

## ПОВЫШЕНИЕ ПРОДУКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ЧЕРЕЗ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



### IMPROVING STUDENT PRODUCTIVITY THROUGH A HEALTHY LIFESTYLE

**Питкин Виктор Александрович**

старший преподаватель  
кафедры физического воспитания и спорта,  
Кубанский государственный технологический университет  
irvik25@mail.ru

**Герасимов Илья Витальевич**

студент группы 21-КБ-ИБ1,  
Институт компьютерных систем  
и информационной безопасности;  
Кубанский государственный технологический университет  
ilyager2001@gmail.com

**Аннотация.** В данной статье рассматривается влияние здорового образа жизни на продуктивность студентов. Исследуется взаимосвязь между физической активностью, питанием, сном и общей продуктивностью студентов, а также предлагают практические рекомендации по улучшению их здоровья и успеваемости. Особое внимание уделяется мерам по внедрению здорового образа жизни в студенческую среду, таким как вовлечение студентов в физическую активность, поддержка здорового питания и создание комфортных условий для сна.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, продуктивность, студенты, физическая активность, питание, сон, рекомендации, внедрение, здоровье, успеваемость.

**Pitkin Victor Alexandrovich**

Senior Lecturer of the Department  
of Physical Education and Sports,  
Kuban State Technological University  
irvik25@mail.ru

**Gerasimov Ilya Vitalevich**

Student of group 21-КБ-ИБ1,  
Institute of Computer Systems  
and Information Security;  
Kuban State Technological University  
ilyager2001@gmail.com

**Annotation.** This article examines the impact of a healthy lifestyle on student productivity. The relationship between physical activity, nutrition, sleep and overall productivity of students is investigated, and practical recommendations are offered to improve their health and academic performance. Special attention is paid to measures to introduce a healthy lifestyle into the student environment, such as involving students in physical activity, supporting a healthy diet and creating comfortable sleeping conditions.

**Keywords:** healthy lifestyle, productivity, students, physical activity, nutrition, sleep, recommendations, implementation, health, academic performance.

**П**родуктивность – это показатель эффективности работы или выполнения задач. В контексте данной статьи, продуктивность означает способность студента успешно выполнять учебные задачи и достигать поставленных целей.

Продуктивность является основной характеристикой, отражающейся на успеваемости студента. Нормальная продуктивность студента в процессе обучения является важным аспектом так как влияет на качество полученных знаний, понимание преподаваемого материала и общую вовлеченность в процесс обучения. Продуктивность также играет большую роль в скорости восприятия новой информации и возможности быстро переключать фокус внимания, что является важным навыком для обучения по нескольким дисциплинам одновременно.

При исследовании поставленного вопроса необходимо уделить внимание воспитательному процессу личности [1, 2].

Говоря о влиянии физической активности на развитие, продуктивности следует отметить работу сердечно-сосудистой системы. Важной функцией сосудов является доставка полезных веществ в мозг, необходимых для его нормальной работы. В ходе выполнения физических упражнений, повышается пульс до 80 % от максимального [3], что обеспечивает активное распределение крови по организму. В человеческом мозге насчитываются десятки миллионов нейронов, для жизни которых необходим постоянный приток кислорода и активных веществ. Повышение количества прибывающего к мозгу кислорода улучшает его когнитивные функции, приводящего к стимуляции развития новых нейронных связей [3].

Хорошим примером физической активности для профилактики продуктивности может послужить бег. Продолжительное движение бегом оценивается организмом выбросом большого количества адреналина и дофамина. Увеличение этих веществ в

мозге стимулирует воображение, создает на некоторое время ощущение эйфории, заставляя мозг придумывать большое количество новых положительных идей.

Выбрасываемые организмом вещества во время физической активности так же положительно сказываются на общем психологическом состоянии человека. Снижается стресс и раздражительность, а неприятные последствия прошлых опытов воспринимаются более оптимистично.

