

УДК 614.254.5

***ИССЛЕДОВАНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ (I-III) И  
СТАРШИХ(IV-VI) КУРСОВ ИЖЕВСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ.***

***Фаттахова А.А,***

*студент,*

*ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,*

*Ижевск, Россия*

***Шкляева М.В,***

*студент,*

*ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,*

*Ижевск, Россия*

***Князева К.Р,***

*студент,*

*ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,*

*Ижевск, Россия*

***Савельев В.Н.***

*д.м.н., профессор,*

*ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,*

*Ижевск, Россия*

**Аннотация.** Образ жизни — это совокупность повседневных привычек, поведения, деятельности и моделей взаимодействия человека с окружающей средой, которые определяют его физическое, психическое и социальное состояние. В данном исследовании проведен анализ образа жизни студентов младших (I-III) и старших (IV-VI) курсов Ижевской государственной медицинской академии. Данное исследование помогает выявить различия в образе жизни студентов на разных этапах обучения и оценивает их влияние на общее состояние здоровья. Для оценки были посчитаны коэффициенты

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

корреляционной зависимости Пирсона по полу, месту рождения, и прожиточному минимуму между младшими и старшими курсами. Проведено анкетирование студентов разных курсов, на основе которого выявлены различия в их образе жизни.

**Ключевые слова:** Здоровый образ жизни, физическая активность, студенты.

***A STUDY OF THE LIFESTYLE OF JUNIOR STUDENTS (I-III) AND SENIOR (IV-VI) COURSES OF THE IZHEVSK STATE MEDICAL ACADEMY.***

***Fattakhova A.A.,***

*student,*

*Izhevsk State Medical Academy,*

*Izhevsk, Russia*

***Shklyayeva M.V.,***

*student,*

*Izhevsk State Medical Academy,*

*Izhevsk, Russia*

***Knyazeva K.R.,***

*student,*

*Izhevsk State Medical Academy,*

*Izhevsk, Russia*

***Savelyev V.N.,***

*M.D., Professor,*

*Izhevsk State Medical Academy,*

*Izhevsk, Russia*

**Annotation.** Lifestyle is a set of daily habits, behaviors, activities and patterns of human interaction with the environment that determine his physical, mental and social condition. This study analyzes the lifestyle of students of junior (I-III) and senior (IV-VI) courses of the Izhevsk State Medical Academy. This study helps to identify

Дневник науки | [www.dnevnikaui.ru](http://www.dnevnikaui.ru) | СМН ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

differences in the lifestyle of students at different stages of study and assesses their impact on overall health. For the assessment, Pearson's correlation coefficients were calculated by gender, place of birth, and cost of living between junior and senior years. A survey of students of different courses was conducted, on the basis of which differences in their lifestyle were revealed.

**Key words:** Healthy lifestyle, physical activity, students.

**Актуальность.** Студенческая жизнь представляет собой уникальный этап, насыщенный энергией, стремлением постигать мир и накапливать знания. Это время открытий, ярких впечатлений, разнообразных встреч и новых знакомств. Образование в университете не ограничивается лишь изучением дисциплин, посещением лекций, семинаров и выполнением контрольных работ. В этот период предоставляется возможность продемонстрировать свои способности и проявить себя в самых различных ситуациях [3]. Однако, в этот насыщенный период студенты часто нарушают здоровый образ жизни. Нерегулярный сон, неправильное питание, недостаток физической активности и повышенный уровень стресса, связанный с учебной нагрузкой, негативно сказываются на их здоровье [2]. Часто студенты пренебрегают важностью сбалансированного режима дня, что приводит к переутомлению, снижению иммунитета и общему ухудшению самочувствия. Вредные привычки, такие как курение и употребление алкоголя, также могут стать частью студенческой жизни, что лишь усугубляет последствия такого образа жизни.

Важно отметить, что образ жизни зависит от множества факторов, включая социально-экономическое положение, которое определяет доступ к качественному питанию и медицинским услугам; культурные и семейные традиции, формирующие привычки и поведенческие модели; уровень образования и профессии, влияющие на стресс и режим дня; состояние здоровья, которое может ограничивать физическую активность; социальную среду и окружение, включая место проживания и доступ к инфраструктуре; личные

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

предпочтения и интересы, а также экологические условия, такие как климат и экология. Эти факторы взаимодействуют, создавая уникальный образ жизни каждого человека [1].

