета времени для девушек и соответствовало рекомендациям Всемирной организации здравоохранения по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни (75-150 минут высокоинтенсивной аэробной нагрузки или 150-300 минут среднеинтенсивной аэробной нагрузки в неделю, что в пересчете в процентах от суточного бюджета времени в день составляет 0,74-1,48% и 1,48-2,98% соответственно) [9]. При сравнении времени, затрачиваемого на тренировочный процесс, у юношей-спортсменов медиана показателя составила 9,66 (7,6; 13,2) %, а у спортсменок – 9,01 (6,7; 11,65) % от суточного времени. Различия показателей были статистически значимы ($p<0,05$). Время, затрачиваемое на занятия спортом, слабо коррелировало со временем выполнения домашних заданий ($r=-0,135$, $p<0,001$), просмотром телевизора ($r=-0,147$, $p<0,001$), использования ИКТ ($r=-0,117$, $p<0,001$) и пребыванием на свежем воздухе ($r=-0,202$, $p<0,001$).

Выполнению домашних заданий девушки и юноши, не занимающиеся спортом, уделяли больше времени (5,06 (3,05; 7,9) % и 5,0 (3,9; 6,49) % суточного времени), по сравнению со спортсменками и спортсменами (4,19 (2,45; 6,7) % и 3,8 (2,38; 5,4) % суточного времени), $p < 0,001$. С одной стороны, это связано с тем, что у студентов, занимающихся спортом, время вечерних тренировок часто совпадало с часами самостоятельной подготовки к практическим и семинарским занятиям. С другой стороны, с тем, что после тренировки спортсмены чувствовали себя усталыми, разбитыми, и это сказывалось как на желании что-либо делать, так и на продолжительности самоподготовки. При этом стоит отметить, что девушки-спортсменки на 10,26% больше времени уделяли выполнению домашних заданий нежели юноши-спортсмены ($p<0,05$). При проведении корреляционного анализа были выявлены высоко значимые слабые отрицательные взаимосвязи времени приготовления домашних заданий и времени использования ИКТ ($r=-0,135$, $p<0,001$) и работой ($r=-0,206$, $p<0,001$).

Помимо учебы, 52,2±2,1% опрошенных студентов спортивного вуза работали. Больше всего студентов, совмещавших учебу и трудовую деятельность, выявлено в группе юношей не спортсменов (67,4±8,42%), в группе не спортсменок, работающих меньше (43,1±10,56%), $p < 0,05$. Время, затрачиваемое ими на трудовую деятельность, составило 11,9 (8,21; 17,95)% и 9,63 (5,66; 12,35)% от суточного бюджета времени соответственно. В то же время 48±4,85% спортсменов и 55,2±4,23% спортсменок совмещали учебно-тренировочный процесс и работу. Продолжительность этого вида деятельности у студентов, занимающихся спортом, составила у юношей 10,88 (8,9; 13,95) %, у девушек 10,0 (7,6; 13,57) % от суточного бюджета времени.

Стоит отметить, что трудовая деятельность большинства работающих студентов (64,86±2,77%) была связана с будущей профессией и носила спортивно-педагогическую направленность. Данный факт объясняется тем, что опрошенные респонденты – это студенты старших курсов, которые в большинстве своем сменили работу со сферы услуг на работу по специальности.

Время, затрачиваемое студентами спортивного вуза на «дорогу», составило 4,17 (2,2; 6,3) % суточного времени или 1 (0,53; 1,51) час. Такие значения можно объяснить месторасположением кампуса, где проживает большинство опрошенных студентов и учебных зданий, спорткомплексов, где проходит учебный и тренировочный процессы. Деревня Универсиады – микрорайон города Казани, на территории которого в «шаговой доступности» находятся кампус и ряд спортивных объектов (Академия тенниса, Центр бадминтона, плавательный бассейн и футбольное поле «Буревестник»), главный учебный корпус, в котором расположены учебные аудитории, тренажерный зал, баскетбольный, волейбольный и борцовский залы.

