

УДК 613.7:613.2

**СОН И ПИТАНИЕ: КАК НАРУШЕНИЕ РЕЖИМА ВЛИЯЕТ НА
УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА**

Бурмистров С.Е.,

студент,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Гуфраева А.Р.,

студент,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Толмачёв Д.А.,

д.м.н., доцент,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Аннотация. В статье исследуется взаимосвязь между режимом сна, питанием и когнитивной продуктивностью студентов медицинских вузов, особенно в условиях высокой учебной нагрузки, таких как экзаменационные сессии. Цель работы заключалась в выявлении особенностей пищевого поведения и сна студентов, а также их воздействия на способность к обучению и академическую успеваемость. Результаты исследования показали, что многие студенты сталкиваются с дефицитом сна, нерегулярным питанием и низким уровнем физической активности, что существенно ухудшает их когнитивные функции, концентрацию и память. Важными факторами, влияющими на успеваемость, являются высокий уровень стресса, нерегулярные приёмы пищи и недостаток сна. Работа подчеркивает, что несмотря на осведомлённость студентов о принципах рационального питания, они не всегда соблюдают эти принципы на практике. На основе полученных данных были предложены рекомендации по

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

улучшению режима сна, питания и физической активности студентов, что в свою очередь способствует снижению когнитивных перегрузок, улучшению здоровья и академических результатов.

Ключевые слова: рациональное питание, когнитивная продуктивность, студенты-медики, учебная нагрузка, стресс, режим сна.

***SLEEP AND NUTRITION: HOW DISRUPTIONS IN SLEEP PATTERNS
AFFECT THE ACADEMIC PERFORMANCE OF MEDICAL STUDENTS***

Burmistrov S.E.,

student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Gufraeva A.R.,

student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Tolmachev D.A.,

MD, Associate Professor,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Annotation. The article explores the relationship between sleep patterns, nutrition, and cognitive productivity among medical students, especially under high academic stress such as during exam sessions. The aim of the study was to identify the characteristics of students' eating and sleeping behaviors, as well as their impact on learning ability and academic performance. The results revealed that many students face sleep deprivation, irregular eating habits, and low physical activity, which significantly impair their cognitive functions, concentration, and memory. Key factors affecting academic performance include high stress levels, irregular meals, and lack of sleep.

The study emphasizes that despite students' awareness of rational nutrition principles, they do not always adhere to these principles in practice. Based on the findings, recommendations were made to improve students' sleep patterns, nutrition, and physical activity, which would, in turn, reduce cognitive overload, improve health, and enhance academic outcomes.

Key words: cognitive functions, rational nutrition, examination session, stress, physical activity, sleep patterns, nutrition and learning.

Актуальность.

В настоящее время студенты медицинских вузов являются одной из наиболее уязвимых групп, подверженных стрессу и нарушению физиологических процессов из-за высокой академической нагрузки и напряжённого графика. В условиях, когда они сталкиваются с необходимостью совмещать учёбу, практические занятия и личную жизнь, вопросы поддержания здоровья, в частности соблюдение режима сна и правильного питания, становятся особенно актуальными [1, 2].

Недостаточный сон, нередко встречающийся у студентов, приводит не только к физической усталости, но и к более глубоким последствиям для здоровья и когнитивной функции. Исследования показывают, что хронический недостаток сна связан с ухудшением исполнительных функций, снижением скорости обработки информации и трудностями в принятии решений. Эти аспекты особенно критичны для студентов медицинских специальностей, так как они напрямую влияют на качество их клинической подготовки и безопасность пациентов в будущем [2, 4, 5].

С другой стороны, неправильное питание, характерное для студентов, отражается на их физическом и психическом здоровье. Частое употребление фастфуда, пропуски приёмов пищи и дефицит необходимых нутриентов, таких как витамины группы В, железо и магний, приводят к снижению когнитивных способностей, апатии, хронической усталости и повышению уровня

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

тревожности. Эти последствия усугубляют и без того высокий уровень стресса, характерный для медицинской учёбы [6].

Важным аспектом проблемы является взаимосвязь между нарушением сна и питания. Дефицит сна увеличивает риск переедания, провоцирует тягу к высококалорийным продуктам с низкой питательной ценностью, что, в свою очередь, ухудшает общее состояние организма. В то же время несбалансированное питание негативно сказывается на качестве сна, вызывая бессонницу и затрудняя процесс восстановления. Этот замкнутый круг формирует основу для развития хронических заболеваний, таких как ожирение, диабет, гипертония, что крайне неблагоприятно для молодых людей.

