

УДК 61

***СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ АКАДЕМИЧЕСКОЙ
УСПЕВАЕМОСТИ И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ У РАБОТАЮЩИХ И
НЕРАБОТАЮЩИХ СТУДЕНТОВ МЕДИКОВ***

Суюшева В.Р

Студент 3 курса педиатрического факультета

*ФГБОУ ВО Ижевский государственный медицинский университет
Минздрава России,*

Россия, г.Ижевск

Титова А.А.

Студент 3 курса педиатрического факультета

*ФГБОУ ВО Ижевский государственный медицинский университет
Минздрава России,*

Россия, г.Ижевск

Толмачев Д.А.

*Д.м.н., профессор, заведующий кафедрой Общественного здоровья и
здравоохранения*

*ФГБОУ ВО Ижевский государственный медицинский университет
Минздрава России,*

Россия, г.Ижевск

Аннотация: в статье исследуется взаимосвязь состояния здоровья и академической успеваемости у работающих и неработающих студентов 3 курса педиатрического факультета. Предложены рекомендации для вуза и студентов.

Ключевые слова: здоровье студентов, академическая успеваемость, стресс, образ жизни.

***COMPARATIVE ANALYSIS OF ACADEMIC PERFORMANCE AND
HEALTH STATUS OF WORKING AND NON-WORKING MEDICAL
STUDENTS***

Suyusheva V.R.

3rd year student of the Pediatric Faculty

*Izhevsk State Medical University of the Ministry of Health of the Russian
Federation,*

Izhevsk, Russia

Titova A.A.

3rd year student of the pediatric Faculty

*Izhevsk State Medical University of the Ministry of Health of the Russian
Federation,*

Izhevsk, Russia

Tolmachev D.A.,

*Doctor of Medical Sciences, Professor, Head of the Department of Public Health
and Public Health*

*Izhevsk State Medical University of the Ministry of Health of the Russian
Federation,*

Izhevsk, Russia

Abstract: the article examines the relationship between the state of health and academic performance among working and non-working 3rd year students of the pediatric faculty. Recommendations for the university and students are offered.

Keywords: student health, academic performance, stress, lifestyle.

В современном обществе вопрос о здоровье — то есть о состоянии полного физического, душевного и социального благополучия, а не только об отсутствии болезней и физических дефектов — и образовании становится особенно актуальным. Это связано с тем, что успешность учебной деятельности студентов во многом определяется их физическим и психоэмоциональным состоянием.

Академическая успеваемость отражает степень усвоения образовательной программы (учебного плана), знаний и навыков. Она зависит не только от интеллектуальных способностей и мотивации, но и от общего состояния здоровья учащегося. Исследования показывают: даже незначительные отклонения в физическом или психическом здоровье могут существенно снижать концентрацию внимания, скорость обработки информации и способность к запоминанию. [4]

Студенческая жизнь — это особый период, который сочетает: интенсивную учебную нагрузку (большой объём заданий, сжатые сроки сдачи, высокая плотность расписания); адаптацию к новым условиям (смена социального окружения, изменение режима дня, необходимость самостоятельной организации учебного процесса); формирование профессиональных навыков (практики, проекты, участие в научных конференциях); социальную активность (взаимодействие с однокурсниками, участие в студенческих организациях).

Всё это создаёт значительную нагрузку на организм и психику студента. Особенно уязвимы первокурсники: им приходится одновременно осваивать новые учебные требования и адаптироваться к изменившемуся жизненному укладу. Особую группу составляют работающие студенты, так как они

сталкиваются с дополнительными стрессовыми факторами:

1. Необходимость распределять время между учёбой, работой и личной жизнью часто приводит к сокращению сна и отдыха.
2. Одновременное выполнение учебных и профессиональных задач требует постоянной смены обстановки, что истощает ресурсы внимания.
3. Длительное пребывание в состоянии стресса провоцирует тревожность, раздражительность и снижение мотивации.
4. Длительные рабочие смены в сочетании с учёбой ограничивают возможности для занятий спортом и полноценного восстановления.
5. Ограниченное время на общение может приводить к изоляции и ощущению одиночества.

Актуальность исследования обусловлена современными условиями обучения, когда многие студенты совмещают учёбу с работой. В условиях усиления требований к студентам (усложнение учебных программ, рост объёма самостоятельной работы, внедрение цифровых технологий) повышаются риски: снижения показателей здоровья (рост числа заболеваний опорно-двигательного аппарата, нарушений зрения, неврозов); ухудшения учебной эффективности (пропуски занятий, снижение качества выполнения заданий, академические задолженности); формирования нездоровых coping-стратегий (злоупотребление кофеином, энергетиками, самолечение).

