

**О.В. Судаков, Д.В. Судаков, Н.В. Якушева, А.Н. Шевцов, Е.В. Белов**  
**ОЦЕНКА ИЗМЕНЕНИЙ АСПЕКТОВ ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ,**  
**ВЛИЯЮЩИХ НА ИХ ЗДОРОВЬЕ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19**

*ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко Минздрава России, каф. медицинской информатики и статистики, каф. оперативной хирургии с топографической анатомией*

**Резюме.** Изучены изменения некоторых аспектов образа жизни студентов, находящихся на дистанционном обучении в период пандемии Covid-19, способных оказать негативное влияние на их здоровье. Данная тематика является весьма актуальной, ввиду того, что большая часть учебного процесса, в виду неблагоприятной эпидемиологической обстановки, была перенесена в дистанционное русло, что не могло не сказаться на некоторых аспектах здоровья студентов и вызвало большой интерес у педагогов высшей школы. Целью исследования и послужило определение некоторых негативных факторов, оказывающих влияние на здоровье студентов в период дистанционного обучения. Объектами исследования послужило 200 студентов лечебного факультета (100 – 2 курса; 100 – 6 курса). В основу исследования легла специально разработанная анкета, включающая ряд вопросов об изменении режима питания, сна и бодрствования студентов в период пандемии. Было установлено, что у подавляющего числа анкетированных наблюдались изменения режима питания, сна и бодрствования, что в конечном счете отрицательно сказалось на их самочувствии и привело к ряду негативных последствий, включая и набор веса. При этом сами студенты признавали отрицательное воздействие данных изменений на их здоровье. Полученные в работе данные представляют определенный интерес для практикующих врачей и педагогов высшей школы.

**Ключевые слова:** студент, здоровье, режим сна, режим питания.

**Актуальность.** Проблема здоровьесбережения студенческой молодежи в настоящее время представляет большой интерес для изучения медицинскими работниками и педагогами высшей школы. Отчасти это связано с некоторыми аспектами учебной деятельности будущих специалистов, ведь за студенческие годы они должны получить глубокие знания по ряду самых разнообразных предметов, овладеть рядом практических навыков и умений. Все перечисленное требует от обучающихся не только соответствующего уровня интеллекта, внимания, коммуникативных навыков и т.д., но и здоровья. Ведь без наличия определенного уровня здоровья физического и психического невозможно полноценное обучение в вузе [2]. Именно поэтому многие новаторские идеи в системе образования и здравоохранения направлены на сохранение здоровья студенческой молодежи. Также много внимания уделяется разработке специальных программ и методик здоровьесбережения, в том числе и для сотрудников кафедр вузов, которые могли бы их эффективно использовать [1].

Определенную актуальность теме данной работы также придает продолжающаяся в мире пандемия новой короновирусной инфекции, начавшаяся весной 2020 года. Тяжесть течения новой вирусной инфекции и рост летальности среди различных возрастных групп населения, вынудили правительства различных стран мира разработать специальные меры, направленные на сдерживание Covid-19. Среди основных «социальных мер» особого внимания заслуживает режим «самоизоляции» и переход для всех обучающихся с «традиционного» обучения на режим дистанционное обучение. Стоит понимать, что с введением дистанционного обучения, изменился и образ жизни студентов. Они стали практически все время проводить дома, что отразилось на их физической активности, особенностях образа питания, режиме сна и бодрствования [3] и т.д.

Целью данного исследования стала попытка изучения изменения образа жизни студентов в период новой короновирусной инфекции, с выявлением основных негативных факторов, влияющих на здоровье студенческой молодежи.

