

УДК 613

***ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ
У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА***

Бежанян К.О.,

Студентка

ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия

Министерства здравоохранения Российской Федерации,

Ижевск, Россия

Матвеева И.К.,

Студентка

ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия

Министерства здравоохранения Российской Федерации,

Ижевск, Россия

Толмачёв Д.А.

*Д.м.н., доцент, профессор кафедры Общественного здоровья и
здравоохранения*

ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия

Министерства здравоохранения Российской Федерации,

Ижевск, Россия

Аннотация:

Данная статья анализирует, как образ жизни студентов Ижевской государственной медицинской академии влияет на их способность к концентрации внимания. Основное внимание уделяется таким факторам, как уровень физической активности, качество питания, наличие вредных привычек (например, курение или употребление алкоголя), которые могут оказывать значительное воздействие на когнитивные функции студентов, включая их способность сосредотачиваться и воспринимать информацию во время учебы.

Ключевые слова: Студенты, концентрация внимания, образ жизни, вредные привычки, питание.

***INFLUENCE OF LIFESTYLE ON ATTENTION CONCENTRATION IN
MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS***

Bezhanyan K.O.

Student

*Izhevsk State Medical Academy of the Ministry of Health of the Russian Federation,
Izhevsk, Russia*

Matveeva I.K.

Student

*Izhevsk State Medical Academy of the Ministry of Health of the Russian Federation,
Izhevsk, Russia*

Tolmachev D.A.

*MD, Associate Professor, Professor of the Department of Public Health and Public
Health Care.*

*Izhevsk State Medical Academy of the Ministry of Health of the Russian Federation,
Izhevsk, Russia*

Annotation.

This article analyzes how the lifestyle of students at Izhevsk State Medical Academy affects their ability to concentrate. The main focus is on factors such as physical activity level, nutrition quality, bad habits (such as smoking or drinking alcohol), which can have a significant impact on students' cognitive functions, including their ability to concentrate and perceive information while studying.

Keywords: students, concentration, lifestyle, bad habits, nutrition.

Введение: Современное общество характеризуется быстрым темпом жизни и высоким уровнем стресса, что неизбежно влияет на наше физическое
Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

и психическое состояние. Одной из ключевых проблем, связанных с этими условиями, является снижение способности к концентрации внимания. Исследования показывают, что образ жизни человека играет значимую роль в поддержании когнитивной функции и, соответственно, уровня концентрации. В данной статье мы рассмотрим влияние различных аспектов образа жизни на способность к концентрации внимания [1,2].

Актуальность: Концентрация внимания — это фундаментальный навык, необходимый для успешного выполнения повседневных задач и достижения профессиональных целей. Нарушения этого навыка приводят к снижению производительности, ухудшению качества работы и, как следствие, негативно сказываются на общем благополучии человека. Образ жизни, включающий правильное питание, регулярную физическую активность, достаточный сон и управление стрессом, может существенно улучшить способность к концентрации [4].

Цель: Провести анализ зависимости образа жизни на концентрацию внимания среди студентов медицинского вуза.

Материалы и методы: проведен социальный опрос по авторской анкете среди 129 студентов 1-5 курса, от 18 до 25 лет Ижевской Государственной Медицинской Академии (ИГМА), проживающих на территории Удмуртской Республики на постоянной основе и тех, кто сейчас проживает здесь во время учебы.

Анкета, состоящая из 20 вопросов, была составлена в электронном формате с помощью сервиса Google Forms (Гугл-формы). Для разработки диаграмм применялся системный и аналитический методы. Данные обрабатывались посредством описательной статистики на базе пакета анализа MS Excel.

Результаты исследования и их обсуждение:

По возрастной структуре основную долю опрошенных составили лица 21-23 лет (70,7%), 18-20 года (29,3%). По факультету обучения участники Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

опроса разделились следующим образом: лечебный факультет (90,2%) педиатрический факультет (4,9%), стоматологический факультет (4,9%). Среди опрошенных преобладали респонденты женского пола (70,7%), доля мужчин составила (29,3%).