Проблема актуальна ещё и в контексте долгосрочных последствий. Отсутствие культуры поддержания здоровья среди студентов может привести к профессиональному выгоранию и снижению качества их будущей работы в медицине. Это также представляет угрозу для системы здравоохранения в целом, так как от здоровья медицинских работников напрямую зависит качество оказываемой ими помощи [7]. Кроме того, тема изучения сна и питания важна с точки зрения формирования профилактических программ и образовательных стратегий в вузах. Обеспечение студентов знаниями о принципах здорового образа жизни и создание благоприятных условий для его соблюдения (например, введение гибкого расписания занятий, организация доступного сбалансированного питания) может существенно улучшить их успеваемость, здоровье и общую удовлетворённость жизнью [8, 9].

В современных условиях, когда студенты проводят значительное количество времени перед экранами, что усугубляет нарушение циркадных ритмов, проблема становится ещё более острой. Постоянное воздействие синего света, позднее время отхода ко сну и недостаток физической активности усугубляют последствия уже существующих нарушений.

Таким образом, исследование влияния режима сна и питания на успеваемость студентов-медиков имеет многогранное значение: от повышения

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

академических показателей и улучшения здоровья студентов до профилактики профессионального выгорания и обеспечения долгосрочного устойчивого развития системы здравоохранения.

Цель. Исследовать как нарушение режимов сна и питания влияют на успеваемость студентов-медиков.

Материалы и методы.

Было проведено анкетирование на базе Ижевской государственной медицинской академии, в котором приняли участие 339 студентов 3 и 4 курса лечебного факультета. Результаты были проанализированы с помощью программы Microsoft Office Excel 2013.

Полученные результаты.

Большинство респондентов (68,7%) составили женщины, а мужчины — 31,3%, что отражает общую гендерную структуру студентов медицинских вузов, где традиционно преобладают женщины. Примерно половина студентов (53,9%) находятся в возрасте 19–20 лет, 41,0% — в возрасте 21–23 года, и лишь 5,1% старше 24 лет. Это соответствует этапам обучения на третьем и четвёртом курсах, когда студенты активно осваивают клинические дисциплины.

Почти две трети студентов (64,3%) проживают в общежитиях или снимают жильё, что связано с необходимостью переезда для обучения в вузе. Условия проживания в общежитии часто ограничивают доступ к полноценному питанию и способствуют формированию нерегулярных пищевых привычек. Студенты, проживающие с родителями (35,7%), в большей степени сохраняют регулярность и качество питания благодаря домашнему окружению.

Почти половина респондентов (49,7%) указали, что спят в среднем 5–6 часов в будние дни, ещё 37,8% спят менее 5 часов. Это подчёркивает серьёзный дефицит сна, который характерен для студентов медицинских вузов, особенно в периоды высокой учебной нагрузки. Лишь 12,5% спят рекомендованные 7–8 часов. Регулярность сна также оставляет желать лучшего: только 19,4% студентов придерживаются установленного режима сна ежедневно, тогда как

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

48,7% делают это лишь время от времени, а 31,9% практически никогда. Эти показатели свидетельствуют о низкой культуре здорового сна среди студентов, что отрицательно влияет на их когнитивные способности.

Примерно 65,4% респондентов отметили, что качество сна существенно влияет на их способность усваивать информацию, ещё 27,6% указали на умеренное влияние, а лишь 7,0% считают, что их продуктивность не зависит от сна. Дефицит сна и нерегулярный режим приводят к ухудшению памяти, концентрации и снижению когнитивной эффективности, что особенно ярко проявляется в период экзаменационной сессии.

В аспекте питания результаты также показывают тревожные тенденции. Только 27,9% студентов питаются три раза в день или более, тогда как 72,1% ограничиваются двумя или даже одним приёмом пищи, особенно в дни с высокой учебной нагрузкой. Нерегулярность приёмов пищи наблюдается у 68,8% студентов, что объясняется плотным графиком и стрессом.

Фастфуд и нездоровые продукты регулярно употребляют 39,2% студентов, ещё 44,7% делают это время от времени. Уровень потребления овощей и фруктов остаётся низким: менее 1 порции в день потребляют 31,8% студентов, тогда как 1–2 порции — 50,4%. Эти данные указывают на несбалансированность питания, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на общем уровне энергии и способности концентрироваться.

Энергетические напитки и кофе остаются популярными среди студентов: 26,4% употребляют их ежедневно, а 43,1% — несколько раз в неделю. Это подчёркивает стремление студентов компенсировать недостаток сна и высокий уровень усталости, однако постоянное употребление стимуляторов несёт риски для здоровья, включая нарушение сердечно-сосудистой и нервной систем.

