

## ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ НА СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

Лавринович Л.А., Козлова Н.И., Белоус С.П.

Брестский государственный технический университет  
Брест, Республика Беларусь

**Актуальность.** Современные студенты сталкиваются с высокой учебной нагрузкой, что нередко приводит к снижению физической активности, нарушению питания и режима сна. Здоровый стиль жизни оказывает положительное влияние на работоспособность, эмоциональное состояние и здоровье занимающихся, а также формирует привычки, которые способствуют долголетию.

**Цель работы.** Выявить влияние здорового стиля жизни на физическое и психологическое состояние студентов.

**Методы исследования.** В процессе исследования использовались следующие методы сбора и анализа текущей информации: анализ интернет-источников, анкетирование, педагогические наблюдения, статистическая обработка полученных результатов.

**Результаты и их обсуждение.** Анкетирование проводилось на базе Брестского государственного технического университета со студентами архитектурно-строительного факультета. В исследовании приняли участие 120 студентов 1-5 курсов. В разработанной нами анкете было представлено шесть вопросов с вариантами ответов. На вопрос «Как часто вы занимаетесь физической активностью?» 18% студентов ответили – ежедневно, 52% – несколько раз в неделю, 30% – редко. Полученные данные свидетельствуют о том, что, несмотря на определённую включённость студентов в физическую активность, её регулярность остаётся недостаточной. Почти треть респондентов указали, что занимаются спортом редко, что отражает распространённую среди молодёжи тенденцию к малоподвижному образу жизни. Причины этого могут быть связаны как с ограниченным количеством свободного времени, так и с отсутствием мотивации или подходящей инфраструктуры. Исследования показывают, что недостаточный уровень физической активности приводит к ухудшению сердечно-сосудистой системы, снижению адаптационных возможностей организма, повышению риска развития депрессивных состояний и тревожности. Кроме того, студенты, игнорирующие регулярные нагрузки, чаще сталкиваются с проблемами концентрации внимания, быстрой утомляемостью и снижением успеваемости. Научные данные подтверждают, что систематическая физическая активность способствует улучшению когнитивных функций, нормализации сна, укреплению иммунитета и повышению качества жизни учащихся [3].

На вопрос «Считаете ли вы своё питание правильным?» 43% студентов ответили да, 45% – частично, 12% – нет. Результаты показывают, что значительная доля студентов старается придерживаться относительно здорового рациона. Однако только половина считает свое питание частично правильным. Это может быть связано с ограниченными финансовыми возможностями, отсутствием условий для приготовления пищи в общежитиях, а также нехваткой времени. Следует отметить, что 12% студентов, которые питаются неправильно, находятся в зоне риска, поскольку нерегулярное или несбалансированное питание приводит к снижению концентрации внимания, ухудшению памяти [1].

На вопрос «Как часто вы употребляете фастфуд?» 60% студентов ответили редко, 28% – часто, 12% – никогда. Несмотря на то, что большинство студентов употребляет фастфуд относительно редко, почти треть делают это часто. Основные причины – высокая загруженность, невозможность готовить дома, а также привлекательность калорийных и недорогих блюд быстрого приготовления. Регулярное употребление фастфуда приводит к нарушению обмена веществ, повышенной утомляемости и риску набора лишнего веса. Это особенно заметно среди студентов, которые совмещают учёбу с работой и не успевают соблюдать режим питания. Указанное явление подтверждается исследованиями, связывающими частое потребление фастфуда с ухудшением общего состояния здоровья молодёжи [5].

На вопрос «Есть ли у вас вредные привычки?» 25% студентов ответили да, 54% – иногда, 21% – нет. Таким образом, почти 80% студентов отметили наличие вредных привычек – регулярных или эпизодических. Это тревожный показатель, поскольку периодическое употребление алкоголя и курение нередко воспринимаются студентами как социальная норма. Основные стимулы к появлению вредных привычек – стресс, социальная среда и желание расслабиться после напряжённого учебного дня. Такие привычки способствуют ухудшению работы сердечно-сосудистой системы, снижают работоспособность и влияют на качество сна. Научные исследования подтверждают, что вредные привычки становятся устойчивыми именно в период студенчества, когда формируется долговременное поведение, влияющее на здоровье в будущем [2].

На вопрос «Как вы оцениваете свой уровень стресса?» 48% студентов ответили высокий, 40% – средний, 12% – низкий. Почти половина студентов испытывают высокий уровень стресса. Причин несколько: большой объём учебных заданий, подготовка к экзаменам, совмещение учёбы с работой, материальная ответственность и неопределённость будущего. Стресс напрямую влияет на концентрацию внимания, работоспособность, сон и эмоциональное состояние. У студентов с высоким уровнем стресса чаще фиксируются нарушения сна, раздражительность и снижение академической успеваемости. Подобные данные согласуются с научной

литературой, описывающей значительное влияние учебной среды на психологическое состояние молодёжи [4].

На вопрос «Сколько часов в сутки вы спите?» – 27% студентов ответили менее 6 часов, 58% – 6-8 часов, 15% – более 8 часов. Более четверти студентов систематически недосыпает, что отрицательно влияет на когнитивные функции, эмоциональный фон и способность воспринимать учебный материал. Недостаток сна может быть связан с поздней подготовкой к занятиям, активным использованием электронных устройств, нерегулярным режимом дня и совмещением нескольких видов деятельности. Результаты исследований подтверждают, что хронический недосып ухудшает память, снижает скорость реакции и увеличивает риск эмоционального выгорания среди студентов [3].

В результате исследования было выявлено, что образ жизни современных студентов остаётся неоднородным и включает как положительные, так и проблемные элементы. Большинство студентов осознают важность здорового образа жизни и стараются придерживаться его основных принципов, однако на практике сталкиваются с трудностями. 18% респондентов регулярно занимаются физической активностью, тогда как 30% делают это редко, что указывает на недостаточную двигательную активность занимающихся.

Питание большинства студентов также нельзя считать полностью рациональным: только 43% отметили его как правильное, тогда как 45% соблюдают принципы здорового питания лишь частично, а 12% придерживаются нерегулярного или несбалансированного рациона. Фастфуд также остаётся распространённым элементом питания студентов: 28% употребляют его часто, что может усиливать существующие проблемы с режимом и качеством питания. Наличие вредных привычек отмечают почти 80% студентов, что свидетельствует о формировании поведенческих привычек, способных негативно влиять на здоровье в долгосрочной перспективе.

Высокий уровень стресса также является характерной чертой образа жизни студентов: 48% испытывают его в значительной степени. Это находит отражение в режиме сна, так как 27% респондентов спят менее 6 часов в сутки, что может приводить к утомляемости и снижению когнитивных функций. Таким образом, все эти факторы отрицательно влияют на самочувствие, работоспособность и эмоциональное состояние учащихся. В результате анкетирования было определено, что лишь небольшая часть студентов регулярно занимается спортом и соблюдает сбалансированный режим дня. Значительная доля респондентов отмечает усталость, напряжение и необходимость совмещать учёбу с дополнительными обязанностями, что приводит к нарушению режима сна и появлению вредных привычек. Тем не менее многие студенты выражают желание улучшить свой образ жизни, что говорит о наличии мотивации и потребности в поддержке.

**Выводы.** В целом результаты анкетирования подтверждают необходимость создания условий, которые помогли бы студентам придерживаться здоровых привычек: доступная спортивная инфраструктура, мероприятия по формированию культуры питания, программы по снижению стресса и поддержке эмоционального благополучия. Комплексная работа в этом направлении будет способствовать укреплению здоровья студентов и повышению качества их учебной деятельности.

### Список литературы

1. Academic Stress in University Students: The Role of Physical Exercise and Nutrition / M. Monserrat-Hernández, J. C. Checa-Olmos, Á. Arjona-Garrido [et al.] // Healthcare (Basel). – 2023. – Vol. 11, iss. 17. – P. 2401. – doi: 10.3390/healthcare11172401.

2. The impact of academic stress on the lifestyle of university students in Kuwait / A. W. AlHamlan, D. A. AlDhafiri, N. A. AlHajri [et al.] // BMC Public Health. – 2025. – Vol. 25, iss. 1. – P. 2338. – doi: 10.1186/s12889-025-23569-4.

3. Latent profile analysis of college students' healthy lifestyles and its association with physical activity / D. Wang, R. Ma, Y. Li, Y. Li // BMC Public Health. – 2025. – Vol. 25, iss. 1. – P. 3369. – doi: 10.1186/s12889-025-24733-6.

4. Nutrition and Physical Activity in the University Population: A Scoping Review of Combined Impacts on Psychological Well-Being, Cognitive Performance, and Quality of Life / P. Vasco, S. Allocca, C. Casella [et al.] // J Funct Morphol Kinesiol. – 2025. – Vol. 10, iss. 4. – P. 374. – doi: 10.3390/jfmk10040374.

5. Psychosocial factors affecting dietary habits of university students: A cross-sectional study / L. Cheikh Ismail, T. M. Osaili, M. N. Mohamad [et al.] // Heliyon. – 2022 Vol. 8, iss. 6. – P. e09768. – doi: 10.1016/j.heliyon.2022.e09768.

## ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ И РЕЖИМА ДНЯ У ДЕТЕЙ С ОЖИРЕНИЕМ

**Михеева Е.М., Иванушкина М.В., Шамсутдинова А.Р.**

Ижевский государственный медицинский университет  
Ижевск, Российская Федерация

**Актуальность.** Одной из актуальных проблем современного здравоохранения является высокая распространенность избыточной массы тела и ожирения у детей и подростков, с которой сталкиваются как развитые, так и развивающиеся страны во всем мире. По прогнозам Всемирной организации по борьбе с ожирением к 2030 году будет более 254 миллионов детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет, страдающих ожирением [1]. Ожирение в настоящее время рассматривается как ведущая причина неинфекционной пандемии хронических болезней и связано с развитием