Исследователи в области физической культуры наблюдают негативную тенденцию по увеличению числа обучающихся в университетах с отклонениями в дыхательной, сердечно-сосудистой, а также нервной системах [4]. Несомненно, физические нагрузки являются важным фактором для здоровой жизни человека [5], рекомендуется соблюдать количество тренировок в неделю не более 5 и продолжительность тренировки не более 90 мин. В противном случае, увеличение активности приведёт к падению общего состояния мозга и продуктивности до уровня людей, чей жизненный график не подразумевает регулярные занятия спортом. Также, если целью физической активности является повышение продуктивности, не рекомендуется заниматься тяжелыми и контактными видами спорта, такие как футбол, хоккей на льду или борьба. Эти виды спорта признаны опасными, так как могут вызывать травмы, серьезно влияющие на работу мозга и сердечно-сосудистую систему.

Для занятий спортом рекомендуется выбирать временной промежуток, в котором человек может регулярно обеспечивать свободное время. Это также оказывает положительное влияние на способность мозга организовывать время и в том числе поможет в развитии продуктивности.

Говоря о времени, стоит отметить здоровый ритм жизни – чередование периодов бодрствования и отдыха. Основным ритмом человека является суточный, он представляет из себя повторяющийся 1 раз в сутки цикл продолжительностью 24 часа. На основе этого ритма организм выстраивает основные процессы, распределяя их по временным отрезкам в течении одного цикла. Нарушение в чередовании периодов бодрствования и сна приводит к замедлению реакции, что является следствием нарушения работы теменных долей мозга.

Особого упоминания в рассмотрение вопроса заслуживает нарушение исполнительных функций организма в результате депривации сна. Сон – это естественный процесс восстановления организма, необходимый каждому человеку. Во время сна происходит множество физиологических процессов, направленных на поддержание здоровья: регуляция уровня гормонов, восстановление клеток и тканей, улучшение кровотока в мышцах, а также укрепление иммунной системы [6]. Достаточно 36 часов недосыпания для падения производительности выполнения задач в связи с замедлением работы префронтальной коры головного мозга. Эта зона также ответственна за аналитику и принятие решений, как и норадреналин, описанный ранее. В следствии недосыпа, участки, отвечающие за наказание и антипатию воспринимают неудачи менее категорично, в связи с чем развивается неправильная модель принятия решений.

Важная особенность работы мозга во время сна – запоминание в долгосрочную память необходимой информации и очистка ненужной. Эта важная функция мозга особенно важна в процессе обучения студента, когда необходимо осваивать много информации, расширять знания и получать полезные навыки. В случае потери нормальной продолжительности сна, происходит нарушение работы долгосрочной памяти, новая информация плохо усваивается и не задерживается.

Для нормализации чередования периодов бодрствования и сна следует придерживаться рекомендаций уделять сну 7–8 часов в сутки, спать в темном проветриваемом помещении и полной тишине. Таким образом нормальный сон студента должен начинаться в 22:00 и заканчиваться в 6:00 следующего дня.

В работе уже затрагивалась тема передачи полезных веществ по сердечно-сосудистой системе во время занятий спортом. Наибольшее количество веществ организм получается в результате приема пищи, поэтому роль этого процесса тесно связана с задачей повышения продуктивности. Правильное питание является неотъемлемой частью здорового образа жизни [7], большинство продуктов питания после попадания в организм расщепляются на глюкозу, определяющую количество сахара в крови. Следует отметить, что необходимо поддерживать оптимальный запас глюкозы в крови – не понижать и не превышать определенные лимиты, зависящие от конфигурации конкретного человека. Для обеспечения равномерного выделения глюкозы реко-

мендуется принимать пищу с высоким гликемическим индексом [8], такие как банан или овсянка. Эти продукты дольше других выделяют глюкозу в организме, обеспечивая длительный прирост энергии.

Особый эффект на работу мозга оказывает белок, распадающийся в организме на аминокислоты, часть из которых является строительным материалом для восстановления и построения новых нейронов головного мозга. Это вещество также способствует улучшению краткосрочной и долгосрочной памяти и способностей к обучению. Самое сильное положительное воздействие на работу мозга оказывает аланин, входящий в группу аминокислот [9]. Он помогает долго поддерживать уровень глюкозы, что способствует долгой выработке полезной для продуктивности энергии. Его можно встретить в молочных и мясных продуктах.

