

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ : ЗАВТРАКАЮЩИЕ И НЕЗАВТРАКАЮЩИЕ

Мавлянова Ферузабону С

студентка 1-го курса факультета фундаментальной медицины

Юлдашева Зимфира Закировна

научный руководитель, ассистент кафедры Гистологии и медицинской биологии, г.Ташкент, Республика Узбекистан;

Ташкентский государственный медицинский университет

Аннотация. Данное исследование посвящено анализу влияния регулярного завтрака на академическую успеваемость 100 студентов. Установлено, что студенты, систематически пропускающие утренний прием пищи, имели более низкий академический балл, более высокий уровень пропусков занятий, а также чаще отмечали снижение энергии и повышенную утомляемость. Выявлена статистически значимая ассоциация между регулярностью завтрака и показателями учебной эффективности. Полученные данные подчеркивают важность рационального питания как фактора поддержания когнитивной активности и академической продуктивности.

Ключевые слова: Завтрак, пропуск завтрака, студенты, успеваемость, академическая эффективность, сравнение, уровень энергии, иммунитет, исследование, посещаемость, питание, обучение и факторы .

Abstract: This study examines the impact of regular breakfast consumption on the academic performance of 100 university students. Students who systematically skipped breakfast demonstrated lower average grades, higher absenteeism rates, and reported decreased energy levels and increased fatigue. A statistically significant association was identified between breakfast habits and academic performance indicators. The findings highlight the importance of balanced nutrition as a factor supporting cognitive activity and academic productivity.

Keywords: Breakfast, skipping breakfast, students, academic performance, academic efficiency, comparison, energy level, immunity, research, attendance, nutrition, learning and factors.

Введение.

Рацион питания - ключевой фактор, определяющий физическое и когнитивное состояние человека. Особое место занимает завтрак, который активизирует метаболизм и обеспечивает организм энергией после ночного сна. Однако многие студенты систематически пропускают утренний прием пищи из-за нехватки времени или отсутствия привычки. В условиях высоких учебных нагрузок и

стрессов XXI века проблема влияния питания на успеваемость становится крайне актуальной. Научные данные подтверждают, что регулярный завтрак способствует улучшению внимания, памяти и общей работоспособности. Выявление факторов, повышающих образовательную эффективность, имеет важное практическое значение для системы высшего образования. Таким образом, изучение взаимосвязи между регулярностью завтрака и академическими успехами студентов остается необходимым и своевременным.

Цель исследования: провести сравнительный анализ академической успеваемости студентов, регулярно завтракающих и систематически пропускающих завтрак, чтобы определить влияние пищевых привычек на образовательные результаты.

Гипотеза. Предполагается, что студенты, регулярно употребляющие завтрак, демонстрируют более высокие показатели успеваемости по сравнению с теми, кто пропускает утренний прием пищи.

Материалы и методы: Исследование проведено на выборке из 100 студентов. Средний возраст участников составил $20,4 \pm 1,8$ лет. Участники были разделены на две группы: регулярно завтракающие и систематически пропускающие завтрак.

Группы :

- Группа А — студенты, регулярно завтракающие ($n = 56$);
- Группа Б — студенты, пропускающие завтрак не менее 4 раз в неделю ($n = 44$).

Оценивались следующие показатели за последний месяц:

1. Средний балл по всем учебным заданиям;
2. Посещаемость занятий;
3. Субъективная оценка уровня энергии по шкале от 1 до 10 (1 - очень усталый, 10 - полон сил);
4. Уровень усталости;
5. Результаты когнитивных тестов;

Данные получены методом анкетирования и анализа академических ведомостей. Различия между группами оценивались с использованием методов сравнительного статистического анализа. Статистическая значимость принималась при $p < 0,05$.

Ограничения исследования:

- субъективный характер самооценки концентрации
- выборка ограничена одним университетом
- отсутствие учета социально-экономических факторов

Результат исследования:

I. Средний академический балл:

Показатель	Группа А	Группа В
Средний балл	4,465 ± 0,4	3,824 ± 0,5



Различия между группами были статистически значимыми ($p < 0,05$).

Посещаемость занятий:

Группа А ≈ 85 – 90 %

Группа В ≈ 67 – 73 %

Посещаемость у завтракающих студентов была выше на 15–23 %.



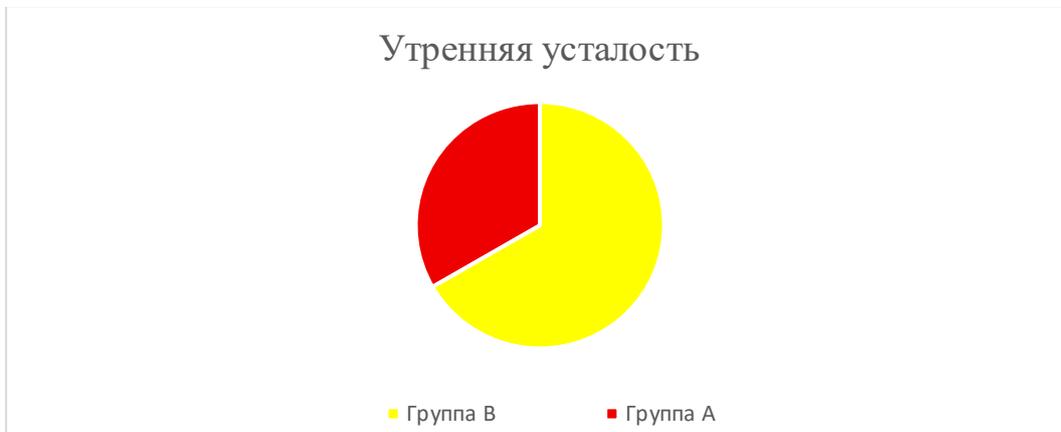
Уровень утренней концентрации (самооценка):