Результаты анкетирования продемонстрировали, что большинство студентов, хотя и имеют определенный распорядок дня, испытывают трудности с его соблюдением (рис.1). Это указывает на важность более серьезного подхода к организации времени в их повседневной жизни. Оптимизация распорядка дня студентов является ключевым фактором для достижения успеха в учебе и сохранения здоровья. Для повышения уровня физической активности студентов важно организовать свободный доступ к спортивному залу по заранее составленному графику, поскольку опрос выявил низкий уровень физической активности среди студентов (рис.2). Это позволит каждому желающему выбрать удобное время для занятий физической культурой и спорта, тем самым способствуя формированию привычки к регулярным тренировкам. Кроме того, стоит рассмотреть внедрение дополнительных мероприятий, таких как групповые занятия или спортивные турниры, которые могли бы повысить мотивацию студентов к активному участию в физической культуре. Также полезно организовать семинары и мастер-классы по тайм-менеджменту, чтобы обучить студентов различным техникам управления временем и повышения продуктивности.

Согласно результатам опроса, около 41,7% студентов имеют определенный режим дня, но не всегда ему следуют. При этом 43,9% респондентов не имеют строгого графика, но хотели бы его составить, что говорит о понимании важности структурированного подхода к управлению временем. В свою очередь, 8,3% студентов указали, что они обладают режимом дня и успешно его соблюдают. Наконец, всего 6,3% участников не нуждаются в режиме дня, возможно, отдавая предпочтение гибкому подходу

к организации своего времени.

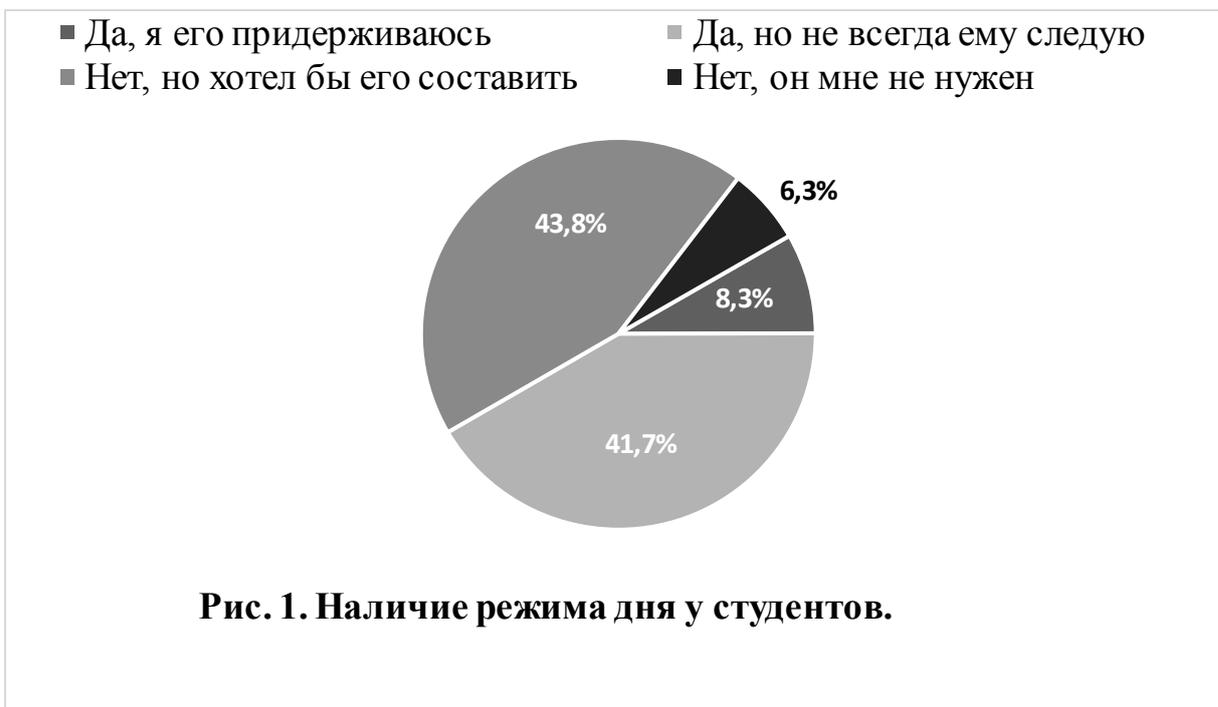


Рисунок.1. Наличие режима дня у студентов.

