

УДК 378.172:613.7

***РЕЖИМ ТРУДА, ОТДЫХА И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ  
И ЗДОРОВЬЯ***

***Евдокимов М.А.***

*студент*

*ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет  
гражданской авиации имени Главного маршала авиации А.А. Новикова»,  
Санкт-Петербург, Россия*

***Дудус А.Н.***

*к. п. н, доцент*

*ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет  
гражданской авиации имени Главного маршала авиации А.А. Новикова»,  
Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация**

В статье рассматривается режим труда, отдыха и двигательной активности студентов как один из ключевых факторов сохранения здоровья, предупреждения переутомления и поддержания устойчивой работоспособности в условиях высокой учебной нагрузки. Актуальность темы обусловлена тем, что современный студент сталкивается с сочетанием интенсивного умственного труда, недостатка движений, длительной работы с цифровыми устройствами и нарушений режима сна и отдыха. Цель работы – обобщить современные научные данные о значении рационального режима дня, двигательной активности и отдыха для сохранения здоровья и работоспособности студентов.

**Ключевые слова:** режим труда и отдыха, двигательная активность, работоспособность, здоровье, гиподинамия, сон, физическая культура, самоконтроль.

***THE WORK, REST, AND PHYSICAL ACTIVITY REGIMEN OF  
STUDENTS AS A FACTOR IN PRESERVING WORK CAPACITY AND  
HEALTH***

***Evdokimov M.A.***

*Student*

*Saint Petersburg State University of Civil Aviation named after Chief Marshal of  
Aviation A.A. Novikov,*

*Saint Petersburg, Russia*

***Dudus A.N.***

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*Saint Petersburg State University of Civil Aviation named after Chief Marshal of  
Aviation A.A. Novikov,*

*Saint Petersburg, Russia*

**Abstract**

The article considers the work, rest, and physical activity regimen of students as one of the key factors in preserving health, preventing overfatigue, and maintaining stable work capacity under conditions of high academic workload. The relevance of the topic is determined by the fact that the modern student faces a combination of intensive mental work, insufficient movement, prolonged use of digital devices, and disturbances in sleep and rest patterns. The aim of the study is to summarize current scientific data on the importance of a rational daily regimen, physical activity, and rest for preserving students' health and work capacity.

**Keywords:** work and rest regimen, physical activity, work capacity, health, hypodynamia, sleep, physical education, self-monitoring.

Студенческие годы представляют собой особый этап жизни, когда организм уже в целом сформирован, но продолжает испытывать значительные

адаптационные нагрузки. Именно в это время на человека одновременно воздействуют высокая интенсивность умственного труда, эмоциональное напряжение, необходимость самостоятельной организации быта, питания, сна и двигательной активности. Поэтому вопрос о режиме труда, отдыха и физических нагрузок в студенческой среде нельзя считать второстепенным. От того, насколько рационально организован повседневный режим, во многом зависят самочувствие, устойчивость к учебным перегрузкам, работоспособность и состояние здоровья в целом [1; 2].

Проблема особенно обострилась в последние годы на фоне компьютеризации обучения, увеличения объема самостоятельной работы и общего роста времени, проводимого в сидячем положении. В работах, посвященных состоянию студенческого здоровья, подчеркивается, что снижение уровня физического и психического благополучия молодежи связано не только с самой учебной нагрузкой, но и с сопутствующим ей образом жизни: дефицитом движений, длительной работой за компьютером, пассивным досугом, нарушениями режима дня и постепенным формированием гиподинамии [2]. В этой связи режим труда, отдыха и двигательной активности следует рассматривать как единый комплекс, а не как набор отдельных бытовых привычек.

Как показывают современные исследования, сами студенты в целом осознают значимость двигательной активности для здоровья, но реальное включение физических упражнений в повседневную жизнь остается недостаточным. Так, в исследовании Т. М. Мамаева, З. Х. Бабаджановой, Б. С. Аринбаева и Н. Т. Мамаева отмечено, что студенты понимают необходимость занятий физической культурой и спортом как фактора здоровья и физического развития, однако значительно меньшее число реально ведет физически активный образ жизни. В числе основных причин называются нехватка времени, низкое материальное положение и отсутствие условий для занятий спортом [3]. Уже сам

этот вывод показывает, что проблема лежит не только в сфере мотивации, но и в области организации повседневной жизни студента.

Сходные результаты содержатся и в работе М. Ю. Мирзы, В. И. Сидорова, А. К. Тутаришева и А. П. Шишховой. Авторы показали, что многие студенты в целом склонны оценивать свой образ жизни как здоровый, однако в реальности значительная часть из них либо вовсе не использует средства физической культуры и спорта для поддержания здоровья, либо прибегает к ним крайне редко. Лишь около 40% опрошенных регулярно используют физические упражнения в оздоровительных целях, причем главными причинами низкой двигательной активности сами студенты называют нехватку времени, отсутствие желания и недооценку необходимости систематических занятий [4].

Рациональный режим труда и отдыха предполагает не просто формальное распределение часов в течение дня, а такое сочетание видов деятельности, при котором умственная нагрузка, восстановление и двигательная активность взаимно дополняют друг друга. Е. В. Филиппова и М. И. Тимченко подчеркивают, что жизнь человека подчинена определенному порядку, и от того, насколько сбалансирован этот порядок, зависят его физическое и психическое состояние. Авторы справедливо разграничивают активный и пассивный отдых, отмечая, что именно активный отдых, включающий физические упражнения или смену вида деятельности, обладает выраженным восстановительным потенциалом для студентов умственного труда [1].

