

*А. В. Мирный*¹✉

Влияние образа жизни современного студента вуза на качество обучения

¹ Сибирский государственный университет геосистем и технологий,
г. Новосибирск, Российская Федерация
e-mail: mirn-alexandr@yandex.ru

Аннотация. Образ жизни современного студента оказывает огромное влияние на качество обучения в ВУЗе. Можно предположить, что образ жизни складывается из нескольких факторов: физическая активность, подверженность стрессу, социальная жизнь студента, сбалансированное питание для поддержания когнитивных функций и общего здоровья. Физическая активность, такая как медитация и занятия спортом, повышает продуктивность, снижает стресс и повышает качество жизни. Важность социальных связей и поддержки со стороны сверстников также выделяется как фактор, способствующий эмоциональному благополучию и успешному обучению. Важно исследовать эти и другие факторы, чтобы понять их влияние на качество обучения.

Ключевые слова: студенты, образ жизни, успеваемость, качество обучения, активность

*A. V. Mirny*¹✉

The Impact of the Lifestyle of a Modern Student on the quality of Education

¹ Siberian State University of Geosystems and Technologies, Novosibirsk, Russian Federation
e-mail: mirn-alexandr@yandex.ru

Annotation. The lifestyle of a modern student has a huge impact on the quality of education at the university. It can be assumed that the lifestyle consists of several factors: physical activity, exposure to stress, social life of the student, balanced nutrition to maintain cognitive functions and general health. Physical activity, such as meditation and exercise, increases productivity, reduces stress, and improves quality of life. The importance of social connections and peer support is also highlighted as a factor contributing to emotional well-being and successful learning. It is important to investigate these and other factors in order to understand their impact on the quality of education.

Keywords: students, lifestyle, academic performance, quality of education, activity

Современные студенты сталкиваются с ускорением темпа жизни, возрастанием учебной нагрузки и динамичными изменениями в образе жизни. Образ жизни представляет собой сложную систему факторов, оказывающих разностороннее влияние на академическую успеваемость. Одним из ключевых детерминантов академической успешности является здоровье, понимаемое как состояние физического, психического и социального благополучия индивида, при котором отсутствуют патологические процессы и функциональные нарушения в организме [1].

Элементы образа жизни можно классифицировать по нескольким категориям:

1. Питание;
2. Режим дня;
3. Физическая активность;
4. Психоэмоциональное состояние, социальные связи.

Питание является ключевым фактором, определяющим качество жизни студентов и их академическую успеваемость. В условиях современного образовательного процесса, характеризующегося высокой интенсивностью и постоянным стрессом, значение сбалансированного питания часто недооценивается. Тем не менее, именно оно играет центральную роль в поддержании как физиологического, так и психоэмоционального здоровья, что напрямую влияет на когнитивные функции, способность к обучению и уровень концентрации. Научные исследования подтверждают, что студенты, придерживающиеся сбалансированного рациона, имеют более высокий уровень энергии, демонстрируют лучшую стрессоустойчивость и реже испытывают проблемы со здоровьем.

В то же время дефицит эссенциальных нутриентов, таких как омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты, витамины группы В и антиоксиданты, может негативно сказываться на когнитивных функциях, включая память и концентрацию.

Среди студентов часто наблюдаются проблемы, связанные с питанием: из-за нехватки времени часто едят фастфуд, кондитерские изделия и полуфабрикаты. Это может способствовать появлению избыточной массы тела и более серьезных патологий организма, что часто влияет на их физическое состояние и академическую успеваемость.

Занятия физкультурой положительно влияют на весь организм: улучшается работа сердечно-сосудистой системы, улучшаются силовые качества, нормализуется масса тела. При двигательной активности вырабатываются эндорфины, что положительно влияет на психоэмоциональное состояние. Регулярные физические нагрузки позволяют поддерживать психическое здоровье и снизить уровень стресса. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует взрослым уделять физической активности не менее 2,5 часов в неделю при умеренной интенсивности или 1,5 часа при высокой интенсивности. Для этого можно задействовать аэробные упражнения, силовые тренировки и комплекс упражнений на растяжку [2].

Из-за длительного нахождения в положении сидя студенты часто сталкиваются с проявлениями гиподинамии. Двигательная активность позволяет не только бороться с гиподинамией, но и снизить уровень стресса, улучшить психоэмоциональное состояние, что важно для студентов во время академических нагрузок. К сожалению, студенты не всегда имеют должную мотивацию и время для занятий физкультурой и спортом по причине высокой учебной нагрузки и занятости профессиональной деятельностью. Актуальным становится разра-

ботка и внедрение стратегии, направленной на интеграцию физической активности в повседневную жизнь студентов.