Среди видов деятельности, занимающих значительное количество суточного бюджета времени студентов, можно отдельно отметить использование ИКТ, как для обучения, так и с целью проведения досуга [6,11]. Установлено, что респонденты ежедневно использовали ИКТ с применением различных гаджетов, среди которых: мобильный телефон, планшет, компьютер, ноутбук, электронная книга. По данным проведенного анализа неспортсменки тратили на ИКТ в среднем на 30,8% больше времени, чем спортсменки, а неспортсмены на 38% больше чем спортсмены, $p < 0,001$. При этом достоверных различий во времени использования гаджетов между юношами и девушками в группах, занимающихся и не занимающихся спортом, выявлено не было. В то же время у большинства опрошенных студентов не уделяют времени на просмотр телевизора, что обусловлено возможностью получения необходимой информации из глобальной сети Интернет. Значение медианы данного вида деятельности составило 0 (0; 1,94) % от суточного бюджета времени, при этом были выявлены статистически значимые различия между группами студентов, занимающихся и не занимающихся спортом ($p<0,05$).

Кратность приема пищи и время, затрачиваемое на ее прием, является одним из ключевых компонентов режима дня, оказывающих значительное влияние на здоровье студентов. В соответствии с прави-

лами рационального питания для исследуемой категории лиц необходимо придерживаться трех-четырёхразового питания в день [8]. Данной рекомендации в целом следовали $51,7 \pm 2,1\%$ студентов спортивного вуза. Однако, при анализе ответов по отдельным группам было выявлено, что 3-4-х кратного приема пищи придерживались лишь $19,6 \pm 5,85\%$ юношей не спортсменов. Время, затрачиваемое на прием пищи, составило от $4,18 (3,51; 5,88) \%$ у не спортсменов до $5,41 (4,35; 7,35) \%$ суточного бюджета времени у не спортсменок.

Изучение протоколов анализа режима дня у разных групп студентов выявило, что большинство из них нерационально распределяли суточный бюджет времени, затрачивая большое количество времени на ИКТ, практикуя поздний отход ко сну и допуская значительное смещение распорядка дня в выходные. Большинство респондентов до проведения самоанализа несерьезно относилось к вопросу правильного распорядка дня, считая его рациональным (рис. 3).

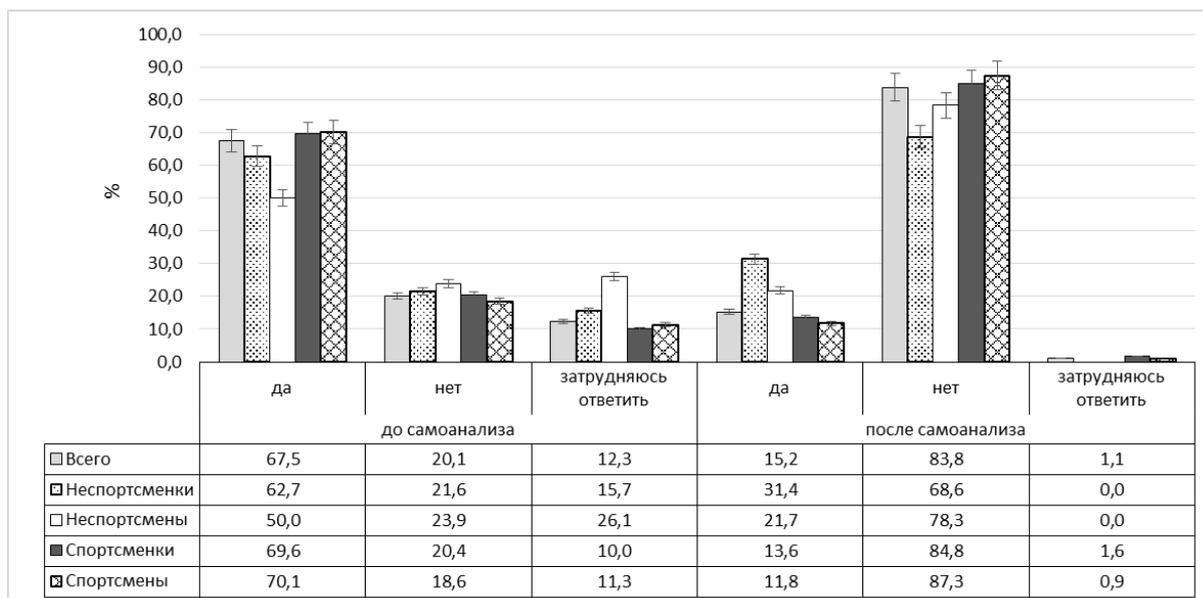


Рис. 3. Субъективная оценка студентами рациональности своего режима дня (до и после проведения самоанализа)