С целью сравнительного анализа между состоянием здоровья и академической успеваемости у работающих и неработающих студентов 3 курса педиатрического факультета нами было проанкетировано 50 студентов, обучающихся на бюджетной основе в Ижевском государственном медицинском университете (25 студентов совмещают учебы с трудовой деятельностью и 25 не трудоустроены). Проанализировав результаты, можно сделать следующие выводы:

Среди студентов, совмещающих учебу с работой, наблюдается: 60,0 % девушек и 40,0 % мужчин. В большинстве случаев трудовая деятельность составляет 10-20 часов (52,0%), до 10 ч. – 24,0%, 20-30 ч. – 16,0%, и в меньшей мере 8,0 % - более 30 ч.

Преимущественно Студенты трудоустраиваются с целью достижения финансовой самостоятельности – 72,0%, также часть (28,0%) работает в медицинских учреждениях и аптечных сетях, что обусловлено не только стремлением к экономической независимости, но и необходимостью приобретения профессионального опыта и знаний для обеспечения карьерных перспектив в будущем. [1,6]

В рамках анализа состояния здоровья студентов: среди работающих студентов 12,0 % оценили свое здоровье как отличное, 48,0 % - хорошее, 40,0 % - удовлетворительное. У неработающих студентов: большинство студентов отметили свое здоровье как хорошее – 56,0 %, удовлетворительное – 32,0 %, отличное – 12,0 %. Что касается наличия хронических заболеваний, то у работающих такие болезни выявлены у 40,0 % студентов, у неработающих – 56,0 %. Таким образом, несмотря на более высокую самооценку здоровья, группа неработающих студентов демонстрирует более высокую распространённость хронических патологий. [3,4]

Значительные различия наблюдаются и в уровне физической активности. Среди работающих студентов лишь 40,0 % регулярно занимаются спортом. В группе неработающих ситуация значительно лучше – 68,0 % уделяют время физическим нагрузкам. В основном респонденты предпочитают повышать свою физическую активность в тренажерных залах, танцами, йогой, играми с мячом.

При сравнении успеваемости большинство работающих студентов успешно совмещают трудовую деятельность с учебой, демонстрируя высокую посещаемость (никогда не пропускают 80,0 % человек) и хороший уровень

успеваемости (у 60,0 % средняя оценка за последний семестр >4,0). Несмотря на несколько более высокий процент академических задолжностей (на 8,0 % больше) в этой группе, значительная часть работающих студентов отмечает отсутствие негативного влияния работы на успеваемость (88,0 %). [2,5]

По результатам исследования нами были разработаны следующие рекомендации:

1. Повышать осведомлённость студентов о важности баланса между учёбой, работой и отдыхом.
2. Создать систему наставничества, где старшие курсы или выпускники помогут работающим студентам адаптироваться к совмещению работы и учебы.
3. Совершенствовать систему мониторинга здоровья и успеваемости студентов, чтобы своевременно выявлять проблемы и оказывать необходимую помощь.
4. Увеличить кратность занятий физической культурой в Ижевском ГМУ до двух раз в неделю;
5. Организовать посещение бесплатного тренажерный зал при академии для студентов вуза.

Библиографический список

1. Гигиена : учебник. – 2-е изд., исправл. и дополн. / под ред. Ю.В. Лизунова, С.М. Кузнецова. – Санкт-Петербург : СпецЛит, 2017. – 719с.
2. Пономарев, Д. А. Влияние стресса на здоровье студентов медицинского вуза / Д. А. Пономарев, Г. С. Ибрагимова, Д. А. Толмачев // Дневник науки. - 2024. - № 11(95).
3. Социально-психологические условия современной образовательной деятельности: конспекты лекций / Т.Ю. Помыткина,

Н.В. Шишлина, Н.П. Галияхметова [и др.]; под общей ред. Т.Ю. Помыткиной. – Ижевск, 2018. – 104 с.

4. Толмачев Д. А., Мингазова Н. Н., Галеева Л.Д. Анализ уровня депрессии у студентов первого курса//Современные тенденции развития науки и мирового сообщества в эпоху цивилизации.2024.С.276-279.

5. Комкова О.Г., Галияхметова Н.П., Жученко О.А. Староста академической группы как объект взаимодействия в образовательном процессе медицинского вуза // Вестник Армавирского государственного педагогического университета. 2024. С. 36-45.

6. Комкова О.Г., Переведенцева С.Е., Ворсина Е.В. Исследование взаимосвязи учебной успеваемости студентов-первокурсников медицинского вуза с высокими стартовыми показателями // Психолого-педагогический журнал «Гаудеамус». 2024. Т. 23. № 3. С. 38- 47. DOI 10.20310/1810-231X-2024-23-3-38-47.