

*Грызина С.,  
студент,  
Стерлитамакского филиала науки и технологий  
Россия, г. Стерлитамак  
Савченко С.В.,  
кандидат педагогических наук, доцент  
Стерлитамакского филиала науки и технологий  
Россия, г. Стерлитамак*

## **ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

***Аннотация:** Статья посвящена исследованию основ здорового образа жизни студентов в современных условиях. Анализируются ключевые компоненты ЗОЖ: режим дня, питание, физическая активность, отказ от вредных привычек и психоэмоциональная регуляция. Обосновывается необходимость создания в ВУЗах здоровьесберегающей среды, включающей психологическую поддержку и популяризацию спорта.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, студенты, мотивация, физическая активность.*

***Annotation:** The article is devoted to the study of the fundamentals of a healthy lifestyle of students in modern conditions. The key components of a healthy lifestyle are analyzed: daily routine, nutrition, physical activity, rejection of bad habits and psycho-emotional regulation. The necessity of creating a health-saving environment in universities, including psychological support and popularization of sports, is substantiated.*

***Key words:** healthy lifestyle, students, motivation, physical activity.*

В современных условиях социально-экономических преобразований и возрастающих информационных нагрузок, особую актуальность приобретает проблема сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи. Студенты представляют собой особую социальную группу, которая находится в зоне риска ввиду высокой интенсивности умственного труда, частых стрессовых ситуаций, связанных с учебным процессом, а также специфических условий проживания и быта [2, 4]. Период обучения в ВУЗе совпадает с завершением формирования организма и становлением личности, что делает вопросы здорового образа жизни (ЗОЖ) особенно значимыми именно на этом этапе [1, 5].

Несмотря на обилие информации о пользе ЗОЖ и реализуемые в ВУЗах профилактические программы, сохраняется противоречие между ценностным отношением к здоровью, декларируемым студентами и реальными паттернами поведения [3, 4]. Особенно остро эта проблема стоит среди студентов, чья учебная нагрузка в среднем в два раза выше, чем у других категорий учащихся [2]. Актуальным является выявление современных барьеров, препятствующих внедрению принципов здорового образа жизни в повседневную жизнь студента [3].

Здоровый образ жизни студента - это не просто отсутствие вредных привычек, а комплексная динамичная система поведения, основанная на глубоких знаниях о факторах здоровья и направленная на сохранение и укрепление физического, психического и нравственного благополучия [1, 5]. Данная система обеспечивает высокую эффективность учебной и будущей профессиональной деятельности [4]. ЗОЖ студентов предполагает формирование государством и высшим учебным заведением устойчивого тренда на здоровье, включающего все нижеперечисленные компоненты в их единстве [1, 4]. Ключевым компонентом здорового образа жизни студента является совокупность взаимосвязанных поведенческих факторов, формирующих фундамент его физического и психического благополучия [5].

В первую очередь, это рациональный режим труда и отдыха, предполагающий осознанное чередование периодов интенсивной умственной работы с полноценными фазами восстановления [5]. Критически важным аспектом здесь выступает недопущение хронического недосыпания, так как именно сон является основным механизмом консолидации памяти и восстановления ресурсов центральной нервной системы. Исследования показывают, что проблемы со сном возникают у значительной части студентов [2].

Вторым фундаментальным элементом выступает оптимальная двигательная активность. Для студента, ведущего преимущественно сидячий образ жизни, критически важно обеспечивать достаточный уровень, как умеренных нагрузок, таких как ходьба, так и интенсивных (например, спортивные тренировки) физических нагрузок [5]. Роль движения не ограничивается поддержанием мышечного тонуса и профилактикой гиподинамии. Современная наука рассматривает активную двигательную деятельность, как значимый предиктор успешного развития когнитивных способностей. Физическая активность улучшает мозговое кровообращение, стимулирует нейрогенез и способствует выработке нейротрофических факторов, что напрямую влияет на способность к усвоению сложного учебного материала [1]. Разнообразные виды физических упражнений и различные виды спорта способствуют развитию физических качеств, необходимых для реализации задач будущей профессиональной, социальной и личностной сферах деятельности.