В контексте студентов, такие факторы, как длительное сидение за учебными заданиями, напряженный график, стресс, ограниченные возможности для физической активности и социальные привычки, могут увеличить риск малоподвижного образа жизни. Дополнительно, отсутствие физической активности в учебной программе и психологические проблемы, такие как депрессия и тревожность, также способствуют снижению уровня физической активности. Понимание этих факторов важно для разработки эффективных стратегий, направленных на улучшение физической активности и общего здоровья студентов.

Данное исследование поможет выявить особенности и различия в образе жизни студентов младших (I-III) и старших (IV-VI) курсов Ижевской государственной медицинской академии. Это позволит оценить различия в образе жизни студентов, основываясь на таких факторах, как пол, прожиточный минимум и территориальные особенности проживания, которое имеет ключевое значение для понимания их здоровья и повседневной жизни. Гендерные различия могут влиять на подход к питанию, физической активности и стрессу, в то время как уровень материального обеспечения влияет на доступ к здоровому питанию и медицинским услугам, а территориальные особенности определяют доступ к ресурсам и инфраструктуре.

Таким образом, исследование образа жизни студентов младших и старших курсов имеет высокую практическую значимость. Полученные результаты помогают выявить, как различные условия и потребности влияют на образ жизни студентов и позволяет разработать более точные рекомендации для улучшения их здоровья и благополучия.

**Цель.** Исследовать образ жизни студентов младших (I-III) и старших (IV-VI) курсов ижевской государственной медицинской академии.

**Материалы и методы.** На базе Ижевской государственной медицинской академии было проведено анкетирование 300 студентов. В ходе исследования были посчитаны коэффициенты корреляционной зависимости Пирсона по полу, месту жительства и прожиточному минимуму. Полученные данные обработаны с использованием программы Microsoft Office Excel 2013.

**Полученные результаты.** Исследование образа жизни студентов младших и старших курсов Ижевской государственной медицинской академии показало, что их образ жизни различается по таким показателям, как пол, прожиточный минимум и место жительства.

Из числа всех опрошенных девушек было 75,0%, а мужчин всего 25,0%. При этом женщин из младшего курса составило 45,0%, а из старшего 55,0%, что может говорить о равномерном распределении студенток по курсам обучения. В то же время, среди мужчин наблюдается небольшое смещение: на младших курсах их доля составила 30,7%, а на старших — 69,3%. Это может свидетельствовать о том, что студенты старших курсов больше интересуются образом жизни, нежели студенты младших курсов.

Анализ показал, что женщины из младших курсов более склонны к вредным привычкам: курение — 44,0%, переедание — 23,0%, употребление алкоголя — 12,4%, нерациональное питание — 8,2%, и только 13% отметили, что не имеют вредных привычек. В то время как у женщин старших курсов распределение по вредным привычкам выглядит иначе:

- Курение отмечают 33,7%,
- Переедание — 18,6%,
- Употребление алкоголя — 9,8%,
- Нерациональное питание — 6,5%,
- 31,0% женщин на старших курсах сообщают, что не имеют вредных привычек.

Также на вопрос “Сколько в день вы проходите километров?” женщины из младших курсов ответили 3-5 километров – 69,2%, более 6 – 31,8%. Женщины из старших курсов ответили, что более 6 – 44,3%, 3-5 километров – 55,7%. Это может свидетельствовать о том, что с течением времени студенты становятся более физически активными, возможно, из-за увеличения учебных или внеклассных нагрузок.

Среди мужчин аналогичные тенденции тоже наблюдаются. У студентов младших курсов показатели следующие:

- Курение — 50,5%,
- Переедание — 28,3%,
- Употребление алкоголя — 20,1%,
- Нерациональное питание — 15,4%,
- 10% мужчин заявили, что не имеют вредных привычек.