Как видно из рис. 3, большинство студентов ($67,5 \pm 1,96\%$), вне зависимости от занятий спортом, были уверены в рациональности своего режима дня. Более критичными в этом вопросе оказались студенты-неспортсмены ($50,0 \pm 7,37\%$), большинство из которых совмещало учебу и трудовую деятельность. Насыщенность распорядка дня последних усиливало чувство перегруженности и способствовало субъективной оценке нерациональности своего режима дня. В то же время $26,1 \pm 6,47\%$ опрошенных не спортсменов затруднилось ответить на вопрос о рациональности режима дня, а среди спортсменов таковых оказалось лишь $11,3 \pm 2,13\%$. После проведения самоанализа режима дня мнение студентов кардинально поменялось: $54,75 \pm 2,09\%$ студентов, считавших свой распорядок дня рациональным, ответили отрицательно; из тех, кто до анализа затруднялся с ответом, при повторном опросе ответили «нет» – $10,65 \pm 1,29\%$ и «да» – $1,23 \pm 0,46\%$. Только $18,48 \pm 1,65\%$ студентов и до, и после проведения самоанализа не изменили своего мнения, посчитав свой режим дня нерациональным.

Заключение и выводы. Детальный анализ структуры распределения суточного бюджета времени показал, что, несмотря на имеющиеся отличия режимных моментов у студентов, занимающихся спортом, от режима дня обычных студентов, имелись и сходства. Так больше всего времени у студентов спортивного вуза тратилось на сон, учебную и тренировочную деятельность, использование ИКТ. Однако, несмотря на то, что продолжительность сна соответствовала общепринятым физиологическим нормам, студенты практиковали поздний отход ко сну. Распорядок дня в выходные смещался по сравнению с буднями в среднем на 3-4 часа, что могло стать причиной снижения самочувствия, умственной и физической работоспособности в начале следующей учебной недели [17, 19].

По результатам исследования было выявлено, что большинство студентов соблюдало общепринятые рекомендации относительно кратности приема пищи и придерживалось 3-4 разового питания. Полученные результаты могут быть объяснены спецификой вуза, высокими физическими нагрузками и требованиями в отдельных видах спорта к удержанию массы тела в определенных границах весовой категории, а также тем, что большинство студентов уделяют особое внимание своему внешнему виду (тело-

сложению), как необходимому условию улучшения спортивной формы и, как следствие, достижения высоких спортивных результатов.

Высокую популярность ИКТ среди студентов можно рассматривать как неотъемлемую часть современной жизни и учебы, порой заменяющую более привычное проведение досуга – просмотр телевизора. Однако опасение вызывает продолжительность использования гаджетов в течение суток и то, что ИКТ становятся причиной более позднего отхода ко сну, оказывая комплексное воздействие на организм студента [18]. В то же время, как показали результаты исследования, студенты, занимающиеся спортом, достоверно меньше тратили время на данный вид деятельности, а факт трудовой деятельности не оказал влияния на время использования электронных устройств: среди студентов-не спортсменов эти два показателя оказались на достаточно высоком уровне.

Таким образом, нарушениям режима дня студентами спортивного вуза способствовали: длительная работа за компьютером и продолжительное сетевое общение; физическая усталость после тренировки/работы, сопровождаемая нежеланием что-либо делать; поздний отход ко сну в будни и поздний подъем в выходные дни. При этом многие студенты считали, что их режим дня являлся рациональным, и только после проведения самоанализа своего распорядка изменили свое мнение на противоположное.

Вышеизложенное свидетельствует о необходимости формирования у студентов спортивного вуза умений грамотно планировать режим дня и правильно сочетать продолжительность физической нагрузки и отдыха как важных условий не только для профилактики состояний переутомления и перетренированности, но и высокой работоспособности, которая в свою очередь является одним из основных параметров здоровья.

