

1. При анализе полученных результатов была установлена зависимость стрессоустойчивости и успеваемости опрошенных студентов-медиков от хронотипа.

2. Для повышения работоспособности и увеличения стрессоустойчивости необходимо соблюдать режим дня, правильно расставлять приоритеты, организовывать физический и умственный труд, вести здоровый образ жизни.

Литература:

1. Балбатун О.А. Методы диагностики и значение хронотипов человека / О.А. Балбатун // Медицинские знания. – 2011. - № 1. – С. 24-26.

2. Доскин В.А. Ритмы жизни / В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева. - М.: Медицина, 1991. – 176 с.

3. Иванова Л.Ю. Студенты: поведение как фактор риска для здоровья: система воспитания в высшей школе /Л.Ю. Иванова, Г.А. Ивахненко, Т.П. Резникова. - М.: ФИРО, 2011. — 80 с.

4. Розенфельд Л.Г. Здоровье студентов по данным субъективной оценки и факторы риска, влияющие на него / Л.Г. Розенфельд, С.А. Батрымбетова. // Здравоохранение Российской Федерации. - 2008. - № 4. – С. 38-39.

УДК 613.731

Н.И. Калягин, Н.Л. Хачатурова
ВЛИЯНИЕ РЕЖИМА ДНЯ НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ
УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА

Кафедра гигиены и экологии
Уральский государственный медицинский университет,
Екатеринбург, Российская Федерация

N.I. Kalyagin, N.L. Khachaturova
REGIME OF THE DAY INFLUENCE ON PROGRESS OF THE USMU
STUDENTS

Department of Hygiene and Ecology
Ural state medical university,
Yekaterinburg, Russian Federation

Контактный e-mail: nik.kalyagin@gmail.com

Аннотация. В статье рассмотрены различные аспекты режима дня студентов, их влияние на успеваемость.

Annotation. The article deals with the various aspects of the daily routine of students, their impact on performance.

Ключевые слова: режим дня, опрос, гигиена

Keywords: daily routine, poll, hygiene

Правильный режим дня чрезвычайно важен для здоровья человека. Грамотное соотношение труда и отдыха, физических нагрузок, питания и прогулок – залог высокой работоспособности. Неправильный режим дня приводит к повышенной утомляемости, снижению резистентности организма, ухудшению памяти, настроения, поэтому его особенно важно соблюдать людям с повышенными физическими, умственными нагрузками, особенно в молодом возрасте [1, 2]. К сожалению, молодежь зачастую «наплеватьски» относится к своему режиму дня и здоровью, ведь внутренние резервы организма еще велики, поэтому молодые люди не задумываются об отсроченных последствиях.

Студенты медицинского университета знают об этих проблемах, ведь им рассказывают о них на занятиях по гигиене, но соблюдают ли они режим дня? Для этого мы решили провести опрос.

Цель исследования - изучение влияния режима дня студентов Уральского государственного медицинского университета на успеваемость посредством анонимного анкетирования и выявление проблем, решение которых могло бы улучшить качество образования.

Материалы и методы исследования

Анкетирование проводилось среди студентов всех курсов и факультетов Уральского государственного медицинского университета.

Была разработана анкета с применением платформы «Google Forms». Студентам предлагалось ответить на различные вопросы касательно их курса, факультета, формы обучения, режима дня, работы, внеучебной, научной, спортивной деятельности, вредных привычек, успеваемости, состояния здоровья и проч. Вопросы были представлены различными типами: «один из списка», «множественный выбор», «сетка», «шкала», тип «свободный ответ» не использовался.

При оценке результатов ответов на вопросы с множественным выбором, учитывался процент студентов, выбравших данный вариант ответа от числа ответивших на этот вопрос. Количество вопросов варьировалось от 37 до 60, часть вопросов была не обязательной. Такой подход упростил анкетирование и создал опрос, для прохождения которого временные затраты составили не более 15 минут. Это позволило, в свою очередь, провести анкетирование оперативно, с вовлечением большого количества респондентов (через социальные сети). Кроме того, опрос был таргетированным, то есть все вопросы были сгруппированы в блоки, которые задавались в зависимости от ответа респондента на определенные обязательные вопросы. Таким образом, студенты отвечали только на те вопросы, которые для них подходили.

Чтобы оценить успеваемость студентов, мы попросили их отметить свои оценки за экзамены по основным предметам первых трех курсов, после чего посчитали средний балл по всем оценкам.

Данные исследования были статистически обработаны в программе MS EXCEL.