Результаты опроса показали, что 62,5% респондентов посвящают спортивным упражнениям всего один раз в неделю, такое количество физической активности явно недостаточно для поддержания здоровья и учебной успеваемости. 12,5% студентов занимаются спортом три раза в неделю, а также 6,3% опрошенных посвящают физическим нагрузкам каждый день, что является положительным примером и подтверждает понимание важности регулярных упражнений. Однако есть и другая сторона медали: 18,8% студентов вообще не занимаются физической активностью, что требует особого внимания со стороны образовательных учреждений в плане информационной и организационной поддержки.

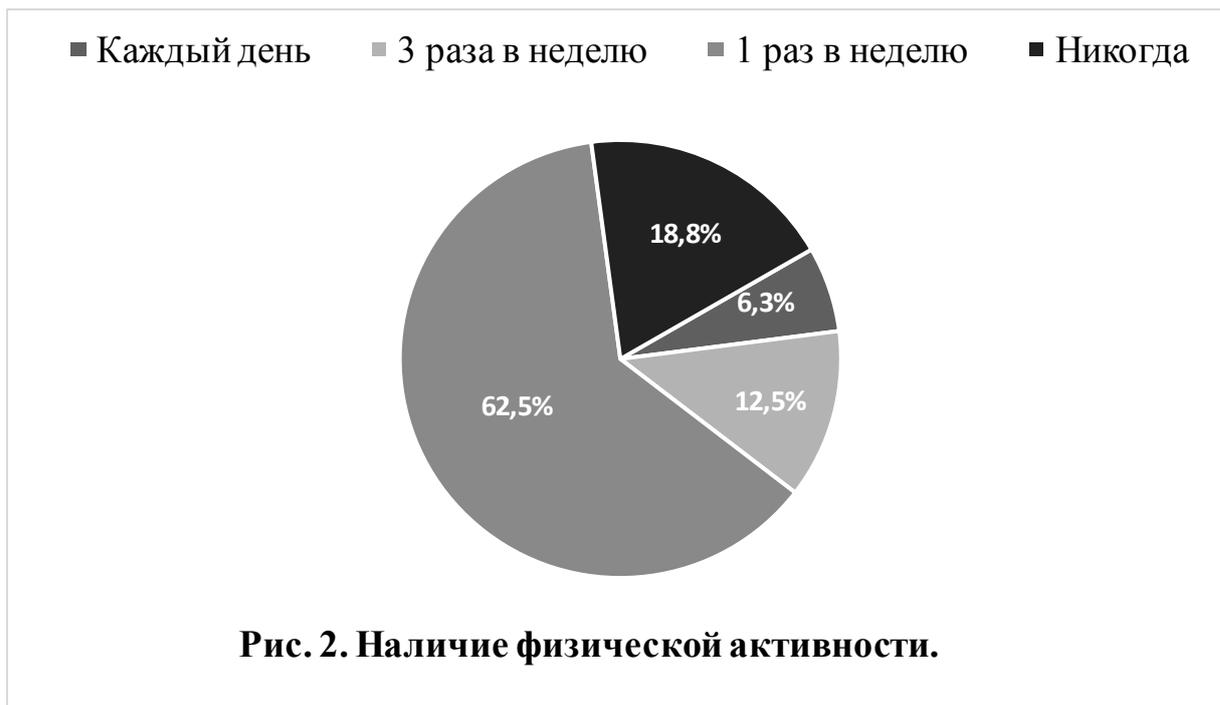


Рисунок.2. Наличие физической активности.

Некоторые студенты, сталкиваясь с нехваткой времени, не подходят к вопросам питания с должным вниманием. Это создает серьезные проблемы, ведь здоровое питание непосредственно сказывается на общем самочувствии и успехах в обучении. Поэтому крайне важно обеспечивать адекватную продолжительность перерывов и создавать условия для правильного питания в учебных заведениях: так 49,1% опрошенных соблюдают трехразовый режим питания, 29,1% предпочитают питаться 4 раза в день, 4,2% регулярно пропускают приемы пищи и могут питаться 1 раз в день, 17,6% респондентов не имеют режима питания (см. рис. 3).



Рисунок.3. Режим питания.

