**УДК 378**

**Изучение влияния режима дня на успеваемость учащихся**

**Examining the Impact of Daily Regime on Student Performance**

**И. С. Янгибаев**

**I. S. Yngibaev**

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический*

*университет им. И. Я. Яковлева»*

*Чебоксары, Россия*

*I. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, Russia*

*indeykinaolga@mail.ru*

*Аннотация:**В статье рассматривается опыт различных авторов по изучению влияния режима дня на успеваемость учащихся.*

*Abstract:**The article discusses the experience of various authors in studying the effect of the daily routine on student performance.*

*Ключевые слова:**режим дня, учащиеся, успеваемость.*

*Keywords: daily regime, learners, academic performance.*

Режим дня школьника представляет собой распорядок бодрствования и сна, чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток. От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность и успеваемость.

Поэтому целью нашей работы явилось изучение современной литературы по данной тематике.

Сотрудники Свердловского областного медицинского колледжа Ш. Мехтиева, Г. К. Абаджян в своей работе «ВЛИЯНИЕ РЕЖИМА ДНЯ НА ЗДОРОВЬЕ ПЕРВОКЛАССНИКА», опубликованной в научном издании «Медицина: Прошлое. Настоящее. Будущее» (2017), подчеркивают важность соблюдения режима дня первоклассниками для сохранения здоровья и повышения уровня успеваемости. Для подтверждения этого авторами было проведено исследование на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения СОШ № 44 имени народного учителя СССР Г.Д. Лавровой с участием школьников 1 класса и их родителей. Ими была разработана анкета с вопросами, касающимися соблюдения режима дня и проведен анализ успеваемости. Анкета состояла из вопросов, касающихся режима сна, питания, здоровья, занятия в кружках и секциях, прогулок на свежем воздухе и т.д. Анализ результатов анкеты показал, что большинство родителей следят за режимом дня своих детей, что благотворно сказывается на их успеваемости и здоровье [4].

Авторы Д. В. Леонтьева и О. В. Величко в своей научно-исследовательской работе «ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В РЕЖИМЕ ДНЯ НА ЧАСТОТУ ЗАБОЛЕВАНИЙ И УСПЕВАЕМОСТЬ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА», опубликованной в научном издании «Детство, открытое миру» (2017) задались вопросом эффективности применения различных физкультурно-оздоровительных мероприятий режима дня школьников младшего школьного возраста. Ими была разработана специализированная программа физкультурно-оздоровительных мероприятий и проведена неделя здоровья со школьниками согласно ей. Результаты проведенной работы свидетельствуют о повышении работоспособности, самочувствия и успеваемости младших школьников [2].

Авторы А. А. Дурасова и А. В. Хлопкова в своей научной работе «Влияние биоритмов на работоспособность учащихся», опубликованной в научном издании «Бюллетень медицинских интернет-конференций» (2013) говорят о роли биоритмов организма в режиме дня старших школьников. Для подтверждения этого авторами проведена большая работа по сравнению режима дня старшеклассников с биоритмами организма человека и определили между ними параллель. В тоже время было проведено анкетирование учащихся, по результатам которого установлена взаимосвязь между соблюдением режима дня и успеваемостью. Также авторами были предложены рекомендации по повышению работоспособности и успеваемости [1].

Д. В. Штеле в своей работе «ФОРМИРОВАНИЕ НАУЧНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О РЕЖИМЕ ДНЯ В ШКОЛЬНОЙ БИОЛОГИИ», апробированной на Всероссийской научно-практической конференции «Методология, теория и практика инновационного развитии регионального образования» рассматривается вопрос о проблеме школьного биологического образования в формирования представлений учащихся о режиме дня. Показано, что данная тема изучается в разделе «Человек» в 8 классе и на изучение данной темы отводится всего 1 час (1 урок), что катастрофически очень мало по мнению учителей. И за это время можно дать мало информации (лишь основные понятия и значение). Школьникам подробно объясняется роль режима дня в повышении уровня работоспособности, успеваемости и о влиянии на здоровье. Также автор дает рекомендации о дополнительном проведении внеурочных занятий практической направленности по составлению режима дня [5].

Коллектив авторов Я. В. Лиходед, Р. В. Клопов, В. С. Лиходед в своем научно-практическом исследовании «Зависимость здоровья школьников от их образа жизни», изданном в научном издании «Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта» рассматривают важную проблему современности о влиянии образа жизни на здоровье учащихся. Также подчеркивают, что здоровье во многом зависит от соблюдения школьниками режима дня. Также показана взаимосвязь режима дня, здоровья с уровнем успеваемости школьников. Для этого было проведено анкетирование учащихся для выявления уровня здоровья, соблюдения режима дня и уровня успеваемости. По результатам анализа полученных данных выявлена взаимосвязь уровня здоровья, режима дня и успеваемости учащихся [3].

И так, на небольшом опыте ученных, педагогов и исследователей в данной области (рассмотрев небольшой объем литературы) мы показали взаимосвязь успеваемости и режима дня учащихся. На основе данной информации мы решили экспериментально-опытным путем проверить влияние личностных особенностей на успеваемость школьников во время прохождения педагогической практике в общеобразовательной школе. Результаты нашей работы будут представлены по окончании эксперимента в следующей статье.

***ЛИТЕРАТУРА***

1. Дурасова, А. А. Влияние биоритмов на работоспособность учащихся / А. А. Дурасова, А. В. Хлопкова // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2013. – Т. 3. – №. 2. – с. 24-35.
2. Леонтьева, Д. В. Влияние физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня на частоту заболеваний и успеваемость детей младшего школьного возраста / Д. В. Леонтьева, О. В. Величко // Детство, открытое миру. – 2017. – С. 20-24.
3. Лиходед, Я. В. Зависимость здоровья школьников от их образа жизни / Я. В. Лиходед, Р. В. Клопов, В. С. Лиходед // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2008. – №. 8. – С. 25-37.
4. Мехтиева, Ш. Влияние режима дня на здоровье первоклассника / Ш. Мехтиева, Г. К. Абаджян // Медицина: Прошлое. Настоящее. Будущее. – 2017. – С. 211.
5. Штеле, Д. В. ФОРМИРОВАНИЕ НАУЧНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О РЕЖИМЕ ДНЯ В ШКОЛЬНОЙ БИОЛОГИИ / Д. В. Штеле // Методология, теория и практика инновационного развитии регионального образования. – 2019. – С. 236.