

СЕКЦИЯ ГИГИЕНЫ

ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА ПРИ ОЧНОЙ И ДИСТАНЦИОННОЙ ФОРМЕ ОБУЧЕНИЯ

Аникина В. В., Тупотилова Я. О.

Научный руководитель: к.м.н. доцент Васильева Ирина Валентиновна

Кафедра гигиены

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет»

Контактная информация: Аникина Валерия Вадимовна — студентка 3 курса педиатрического факультета.

E-mail: valeriya-anikina@yandex.ru

Ключевые слова: дистанционное обучение, образ жизни, режим дня, питание, физическая активность, студенты.

Актуальность исследования: в последнее время остро встал вопрос о внедрении дистанционных технологий в процесс обучения и его влиянии на привычный уклад жизни студентов, особенно медицинских вузов, которые подвержены влиянию множества факторов (высокая учебная нагрузка, дефицит сна и двигательной активности, стрессы), сказывающихся на их здоровье и качестве жизни [1, 2].

Цель исследования: сравнить компоненты режима дня при очной и дистанционной форме обучения студентов медицинских вузов, и дать их гигиеническую оценку.

Материалы и методы: Была самостоятельно разработана анкета в виде Google-формы, включающая в себя вопросы об образе жизни, режиме дня и т.д. Социологическое исследование методом анкетирования проведено среди 220 студентов медицинских вузов России.

Результаты: В процессе исследования выявлены основные характеристики образа жизни студентов медвузов, а также значимые изменения в его компонентах при переходе студентов на дистанционную форму обучения.

Так, при очной форме продолжительность сна у большинства (48,6%) опрошенных составляет 6–7 ч, а в период дистанционного обучения выявлена тенденция к её увеличению. У большинства опрошенных (43,2%) она составила 7-8 ч. При этом процент студентов, которые стали засыпать и просыпаться в одно время и которые стали ощущать себя выспавшимися, возрос с 35,5 до 55% и с 29,5 до 67,3% соответственно. Также 46,4% опрошенных отметили, что во время дистанционной формы учебный процесс стал занимать меньше времени, а у 65% респондентов снизилось чувство утомляемости. При очном обучении использование гаджетов больше 6 часов в день отмечено лишь у 36,8% опрошенных, а при дистанционном — у 75,9%.

В вопросе свободного времени оказалось, что при ДО у большинства опрошенных (43,6%) досуг стал активнее, а у 30% — наоборот, у 24,5% не было изменений, и 1,9% заявили об отсутствии свободного времени.

В период дистанционного обучения была выявлена тенденция к уменьшению времени пребывания студентов на свежем воздухе, это отметили 49,1% опрошенных. При исследовании физической активности студентов было выявлено что в период ДО количество тренировок возросло у 36,8% респондентов и не изменилось у 42,7%, процент студентов, делающих утреннюю зарядку, возрос с 12,7 до 33,6%. При этом 66,8% всех опрошенных всё-таки отметили снижение физической активности в целом.

При изучении питания студентов выявлено увеличение количества приемов пищи при переходе на ДО с трёх раз до четырёх. Процент студентов, у которых приём пищи стал осуществляться в одно время, возрос с 35 до 58,4%.

Выводы: изменения в режиме дня студентов-медиков при дистанционной форме обучения имеют как положительные, так и отрицательные тенденции. И так как информационные, коммуникационные и интерактивные технологии являются основой новой образовательной среды [3], то эти данные могут быть полезны для улучшения формирования учебного процесса, для

разработки программ первичной профилактики заболеваний, способствующих сохранению здоровья студентов.

Литература

1. Лукашук А.О., Тимохина Ю.В. Оценка качества жизни студентов-медиков старших курсов // Гигиеническая наука — путь к здоровью населения. Сборник статей III Всероссийского и II Международного конкурса молодых учёных. Самара, 2020. С. 86-92.
2. Попов М.В. Исследование оптимального режима дня студентов медицинского вуза // Гигиеническая наука — путь к здоровью населения. Сборник статей III Всероссийского и II Международного конкурса молодых ученых. Самара, 2020. С. 143–147.
3. Потапова Е. А., Земляной Д.А., Антонов А.А., Щерба Е.В., Ходунова О.А., Чаплыгина Д.К., Пузырев В.Г., Васильева И.В. Влияние самоизоляции на режим дня и тренировок спортсменов подростков. Медицина и организация здравоохранения. 2020. Т. 5. № 4. С. 34–43.