Недостаточное питание может оказать значительное негативное влияние на концентрацию и внимательность студентов, что, в свою очередь, отражается на их учебных достижениях. 48,9% опрошенных студентов отмечают снижение внимания и неспособность четко фокусироваться на учебном процессе, если пропустили прием пищи. Следующая группа, наоборот, теряет концентрацию после приема пищи на непродолжительное время (34,6%), также были и те, кто не замечает изменений в концентрации внимания при голоде или насыщении 14,5% (см. рис. 4).

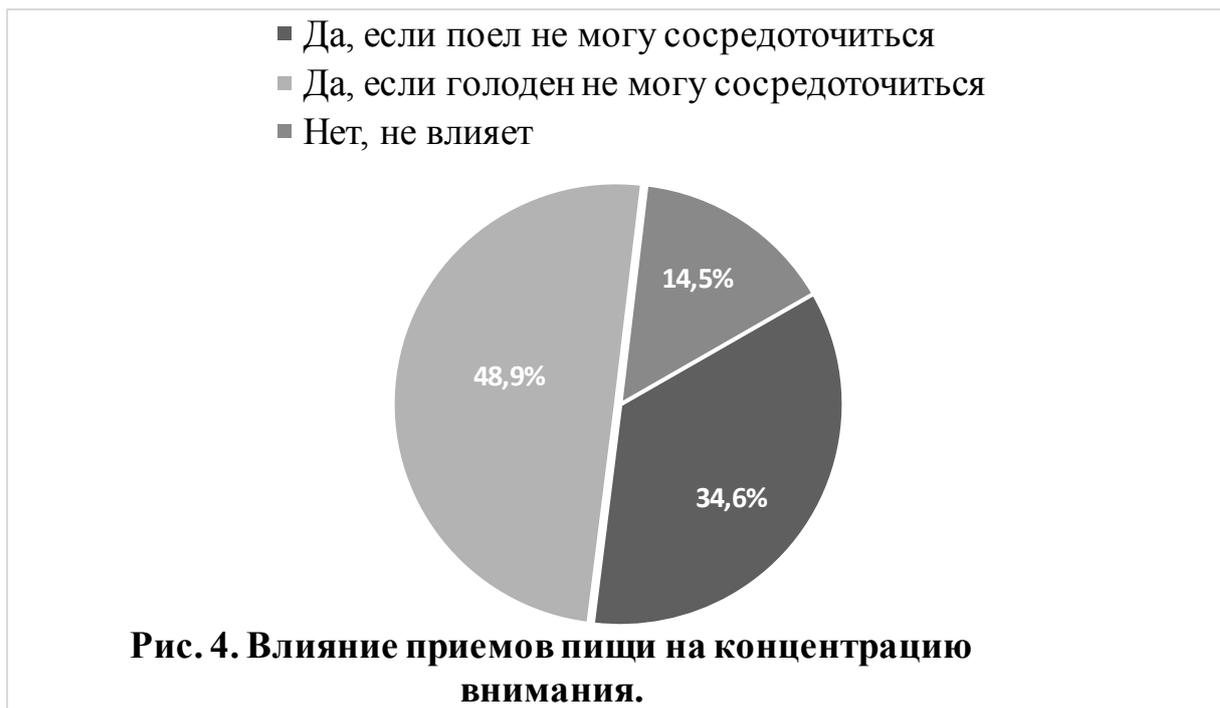


Рисунок.4. Влияние приемов пищи на концентрацию внимания.

Также, часть студентов имеет неблагоприятный интерес к курению (29,2%) и алкоголю (22,9%), в связи с этим, необходимо проводить больше профилактических бесед, лекций, видеоуроков о вреде вредных привычек на здоровье человека, такие мероприятия должны наглядно демонстрировать последствия неправильного образа жизни, включая не только физические, но и психологические и социальные аспекты. Важно также отметить рост численности среди молодого поколения, подверженного зависимости от азартных игр (14,6%). Эта проблема требует особого внимания, поскольку азартные игры могут существенно повлиять на финансовое состояние студентов и их психическое здоровье. Остальные 56,3% утверждают, что не имеют пагубных для здоровья привычек (рис.5).



Рисунок.5. Наличие вредных привычек.