**Материал и методы исследования.** Объектами исследования, проводимого в ВГМУ им. Н.Н. Бурденко с сентября по ноябрь 2020 года, стали 200 студентов лечебного факультета, юношей и девушек: 100 студентов 2 курса лечебного факультета (на момент весеннего семестра они обучались на 1 курсе), средний возраст которых составил  $19,6 \pm 0,9$  лет; и 100 студентов 6 курса лечебного факультета (на момент весеннего семестра они обучались на 5 курсе) средний возраст которых составил  $23,9 \pm 1,2$  лет. В основу исследования легла специально разработанная сотрудниками кафедры анкета, включающая в себя вопросы, направленные на выявление основных изменений, связанных с некоторыми аспектами образа жизни студентов, в частности: их режима питания, режима сна и бодрствования, а также влияние представленных изменений на здоровье в целом.

**Полученные результаты и их обсуждение.** Первым этапом исследования стало изучение возможного изменения режима питания студентов, по сравнению с периодом традиционного обучения, в период неблагоприятной эпидемиологической обстановки. Полученные результаты представлены в таблице 1.

**Таблица 1.**

**О некоторых аспектах режима питания студентов в период аудиторного и дистанционного обучения.**

Вопрос анкеты, учтены положительные ответы (да, % от численности группы)	I группа (2 курс, n=100)	II группа (6 курс, n=100)
Изменился ли ваш режим питания в период дистанционного обучения	31%	68%
Стали ли вы принимать больше пищи	16%	59%
Ваша физическая активность при этом уменьшилась?	88%	96%
Следили ли вы за потребляемыми калориями в период традиционного обучения	7%	13%
Следили ли вы за потребляемыми калориями в период дистанционного обучения	8%	18%
Начали ли вы следить за потребляемыми калориями после периода дистанционного обучения	10%	28%
«Прибавили ли вы в весе» за время периода дистанционного обучения	14%	44%

Среди студентов 6 курса чаще менялся режим питания. Несмотря на снижение общей физической нагрузки, они начинали принимать больше пищи, не всегда вели счет калориям, что отразилось в наборе массы тела. При этом студенты 2 курса были несколько меньше подвержены изменениям «пищевых привычек» и образа питания.

Следующим этапом стало изучение изменения режима сна и бодрствования студентов, занимающихся дистанционно. Полученные результаты представлены в таблице 2.

У большинства испытуемых наблюдались изменения режимов сна и бодрствования. При этом лишь каждый пятый респондент пытался соблюдать данный режим. При этом сами студенты признавали, что отмечали изменения общей продолжительности сна, все реже просыпались отдохнувшими (выспавшимися) и у них все чаще наблюдались периоды ночного бодрствования. При этом студент 6 курса, в отличие от второкурсников, были менее дисциплинированными. В заключении, подавляющее большинство испытуемых признало, что изменение режима сна и бодрствования оказало на них скорее негативное влияние.

**Таблица 2.**

Изучение изменений режима сна и бодрствования студентов в периоды традиционного и дистанционного обучения

Вопрос анкеты, учтены положительные ответы (да, % от численности группы)	I группа (2 курс, n=100)	II группа (6 курс, n=100)
Изменился ли ваш режим дня с переходом на дистанционное обучение?	42%	83%
Старались ли вы вставать и ложиться в одно и то же время?	18%	23%
Изменилась ли ваша общая продолжительность сна?	48%	90%
Просыпались ли вы отдохнувшими (выспавшимися)?	37%	18%
Случались ли у вас периоды ночного бодрствования?	28%	77%
Оказало ли изменение режимов сна и бодрствования на вас положительное влияние?	23%	12%

Заключительным этапом исследования стало изучение общей удовлетворенности от некоторых аспектов образа жизни студентов медицинского вуза в период дистанционного обучения. Полученные данные представлены в таблице 3.

