

УДК 614

***ВЛИЯНИЕ РЕЖИМА ДНЯ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ
СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА***

Барышева М.М

Студент,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Бадыкова А.Л.

Студент,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Толмачёв Д.А.

Доктор медицинских наук, доцент,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Аннотация

В данной работе исследуется влияние режима дня на работоспособность студентов медицинского вуза. Идея исследования заключается в том, что правильно организованный распорядок дня может значительно повысить уровень продуктивности и качества учебной деятельности студентов.

Целью работы стало выявление взаимосвязи между соблюдением режима дня и успеваемостью студентов, а также оценка влияния факторов, таких как

продолжительность сна, физическая активность и других на работоспособность.

Результаты исследования были получены через опросы и тестирование. Согласно собранным данным, 35,7% студентов ложатся спать поздно и рано встают, в то время как 28,6% предпочитают рано ложиться спать и рано вставать. Преобладающее большинство (92,9%) студентов убеждены, что режим дня положительно сказывается на их учебных успехах, тогда как 7,1% считают, что это не влияет. Среди студентов 76,2% полагают, что учеба является основным фактором, влияющим на распорядок дня. Также 69,0% студентов занимаются физической активностью 1-2 раза в неделю. Из числа опрошенных 73,0% оценивают свою работоспособность как среднюю.

В заключение можно утверждать, что соблюдение режима дня, полноценный сон и физическая нагрузка, способствует улучшению работоспособности и учебных успехов студентов.

Ключевые слова: режим дня, работоспособность, продуктивность, студенты, исследование.

INFLUENCE OF DAILY REGIME ON THE PERFORMANCE OF MEDICAL STUDENTS

Barysheva M.M

Student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Badykova A.L.

Student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Tolmachev D.A.

Doctor of Medical Sciences, Associate Professor,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Abstract

This paper investigates the influence of daily routine on the performance of medical students. The idea of the study is that a properly organised daily routine can significantly increase the level of productivity and quality of students learning activity.

The aim of the work was to identify the relationship between compliance with the daily routine and students' academic performance, as well as to assess the influence of factors such as sleep duration, physical activity and others on performance.

The results of the study were obtained through surveys and testing. According to the data collected, 35.7% of students go to bed late and get up early, while 28.6% prefer to go to bed early and get up early. The predominant majority (92.9%) of students are convinced that daily routine has a positive impact on their academic success, while 7.1% believe that it has no impact. Among the students, 76.2% believe that study is the main factor affecting the daily routine. Also, 69.0% of students engage in physical activity 1-2 times a week. Among the respondents, 73.0% assess their working capacity as average.

In conclusion, it can be stated that adherence to the daily regime, adequate sleep and physical activity, contributes to the improvement of students performance and academic success.

Key words: daily routine, performance, productivity, students, study.

Рациональный режим дня представляет собой правильное распределение времени занятий и сна, чередование различных видов деятельности и отдыха в течение суток. Физиологической основой режима дня у человека является выработка условных рефлексов на время. В ответ на воздействие внешних раздражителей в определенные временные рамки вырабатывается определенный ритм физиологических реакций.[1] Все составляющие ЗОЖ тесно связаны с режимом. Благодаря режиму можно грамотно спланировать физические нагрузки, которые помогают улучшить общее физическое состояние организма.[2]

Молодые люди, которые приходят в высшее медицинское учебное заведение часто становятся не готовы к большим объемам теоретической информации, нехватке свободного времени, также снижение физической активности оказывает негативное влияние на организм человека и приводит к срыву адаптационных механизмов. [4-5] Режим дня позволяет студентам медицинского вуза не только более успешно усваивать материал, но и развивать навыки управления своим временем и ресурсами.

Актуальность: Влияние режима дня на работоспособность студентов медицинских вузов актуально, так как правильное распределение времени на учебу, отдых, физическую активность и полноценный сон позволяет повысить эффективность обучения и запоминания информации. Хорошо организованный режим дня помогает развивать выносливость, внимание и быстроту принятия решений, что необходимо для будущей профессии. Бережное отношение к здоровью необходимо активно воспитывать именно в студенческие годы, когда самостоятельно устанавливаются основные привычки и организация учебной и других видов деятельности в течение дня. [3]

Материалы и методы исследования:

В анонимном опросе участвовали 252 студента медицинского вуза. Анкетирование было осуществлено с использованием программы "Google Forms". Анкета включила в себя 8 вопросов связанных с режимом дня студентов.

Результаты исследования:

В анкетировании приняли участие 252 студента медицинского вуза с педиатрического, лечебного и стоматологического факультетов.

Первый вопрос касался распорядка дня, 35,7% студентов характерен поздний отход ко сну и ранний подъем, 28,6% ранний отход ко сну и ранний подъем, 21,4% ответили поздний отход ко сну и поздний подъем, 9,5% указали, что их режим нерегулярен и всего 4,8% ответили- ранний отход ко сну и поздний подъем.