Результаты исследования и их обсуждение

В опросе приняло участие 322 человека. Из них 184 человека обучаются на лечебно-профилактическом, 71 – на педиатрическом, 10 – на фармацевтическом, 28 – на медико-профилактическом, 29 – на стоматологическом факультетах. Из общего числа респондентов, 92 студента обучаются на первом курсе, 83 – на втором, 71 – на третьем, 34 – на четвертом, 13 – на пятом, 29 – на шестом. Из-за большого количества параметров для сравнения (курс, факультет, форма обучения, наличие работы, внеучебной деятельности и т.п.), мы решили не делить студентов на множество сравнительных групп, тем более что результаты будут пересекаться. Вместо этого мы сравнивали студентов разных курсов, при этом факультет, форма обучения не учитывались, хотя эти факторы, возможно, также влияют на режим дня, и, как следствие, успеваемость. Такое разделение целесообразно, так как нагрузка на учащихся сильно отличается в зависимости от года обучения. К тому же, на режим дня будут влиять стресс от процессов адаптации к вузовским условиям обучения на первом курсе, работа по специальности на старших курсах и многие другие факторы. Кроме того, мы сравнили режимы дня студентов, занимающихся дополнительной деятельностью: работой, спортом, наукой.

Далее нами проводился анализ ответов внутри каждой из групп, а также, по ряду позиций, было сделано сравнение между группами. Параметрами для сравнения мы выбрали основные компоненты режима дня: время, потраченное на: сон, питание, прогулки, подготовку к занятиям, пары в университете, физическую активность. Также мы сопоставили средние баллы и субъективную самооценку здоровья и успеваемости студентов.

После опроса студентов различных курсов о времени, потраченном на сон, были получены следующие результаты: большая часть студентов первокурсников (51%) спит, в среднем, по 6,5 часов в день, в то время как шестикурсники лишь по 5,5 часов (37%).

Нельзя не заметить, что по мере продолжения обучения увеличивается процент студентов, которые спят по 7,5 и более часов в день, однако увеличивается и количество «недосыпающих». То есть, можно сделать вывод о том, что на старших курсах студенты постепенно приходят к увеличению часов сна, что связано с уменьшением учебной нагрузки, особенно - с необходимостью заучивать большое количество нового материала, а также с более эффективным распределением рабочего времени. Однако показатели все равно остаются ниже нормы. Это связано с тем, что большинство студентов (65%) предпочитают хорошо подготовиться к занятию, но поспать поменьше, 28% вообще не будут спать, и лишь 6% выберут здоровый сон в ущерб учебе. Эти данные также подтверждают результаты вопроса о причинах позднего засыпания. Так, 61% студентов не вовремя ложатся спать из-за учебы, 9% из-за

внеучебной деятельности в УГМУ и лишь 28% из-за «развлечений». Соблюдать режим сна мешает и нерациональное планирование времени. Эффективно его используют лишь 10% обучающихся, большинство же, 65%, признались, что не всегда рационально планируют свое время в течение дня. В целом же, 73% студентов не высыпаются.

Немаловажно также время, проведенное в университете. Особенно это касается студентов младших курсов. Из-за плотного расписания около 60 % студентов проводят на занятиях в среднем по 6-7 часов ежедневно, 22% - 8-9 часов. Лишь на старших курсах временные затраты снижаются до 5-6 часов.

Как уже было сказано ранее, 61% студентов ложатся спать не вовремя из-за учебы. Особенно это, в очередной раз, касается младших курсов. Теоретические, базовые дисциплины, осваиваемые в этот период обучения, требуют запоминания огромного количества нового, сложного, незнакомого материала, для чего требуется каждый день, систематически, по много часов учить. Для качественного изучения предметов, выполнения различных работ, студенты в большинстве тратят на подготовку не менее 2,5 часов ежедневно (30% - 2,5 часа, 30% - 3,5, около 20% - 4,5 и 10% - больше 5 часов). Лишь на старших курсах среднее время на подготовку уменьшается до 1,5 – 2,5 часов ежедневно.

Компонентом режима дня, который более-менее в норме у студентов, является питание. Но лишь отчасти. По времени 80% студентов тратят, в среднем, 0,75-1,5 часа на прием пищи каждый день. Другой вопрос заключается в том, что питание зачастую неполноценное. Отчасти это связано с напряженным рабочим днем, из-за чего прием пищи несбалансирован по времени.

Еще одним немаловажным компонентом режима дня являются ежедневные прогулки на свежем воздухе. Для повышения резистентности организма, укрепления иммунитета, поддержания физической формы и профилактики ожирения и сердечнососудистых заболеваний, необходимо, помимо, конечно, ведения здорового образа жизни, проходить пешком 5 км. Из-за постоянного дефицита времени среднее время прогулки подавляющего большинства студентов составляет меньше часа в день. Лишь 30% гуляют ежедневно 1,5 – 2 часа. Позволить себе длительное нахождение на свежем воздухе (больше 2 часов ежедневно) могут 4-5% студентов (на старших курсах)

Таким образом, можно сделать вывод о том, что большинство студентов-медиков несерьезно относятся к своему режиму дня, и, как следствие, здоровью. Это подтверждает и высокий процент вредных привычек. Так, 15% респондентов ответили, что употребляют табачные изделия, 15% считают, что злоупотребляют алкоголем. 70% студентов ответили, что у них есть Интернет-зависимость. Не удивительно, что учащиеся оценивают свое здоровье как «не идеальное». Студенты младших курсов в большинстве (50%) оценивают состояние своего здоровья на «3», 40% на «4». Старшие курсы в большинстве

(50-55%) оценивают на «4». Это, скорее всего, связано с осознанием пагубности избранного ранее, на младших курсах, образа жизни. Старшекурсники меньше курят, а также 72% из них хотят изменить свой режим дня, так как понимают, что от него зависит здоровье, в то время как лишь 65% «младшекурсников» придерживаются того же мнения.

