

2. Portable system for identifying potential cases of diabetic macular oedema using image processing and artificial intelligence. WO2020005053A1. Патент.
URL: <https://patents.google.com/patent/WO2020005053A1/en?q=IDx-DR&oq=IDx-DR>
3. EyeArt® AI Eye Screening System [Электронный ресурс] //
URL: <https://www.eyenuk.com/en/products/yeart/>
4. Гуревич И.Б. Автоматизированная система анализа ангиографических изображений глазного дна человека // Патент России 2 683 758 С1, 2019
5. Performance of a Deep-Learning Algorithm vs Manual Grading for Detecting Diabetic Retinopathy in India [Электронный ресурс]
URL: <https://jamanetwork.com/journals/jamaophthalmology/fullarticle/2734990>
6. Automated Diagnosis and Grading of Diabetic Retinopathy Using Optical Coherence Tomography [Электронный ресурс] //
URL: <https://iovs.arvojournals.org/article.aspx?articleid=2686405>
7. Искусственный интеллект в офтальмологии [Электронный ресурс] //
URL: <https://eyepress.ru/article.aspx?29305>

ЭФФЕКТИВНОСТЬ САМОМЕНЕДЖМЕНТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ТРЕТЬЕГО КУРСА ПЕДИАТРИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Пантелеева А. С. Бызов Е. А.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Уральский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации, кафедра физической культуры. г. Екатеринбург

Резюме: В статье рассматривается понятие самоменеджмента. Проведена экспериментальная работа со студентами 3 курса медицинского университета по определению эффективности данной техники в условиях учебного процесса.

Ключевые слова: самоменеджмент (тайм-менеджмент), планирование, студенты медицинского университета.

THE EFFECTIVENESS OF SELF-MANAGEMENT IN THE LIVES OF THIRD-YEAR STUDENTS OF THE PEDIATRIC FACULTY OF MEDICAL UNIVERSITY

Panteleeva A. S., Byzov E.A.

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Ural State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation, Department of Physical Culture. Ekaterinburg

Summary: The article discusses the concept of self-management. Experimental work was carried out with third-year students of a medical university to determine the effectiveness of this technique in the educational process.

Key words: self-management (time-management), planning, students of a medical university.

Жизнь человека в современном мире становится всё сложнее – огромный поток нефильТРованной информации, постоянное движение, ежеминутное выполнение тех или иных задач. Чтобы оставаться на плаву в таких нелёгких условиях необходимо прилагать много усилий. Время – это самый ценный ресурс в нашем мире. Его нельзя вернуть или остановить. Оно проходит и с каждой секундой его становится всё меньше. Рассмотрим это явление с точки зрения специалистов, в частности работников медицинской сферы деятельности. Для того, чтобы быть востребованным, высококвалифицированным специалистом в области медицины человеку необходимо

ежедневно совершенствовать себя и свои знания, что в свою очередь требует затраты большого количества времени.

Начиная уже со студенческих лет, будущие врачи должны непрерывно заниматься саморазвитием, участвовать в конференциях, писать статьи, общаться с коллегами и при этом, конечно же, успевать заниматься непосредственно процессом обучения в университете, не забывая о личной жизни. Студент-медик ежедневно подвержен большому количеству стрессовых факторов. Частое недосыпание, зачёты, контрольные работы, выступления на публике безусловно не лучшим образом влияют на нервную систему человека.

Для того, чтобы хоть как-то снизить это негативное влияние необходимо соблюдать режим дня – время сна и бодрствования, планирование учебной и внеучебной деятельности, отдых, рациональное и своевременное питание. «С таким быстрым ритмом жизни очень сложно успевать делать всё это» - скорее всего так скажут большинство студентов медицинских университетов. Но все же - всё успевать возможно, главное правильно распоряжаться своим временем. Как говорил Лотар Зайверт, профессор и руководитель Института стратегии использования времени в Германии: «Ваше время – в Ваших руках». Он же ввёл в научный оборот термин «самоменеджмент» [1]. Именно самоменеджмент способен помочь студентам медицинского университета правильно распоряжаться своим временем и успевать выполнять намного больше полезной работы, а самое главное выделять время на отдых.

Что же такое самоменеджмент или тайм-менеджмент? Это техника, которая подразумевает собой рациональное использование времени для достижения поставленных целей. Фундаментальная цель самоменеджмента – использовать собственные возможности максимально эффективно, сознательно управлять течением своей жизни, без особого труда преодолевая внешние обстоятельства как на учёбе (работе), так и в личной жизни. Таким образом, тайм-менеджмент – это именно та техника, которой должен овладеть любой студент, чтобы рационально использовать своё время. Составляющие компоненты самоменеджмента таковы:

1. Постановка цели;
2. Анализирование и формирование личных целей;
3. Планирование: разработка планов и альтернативных вариантов своей деятельности;
4. Определение приоритетов по предстоящим делам;

5. Составление распорядка дня и организация трудового процесса в целях реализации поставленных задач;
6. Самоконтроль, корректировка целей, а также контроль итогов [2].