В условиях современного высшего образования, характеризующегося высокими требованиями, конкурентной средой и значительными нагрузками, студенты часто сталкиваются с различными стрессовыми ситуациями, которые могут негативно сказываться на их психическом здоровье и учебной успеваемости [3].

Хронический стресс вызывает эмоциональное выгорание, снижение мотивации и когнитивных функций, что негативно сказывается на успеваемости студентов. Социальная поддержка уменьшает стресс и улучшает психоэмоциональное состояние. Участие в групповых проектах и спортивных секциях укрепляет социальные связи.

Режим дня и качество сна существенно влияют на успеваемость. Недостаток сна ухудшает внимание, аналитические способности и память, что затрудняет учебный процесс.

Оптимальная продолжительность сна для молодежи составляет 7 – 9 часов в сутки. Соблюдение режима сна, помогает сделать отдых более качественным и повысить эффективность работы организма в течение дня [4].

Среди студентов ВУЗа «СГУГиТ» была проведена серия опросов касательно описанных составляющих для оценки образа жизни студентов 1 – 4 курсов. В опросах приняло участие 217 обучающихся разных направлений.

При анализе режима питания студентов выяснилось, что лишь 29 % респондентов едят не менее трех раз в день. Большая часть (44 %) питаются как минимум дважды, а 27 % ограничиваются одним приемом пищи. Временные промежутки между приемами пищи варьируются: 25 % опрошенных делают перерыв в 3 – 4 часа, у 71 % опрошенных промежутки между приемами пищи составляет более 6 часов. У большинства участников опроса основной прием пищи по объему и калорийности происходит в вечернее время. Кроме того, 40 % студентов отмечают, что употребляют фастфуд или полуфабрикаты не реже одного раза в неделю.

В результате опроса касательно физической активности выяснилось, что лишь 29 % респондентов занимаются физической активностью не реже трех раз в неделю. Большинство (50 %) студентов занимаются спортом или физическими упражнениями 1 – 2 раза в неделю, в то время как 21 % опрошенных не занимаются физической активностью вообще. Что касается предпочтений в видах активности, 40 % студентов предпочитают командные виды спорта, такие как футбол и волейбол, тогда как 30 % отдают предпочтение индивидуальным тренировкам, включая бег и фитнес. Около 20 % респондентов занимаются другими видами физической активности.

В ходе анализа ответов на опрос о «режиме дня» среди студентов было установлено, что большинство из них спят от 6 до 8 часов в сутки, хотя оптимальная продолжительность сна составляет 7 – 8 часов. Примерно половина респондентов не высыпается. При этом не учитывается дневной сон, который стал нормой для более чем 50 % опрошенных. Из тех студентов, которые спят днем, 42 %

испытывают недостаток сна или высыпаются лишь в выходные дни. Также было выявлено, что лишь 30 % респондентов придерживаются стабильного режима дня. Большинство (55 %) студентов имеют нерегулярный распорядок. Около 15 % опрошенных признались, что вообще не имеют четкого режима.

В заключении можно сделать вывод: образ жизни современного студента ВУЗа оказывает значительное влияние на качество его обучения. Здоровое питание, регулярная физическая активность, поддержание психоэмоционального состояния, развитие социальных связей и эффективное управление временем – все эти факторы играют ключевую роль в формировании успешного студента. Важно осознавать значимость этих аспектов и стремиться к созданию гармоничного образа жизни, который будет способствовать не только академическим достижениям, но и общему благополучию.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

1. Давыдов О. Ю. – Характеристика профессиональной направленности личности студентов: социологический аспект – URL: <http://sportlib.info/Press/TPFK/2007N8/p71-72.htm> (дата обращения: 30.04.2025)
2. Вопросы здравоохранения: физическая активность – URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения: 01.05.2025)
3. Шукуров Ф.А. – Психоэмоциональное состояние студентов в сравнении с их успеваемостью – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihomotsionalnoe-sostoyanie-studentov-v-sravnenii-s-ih-uspevaemostyu> (дата обращения: 02.05.2025)
4. Международный студенческий научный вестник: Сон и его продолжительность – URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13983> (дата обращения: 04.05.2025)

© А. В. Мирный, 2025