Не менее значимой составляющей является культура питания, которая для студенческой молодежи должна основываться на принципах сбалансированности рациона и строгой режимности [5]. В условиях дефицита времени и финансов, многие студенты склонны к нерегулярному питанию с преобладанием продуктов быстрого приготовления [2]. Однако, осознанное ограничение потребления фастфуда и сахаросодержащих напитков в пользу

сложных углеводов, белков и клетчатки, является залогом стабильного уровня глюкозы в крови, что в свою очередь обеспечивает ровный фон настроения и высокую умственную работоспособность на протяжении всего учебного дня [5].

Четвертым ключевым компонентом является профилактика вредных привычек. Речь идет об осознанном отказе от курения, включая его современные формы (вейпинг) и электронные сигареты, а также от чрезмерного употребления алкоголя [2, 3].

Наконец, в условиях высоких учебных нагрузок и социального давления на первый план выходит психоэмоциональная саморегуляция [3, 4]. Этот компонент включает в себя навыки управления стрессом, умение распознавать признаки эмоционального выгорания и владение техниками восстановления психического равновесия [4]. Ключевую роль здесь играет развитие волевых ресурсов, необходимых для поддержания целевого здоровьесберегающего поведения, вопреки сиюминутным соблазнам [3]. Например, выбор тренировки вместо зависания в социальных сетях или здорового ужина вместо ночного перекуса фастфудом. Сформированные навыки саморегуляции позволяют студенту не просто избегать срывов, но и превращать поддержание здоровья в устойчивую жизненную стратегию.

Следовательно, необходимо создание в вузе системной здоровьесберегающей среды. Во-первых, должна быть доступна психологическая поддержка, позволяющая студентам своевременно справляться со стрессом и эмоциональным выгоранием [3]. Во-вторых, это - условия для популяризации спорта: различные спортивные секции, проведения массовых мероприятий, формирующих у студентов устойчивую привычку к регулярной физической активности [1, 5]. Только объединяя усилия можно превратить заботу о здоровье из абстрактной ценности в повседневную норму жизни.

Таким образом, основы здорового образа жизни, заложенные в студенческие годы, формируют фундамент благополучия человека на десятилетия вперед. Период обучения в ВУЗе является сенситивным для завершения формирования организма и становления личности, а значит, именно сейчас закладываются те паттерны поведения, которые перейдут с человеком во взрослую профессиональную жизнь.

#### **Использованные источники:**

1. Косолапова Н.В., Жариков Ю.С., Азаров М.С. Концептуальные основы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи в рамках государственной молодежной политики России // Человек. Спорт. Медицина. – 2025. – Т. 25, № 2. – С. 120–130.
2. Осинская А.А., Гурьева А.Б. Изучение вариаций приверженности принципам здорового образа жизни и восприятия его концепции среди студентов медицинских и немедицинских направлений обучения в СВФУ им. М.К. Аммосова // Якутский медицинский журнал. – 2025. – № 3 (91). – С. 59–63. – DOI: 10.25789/YMJ.2025.91.14.
3. Роль здоровьесберегающей среды в успешном обучении и профессиональной деятельности в области медицины [Электронный ресурс] // Официальный сайт ВГМУ им. Н.Н. Бурденко. – 18.06.2025.
4. Рзянкина М.Ф., Москвин А.А. Ценностные ориентации студентов ДВГМУ на здоровый образ жизни: взгляд изнутри // Вестник общественного здоровья и здравоохранения. – 2025. – № 3. – С. 5–12.
5. Федосеев В.Н. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья: учеб.-метод. пособие. – Новосибирск: ИПЦ НГУ, 2024. – 54 с.