

УДК 614.39

**ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА И ЕГО  
ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ**

**Тухбатуллина Р.А.,**

*студент 4 курса лечебного факультета*

*ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия*

*Ижевск, Россия*

**Ямщикова Т.В.,**

*ассистент кафедры общественного здоровья и здравоохранения*

*ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия*

*Ижевск, Россия*

**Аннотация:**

В статье представлены основные характеристики образа жизни современных студентов медицинского вуза. Рассмотрено отношение студентов к собственному здоровью и образу жизни. Предложены способы повышения мотивации поддержания студентами здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, студенты, привычки, активность, режим дня.

***A STUDY OF THE OBSERVANCE OF A HEALTHY LIFESTYLE BY  
STUDENTS OF A MEDICAL UNIVERSITY***

***Tukhbatullina R.A.,***

*A student in the 4th years of the Faculty of Medicine,*

*Izhevsk State Medical Academy.*

*Izhevsk, Russia*

***Yamshchikova T.V.,***

*Assistant of the Department of Public Health and Public Health*

*Izhevsk State Medical Academy.*

*Izhevsk, Russia*

**Annotation:**

The article presents the main characteristics of the lifestyle of modern medical university students. The attitude of students to their own health and lifestyle is considered. Ways to increase motivation for students to maintain a healthy lifestyle are proposed.

**Keywords:** healthy lifestyle, students, habits, activity, daily routine.

**Введение.** Здоровье студентов – один из важнейших аспектов современной системы образования, и его сохранение представляет собой серьезнейшую задачу, требующую комплексного подхода. Проблема усугубляется недостаточным гигиеническим воспитанием, широким распространением вредных привычек и, что особенно тревожно, неадекватным отношением к собственному здоровью среди молодых людей. Нарушение режима труда и отдыха, неправильное питание, гиподинамия (низкая физическая активность), пренебрежение правилами личной гигиены, курение и злоупотребление алкоголем – всё это факторы риска, существенно снижающие качество жизни и приводящие к развитию различных заболеваний [1,5]. Ситуация усугубляется стрессовыми нагрузками, присущими студенческой жизни, а также огромным объёмом учебной информации и постоянной нехваткой времени. Студенческая жизнь часто сопровождается недостатком сна, сидячим образом жизни (большое количество времени проводится за учебниками и компьютерами), а также нерегулярным питанием и потреблением большого количества кофе и энергетиков для поддержания работоспособности. Всё это ведет к снижению

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

иммунитета, ухудшению работы органов пищеварения, нарушению обмена веществ и возникновению хронических заболеваний [2,3]

**Цель:** провести оценку образа жизни студентов медицинской академии.

**Материалы и методы:** проведено анкетирование среди студентов 4 курса лечебного факультета по авторской анкете. Анкетирование проведено в электронном формате Google Forms (Гугл-формы). В анкетировании приняли участие 128 человек, из них 65% девушек и 35% юношей.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для характеристики образа жизни современных студентов медицинского вуза в анкету были включены вопросы о режиме труда и отдыха, организации сна, режиме питания, профилактике вредных привычек, организации двигательной активности, условиях проживания и финансовой поддержке студентов.

На вопрос анкеты об условиях проживания респондентов результаты исследования показали, что, большинство опрошенных проживают в съемной квартире (42,2%), 29,7% анкетированных проживают с родителями, 21,1% студентов проживают в общежитии, 7 % - в собственной квартире (рис.1).

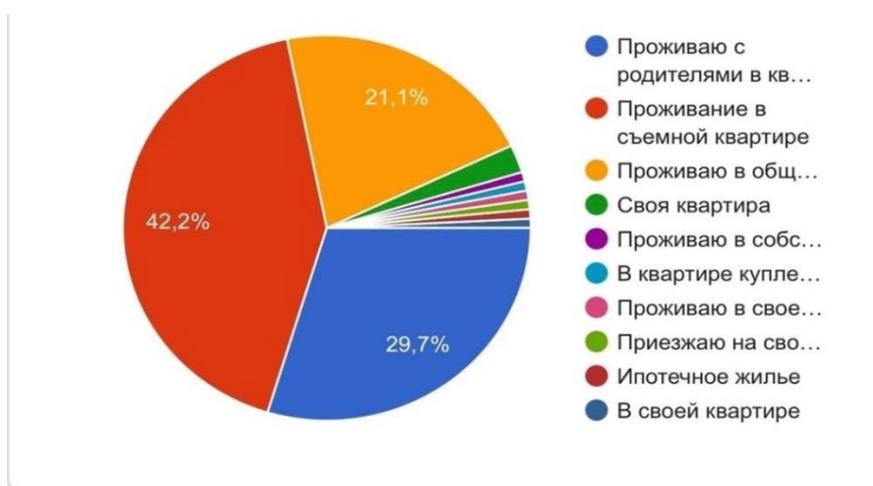


Рис.1. Характеристика условий проживания студентов.