Отказ от курения или алкоголя влияет на концентрацию внимания различным образом: 10,0% студентов, отказавшихся от злоупотребления на длительный срок, отметили снижение концентрации внимания, 13,1% не почувствовали разницы, а 20,6% признались в повышении концентрации внимания (рис.6).



Рисунок.б. Влияние отказа вредных привычек на концентрацию внимания.

Большая часть студентов имеет недостаточное количество сна, в связи с множеством факторов, таких как плотный учебный график, работа, внеучебные занятия и социальная жизнь. Нехватка времени приводит к тому, что студенты зачастую жертвуют сном, чтобы успеть выполнить все свои задачи. Исходя из данных опроса 70,9% студентов спит недостаточно (68,8% от 4 до 6 часов, 2,1% менее 4 часов) и лишь 29,1% уделяют сну достаточное количество времени (27,1% от 6 до 8 часов, 2,0% более 8 часов) (рис.7).

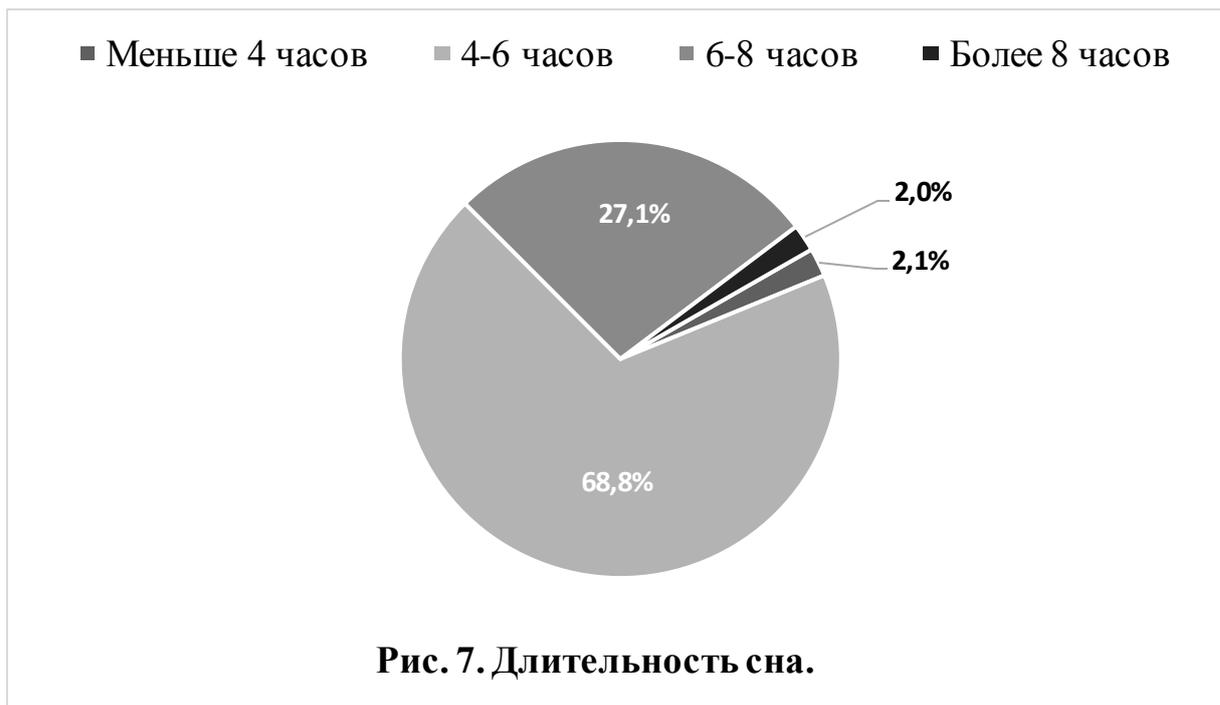


Рисунок.7. Длительность сна.

Важно, чтобы студенты были осведомлены о важности сна и о последствиях его недостатка. Профилактические беседы, лекции и видеоуроки, посвященные теме сна, должны быть неотъемлемой частью учебного процесса. В них следует подробно рассказать о механизмах сна, его функциях, о влиянии недосыпа на здоровье и успеваемость, а также о методах улучшения качества сна. Недостаток сна снижает концентрацию внимания у 75% студентов (рис.8).



