

*Бухарбаева Э.И.,
студент,
Стерлитамакского филиала
Уфимского университета науки и технологий*

*Савченко С.В.,
кандидат педагогических наук, доцент,
Стерлитамакского филиала
Уфимского университета науки и технологий*

Россия, г. Стерлитамак

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

***Аннотация:** В материале изложены способы нормализации биоритмов, перехода на полезное питание и поддержания себя в форме, которые не требуют серьёзных временных затрат и органично сочетаются с занятиями учащихся. Материал изложен лаконично и призван содействовать сохранению бодрости и работоспособности студентов в привычном для них темпе жизни.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, студент, факторы.*

***Annotation:** The material outlines ways to normalize biorhythms, switch to a healthy diet, and maintain fitness, which do not require significant time investment and can be seamlessly integrated into students' daily routines. The material is presented in a concise manner to help students stay energized and productive at their usual pace of life.*

***Keywords:** healthy lifestyle, healthy lifestyle, student, factors.*

Актуальность. Студенчество представляет собой критически значимый отрезок для самоопределения, усвоения жизненных привычек и построения основы здоровья, которая будет работать десятилетиями. Высокая учебная нагрузка, необходимость совмещать занятия с внеучебной деятельностью, частые стрессовые ситуации (сессии, зачёты, экзамены) и зачастую нерациональный распорядок дня создают серьёзные риски для физического и психического благополучия молодых людей. Согласно статистике в медицине, за годы учёбы в высшем заведении многие студенты сталкиваются с ухудшением состояния органов зрения, позвоночника и суставов, а также с проблемами сердца, сосудов и нервной регуляции. Таким образом, следование принципам ЗОЖ перестаёт быть лишь желательным советом и превращается в настоятельную необходимость для студентов, желающих успешно осваивать программу, сохранять работоспособность и максимально раскрыть свой личностный и профессиональный потенциал.

Цель работы заключается в том, чтобы рассмотреть принципы здорового образа жизни студента, а также дать конкретные советы, как внедрить эти принципы в учёбу, чтобы лучше учиться, повысить успеваемость и жить комфортнее в студенческие годы.

Многие ошибочно полагают, что следить за здоровьем могут лишь те, у кого много свободного времени — пенсионеры или спортсмены. Однако на самом деле базовый уход за собой не требует изнурительных диет. Это фундамент, который позволяет совмещать отличную учебу и активный отдых.

Под здоровым образом жизни понимается комплекс поведенческих установок человека, которые ориентированы на улучшение физического и эмоционального состояния, предотвращение болезней и достижение активного долголетия. Для студентов базовые составляющие ЗОЖ таковы: правильное чередование труда и отдыха (включая полноценный сон), сбалансированное питание, достаточная физическая активность, отсутствие

вредных привычек, умение справляться со стрессом и соблюдение гигиенических норм вместе с профилактикой болезней.

Режим дня представляет собой научно обоснованный распорядок труда, отдыха, питания и сна, соблюдение которого обеспечивает высокую работоспособность и устойчивость организма к внешним воздействиям. Для студента, чья умственная нагрузка достигает 8–10 часов в день, чёткое чередование занятий и отдыха становится критически важным. Сбалансированный режим дня подразумевает: постоянное время пробуждения, утреннюю разминку, завтрак, учёбу с перерывами каждые 1,5–2 часа, обязательную прогулку, обед, возобновление занятий, досуг (хобби или спорт), ужин и плавный переход ко сну.

Особое место в режиме занимает ночной сон. Для студентов 18–25 лет физиологическая норма сна составляет 7–9 часов. Постоянный дефицит сна ведёт к падению способности концентрироваться, ухудшению запоминания информации, снижению защитных сил организма и росту тревожности. Чтобы обеспечить качественный ночной отдых, специалисты советуют за 1–2 часа перед сном убрать подальше любые экранные устройства (излучаемый гаджетами синий свет тормозит синтез мелатонина), хорошо проветрить помещение и выработать вечерний ритуал: принять тёплый душ, почитать обычную книгу, послушать расслабляющую музыку.

Питание является одним из главных факторов, определяющих физическое развитие, умственную работоспособность и устойчивость к инфекциям. Студенческая жизнь часто сопряжена с нерегулярным питанием, перекусами «на бегу», злоупотреблением фастфудом, сладкими газированными напитками и кофеином. Такие привычки приводят к получению различных заболеваний. К числу фундаментальных принципов построения здорового рациона для лиц, обучающихся в высшей школе, причисляют: фракционный режим приёма пищи (4–5 эпизодов в сутки с интервалом 3–4 часа, при обязательном наличии завтрака, запускающего

обменные процессы); сбалансированное протеиново-липидно-углеводное соотношение; ежедневное потребление очищенной воды в объёме 1,5–2 литра; минимизацию доли легкоусваиваемых сахаридов и искусственных трансжиров; а также сезонную витаминокоррекцию в осенне-зимний и зимне-весенний периоды. В период экзаменов следует увеличить потребление продуктов, стимулирующих память и внимание (например, грецкие орехи, рыба), избегать тяжёлой жирной пищи, вызывающей сонливость, и не злоупотреблять кофе.