**Таблица 3.**

**Общая удовлетворенность различными аспектами образа жизни студентов в период дистанционного обучения**

Вопрос анкеты, учтены положительные ответы (да, % от численности группы)	I группа (2 курс, n=100)	II группа (6 курс, n=100)
Довольны ли вы формой дистанционного обучения?	16%	18%
Довольны ли вы изменениями в режиме своего питания?	12%	7%
Довольны ли вы последствиями изменения режима питания?	8%	5%
Довольны ли вы возможностью изменить свой режим сна и бодрствования?	16%	26%
Довольны ли вы последствиями изменения вашего режима сна и бодрствования?	12%	7%
Считаете ли вы, что вышеуказанные изменения оказали положительное влияние на ваше здоровье?	12%	8%

Подавляющее большинство студентов оказались недовольны самим дистанционным обучением. Часть студентов положительно восприняло возможность изменить свой режим питания и сна и бодрствования, однако при этом, они остались недовольны последствиями изменения режима питания и режима сна и бодрствования. Практически все испытуемые, входившие в исследование, согласились с тем, что изменение указанных режимов негативно повлияло на их здоровье.

**Выводы.** У большинства студентов наблюдались изменения режима питания, а также режимов сна и бодрствования, что в ряде случаев нашло отражение в плохом самочувствии и повышении массы тела.

Несмотря на то, что многие анкетированные высказались положительно об изменениях режимов дня и питания, большинство осталось недовольно последствиями этих изменений, которые негативно сказались на здоровье учащихся в целом.

При этом стоит отметить и тот факт, что студенты 2 курса старались быть более дисциплинированными и не так часто меняли свой режим питания, сна и бодрствования, в отличие от своих старших коллег.

**Литература.**

1. Двудеятная дисциплина в системе высшего медицинского образования России / А.В. Черных

[и др.] // Журнал анатомии и гистопатологии. – 2017. - № S. – С. 48.

2. Попов В.И. Оценка психологического здоровья студентов медицинского вуза / В.И. Попов [и др.] // В книге: Здоровье молодежи: новые вызовы и перспективы. Москва. – 2019. – С. 110-126.

3. Стресс в жизни студентов медицинского вуза / Судаков Д.В. [и др.] // Прикладные информационные аспекты медицины. – 2020. – Т. 23, №1. – С. 103-108.

**Abstract.**

***O.V. Sudakov, D.V. Sudakov, N.V. Yakusheva, A.N. Shevtsov, E.V. Belov***

***ASSESSMENT OF CHANGES IN THE LIFESTYLE ASPECTS OF STUDENTS AFFECTING THEIR HEALTH DURING THE PANDEMIC PERIOD COVID-19***

*Voronezh State Medical University*

This article is devoted to the study of changes in some aspects of the lifestyles of distance learning students during the Covid-19 pandemic, which can have a negative impact on their health. This topic is very relevant, in view of the fact that most of the educational process, in view of the unfavorable epidemiological situation, was transferred to a remote channel, which could not but affect some aspects of students' health and aroused great interest among teachers of higher education. The purpose of the study was to determine some of the negative factors affecting the health of students during the period of distance learning. The objects of the study were 200 students of the medical faculty (100 - 2 courses; 100 - 6 courses). The study was based on a specially designed questionnaire that included a number of questions about changes in the diet, sleep and wakefulness of students during a pandemic. It was found that the overwhelming majority of the respondents experienced changes in diet, sleep and wakefulness, which ultimately adversely affected their well-being and led to a number of negative consequences, including weight gain. At the same time, the students themselves recognized the negative impact of these changes on their health. The data obtained in the work are of certain interest for practicing doctors and teachers of higher education.

**Keywords:** student, health, sleep pattern, diet

**References.**

1. Dual discipline in the system of higher medical education of Russia/A.V. Chernykh [et al. ]//Journal of Anatomy and Histopathology. – 2017. - NO. S. - S. 48.

2. Popov V.I. Assessment of the psychological health of medical students/V.I. Popov [et al. ]//In the book: Youth Health: New Challenges and Prospects. Moscow. – 2019. – Page 110-126.

3. Stress in the life of medical students/Sudakov D.V. [et al. ]//Applied information aspects of medicine. – 2020. – Т. 23, No. 1. – Page 103-108.

**Сведения об авторах:** О.В. Судаков, Д.В. Судаков, Н.В. Якушева, А.Н. Шевцов, Е.В. Белов – ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко Минздрава России, каф. медицинской информатики и статистики, каф. оперативной хирургии с топографической анатомией.