В то время как у мужчин старших курсов распределение по вредным привычкам выглядит следующим образом:

- Курение отмечают 43,8%,
- Переедание — 22,7%,
- Употребление алкоголя — 16,3%,
- Нерациональное питание — 11,2%,
- 16% мужчин на старших курсах сообщают, что не имеют вредных привычек.

На тот же вопрос “Сколько в день вы проходите километров?” мужчины ответили иначе, 84,5% из младших курсов ответили 3-5 километров, а остальные 15,5% более 6 километров. Из старших курсов 76,6% - 3-5 километров, 13,4% более 6 километров. Это указывает на то, что уровень физической активности среди мужчин не значительно изменяется с течением времени, несмотря на продвижение по курсам.

Эти данные могут свидетельствовать о том, что с прогрессом в учебе и личным развитием студенты старших курсов в большей степени осознают вред от некоторых привычек и стремятся их уменьшить.

Для более детального анализа были рассчитаны коэффициенты корреляции Пирсона, и результаты показали следующие тенденции:

1. Курение: Умеренная отрицательная корреляция у женщин  $-0,4$  и мужчин  $-0,35$  указывает на снижение вероятности курения с увеличением курса обучения.
2. Переедание: Слабая отрицательная корреляция у женщин  $-0,15$  и мужчин  $-0,2$  свидетельствует о небольшом снижении переедания по мере продвижения в учебе.
3. Употребление алкоголя: У женщин и мужчин наблюдается схожая слабая отрицательная связь  $-0,15$  у женщин и  $-0,2$  у мужчин, что также говорит о снижении употребления алкоголя на старших курсах.
4. Нерациональное питание: Очень слабая положительная корреляция у женщин  $0,10$  и мужчин  $0,15$  показывает практически отсутствие связи с курсом.
5. Отсутствие вредных привычек: Положительная корреляция у женщин  $0,4$  и мужчин  $0,3$

Важно отметить, что корреляционные значения для мужчин и женщин в большинстве случаев примерно одинаковы, что свидетельствует о схожих тенденциях изменения образа жизни по мере обучения независимо от пола.

Подавляющее большинство респондентов проживают в городе —  $87,4\%$ , и только  $12,6\%$  — в сельской местности. Среди студентов младших курсов  $72\%$  проживают в городе, а  $28\%$  — в селе. У студентов старших курсов ситуация несколько иная:  $91\%$  проживают в городе, и лишь  $9\%$  — в сельской местности. Анализ показал, что большинство студентов, как младших, так и старших курсов, предпочитают жить в городе. По мере продвижения в учебе доля городских студентов растет, что может быть связано с возросшей учебной нагрузкой, Дневник науки | [www.dnevnikaui.ru](http://www.dnevnikaui.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

стажировками и доступом к образовательным и медицинским ресурсам в городской среде.

Респонденты из городской местности чаще сообщают о утомляемости во время учебного процесса — 64%, по сравнению со студентами из сельской местности — 36%. Среди младших курсов утомляемость отмечают 24,3% студентов из сельской местности и 75,7% — из городской. Аналогично, на старших курсах больше студентов из городской местности жалуются на утомляемость — 68%, чем из сельской — 42%. Студенты из городской местности чаще сообщают об утомляемости. Коэффициент корреляции Пирсона среди младших курсов составил 0,48, что указывает на умеренную положительную связь: городские студенты больше утомляются по сравнению с сельскими. У старших курсов корреляция немного ниже — 0,42, но также подтверждает, что утомляемость чаще встречается среди городских студентов. Более половины респондентов 66,5% зарабатывают выше прожиточного минимума (13 700 рублей на семью), в то время как 34,5% получают меньше этой суммы. Среди студентов младших курсов 65,4% зарабатывают больше прожиточного минимума, а 34,6% — меньше. В группе старших курсов 77,4% превышают прожиточный минимум, а остальные 22,6% зарабатывают ниже этого уровня. Эти данные могут говорить о том, что финансовое положение студентов старших курсов более благоприятнее, чем у младших курсов.