Показатель высокой концентрации	Группа А	Группа В
Процент студентов	68,6–75,2%	34,08–41,73%



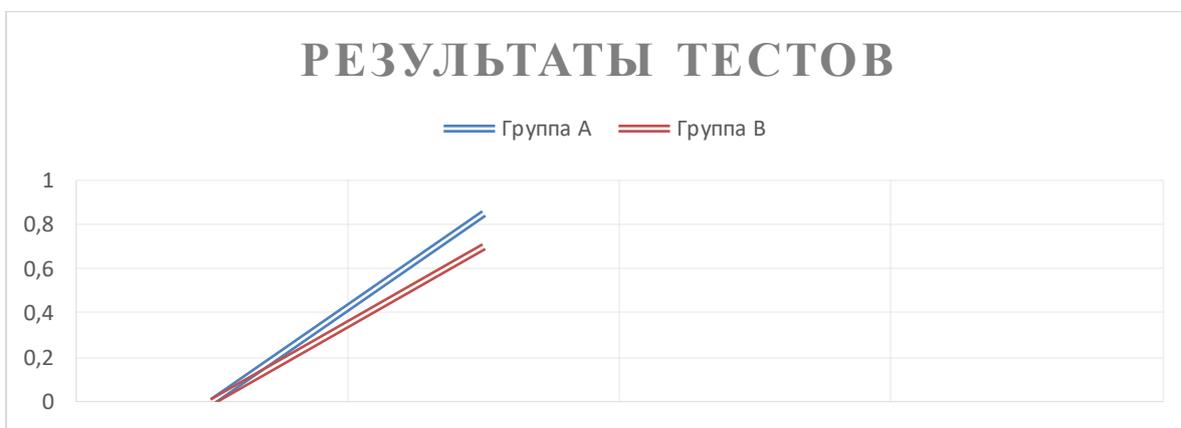
Уровень усталости:

Студенты группы Б демонстрировали более высокий уровень утренней усталости (на 21,5–27 % выше по сравнению с группой А).



Когнитивные тесты

Результаты тестов на память и внимание в группе А превышали показатели группы Б на 12–17,5 %. Наибольшие различия выявлены в тестах на устойчивое внимание.



Вывод: Выявлена статистически значимая ассоциация между регулярным употреблением завтрака и более высокими показателями академической успеваемости.

Студенты, систематически пропускающие завтрак, демонстрируют более низкие средние баллы, повышенную утомляемость и более низкие показатели когнитивных тестов.

Полученные данные подтверждают целесообразность формирования культуры регулярного питания в студенческой среде как одного из факторов поддержания когнитивной эффективности.



Рекомендация:

1. Студентам рекомендуется регулярный завтрак с включением сложных углеводов и белков.
2. Университетам целесообразно проводить образовательные мероприятия по вопросам рационального питания.
3. Обеспечить доступность полноценного завтрака в студенческих столовых.
4. Формировать навыки тайм-менеджмента для выделения времени на утренний прием пищи.

Практическая значимость: Результаты исследования могут быть использованы при разработке профилактических программ, направленных на формирование здоровых пищевых привычек у студентов.

Список литературы:

- 1.Seura, T., Nagai, R., Yamazaki, S., Bando, K., & Sogawa, M. (2025). The impact of skipping breakfast on academic performance in youths: A meta-analysis of observational studies. *Journal of Nutritional Science and Vitaminology (Tokyo)*
- 2.Gómez-Fernández, N., & Francisco-Albert, J. (2022). Does skipping breakfast affect academic performance? Evidence from PISA. *Revista de Educación*.
- 3.Cheng, S.-H., & Yew, L. Q. R. (2025). Breakfast skipping: Influencing factors and its impact on cognitive function and academic performance among Malaysian university students. *Perceptual and Motor Skills*,
- 4.Taha, Z., & Rashed, A. S. (2017). The effect of breakfast on academic performance among high school students in Abu Dhabi. *Arab Journal of Nutrition and Exercise (AJNE)*
- 5.Adolphus, K., Lawton, C. L., Champ, C. L., & Dye, L. (2016). The effects of breakfast and breakfast composition on cognition in children and adolescents: A systematic review. *Advances in Nutrition*
- 6.Abebe, L., Mengistu, N., Tesfaye, T. S., Kabthemer, R., et al. (2022). Breakfast skipping and its relationship with academic performance in Ethiopian school-aged children. *BMC Nutrition*