\*Примечание: авторская разработка.

Финансовую поддержку студентам в большинстве случаев оказывают родители (64,8%), обеспечивают себя самостоятельно 35,2 % опрошенных,

Анкетирование показало, что 57,0% студентов не трудоустроены, 43,0% респондентов работают в свободное от учебы время. Большинство (19,8%) трудоустроенных студентов работают по 5-8 часов в день, более 8 часов в день работают 14,3% опрошенных, 2-4 часов - 13,5% студентов. Следует отметить, что у 27,0% трудоустроенных студентов работа не повлияла на их успеваемость, тогда как у 20,6% успеваемость снизилась. Соответственно остальные 52,4%-не работают.

Одним из важных элементов образа жизни студентов медицинского вуза является распорядок сна. На вопрос анкеты о режиме сна большинство опрошенных (64,8%) ответили, что ложатся спать после 24.00 часов, 31,3% – в 22.00 часов, и лишь 3,9% - в 21.00 часов. Согласно рекомендациям по гигиене сна студенты должны спать 7-9 часов в сутки. Постоянное недосыпание отражается на физическом и психическом здоровье студентов, усвоении ими вузовской программы и в конечном итоге на качестве подготовки будущих врачей [3].

Особое внимание студентам необходимо уделить правильному режиму питания. По результатам опроса, большинство студентов считают, что их питание нерациональное (61,7%), тогда как 38,3% опрошенных придерживаются принципов правильного питания. Питание студентов должно быть сбалансированным, чтобы поддерживать здоровье и концентрацию во время учебы. Рекомендуется употреблять разнообразные продукты: овощи, фрукты, злаки, белки (мясо, рыба, яйца, бобовые), молочные продукты [3,4].

На вопрос анкеты о вредных привычках 51,6% опрошенных отметили отсутствие вредных привычек. Курение и чрезмерное употребление алкоголя являются наиболее распространенными вредными привычками среди студентов. Так 18,8% опрошенных отметили что курят, 14,8% респондентов

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

употребляют алкоголь, 14,8% злоупотребляют курением и употреблением алкоголя (рис. 2). Вредные привычки оказывают разрушительное влияние на здоровье человека: приводят к снижению концентрации, памяти, способности к обучению, ухудшению здоровья и общего физического состояния студента, что в итоге отразится на его успеваемости в учебе.

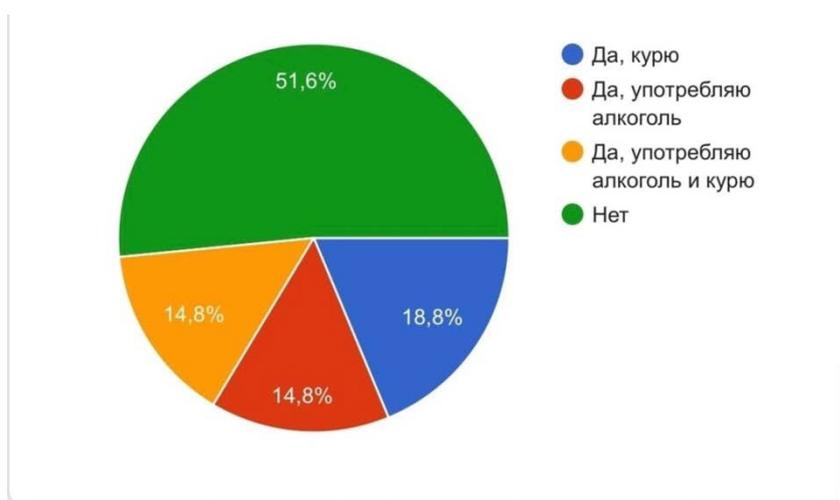


Рис.2. Характеристика вредных привычек у студентов.

\*Примечание: авторская разработка.

Подверженность студентов медицинского вуза к стрессу довольно велика. По результатам опроса 67,2% студентов испытывают сильное нервно-эмоциональное напряжение, что связано с повышенной учебной нагрузкой (69,3% на 100 опрошенных), нехваткой финансовых средств (41,7% на 100 опрошенных), совмещением работы и учебы (26% на 100 опрошенных), из-за межличностных конфликтов (24,4% на 100 опрошенных), неудовлетворенности к выбранной профессии (20,5% на 100 опрошенных), проблем в семье (18,9% на 100 опрошенных) (Рис.3).

