

ВЛИЯНИЕ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ НА РАЗВИТИЕ ПРОЦЕССОВ УТОМЛЕНИЯ И ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Багновец К.А., Тяшкевич Д.А.

студенты 3 курса педиатрического факультета

Научный руководитель – к.м.н., доцент Есис Е.Л.

Кафедра общей гигиены и экологии

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Актуальность. Значительная академическая нагрузка у студентов медицинского ВУЗа зачастую сопровождается развитием утомления, которое проявляется вследствие достаточно продолжительного процесса умственной деятельности и характеризуется снижением работоспособности, отсутствием интереса к какой-либо работе, понижением эмоционального тонуса. Замедляется скорость переработки информации, ухудшается память, затрудняется процесс сосредоточения и перераспределения внимания, усвоения теоретического материала.

Однако сильное утомление негативно влияет на организм, поскольку происходит чрезмерное напряжение резервных возможностей организма, что может осложняться развитием переутомления. Переутомление представляет собой патологическое состояние организма, которое развивается под действием длительного утомления. Важным фактором развития переутомления является недостаточность и неполноценность периодов отдыха, которые не приводят к восстановлению работоспособности и резервных возможностей организма [1].

Цель работы: оценить влияние учебной нагрузки на развитие процессов утомления и переутомления у студентов-медиков.

Материалы исследования. Группой респондентов являлись 112 студентов (96 девушек и 16 юношей) 1-6 курса, обучающихся в учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет». При этом 67,9% составили студенты 3 курса, 12,5% – 1 курса, 11,6% – 4, 3,6% – 2 курса, 2,7% – 5 курса, 1,8% – 6 курса. 50,9% – студенты лечебного факультета, 30,4% – педиатрического факультета, 11,6% – медико-психологического факультета и 7,1% – медико-диагностического факультета.

Результаты и их обсуждение. В процессе исследования было установлено, что большей части опрошенных студентов для подготовки к занятиям необходимо более 3 часов (75,9%), некоторым достаточно 1-3 часа (24,1%). При этом 91,1% студентов ответили, что делают перерывы на отдых во время подготовки к занятиям, причём 53,6% из них отдыхают

каждый час, 25% – каждые 2-3 часа, 8,9% – реже, чем каждые 2-3 часа, 3,6% – чаще, чем раз в час. Часть студентов(1,8%) делают перерывы на отдых иногда, в зависимости от самочувствия. И 7,1% студентов не делают перерыв на отдых во время подготовки к занятиям.

На вопрос: «Как Вы проводите время в перерывах между учёбой?» были получены следующие результаты: 75% - сплю, 69,6% - слушаю музыку, 59,8% - смотрю фильм, 56,3% - гуляю, 40,2% - читаю, 1,8% - лежу, 0,9% - кушаю, 0,9% - рисую, 0,9% - провожу время за компьютером, 0,9% - танцую, 0,9% - занимаюсь спортом, 0,9% - листаю ленту в соц. сетях.

Можно отметить, что 47,3% студентов отдыхают 1–2 часа, 28,6% – более 2 часов, 24,1% – менее часа.

Время ночного сна у 24,1% студентов составляет менее 5 часов, у 67% - от 5 до 7 часов и у 8,9% - более 7 часов. На периодические проблемы со сном в виде бессонницы указали 25,9% студентов. Учитывая то, что большая часть студентов не соблюдают норму ночного сна, 93,8% опрошенных жаловались на повышенную дневную сонливость.

Также 82,1% жалуются на частые головные боли в связи с повышенной учебной нагрузкой.

При проведении опроса было установлено, что 56,3% студентов не могут долго заниматься одним видом деятельности, на фоне чего и возникает чувство повышенной раздражительности. Чувство апатии часто возникает у 33% студентов, иногда - 56,3% и только 10,7% опрошенных ответили, что не имеют таких проблем. После выполненной подготовки к занятиям 50% студентов постоянно испытывают усталость и бессилие, 44,6% – иногда, и только 5,4% – чувствуют себя хорошо.

Довольно большой процент студентов (86,6%) стали замечать, что часто не могут вспомнить мелкие детали и быстро забывают информацию.

Вывод. Таким образом, значительная академическая нагрузка у студентов медицинского ВУЗа сопровождается развитием длительного утомления, а при недостаточности и неполноценности отдыха может привести к переутомлению.

Литература:

1. Стороженко, Т. Н. Проблема утомления и переутомления студентов медицинских ВУЗов / Т. Н. Стороженко, А. В. Косых, К. А. Чаленко // Научные горизонты. – 2019. – № 2. – С. 197–203.