Гиподинамия, то есть недостаток двигательной активности, является распространённой проблемой современного студенчества. Большую часть времени молодые люди проводят сидя. Минимальная суточная норма двигательной активности для студентов составляет 10–12 тысяч шагов (примерно 1–1,5 часа умеренной ходьбы), однако гораздо эффективнее сочетать аэробные нагрузки (бег, плавание, велосипед, танцы) с силовыми упражнениями (отжимания, приседания, работа с собственным весом или гантелями). Полезно делать зарядку по утрам — 10–15 минут, разминая все группы мышц. А если человек подолгу работает за компьютером, ему обязательно нужны короткие физкультминутки.

Психическое благополучие представляет собой неотъемлемую часть здорового образа жизни. Длительный стресс приводит к истощению адаптационных резервов, развитию неврозов и депрессии. К основам психогигиены для студента относятся: организация учебного труда (планирование дня, разбиение больших задач на маленькие, своевременное выполнение заданий без откладывания); регулярные перерывы и смена деятельности; полноценный отдых и социальные контакты.

Курение, алкоголь и наркотики наносят серьёзный вред молодому организму: никотин вызывает гипоксию мозга и снижает память, алкоголь разрушает нервную систему и печень, а энергетики в сочетании со спиртным могут привести к остановке сердца. В студенческой среде эти привычки часто

ошибочно считаются нормой или способом снять стресс. Однако здоровой альтернативой служат спорт, дыхательные практики и общение без алкоголя.

Наибольший рост инфекционных заболеваний среди учащихся наблюдается именно в осенние и зимние месяцы, и главная причина этого

— высокая частота и теснота общения, присущие студенческой среде.

Противостоять этому помогает профилактика, а именно: личная гигиена (частое мытьё рук с мылом либо обработка антисептиком, использование только своих полотенец, столовых приборов и средств для бритья); закаливание (контрастный душ, обтирания, ежедневные прогулки); плановые прививки по календарю и по совету врача (против гриппа, гепатита В, кори, краснухи и эпидемического паротита); а также немедленное обращение к медикам, как только появились первые признаки заболевания. Дополнительно рекомендуется гигиена зрения с применением правила 20-20-20 (каждые 20–30 минут переводить взгляд на удалённые объекты на 20 секунд), увлажняющие капли и адекватное освещение рабочей зоны.

Таким образом, соблюдение режима дня, сбалансированное питание и регулярная физическая активность составляют фундамент здоровья студента, позволяя эффективно сочетать учёбу и отдых. Отказ от вредных привычек и умение справляться со стрессом позволяют дольше сохранять острый ум и не впадать в состояние перманентной усталости. Для студента важно усвоить: ЗОЖ — это не мимолётное увлечение, а постоянный поведенческий шаблон, служащий основой для успеха и в будущей работе, и в отношениях. Внедряя эти принципы постепенно и осознанно, молодой человек получает не только крепкое здоровье, но и энергию для самореализации в учёбе, спорте и творчестве.

Список литературы:

1. Федосеев, В. Н. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья: учебнометодическое

пособие / В. Н. Федосеев; Новосибирский государственный университет. — Новосибирск: ИПЦ НГУ, 2024. — 54 с. — ISBN 978-5-44371549-0.

2. Солодовникова, Ю. В. Гигиеническая оценка питания и физического развития студентов (ретроспективный анализ) / Ю. В. Солодовникова, К. И. Метина, О. Б. Сахарова, П. Ф. Кику // Якутский медицинский журнал. — 2017. — № 1 (57). — С. 62–65.

3. Наливайко, А. Д. Режим учебы и отдыха / А. Д. Наливайко // Молодой ученый. — 2025. — № 50 (601). — С. 701–703.

4. Карникова, О. П. Средства сохранения и укрепления здоровья студента вуза в условиях цифровизации образования: учебное пособие / О. П. Карникова ; Министерство науки и высшего образования РФ, Самарский национальный исследовательский университет им. С. П. Королева. — Самара: Изд-во Самар. ун-та, 2024. — ISBN 978-5-7883-2129-5.