УДК 61.378:057.875

**ИССЛЕДОВАНИЕ СООТНОШЕНИЯ ПАРАМЕТРОВ ТРУДА И ОТДЫХА СТУДЕНТОВ КУБГМУ**

**Д.А. Акопян\*, М.П. Петрович**

e-mail: dayana.akopyan@yandex.ru

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Краснодар, Россия

Научный руководитель: А.Е. Латунов, ассистент кафедры профилактики заболеваний, здорового образа жизни и эпидемиологии ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России

**Аннотация**

В этой статье рассмотрена информация о правильном ведении труда и отдыха студентами медицинского вуза, о соотношении этих параметров, и на основе этого сделаны выводы о физическом и психическом состоянии студентов 1 курса КУБГМУ. Были составлены рекомендации по соблюдению норм режима труда и отдыха. Статья будет интересна для студентов любого факультета, но наиболее значима будет для студентов медико-профилактического факультета в связи со спецификой их практической деятельности.

**Ключевые слова:** труд, сон, правильное питание, пассивный и активный отдых, стресс, студенты-медики

**ВВЕДЕНИЕ.** Режим труда и отдыха - это неотъемлемая часть жизни каждого человека. Однако не всегда получается его соблюдать верно, что особенно часто проявляется у студентов в условиях непрерывной учебы. А это может приводить к нарушениям в состоянии здоровья человека, а также сказываться на его продуктивности.

**Цель исследования** – исследование соотношения параметров труда и отдыха студентов 1 курса Кубанского государственного медицинского университета.

**МЕТОДЫ.** В ходе исследования было опрошено 94 студента 1 курса. Для составления анкеты была использована собственная методика.

**РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ.** В процессе работы нами было проведено анонимное онлайн-анкетирование, состоящее из 12 вопросов. По содержанию все вопросы были направлены на определение соотношения труда и отдыха опрашиваемых и соответствующее влияние на их продуктивность. При анализе полученных данных мы выяснили, что 51,1% студентов ежедневно завтракают, 18,1% - не делают этого вообще, 16% - редко завтракают, а 14,9% - питаются утром лишь 2-4 раза в неделю. Наряду с этим 56,4% опрошенных питаются 3 раза в день, 31,9% - меньше 3 раз, а оставшиеся 11,7% употребляют пищу 5 раз в сутки, что соответствует нормам рационального питания человека. Рассматривая следующий аспект режима труда и отдыха, мы определили, что 79,8% участвующих в опросе студентов ложатся спать в разное время, в то время как 20,2% имеют постоянный режим сна. Далее мы выяснили, что 58,5% отвечающих соблюдают норму сна и спят 7-8 часов, тем временем 36,2% опрошенных спят около 3 часов в сутки, а остальные 5,3% спят менее 3 часов либо же вынуждены по той или иной причине и вовсе не спать [1]. Анализируя следующий вопрос, связанный с бессонницей, мы узнали, что большая часть студентов (42,6%) не испытывает её, 24,5% и 20,2% обучающихся иногда или редко соответственно наблюдают у себя проблему расстройства сна, а 12,8% студентов достаточно часто страдают бессонницей. Большинство студентов (91,5%) предпочитают тратить время, предназначенное для сна, на учёбу, а меньшее число опрошенных (8,5%)-нет. В связи с этим 63,8% студентов выполняют домашнее задание от 5 и более часов в день, 30,9% - 3-4 часа, а оставшиеся 5,3% уделяют около 2 часов на выполнение домашней работы. Что касается релаксации, то 79,8% первокурсников предпочитают пассивный вид отдыха (чтение книг, провождение времени в телефоне/за компьютером), а у 20,2% же преобладает активный вид приятного времяпровождения. Чаще всего они занимаются физкультурой в рамках учебной программы вуза, утренней зарядкой, а также проводят время на свежем воздухе. В связи с режимом дня принимающие участие в анкетировании испытывают стресс: 47,9%-иногда, 24,5%-ежедневно, 21,3%-редко, 6,4%-никогда. По результатам опроса 90,4% студентов учатся хорошо, 5,3% не успевают проходить в полной мере учебный материал медицинского вуза, а 4,3% имеют отличную успеваемость. В заключительном вопросе первокурсники оценили свою способность соблюдать режим дня. Так, 55,3% студента считают, что они не соблюдают режим труда и отдыха, в то время как 44,7% ответивших придерживаются противоположного мнения [2].

**ВЫВОДЫ.** Таким образом, в ходе исследования мы выяснили, что у большинства студентов 1 курса Кубанского государственного медицинского университета наблюдается неравномерное соотношение режима труда и отдыха. В связи с этим наблюдается ухудшение продуктивности студентов, падает уровень усвояемости знаний и снижается успеваемость в учёбе. В заключение стоит отметить, что правильное распределение нагрузки, полноценный сон, преобладание активного отдыха и рациональное питание благоприятно скажутся на успеваемости, здоровье, а также самочувствии студентов. В будущем во время врачебной практики рекомендуется продолжение соблюдения режима труда и отдыха, поскольку врач не только оказывает медицинскую помощь, но и, конечно же, подаёт пример для пациентов [3]. Для специалистов медико-профилактического дела это особенно необходимо, так как они не только устанавливают нормативную базу для пациентов и медицинского персонала, но и осуществляют контроль за соблюдением СанПинов медицинскими работниками для здоровьесбережения населения и профилактику заболеваний.

**Список литературы**

1. Ющук Н.Д., Маева И.В., Гуревич К.Г. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. – 3-46 изд. – М.: Перо, 2021. – 659 с.

2. Режим труда и отдыха студента//Студенческий научный форум URL: <https://scienceforum.ru/> (дата обращения: 2018)

3. Кудинова О.А., Николаева Е.А. Совершенствование организации режима труда и отдыха // Молодой ученый. - 2016. - №8. - С. 560-562