Безусловно, плохой режим дня сказывается не только на здоровье, но и на успеваемости студентов. Несмотря на то, что средний балл за экзамены по каждому курсу немногим больше «4» (4,07), большинство (62,5%) учащихся недовольны своими оценками. Но когда мы попросили оценить успеваемость по 5-ти балльной шкале, студенты ответили более оптимистично.

Тем не менее, 54% студентов винят в своей неудовлетворительной успеваемости плохой режим дня, 55% - слишком большую нагрузку, причем эти цифры практически не изменяются в зависимости от курса обучения. 32,5% учащихся выбрали ответ «неудобная БРС». Каждый пункт выше можно рассматривать как отдельный вопрос, так как вопрос о факторах, влияющих на успеваемость, был с множественным выбором.

Также мы сравнили режимы дня студентов, которые занимаются дополнительной деятельностью (спортивная, научная, работа) с режимом дня студентов, для которых основной и единственный вид деятельности – учебная.

Можно наблюдать закономерность роста числа работающих студентов по мере обучения в университете (с 5% на первом и до 50% на шестом), стабильную занятость в спортивной деятельности 30-40% студентов младших курсов и 40-50%-ную – старших курсов.

Процент занятости научной деятельностью стабильно растет с увеличением курса (от 10% на первом, 50% - на втором), достигает пика на пятом (60%), затем незначительно падает на шестом (48%). Это неудивительно, ведь с получением новых знаний возникает интерес к определенным вопросам, для чего учащийся берется за исследования.

Однако далеко не все студенты занимаются дополнительной деятельностью. 29% респондентов признались, что занимаются только учебой. В основном это студенты младших курсов. Поэтому мы решили сравнить режимы дня.

Студенты, которые работают, спят меньше остальных, тратят на дорогу больше времени, в среднем, на 10 минут, на самоподготовку – меньше на час, проводят в университете на 30 минут меньше, по сравнению с остальными группами студентов. Это связано с постоянным дефицитом времени, из-за чего они вынуждены постоянно находить компромисс между учебой и работой. Студенты, которые занимаются только учебной деятельностью, по всем показателям имеют почти такие же средние значения, что и учащиеся, занимающиеся спортивной (4,11) или научной (4,21) деятельностью. Однако, по показателям успеваемости, как по объективным, так и по субъективным, имеют самый низкий средний балл (3,97), хотя они проводят много времени в университете и тратят достаточное количество часов на самоподготовку. Таким

образом, можно сделать вывод, что студенты, имеющие много свободного времени, неэффективно его распределяют. Однако стоит учитывать, что они учатся на младших курсах и еще не успели адаптироваться к новым условиям обучения. Согласно полученным данным, на старших курсах учатся менее 1% таких студентов.

Выводы:

1. Студенты массово не соблюдают режим дня, что отражается на их здоровье и успеваемости. Причем на младших курсах им мешает повышенная учебная нагрузка, а на старших – работа и научная деятельность.

2. Студенты ориентированы на спортивную и научную деятельность, однако, из-за дефицита времени, занимаются ей в ущерб режиму дня

3. Необходимо организовать курсы по адаптации первокурсников к новым условиям обучения, так как им сложно самим к ним приспособиться. На них нужно провести инструктаж по тайм-менеджменту, рассказать о балльно-рейтинговой системе, научить использовать нормативные документы для грамотного планирования учебной деятельности. Также необходимо с первого курса массово привлекать студентов к научной и спортивной деятельности.

4. Необходимо проанализировать учебные планы для выявления возможности оптимизации временных затрат студентов.

5. Необходимо проводить подобные анкетирования ежегодно для мониторинга ситуации и разработки комплекса мер, направленных на нормализацию режима дня студентов.

Литература:

1. Большаков А.М. Общая гигиена: учебник для студентов мед. вузов / Большаков А.М., Новикова И.М. - М.: Медицина, 2002. - 384 с.

2. Мусина С.В. Физическая и умственная работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов / С.В. Мусина, Е.В. Егорычева, М.К. Татарников // Известия Волгоградского государственного технического университета. - 2008. – Выпуск № 5. - Том 5. - С. 148-150.

УДК 613.31:628.112.4:628.193

Л.Н. Керимова, Н.Л. Хачатурова
ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА КАЧЕСТВА РОДНИКОВОЙ ВОДЫ В
ГОРОДЕ ЕКАТЕРИНБУРГЕ

Кафедра гигиены и экологии
Уральский государственный медицинский университет,
Екатеринбург, Российская Федерация

L.N. Kerimova, N.L. Khachaturova
HYGIENE ASSESMENT OF WELL-WATER QUALIFICATION IN
YEKATERINBURG