Роль двигательной активности в сохранении работоспособности студентов трудно переоценить. Под влиянием физических нагрузок совершенствуется деятельность органов и систем организма, повышается устойчивость к утомлению, укрепляется здоровье и улучшается общее функциональное состояние. В исследовании Р. А. Амбарцумян, Е. П. Емельяновой и А. В. Картавской подчеркивается, что недостаточная физическая активность ведет к гиподинамии, которую нередко называют «болезнью цивилизации». Авторы связывают ее распространение с урбанизацией, механизацией, развитием

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

транспорта, цифровых технологий и пассивного досуга [2]. Для студенческой среды это означает, что гиподинамия формируется не как случайное отклонение, а как закономерный результат современного образа жизни, если он не компенсируется специально организованной двигательной активностью.

Низкая двигательная активность опасна не только для физической формы, но и для общей учебной устойчивости. В работе А. А. Быкодорова и О. Б. Томашевской отмечается, что длительная учебная нагрузка, активное использование цифровых технологий и малоподвижный образ жизни приводят к ухудшению состояния опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем, снижению работоспособности и росту заболеваемости среди молодежи. Вместе с тем включение физической активности, правильного питания и режима дня в повседневную жизнь помогает укрепить здоровье и повысить стрессоустойчивость, что особенно важно в период интенсивного обучения [11]. Эта позиция хорошо согласуется с более ранними исследованиями [2; 3], где двигательный режим рассматривался как необходимая часть здорового образа жизни, а не как факультативное дополнение к нему.

Важным компонентом рационального режима является отдых. В студенческой среде отдых часто понимается либо как простое отсутствие учебы, либо как пассивное времяпрепровождение, связанное с телефоном, сериалами или сном в произвольном режиме. Однако такой подход далеко не всегда обеспечивает полноценное восстановление. К. В. Новикова и О. В. Жирная показывают, что разумное чередование труда и отдыха является основой высокой работоспособности человека [9].

Показательно, что в опросе, проведенном К. В. Новиковой и О. В. Жирной, большинство студентов предпочитали пассивный отдых, тогда как активный выбирали значительно реже. При этом значительная часть респондентов все же сообщала, что самостоятельно занимается физическими упражнениями и спортом. Такая двойственность хорошо отражает реальную ситуацию в студенческой среде: потребность в отдыхе есть, но привычка отдыхать именно Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

активно сформирована далеко не у всех [9]. Отсюда вытекает важный практический вывод: развитие культуры активного отдыха должно быть отдельной задачей вузовского физического воспитания, а не побочным эффектом учебных занятий по физической культуре.

Отдельного рассмотрения заслуживает сон как центральный элемент восстановления. В работах по теме режима дня подчеркивается, что без полноценного сна невозможно говорить ни о высокой работоспособности, ни о стабильном психоэмоциональном состоянии, ни о нормальном течении адаптационных процессов [9]. Новикова и Жирная, анализируя ответы студентов, показали, что часть обучающихся спит менее 5–6 часов в сутки, а значительная доля ложится спать поздно, после 23–24 часов [9]. В условиях высокой учебной нагрузки это особенно неблагоприятно, поскольку дефицит сна постепенно снижает качество восстановления даже при формально сохраненном времени отдыха. Следовательно, рациональный режим студента обязательно должен включать не только время на учебу и физическую активность, но и стабильный режим сна.

Еще одна важная сторона проблемы связана с гигиеной учебной среды. Современный студент значительную часть дня проводит за столом, перед монитором, в статическом положении. Поэтому сохранение здоровья зависит не только от того, сколько он двигается в целом, но и от того, как организовано его рабочее место и насколько регулярно он прерывает длительное сидение. О. Ю. Милушкина и О. А. Башмаков убедительно показывают, что условия учебного процесса, организация рабочего пространства, освещение, качество мебели, уровень расположения монитора и другие ежедневные привычки могут как поддерживать, так и нарушать нормальное состояние опорно-двигательного аппарата. Авторы прямо указывают, что физическая активность и регулярные перерывы в учебе являются важными условиями сохранения функциональной работоспособности костно-мышечной системы студентов [5].

Это наблюдение существенно расширяет привычное понимание двигательной активности. Речь идет не только о тренировках, пробежках или посещении спортивного зала, но и о микрорежиме повседневной жизни: коротких физических паузах, разминке между учебными блоками, правильной посадке, активных переменах, прогулках, отказе от слишком продолжительного непрерывного сидения. В этом смысле рациональный режим студента строится не вокруг одной большой тренировки вечером, а вокруг регулярного включения движения в течение всего дня. Такой подход представляется особенно реалистичным для тех обучающихся, у кого из-за учебной загруженности нет возможности систематически посещать секции или тренажерные залы [5].

Существенную роль в сохранении работоспособности играет и оздоровительная физическая культура как специально организованная форма восстановления. Е. А. Соловьева подчеркивает, что современный учебный труд оказывает заметное воздействие на функциональное состояние студентов, а потому возникает необходимость регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья. Автор также отмечает, что специально подобранные упражнения помогают восстановить работоспособность и вернуть студентов к нормальной жизнедеятельности [6].

С этой точкой зрения перекликаются и работы, посвященные здоровьесберегающему поведению студентов. Е. Н. Боякова, М. И. