

Суркова Мария Константиновна

студентка

Андрющенко Юлия Владимировна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ОСОБЕННОСТИ РАЦИОНА ПИТАНИЯ И РЕЖИМА ДНЯ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОРЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

***Аннотация:** в статье рассматриваются вопросы влияния гигиены питания и рационального режима дня на общее состояние здоровья и академическую успеваемость студентов. Проведен анализ основных проблем, с которыми сталкивается молодежь в процессе обучения в вузе: нарушение режима сна, несбалансированное питание и высокий уровень стресса. На основе изучения научно-методической литературы и практических наблюдений определены ключевые рекомендации по оптимизации образа жизни студентов в целях повышения их психофизической готовности к учебной деятельности.*

***Ключевые слова:** физическая культура, здоровый образ жизни, рациональное питание, режим дня студентов, гигиена обучения, здоровьесберегающие технологии.*

Современная образовательная среда вуза предъявляет высокие требования к физическим и психоэмоциональным возможностям студентов. Учебный процесс связан с большими объемами информации, высокой интенсивностью умственной деятельности и необходимостью постоянно осваивать новые знания. На этом фоне особенно актуальными становятся вопросы сохранения здоровья и формирования устойчивых привычек здорового образа жизни.

Многие студенты сталкиваются с тем, что переход к самостоятельной жизни сопровождается нарушением привычного распорядка дня, нерегулярным питанием и снижением двигательной активности. Это отрицательно сказывается как

на общем самочувствии, так и на результативности учебной деятельности. В исследовании Я.В. Ушаковой, посвященном факторам формирования здоровья студентов, отмечается, что именно в период обучения в вузе наблюдается ухудшение физического состояния молодежи, что напрямую связано со снижением качества питания, недостатком сна и высоким уровнем учебного стресса [1].

Первый принцип рационального питания основан на том, что энергия, которую получает организм в процессе питания, затрачивается на разнообразные функции, поддерживающие жизнедеятельность человеческого организма [2]. Баланс между потреблением пищи и расходом энергии является основой здоровья. Поскольку мышечная деятельность требует значительных ресурсов, рацион следует корректировать в зависимости от тяжести и продолжительности выполняемой работы, чтобы избежать дефицита или избытка энергии.

Другим важным направлением является исследование принципов рационального питания студентов в контексте охраны их здоровья. Наряду с режимом дня важнейшим компонентом сохранения здоровья является правильное питание. При интенсивной умственной работе организму необходимо достаточное количество питательных веществ. Рацион студента должен быть разнообразным и сбалансированным. Однако на практике многие обучающиеся питаются нерегулярно. Такое пищевое поведение не обеспечивает организм энергией, необходимой для умственной работы, что со временем приводит к повышенной утомляемости, ослаблению иммунитета и заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

Следует подчеркнуть, что питание и режим дня тесно взаимосвязаны. Нерегулярный распорядок дня, позднее засыпание и хронический недосып часто приводят к нарушению режима питания. Студент поздно просыпается, пропускает завтрак, в течение дня ограничивается случайными перекусами, а основной прием пищи переносит на вечер. Такая система неблагоприятна с физиологической точки зрения, поскольку снижает способность организма адаптироваться к повседневным учебным нагрузкам.

Большую роль в решении этой проблемы играет физическое воспитание в вузе. Занятия физической культурой позволяют студентам лучше понять, как режим сна, качество питания и уровень двигательной активности влияют на их работоспособность. Формирование культуры здоровья помогает обучающимся выработать навыки самоконтроля и более ответственно подходить к организации своего быта.

Таким образом, рациональное питание и соблюдение режима дня следует рассматривать как важнейшие условия сохранения здоровья студентов. Они напрямую влияют на уровень умственной и физической работоспособности, способность адаптироваться к учебным нагрузкам и качество усвоения знаний. Формирование навыков самоорганизации и ответственного отношения к собственному здоровью должно стать одной из приоритетных задач как для самих обучающихся, так и для системы высшего образования в целом.

Список литературы

1. Ушакова Я.В. Здоровье студентов и факторы, его формирующие / Я.В. Ушакова // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. – 2007. – №4. – С. 197–202. EDN JXCHXZ
2. Нечаев А.П. Пищевая химия / А.П. Нечаев. – СПб.: ГИОРД, 2007. – 640 с. EDN QKPSAF
3. Скрыбина С.Н. Проблемы рационального питания студентов вуза / С.Н. Скрыбина, А.Е. Никитина // Теоретические и прикладные аспекты современной науки. – 2014. – №5-6. – С. 182–184. EDN TFXWMN
4. Бых Г.М. Исследование рационов питания студентов в возрасте от 19 до 21 года / Г.М. Бых // Карельский научный журнал. – 2015. – №1(10). – С. 154–156. EDN TRKXCD