Литература

1. Давлетова Н.Х. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: практикум для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура». Казань, 2016. 92 с.
2. Звягина Е.В., Диогенова К.С. Влияние факторов режима дня на здоровье студентов, занимающихся спортом // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. №4 (11). С. 38–48.
3. Макунина О.А. Функциональное состояние нервной системы студентов-спортсменов в зависимости от организации режима дня // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2017. №2(5). С. 112–129.
4. Медведкова Н.И., Медведков В.Д., Илькевич К.Б. Бюджет времени студентов художественных и спортивных вузов // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. №4(110). С. 83–88.
5. Милушкина О.Ю., Маркелова С.В., Скоблина Н.А., Татаринчик А.А., Федотов Д.М., Королук В.В., Аль-Сабунчи А.А. Особенности образа жизни современной студенческой молодежи // Здоровье населения и среда обитания. 2018. №11(308). С. 5–8.
6. Милушкина О.Ю., Скоблина Н.А., Маркелова С.В., Татаринчик А.А., Бокарева Н.А., Федотов Д.М. Оценка рисков здоровью школьников и студентов при воздействии обучающих и досуговых информационно-коммуникационных технологий // Анализ риска здоровью. 2019. №3. С. 135–143.
7. Попов А.В., Сорокоумова Т.В. Экспериментальный расчет затрат времени студенческой молодежи на функциональные процессы, связанные с учебой, бытом и отдыхом на примере общежитий студенческого городка (кампуса) НИУ МГСУ // Наука и бизнес: пути развития. 2018. №10. С. 66.
8. Пшендин П.И. Рациональное питание спортсменов. СПб: Гиорд, 2002. 234 с.
9. Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни: краткий обзор [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance]. Женева: Всемирная организация здравоохранения, 2020. 24 с.
10. Самоуков А.Ф., Шувалов А.М., Крылатых В.Ю., Понимасов О.Е. Компонентные составляющие временного бюджета студентов дневного отделения, занимающихся спортом // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 2(168). С. 314–318.
11. Скоблина Н.А., Милушкина О.Ю., Татаринчик А.А., Федотов Д.М. Гигиенические проблемы использования информационно-коммуникационных технологий школьниками и студентами //Здоровье населения и среда обитания. 2017. №. 9(294). С. 49–51.
12. Харламенко И.В. Посещаемость студентами семинарских занятий в традиционном и смешанном обучении // Высшее образование в России. 2017. №8-9. С. 50–56.
13. Шувалов А.М., Миронов А.О. Парциальные составляющие временного бюджета студентов дневного отделения, занимающихся спортом // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. 2019. Т. 10, №5. С. 217–222.
14. Эпп Т.И. Некоторые аспекты режима дня студентов педагогического вуза // Евразийское научное объединение. 2019. №6(52). С. 388.

15. Arbinaga F., Fernández-Cuenca S., Fernández-Ozcorta E.J., Toscano-Hermoso M.D., Joaquin-Mingorance M. Level of physical activity and sleep characteristics in university students // *Sleep Sci.* 2019. №12(4). P. 265–271. DOI: 10.5935/1984-0063.20190092.

16. Hirshkowitz M., Whiton K., Albert S.M., Alessi C., Bruni O., DonCarlos L., Hazen N., Herman J., Adams Hillard P.J., Katz E.S., Kheirandish-Gozal L., Neubauer D.N., O'Donnell A.E., Ohayon M., Peever J., Rawding R., Sachdeva R.C., Setters B., Vitiello M.V., Ware J.C. National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: final report // *Sleep Health.* 2015. №1(4). P. 233–243. DOI: 10.1016/j.sleh.2015.10.004.

17. Janurek J., Abdel Hadi S., Mojzisch A., Häusser J.A. The Association of the 24 Hour Distribution of Time Spent in Physical Activity, Work, and Sleep with Emotional Exhaustion // *Int J Environ Res Public Health.* 2018. №15(9). P. 1927. DOI: 10.3390/ijerph15091927.