Рисунок.8. Влияние качества сна на концентрацию внимания.

Вывод: в условиях высокой интеллектуальной нагрузки и обилия информации, которую студенты должны обрабатывать ежедневно, их способность к концентрации снижается. Формирование здорового образа жизни играет важную роль в поддержке их когнитивных функций. Студенты, которые соблюдают режим сна, питания и физической активности, обычно лучше справляются с задачей поддержания концентрации [5].

Вместо того чтобы обсуждать проблему недостаточной концентрации, следует сосредоточиться на поддержании физического и психического здоровья, которое непосредственно влияет на способность к сосредоточению. В современных реалиях студенты сталкиваются с множеством отвлекающих факторов, таких как социальные сети, постоянные уведомления и избыток информации, что может привести к умственной усталости и снижению продуктивности.

Чтобы противостоять этим вызовам, важно не только понимать необходимость концентрации, но и предпринимать активные шаги для поддержания психического и физического здоровья. Регулярные физические

упражнения и активный образ жизни играют ключевую роль в улучшении общего самочувствия. Физическая активность способствует выделению эндорфинов, которые улучшают настроение и повышают уровень энергии, помогая студентам чувствовать себя более сосредоточенными и мотивированными к учебе.

Также важно обращать внимание на качество сна. Полноценный отдых не только восстанавливает силы, но и положительно сказывается на когнитивных функциях и способности к обучению. Хороший сон способствует лучшему усвоению информации и позволяет студентам более эффективно справляться с учебными задачами [6].

Таким образом, стратегии, направленные на поддержание физического и психического здоровья, значительно повышают уровень концентрации и продуктивности. Осознанное отношение к образу жизни является залогом успешного обучения и достижения поставленных целей.

Рекомендации:

1. Физическая активность стимулирует обмен веществ и улучшает кровообращение, что способствует доставке кислорода и питательных веществ к мозгу. Регулярные упражнения способствуют поддержанию здоровой сердечно-сосудистой системы.
2. Правильное питание: употребление пищи, богатой антиоксидантами и питательными веществами, поддерживает здоровье мозга. Рацион должен включать разнообразные фрукты, овощи, орехи, цельно зерновые продукты и рыбу.
3. Регулярный сон. Недостаточный сон может негативно сказаться на умственной ясности и способности к концентрации. Важно спать достаточное количество часов и следить за качеством сна. Постоянные нарушения сна могут привести к утомляемости и снижению умственной работоспособности.

4. Отдых и релаксация. Регулярные перерывы и практики релаксации помогают уменьшить стресс и восстановить энергию. Медитация, йога и другие техники релаксации могут быть полезны для снижения уровня тревожности и улучшения умственной фокусировки [3].

Библиографический список:

1. Толмачев Д. А. Оценка уровня личностной тревожности студентов высших учебных заведений различных направлений города Ижевска / Д. А. Толмачев, Т. А. Казакова, А. Л. Кудрявцева // Вестник науки и образования. 2017. №12 (36) – 3 с.
2. Толмачев Д. А. Тревожность как критерий оценки здоровья молодежи / Д. А. Толмачев, Т. А. Казакова, А. Л. Кудрявцева // Наука, образование и культура. 2017. №9 (24)- 3 с.
3. Толмачев Д. А. Невротизация и адаптация к стрессу студентов медицинского вуза / Д. А. Толмачев, О. Г. Канбекова, А. С. Лёзина // Проблемы науки. 2017. №9 (22)- 3 с.
4. Купцова А.М. Физиологические основы внимания. Развитие внимания у детей и подростков. Учебно-методическое пособие / А.М. Купцова, Н.И. Зиятдинова, Р.И. Зарипова, Т.Л. Зефирова // Казань, КФУ, 2017. – 5-16 с.
5. Выготский Л.С. Психология и педагогика внимания / Л.С. Выготский // Психология внимания / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. — М.: ЧеРо: Омега-Л, 2005. — с. 53-76.
6. Полунина Н.В. Здоровый образ жизни – важнейший фактор, определяющий здоровье индивидуума и общества в целом / Н.В. Полунина, В.С. Полунин, Г.Н. Буслаева // Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. -2019.- №5 – С. 136-137.

Оригинальность 85%