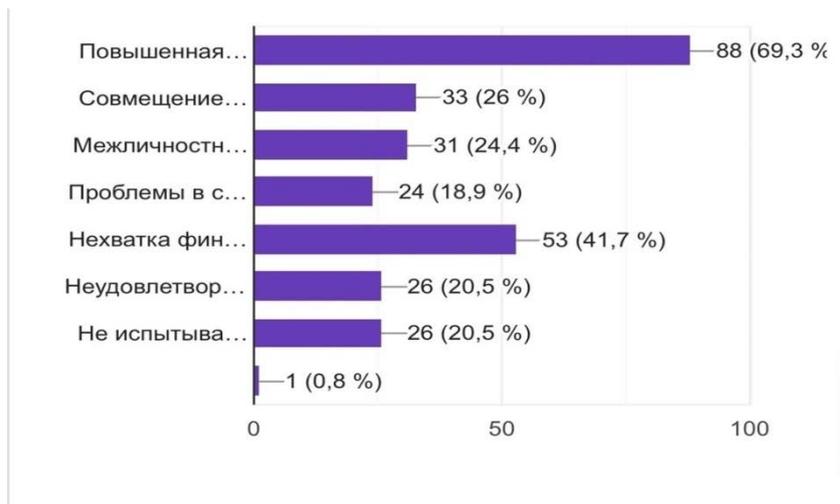


Рис.3. Причины стресса студентов (на 100 опрошенных)

\*Примечание: авторская разработка.

Стресс может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на учебу. Умеренный стресс может повысить концентрацию и мотивацию, что способствует повышению производительности и эффективности обучения. Однако чрезмерный стресс может привести к снижению учебных результатов, проблемам с концентрацией, памятью и общим благополучием студента. Важно находить баланс и применять стратегии управления стрессом для поддержания здоровой учебной среды.

Физическая культура играет важную роль в жизни студентов, помогая поддерживать здоровье и повышать работоспособность. Регулярные занятия спортом улучшают физическую форму, снимают стресс, улучшают настроение и способствуют лучшему усвоению материала. Анкетирование показало, что лишь 50,4% опрошиваемых студентов занимаются спортом. Наиболее популярным видом спорта являются плавание и легкая атлетика.

**Заключение.** Студенты сталкиваются с серьезными трудностями в поддержании здорового баланса между учебной нагрузкой, временем для

отдыха и заботой о собственном здоровье, что приводит к значительному стрессу и переутомлению [1,5]. Проведенное исследование показало, что значительное влияние на образ жизни студентов медиков оказывается питание, физическая активность, уровень стресса и режим сна и бодрствования на организм обучающихся.

Таким образом, результаты нашего исследования подчеркивают необходимость комплексного подхода к образованию студентов медицинских вузов. Это включает в себя не только академическую подготовку, но и создание поддерживающей среды, в которой студенты смогут развивать свои навыки, заботиться о своем здоровье и находить время для отдыха

### **Библиографический список**

1. Цурган А. М., Дементьев А. А., Ляпкало А. А., Соловьев Д. А., Харитонов В. И., Стунеева Г. И., Здольник Т. Д., Казаева О. В. Особенности образа жизни студентов-медиков // СГН. - 2021. - №1 (4). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-obraza-zhizni-studentov-medikov>
2. Толмачев Д.А., Иванова А.С., Туктарова З.С., Влияние учебы на образ жизни у студентов 1 курса. //Психология человека и общества. -2019. - №5(10).-С 5-10
3. А.В. Голенков, И.Л. Иванова, К.В. Куклина, Е.А. Петунова Эпидемиология расстройств сна у студентов-медиков // СГН. - 2010. - №2. - <https://cyberleninka.ru/article/n/epidemiologiya-rasstroystv-sna-u-studentov-medikov/viewer>
4. Гигиена питания : учебник для студ. учреждений высш. образования / А. А. Королев. — 4-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательский центр «Академия», 2014 — 544 с. ISBN 978-5-4468-1932-4

5. Попова Н. М. , Менятшева А. В. , Царев В. В. Образ жизни и состояние здоровья студентов Ижевской Государственной Медицинской Академии// СГН. – 2017. - №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obraz-zhizni-i-sostoyanie-zdorovya-studentov-izhevskoy-gosudarstvennoy-meditsinskoy-akademii/viewer>

*Оригинальность 83%*