По каждому из вышеперечисленных пунктов должны быть достигнуты следующие результаты: постановка цели – мотивация, устранение слабых сторон, распознавание преимуществ, установка сроков и т.д. Подготовка к реализации цели, оптимальное распределение и использование времени. Упорядочение дел по степени их важности. Физические нагрузки, правильное питание, сон, водные процедуры, умение расслабиться, отказ от вредных привычек и др. Способность контролировать процессы и результаты своей деятельности.

Нашей группой была выполнена практическая работа:

- создана экспериментальная группа – студенты третьего курса педиатрического факультета в количестве двадцати человек.
- данной группе студентов прочитана лекция о том, что такое самоменеджмент, каковы его задачи и принципы.

Таким образом, 20 студентов педиатрического факультета в течение месяца эксперимента испытывали технику самоменеджмента на себе.

Список проблем, с которыми ребята сталкивались в течение всего обучения в университете до старта данной практической работы:

1. Нехватка времени на личную жизнь, отдых, хобби;
2. Постоянные недосыпания;
3. Сниженная работоспособность, быстрая утомляемость;
4. Проблемы с учёбой (долги по различным зачётам, плохие оценки и т.д.).
5. Также ряд сложностей, связанных с личными проблемами и др.

Задачи, поставленные перед студентами и методы для их достижения, были определены таким образом:

Основная задача – овладеть техникой самоменеджмента и научиться организовывать свой день в определенное экспериментом время. Эта задача должна была положительно повлиять на проблемы, с которыми ребята сталкивались ежедневно (см. выше).

Каждый студент должен был освоить все составляющие компоненты самоменеджмента по списку. В первом пункте (постановка цели) основной целью студентов ста-

ло повышение успеваемости в университете. Затем каждый из студентов провёл анализ и сформировал список личных целей, которые ему необходимо было выполнить для достижения основной цели. Для выполнения третьего пункта (планирование) студентам было предложено несколько способов планирования – планирование дня (месячное, годовое и т.д.), менеджмент с помощью дневника времени, метод «Альпы». Каждый выбрал наиболее удобный способ для себя (самым актуальным среди студентов оказался менеджмент с помощью дневника времени). Четвертый пункт (приоритеты) был рассмотрен индивидуально, также были предложены несколько методик – Принцип Парето, Принцип Эйзенхауэра [3]. Составление расписания дня (пятый пункт) происходило также в индивидуальном порядке, основываясь на принципах здорового образа жизни (правильный, рациональный режим сна, питания, отказ от вредных привычек, физическая нагрузка и т.д.). И заключающий пункт – контроль итогов и промежуточных результатов обсуждался совместно со всей группой и индивидуально по истечению срока данной практической работы.

По окончании эксперимента в результате опроса было установлено, что 80% студентов (16 человек) добились повышения успеваемости в учёбе, научились полноценно планировать свой день, избавились от постоянных недосыпаний, а также стали активно заниматься внеучебной деятельностью и своими хобби. Это говорит о благотворном влиянии техники самоменеджмента на учебный процесс и организации собственного времени. Другие 20% (4 человека) также справились с большинством поставленных промежуточных задач, но по каким-либо причинам свою основную задачу (повышение успеваемости в учёбе) достичь не смогли. Возможно, это связано с погрешностями в выполнении студентами всех необходимых компонентов, составляющих самоменеджмент. Данная работа кроме основных задач, также помогла студентам научиться правильно оценивать себя – свои силы и возможности. Для продолжения своей успешной учебной и внеучебной деятельности, а главное правильного использования личного времени студентам была рекомендована к прочтению интересная книга автора Алана Бёрдика «Куда летит время. Увлекательное исследование о природе времени» [4].

Таким образом, тайм-менеджмент или самоменеджмент действительно является нужной или даже необходимой в современном мире техникой планирования и организации собственного времени, которая на практике помогает добиваться поставленных целей и совершенствовать свою жизнь к лучшему.

Список литературы

1. Зайверт Л. Ваше время — в Ваших руках / Пер. с нем. В. М. Шепель. — М.: Экономика, 1990. — 232 с.
2. Рыжакина Т.Г. Самоменеджмент: Методические указания по выполнению практического занятия по курсу «Теория менеджмента» для студентов, обучающихся по направлению 080200 «Менеджмент». / Томск: Изд-во ТПУ, 2013. — 13 с.
3. Форд Г. Моя жизнь, мои достижения / Пер. с англ. Е.А. Бакушева. — 5-е изд. — Минск: Попурри, 2014. — 320 с.
4. Бердик А. Куда летит время / Пер. с англ. О.Липа — Москва: Эксмо, 2018. — 512с.