

# **ОСОБЕННОСТИ РЕЖИМА СНА СТУДЕНТОВ**

*Комиссарова Е.В., Самохина Н.В.*

Кафедра гигиены и охраны здоровья детей с курсом повышения квалификации и переподготовки, УО «БГМУ».

**Цель исследования.** Оценить режим сна студенческой молодежи.

**Материалы и методы исследования.** В исследовании приняли участие 397 студентов учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет» и учреждения образования «Белорусский государственный университет транспорта» в возрасте от 17 до 23 лет. Использован анкетно-опросный метод: разработана анкета для анализа режима сна (длительности сна, время подъема и отхода ко сну, интервал между последним приемом пищи и сном).

**Результаты исследования.** Данные исследования показали, что большинство (31,5%) студентов спят 6-7 часов в сутки; достаточная длительность сна (7-8 часов и более) характерна лишь для 28,7% молодых людей; а у 22,9% респондентов длительность сна всегда разная. Оптимальным временем отхода ко сну является 22.00-23.00 часа, что отмечено у 12,3% участников исследования; большинство студентов (71,5%) ложатся спать позже 23.00, при этом, 41,5% – после 00.00; у 14,9% опрошенных время отхода ко сну различно. Около половины студентов (49,2%) встают утром в будни в 07.00-08.00; 28,7% и 6,8% – в 06.00-07.00 и 08.00-09.00 соответственно. В выходные дни подъем большинства молодых людей (30,7%) приходится на время позже 10.00, у 27,3% – на 09.00-10.00; 17,6% респондентов встают в разное время. Интервал между последним приемом пищи и временем отхода ко сну у 28,3% и 30,3% студентов составляет 3-4 часа и 1-2 часа соответственно, у 36,6% – всегда по-разному.

**Выводы.** Режим сна студентов является нерациональным и характеризуется недостаточной длительностью сна, разным временем подъема в будние и выходные дни.



BAZORATI TANDURUSTI VA XIFZI ICHTIMOII  
AHOIII CHUMXURIИ TOCHIKISTON  
МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ ТАДЖИКИСТАН



МДТ «ДОНИШГОҲИ ДАВЛАТИИ  
ТИББИИ ХАТЛОН»  
ГОУ «ХАТЛОНСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

# ДАСТОВАРДҲО ВА ДУРНАМОИ РУШДИ ИЛМ ВА ТАҲСИЛОТИ ТИББӢ ДАР ТОЧИКИСТОН

## ДОСТИЖЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МЕДИЦИНСКОЙ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ В ТАДЖИКИСТАНЕ

Маводҳои конференсияи илмӣ-амалии  
ҷумхуриявӣ (солонаи VI-умин), бахшида ба рӯзи президент  
ва парчами давлатии Ҷумҳурии Тоҷикистон

Материалы республиканской научно-практической  
конференции (VI-годовая), посвященной дню президента и  
государственному флагу Республики Таджикистан

21 ноябри соли 2025  
Данғара