Более половины студентов (58,9%) отметили ухудшение концентрации и памяти в периоды высокой учебной нагрузки. Влияние нерегулярного сна и питания на успеваемость признали 72,5% респондентов, причём 41,3% указали, что эти факторы значительно ухудшают их продуктивность.

На фоне высокого уровня стресса (66,7% респондентов ощущают его постоянно или часто), физическая активность остаётся на низком уровне: только 18,4% студентов регулярно занимаются спортом, ещё 37,2% делают это время от времени, а 44,4% не уделяют физической активности никакого времени. Отсутствие регулярных физических упражнений усугубляет последствия стресса и дефицита сна, создавая замкнутый круг снижения когнитивной эффективности.

Таким образом, результаты подчёркивают необходимость внедрения образовательных мероприятий, направленных на повышение осведомлённости студентов о важности соблюдения режима сна и питания. Предложения студентов, такие как организация доступных здоровых перекусов (45,8%) и проведение лекций о рациональном питании (39,4%), подтверждают их готовность к изменениям. Дополнительные меры, например, создание гибкого учебного графика и консультации с диетологом, могут способствовать формированию более здоровых привычек.

Вывод. Проведённое исследование подчёркивает важность соблюдения режима сна и питания для поддержания когнитивной продуктивности и академической успеваемости студентов медицинских вузов. Основной проблемой оказалось сочетание хронического дефицита сна, нерегулярного питания и низкой физической активности, что в совокупности усугубляет последствия стресса и снижает когнитивные функции. Дефицит сна и несбалансированное питание не только ухудшают концентрацию и память, но и формируют замкнутый круг негативных последствий: недостаток сна провоцирует переедание и выбор нездоровых продуктов, которые, в свою очередь, ухудшают качество сна и общее самочувствие. Эти проблемы наиболее остро проявляются в периоды интенсивной учебной нагрузки, например, во время экзаменационных сессий.

Особую тревогу вызывают выявленные тенденции: только малая часть студентов следует рекомендациям по продолжительности сна и регулярному

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

питанию. Многие полагаются на энергетики и кофе, чтобы компенсировать усталость, что создаёт дополнительные риски для здоровья. Высокий уровень стресса, отсутствие физической активности и ограниченные возможности для сбалансированного питания, особенно среди студентов, проживающих в общежитиях, подчёркивают необходимость системных мер. Рекомендации включают внедрение образовательных программ, развитие инфраструктуры для здорового питания, создание гибкого графика обучения и предоставление доступа к консультациям специалистов. Эти меры могут помочь не только улучшить здоровье и успеваемость студентов, но и сформировать у них устойчивые привычки, которые важны для будущей профессиональной деятельности в медицине.

Библиографический список:

1. Газенкампф К.А. Влияние нарушений продолжительности и качества сна на состояние психофизиологического здоровья и успеваемости студентов / К.А. Газенкампф, Н.А. Шнайдер, Д.В. Дмитренко // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – № 12-2. – С. 257–260.
2. Климович Н.А. Влияние качества сна на здоровье студентов / Н.А. Климович, М.С. Бобанко // Международный студенческий научный вестник. – 2022. – № 6.
3. 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
4. Голенков А.В. Эпидемиология расстройств сна у студентов-медиков / А.В. Голенков, И.Л. Иванова, К.В. Куклина, Е.А. Петунова // СГН. – 2010. – № 2.
5. Бердиев Р.М. Состояние здоровья студентов-медиков и факторы его определяющие / Р.М. Бердиев, В.А. Кирюшин, Т.В. Моталова, Д.И. Мирошникова // Рос. мед.-биол. вестн. им. акад. И.П. Павлова. – 2017. – № 2.

6. Миннихметова А.М. Влияние недостатка сна на студентов медицинского вуза / А.М. Миннихметова, К.А. Малинина, Д.А. Толмачев // Modern Science. – 2020. – № 4-1. – С. 232–234.

7. Бакиева Э.М., Габдрахманова Л.Р., Толмачев Д.А. Качество сна студентов четвертого курса медицинской академии во время сессии // MODERN SCIENCE. - 2021. - № 5-2. -С. 13-20.

8. Султангалиева Л.Б., Ямаева Д.И., Толмачев Д.А. Влияние особенностей питания на частоту встречаемости заболеваний ЖКТ среди студентов высших учебных заведений / Л.Б. Султангалиева, Д.И. Ямаева, Д.А. Толмачев // Дневник науки. – 2024. – № 3 (87).

9. Моисеева О.Н. Психолого-педагогические особенности формирования профессионального мышления будущего врача / О.Н. Моисеева // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2010. – Т. 12. – № 5–2. – С. 456–459.

Оригинальность 76%