Интересно отметить, что среди студентов младших курсов с доходом ниже прожиточного минимума, 87,5% убирают за домашними животными на улице, в то время как 12,5% не делают этого. У студентов младших курсов с доходом выше прожиточного минимума ситуация иная: 38,7% убирают, а 61,3% — нет.

Среди студентов старших курсов распределение таково: 63,8% из группы с доходом ниже прожиточного минимума убирают, а 36,2% не убирают. В то же время, среди старших курсов с доходом выше прожиточного минимума, 21,6% убирают, а 78,4% не убирают.

Эти данные позволяют предположить наличие взаимосвязи между уровнем дохода и поведением студентов по уборке за домашними животными. Например, коэффициент корреляции Пирсона для младших курсов составил – 0,3, что указывает на слабую обратную зависимость между уровнем дохода и склонностью к уборке. Это означает, что среди младших курсов студенты с более высоким доходом несколько реже убирают за домашними животными, но связь не является сильной.

Для старших курсов коэффициент корреляции равен -0,55, что свидетельствует о более выраженной отрицательной корреляции. В данном случае можно говорить о том, что среди студентов старших курсов, по мере увеличения дохода, наблюдается более явная тенденция к снижению вероятности уборки за животными. То есть, чем выше доход у студентов старших курсов, тем меньше их склонность убирать за домашними животными, и эта зависимость выражена более отчетливо, чем у младших курсов.

Таким образом, отрицательная корреляция, особенно у старшекурсников, указывает на более значимую взаимосвязь между финансовым благосостоянием и поведением, связанным с уборкой в общественных местах.

**Вывод.** Проведенное исследование демонстрирует, что образ жизни студентов младших и старших курсов зависит от множества факторов, таких как пол, место проживания и доход. Коэффициент корреляции Пирсона показал отрицательные значения при анализе взаимосвязи пола с вредными привычками, что свидетельствует о снижении уровня вредных привычек с увеличением возраста и курса обучения.

В контексте территориальных различий была выявлена умеренная положительная корреляция между местом проживания и уровнем утомляемости: студенты из сельской местности оказываются менее подвержены усталости по сравнению с городскими жителями.

Также обнаружена любопытная связь между доходом и отношением к общественным нормам: чем выше прожиточный минимум, тем меньше люди

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

склонны убирать за домашними животными на улице.

В заключение можно отметить, что образ жизни студентов младших курсов со временем имеет тенденцию к улучшению, особенно в вопросах отказа от вредных привычек. По мере взросления и обучения студенты начинают осознавать важность здорового образа жизни и все больше следят за своим благополучием.

Для улучшения образа жизни студентов рекомендуется усилить пропаганду здоровых привычек среди младших курсов через семинары и тренинги, а также внедрить программы адаптации городских студентов, чтобы снизить их утомляемость. Важно развивать образовательные программы по социальной ответственности, чтобы повысить внимание к общественным нормам среди студентов с высоким доходом. Университетам стоит предложить психологическую поддержку и программы по управлению стрессом для снижения нагрузки на старших курсах, а также создать благоприятную образовательную среду с доступом к спорту и здоровому питанию, что будет способствовать общему улучшению качества жизни студентов [4].

### **Библиографический список:**

1. Антоненко М.Н., Соловьева Р.О. Формирование здорового образа жизни студентов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. Т.4. №1. С. 30-34.
2. Лисицын Ю.П. Улумбекова Г.Э. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник / Ю.П. Лисицын, Г.Э. Улумбекова. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 544 с.
3. Попов А.В. Двигательная активность и физическое здоровье подростков /И.С. Чумарева, Н.М. Попова, А.В. Попов, Н.Ю. Касаткина // Общественное здоровье и здравоохранение XXI века: материалы Российской научно-практической конференции заведующих кафедрами общественного здоровья и здравоохранения, посвященной 70-летию

кафедры общественного здоровья и здравоохранения БГМУ. Уфа, 2006.  
– 339 с.

4. Савельев В.Н., Ежова Н.Н., Попова Н.Н. Основы современной профилактики: учеб.пособие / В.Н. Савельев, Н.Н. Ежова, Н.М. Попова. – Ижевск, 2009. – 143 с.

*Оригинальность 77%*