

УДК 61.614

***ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ УСПЕВАЕМОСТИ И ОБРАЗА  
ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА***

***Мулин И.И.***

*студент лечебного факультета,*

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Ижевская государственная медицинская академия»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации,*

*г. Ижевск, Россия*

***Охотникова А.Р.***

*студент лечебного факультета,*

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Ижевская государственная медицинская академия»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации,*

*г. Ижевск, Россия*

***Захарова К.А.***

*студент лечебного факультета,*

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Ижевская государственная медицинская академия»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации,*

*г. Ижевск, Россия*

***Толмачев Д.А.***

*д.м.н., доцент,*

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ижевская государственная медицинская академия» Министерства здравоохранения Российской Федерации,  
г. Ижевск, Россия*

**Аннотация.**

Связь поведения студентов с их учебным процессом, как правило, высока. Хотя на успеваемость может влиять много факторов, но именно правильное использование своего времени и других ресурсов способствует благотворному обучению. Статья содержит сведения о влиянии поведения студентов на их успехи в учебе. Исследование проведено на студентах медицинских вузов России. По результатам социологического исследования проведен анализ образа жизни и успеваемости студентов данных учебных заведений. Оказалось, что поведение студентов значительно сказывается на обучении, а правильный режим помогает справиться со стрессом.

**Ключевые слова:** образ жизни, успеваемость, студенты, анкетирование, режим дня.

***STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC  
PERFORMANCE AND LIFESTYLE OF MEDICAL SCHOOL STUDENTS***

***Mulin I.I.***

*Student of the medical faculty,*

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Izhevsk State Medical Academy” of the Ministry of Health of the Russian Federation,*

*г. Izhevsk, Russia*

***Okhotnikova A.R.***

*Student of the medical faculty,*

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Izhevsk State Medical Academy” of the Ministry of Health of the Russian Federation,*

*г. Izhevsk, Russia*

***Zakharova K.A.***

*student of the Faculty of Medicine,*

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Izhevsk State Medical Academy” of the Ministry of Health of the Russian Federation,*

*г. Izhevsk, Russia*

***Tolmachev D.A.***

*Doctor of medical sciences, associate professor,*

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Izhevsk State Medical Academy” of the Ministry of Health of the Russian Federation,*

*г. Izhevsk, Russia*

**Annotation.**

The relationship between students' behavior and their learning process is generally high. Although many factors can influence academic performance, it is the proper utilization of one's time and other resources that contributes to beneficial learning. The article provides information about the impact of students' behavior on their academic success. The study was conducted on students of medical universities in Russia. A total of 290 people took part. According to the results of the sociological study, the lifestyle and academic performance of students of these educational

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

institutions were analyzed. It turned out that the behavior of students significantly affects learning, and the right regime helps to cope with stress.

**Key words:** lifestyle, academic performance, students, survey, daily routine.

Образ жизни – это ведущий элемент успеха каждого, ведь благодаря правильному отдыху, чередованию умственного и физического труда, нам под силу достигать определенных успехов в профессиональной и учебной деятельности.

В понятие «здоровый образ жизни» входит определенный список критериев, оценивая которые, мы можем судить о состоянии здоровья человека и, как следствие, о его потенциале в учебе, социальной жизни. Оценивая качество сна, рацион, физическую активность, наличие вредных привычек, умение распределять собственное время, мы можем выделять наиболее острые проблемы с целью их решения [2].

**Актуальность** данной проблемы определяется возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья и, как следствие, снижение уровня успеваемости студентов [1]. С целью определения групп риска было проанкетировано 290 студентов медицинских вузов России в возрасте от 19 до 23 лет.

**Материалы и методы исследования.** С целью исследования взаимосвязи успеваемости и образа жизни студентов медицинского ВУЗа было проанкетировано 290 студентов Ижевской государственной медицинской академии в возрасте от 18-23 лет. Проведен анализ полученных данных. В

работе применялись статистический и аналитический методы исследования. Для обработки данных использованы программы Statistica 10 и MSOffice Excel 2019.

**Результаты исследования.** Более половины студентов имеют средний балл 3,0-3,9 за последний семестр (51,7% на 290 опрошенных).

Проанализировав результаты анкетирования большинство студентов спят по 5-6 часов (62,1% на 290 опрошенных).

В течение дня студенты медицинского ВУЗа 51,7% опрошенных часто испытывают сонливость в течение дня, а 10,3% испытывают сонливость на постоянной основе.

Результаты анкетирования показали, что 24,1% опрошенных употребляют в своем рационе питания часто фастфуд и полуфабрикаты.

Более половины студентов редко занимаются физической активностью (например, спортом, зарядкой) (58,6% на 290 опрошенных), 20,7% - несколько раз в неделю, 13,8% опрошенных занимаются спортом несколько раз в неделю, а 6,9% - не занимаются спортом.