18. Rouvinen H., Jokiniemi K., Sormunen M., Turunen H. Internet use and health in higher education students: a scoping review // *Health Promot Int.* 2021. №36(6). P. 1610–1620. DOI: 10.1093/heapro/daab007.

19. Toscano-Hermoso M.D., Arbinaga F., Fernández-Ozcorta E.J., Gómez-Salgado J., Ruiz-Frutos C. Influence of Sleeping Patterns in Health and Academic Performance Among University Students // *Int J Environ Res Public Health.* 2020. №17(8). P. 2760. DOI: 10.3390/ijerph17082760.

References

1. Davletova NH. *Gigienicheskie osnovy fizkul'turno-sportivnoj dejatel'nosti: praktikum dlja podgotovki bakalavrov po napravleniju 49.03.01 «Fizicheskaja kul'tura»* [Hygienic basics of physical culture and sports activity: a workshop for bachelor's degree preparation in the direction]. Kazan'; 2016. Russian.

2. Zvjagina EV, Diogenova KS. Vlijanie faktorov rezhima dnja na zdorov'e studentov, zanimajushihhsja sportom [The influence of factors of the daily routine on the health of students involved in sports]. *Zdorov'e cheloveka, teorija i metodika fizicheskaj kul'tury i sporta.* 2018;4 (11):38-48. Russian.

3. Makunina OA. Funkcional'noe sostojanie nervnoj sistemy studentov-sportsmenov v zavisimosti ot organizacii rezhima dnja [The functional state of the nervous system of student-athletes depending on the organization of the daily routine]. *Zdorov'e cheloveka, teorija i metodika fizicheskaj kul'tury i sporta.* 2017;2(5):112-29. Russian.

4. Medvedkova NI, Medvedkov VD, Il'kevich KB. Bjudzhet vremeni studentov hudozhestvennyh i sportivnyh vuzov [The time budget of students of art and sports universities]. *Uchenye zapiski universiteta Lesgafta.* 2014;4(110):83-8. Russian.

5. Milushkina OJu, Markelova SV, Skoblina NA, Tatarinchik AA, Fedotov DM, Korolik VV, Al'-Sabunchi AA. Osobennosti obraza zhizni sovremennoj studencheskoj molodezhi [Features of the lifestyle of modern student youth]. *Zdorov'e naselenija i sreda obitanija.* 2018;11(308):5-8. Russian.

6. Milushkina OJu, Skoblina NA, Markelova SV, Tatarinchik AA, Bokareva NA, Fedotov DM. Ocenka riskov zdorov'ju shkol'nikov i studentov pri vozdeystvii obuchajushhih i dosugovyh informacionno-kommunikacionnyh tehnologij [Assessment of health risks of schoolchildren and students under the influence of educational and leisure information and communication technologies]. *Analiz riska zdorov'ju.* 2019;3:135-43. Russian.

7. Popov AV, Sorokoumova TV. Jeksperimental'nyj raschet zatrat vremeni studencheskoj molodezhi na funkcional'nye processy, svjazannye s ucheboj, bytom i otdyhom na primere obshhezhitij studencheskogo gorodka (kampusa) NIU MGSU [Experimental calculation of the time spent by students on functional processes related to study, life and recreation on the example of dormitories of the campus (campus) NRU MGSU]. *Nauka i biznes: puti razvitija.* 2018;10:66. Russian.

8. Pshendin PI. *Racional'noe pitanie sportsmenov* [Rational nutrition of athletes]. SPb: Giord; 2002. Russian.

9. Rekomendacii VOZ po voprosam fizicheskaj aktivnosti i malopodvizhnogo obraza zhizni: kratkij obzor [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance]. Zheneva: Vsemirnaja organizacija zdravoohranenija; 2020. Russian.

10. Samoukov AF, Shuvalov AM, Krylatyh VJu, Ponimasov OE. Komponentnye sostavljajushhie vremennogo bjudzhet studentov dnevnogo otdelenija, zanimajushihhsja sportom [Component components of the temporary budget of full-time students engaged in sports]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta.* 2019;2(168):314-8. Russian.