Второй вопрос был следующим: " В какое время дня вы чувствуете себя наиболее продуктивным?" В утренние часы (до 12:00) продуктивными себя чувствуют 31,0% студентов, в то время как такая же доля (31,0%) отмечает свою продуктивность в вечерние часы (18:00-22:00), только 23,8% опрошенных указывают на продуктивность после обеда (с 12:00 до 18:00), а 14,2% отмечают свою активность в ночное время (после 22:00).

На третий вопрос: "Как вы считаете, наличие режима дня влияет на успеваемость?" Большинство (92,9%) ответили, что влияет положительно, 7,1% указали, что не влияет. При этом вариант ответа: " влияет отрицательно" не выбрал никто.

Четвертый вопрос: "Как часто вы испытываете усталость в течении дня?". На него были даны следующие ответы: 52,4% иногда, 40,5% очень часто, 7,1% редко, вариант ответа "никогда" никто не выбрал.

Пятый вопрос звучал так: "Какой фактор, по вашему мнению, больше всего влияет на Ваш режим дня?" Ответили учёба 76,2% студентов, 14,3% выбрали вариант "личные дела и хобби", 9,5% отметили работу.

Шестой вопрос: "Как вы планируете свой день для повышения работоспособности?". Ответы были следующие: 50,0% следуют более гибкому графику, 35,7% не составляют план на день, 14,3% используют строгое расписание.

Седьмой вопрос касался физической активности в течение недели. Большинство опрошенных (69,0%) занимаются физкультурой 1-2 раза в неделю, 19,0% совсем не занимаются, 9,5% 3-4 раза в неделю делают физические упражнения, ходят на фитнес, 2,5% упражняются каждый день.

И последний 8 вопрос: "Как вы оцениваете свою работоспособность в течение дня?". Ответы были такие: 73,8% оценили свою продуктивность, как среднюю, 23,8% указали на высокую продуктивность, оценили свою продуктивность низко 2,4%, ответ "высокая продуктивность" студенты не выбрали.

Выводы:

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о наличии индивидуальных особенностей в продуктивности студентов в зависимости от времени суток. Также студенты отмечают, что соблюдение режима дня оказывает положительное воздействие на их успеваемость. Рекомендуется придерживаться определенного расписания, однако с возможностью его гибкой корректировки в зависимости от индивидуальных потребностей. Кроме того, акцентируется важность активного занятия физической культурой, поскольку это является одним из аспектов полноценного отдыха. Регулярный сон, соблюдение режима дня и выделение времени на физическую активность способствуют улучшению когнитивных функций. Это особенно актуально в Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

области медицины, где объем знаний обширен и требует постоянного обновления и усвоения.

Рекомендации:

Для студентов-медиков важно оптимально организовать свой режим дня, чтобы успешно совмещать учёбу, практику и личное время, а также поддерживать здоровье. Вот несколько рекомендаций:

1. Планирование учебного процесса: используйте ежедневники и электронные приложения для управления временем, чтобы отслеживать сроки выполнения заданий и подготовку к экзаменам.

2. Постарайтесь установить постоянное время подъема и отхода ко сну. Это поможет нормализовать биоритмы и улучшить качество сна.

3. Внедрение рекомендаций по оптимизации режима дня в учебные планы вузов для повышения общей успеваемости и качества образования.

4. Эффективные перерывы: включайте короткие перерывы в учебный процесс для отдыха и восстановления концентрации. Используйте время перерывов для физической активности: прогулки, растяжки или упражнений.

5. Уделяйте время хобби и увлечениям для снятия напряжения.

Следуя этим рекомендациям, студенты-медики смогут улучшить качество своей учёбы и поддерживать здоровье во время интенсивного обучения.

Библиографический список

1. Руденко, О. П. Режим дня как средство оптимизации здоровья студентов / О. П. Руденко, И. Ф. Бажина // Здоровьесбережение как инновационный аспект современного образования : материалы III

Международной научно-практической заочной студенческой конференции, 21 марта 2016 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург, 2016. - С. 257-264.

2. Максимова, Ю. С. Режим дня как основной инструмент формирования здорового образа жизни молодежи / Ю. С. Максимова // Молодежная политика России в контексте глобальных мировых перемен : Материалы международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 22–24 ноября 2018 года / Под редакцией Г.В. Ковалевой. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2018. – С. 229-231. – EDN SJRNFR.

3. Сарбаева, А. А. Режим дня как фактор здорового образа жизни студента / А. А. Сарбаева, Г. П. Кузнецова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ, Казань, 24–27 ноября 2016 года. – Казань: Фолиант, 2016. – С. 159-160. – EDN XWISSZ.

4. Рязанова, Е. В. Анализ состояния тревожности у студентов первого курса / Е. В. Рязанова, Е. В. Мухачева, Д. А. Толмачев // Дневник науки. – 2024. – № 4(88). – EDN IPZXVF.

5. Атласова, А. Э. Влияние гиподинамии на здоровье студентов медицинской академии / А. Э. Атласова, К. М. Гатауллина, Д. А. Толмачев // Дневник науки. – 2024. – № 4(88). – EDN TFJAUN.

Оригинальность 77%