Проанализировав результаты, участники опроса часто испытывают стресс в связи с учебой в медицинском ВУЗе (37,9% на 290 опрошенных).

Самым распространенным методом избавления от стресса студенты выбрали употребление никотина и алкоголя – 27,4%, на втором месте – разговоры с друзьями или родителями – 23,8%, на третьем же месте – сон – 17,8%.

Результаты анкетирования показали, что часто опрошенные учатся в ночное время (после 22:00) – 34,5%.

Вопрос о частоте употребления алкоголя показал, что более половины студентов употребляют алкоголь: 62,1% - 1-2 раза в месяц, 17,2% - 1-2 раза в неделю, 5,1% - более 2 раз в неделю, остальные 15,6% – не употребляют.

По результатам анкетирования более половины студентов употреблять никотин – 51,7%, остальные 48,3% не курят.

Вопрос о частоте употребления кофеинсодержащих напитков показал, что 44,8% участников опроса употребляют 1 раз в день, иногда (т.е. 2-3 раза в неделю) – 24,1%, редко (несколько раз в месяц) – 20,7%, остальные 10,1% не употребляют.

**Выводы.** Плохой образ жизни негативно сказывается на успеваемости студентов, что видно по среднему баллу участников опроса, особенно в условиях высокой учебной нагрузки, характерной для медицинских вузов [5]. Недостаток сна, нерегулярное и несбалансированное питание, малоподвижный образ жизни и высокий уровень стресса приводят к снижению концентрации, ухудшению памяти и способности усваивать информацию. Например, хронический недосып нарушает когнитивные функции и снижает продуктивность на занятиях. Кроме того, вредные привычки, такие как злоупотребление алкоголем или энергетическими напитками, усугубляют усталость и мешают поддерживать высокий уровень академических показателей.

По результатам исследования разработаны следующие рекомендации с целью сохранения здоровья студентов и повышения результативности в обучении:

1. Регулярный режим сна: установите чёткий график сна, обеспечивая минимум 7–8 часов сна в сутки. Избегайте использования гаджетов перед сном, чтобы улучшить качество ночного отдыха.

2. Поддержание физической активности: ежедневная физическая активность (хотя бы 30 минут в день), будь то прогулки, бег или занятия в спортзале, поможет снизить уровень стресса и улучшить концентрацию. Рассмотрите возможность участия в спортивных секциях или групповых тренировках в своем ВУЗе для поддержания регулярности занятий.

3. Сбалансированное питание: составьте сбалансированный рацион, включающий фрукты, овощи, белки и углеводы, чтобы обеспечить организм необходимой энергией и поддерживать когнитивные функции. Избегайте пропусков приёмов пищи и чрезмерного употребления фастфуда или энергетиков, чтобы избежать резких скачков уровня сахара в крови и связанных с этим спадов концентрации [4].

4. Управление стрессом: включите в ежедневный распорядок техники управления стрессом, такие как медитация, дыхательные упражнения или йога.

5. Тайм-менеджмент и самоорганизация: применяйте техники тайм-менеджмента, такие как метод «Помидоро» (работа с перерывами) или составление списка приоритетных задач, чтобы улучшить производительность. Установите чёткие учебные цели на каждый день, неделю и семестр, чтобы не перегружать себя перед экзаменами [3].

6. Вредные привычки: вовремя обращайтесь внимание на склонность к вредным привычкам (курение, употребление алкоголя). Разработайте кампании в университете по осведомленности о вреде таких привычек для здоровья и успеваемости.

#### **Библиографический список:**

1. Блинова Е.Г., Богунова О.С., Акимова И.С., Демакова Л.В. КАЧЕСТВО И ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 3. - URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=20215>
2. Гумбатова З.Ф., Аминова А.И., Ерюшова Т.Ю., Гусева С.А., Белова Е.И., Пестова А.С., Манина М.А. Взаимосвязь качества жизни и

- успеваемости студентов медицинского вуза // Гигиена и санитария. 2022;101(1):77-82. <https://doi.org/10.47470/0016-9900-2022-101-1-77-82>
3. Коданева Л.Н. СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ / Л.Н. Коданева, В.М. Шулятьев, С.Ю. Размахова [и др.] // Международный научно-исследовательский журнал.- 2016. - №12 (54) . - URL: <https://research-journal.org/archive/12-54-2016-december/sostoyanie-zdorovya-i-obraz-zhizni-studentov-medikov> (дата обращения: 17.10.2024). - doi: 10.18454/IRJ.2016.54.046
  4. Толмачев Д. А, Голубева В.Ю, Салимова Н.Р. Неправильное питание как фактор развития избыточной массы тела //Аллея наук, 2018, №5(21),С.287-290.
  5. Толмачев Д.А, Пантюхина Я.С, Тимофеева Е.М. Исследование взаимосвязи успеваемости и образа жизни школьников 9 – 11 классов // Синергия наук, 2018, №19, С.942-947.

*Оригинальность 75%*