11. Skoblina NA, Milushkina OJu, Tatarinchik AA, Fedotov DM. Gigienicheskie problemy ispol'zovanija informacionno-kommunikacionnyh tehnologij shkol'nikami i studentami [Hygienic problems of using information and communication technologies by schoolchildren and students]. *Zdorov'e naselenija i sreda obitanija.* 2017;9(294):49-51. Russian.

12. Harlamenko IV. Poseshhaemost' studentami seminarских zanjatij v tradicionnom i smeshannom obuchenii [Attendance of seminar classes by students in traditional and mixed education]. Vyssee obrazovanie v Rossii. 2017;8-9:50-6. Russian.

13. Shuvalov AM, Mironov AO. Parcial'nye sostavljajushhie vremennogo bjudzheta studentov dnevnogo otdelenija, zanimajushhihsja sportom [Partial components of the temporary budget of full-time students engaged in sports]. Nauchnye trudy Severo-Zapadnogo instituta upravlenija RANHiGS. 2019;5:217-22. Russian.

14. Jepp TI. Nekotorye aspekty rezhima dnja studentov pedagogicheskogo vuza [Some aspects of the day regime of students of pedagogical university]. Evrazijskoe nauchnoe obedinenie. 2019;6(52):388. Russian.

15. Arbinaga F, Fernández-Cuenca S, Fernández-Ozcorta EJ, Toscano-Hermoso MD, Joaquin-Mingorance M. Level of physical activity and sleep characteristics in university students. Sleep Sci. 2019;12(4):265-71. DOI: 10.5935/1984-0063.20190092.

16. Hirshkowitz M, Whiton K, Albert SM, Alessi C, Bruni O, DonCarlos L, Hazen N, Herman J, Adams Hillard PJ, Katz ES, Kheirandish-Gozal L, Neubauer DN, O'Donnell AE, Ohayon M, Peever J, Rawding R, Sachdeva RC, Setters B, Vitiello MV, Ware JC. National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: final report. Sleep Health. 2015;1(4):233-43. DOI: 10.1016/j.sleh.2015.10.004.

17. Janurek J, Abdel Hadi S, Mojzisch A, Häusser JA. The Association of the 24 Hour Distribution of Time Spent in Physical Activity, Work, and Sleep with Emotional Exhaustion. Int J Environ Res Public Health. 2018;15(9):1927. DOI: 10.3390/ijerph15091927.

18. Rouvinen H, Jokiniemi K, Sormunen M, Turunen H. Internet use and health in higher education students: a scoping review. Health Promot Int. 2021;36(6):1610-20. DOI: 10.1093/heapro/daab007.

19. Toscano-Hermoso MD, Arbinaga F, Fernández-Ozcorta EJ, Gómez-Salgado J, Ruiz-Frutos C. Influence of Sleeping Patterns in Health and Academic Performance Among University Students. Int J Environ Res Public Health. 2020;17(8):2760. DOI: 10.3390/ijerph17082760.

Библиографическая ссылка:

Давлетова Н.Х., Тафеева Е.А. Анализ бюджета времени и режима дня студентов вуза спортивного профиля // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. 2022. №3. Публикация 2-1. URL: <http://www.medtsu.tula.ru/VNMT/Bulletin/E2022-3/2-1.pdf> (дата обращения: 17.05.2022). DOI: 10.24412/2075-4094-2022-3-2-1. EDN OESLAD *

Bibliographic reference:

Davletova NKH, Tafeeva EA. Analiz bjudzheta vremeni i rezhima dnja studentov vuza sportivnogo profilja [Analysis of the time budget and daily routine of students of a sports profile at the higher education institution]. Journal of New Medical Technologies, e-edition. 2022 [cited 2022 May 17];3 [about 9 p.]. Russian. Available from: <http://www.medtsu.tula.ru/VNMT/Bulletin/E2022-3/2-1.pdf>. DOI: 10.24412/2075-4094-2022-3-2-1. EDN OESLAD

* номера страниц смотреть после выхода полной версии журнала: URL: <http://medtsu.tula.ru/VNMT/Bulletin/E2022-3/e2022-3.pdf>

**идентификатор для научных публикаций EDN (eLIBRARY Document Number) будет активен после выгрузки полной версии журнала в eLIBRARY