Подводя итог, можно однозначно сказать, что ведение здорового образа жизни улучшает общее состояние человека и его продуктивность. В рассматриваемом вопросе, работа мозга является ключевым фактором, способствующим производительности студента, поэтому приведенные рекомендации помогут в развитии продуктивности мозга и как следствие качеству обучения студента.

### Литература

1. Питкин В.А. Физическая культура и спорт как средство воспитания духовно-нравственной личности / В.А. Питкин, А.М. Барышева, Ю.А. Юшко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 6(220). – С. 295–299.
2. Питкин В.А. Повышение мотивации к занятиям физической культурой среди студентов / В.А. Питкин, В.Н. Еременко, Г.Е. Тюпенькова // Современное педагогическое исследование. – 2018. – № 3. – С. 59–62.
3. Туманина Н.В. О влиянии физической нагрузки на мозг человека / Н.В. Туманина, Р.Р. Хайрллин // Наука – 2020. – 2020. – С. 5.
4. Питкин В.А. Влияние физической активности на умственную деятельность / В.А. Питкин, М.Д. Лисицкая, М.И. Баскова. – 2023. – № 3(217). – С. 366–369.
5. Еременко В.Н. Роль физической культуры в жизни человека / В.Н. Еременко, А.С. Медведева, А.А. Левченко. – 2019. – Т. 8. – № 3(28). – С. 353–355.
6. Питкин В.А. Значимость сна в тренировочном процессе / В.А. Питкин, Д.В. Каянов // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2023. – № 2. – С. 354–356.
7. Питкин В.А. Особенности организации рационального питания студентов при занятиях массовой физической культурой и спортом / В.А. Питкин, Л.Н. Новикова, Л.А. Андреева // Вестник ВГУИТ. – 2023. – Т. 85. – № 3. – С. 90–97.
8. Гликемический индекс. – URL : [https://ru.wikipedia.org/wiki/Гликемический\\_индекс](https://ru.wikipedia.org/wiki/Гликемический_индекс) (дата обращения 07.01.2024).
9. Нетребенко О.К. Влияние питания на развитие мозга. – М. : ГОУ ВПО «РГМУ Росздрава», 2007. – С. 7.

### References

1. Pitkin V.A. Physical culture and sport as a means of educating a spiritual and moral personality / V.A. Pitkin, A.M. Barysheva, Yu.A. Yushko // Scientific notes of the University named after P.F. Lesgafta. – 2023. – № 6(220). – P. 295–299.
2. Pitkin V.A. Increasing motivation for physical education among students / V.A. Pitkin, V.N. Eremenko, G.E. Tyupenkova // Contemporary educational research. – 2018. – № 3. – P. 59–62.
3. Tumanina N.V. On the effect of physical activity on the human brain / N.V. Tumanina, R.R. Khairlin // Science – 2020. – 2020. – P. 5.
4. Pitkin V.A. The influence of physical activity on mental activity / V.A. Pitkin, M.D. Lisitskaya, M.I. Baskova. – 2023. – № 3(217). – P. 366–369.
5. Eremenko V.N. The role of physical culture in human life / V.N. Eremenko, A.S. Medvedeva, A.A. Levchenko. – 2019. – Vol. 8. – № 3(28). – P. 353–355.
6. Pitkin V.A. The importance of sleep in the training process / V.A. Pitkin, D.V. Kayanov // The science. Technique. Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2023. – № 2. – P. 354–356.
7. Pitkin V.A. Features of organizing rational nutrition for students during mass physical culture and sports classes / V.A. Pitkin, L.N. Novikova, L.A. Andreeva // Vestnik VGUIT. – 2023. – Vol. 85. – № 3. – P. 90–97.
8. Glycemic index. – URL : [https://ru.wikipedia.org/wiki/Glycemic\\_index](https://ru.wikipedia.org/wiki/Glycemic_index) (date of the application 01/07/2024).
9. Netrebenko O.K. The influence of nutrition on brain development. – M. : State Educational Institution of Higher Professional Education «RGMU Roszdrav», 2007. – P. 7.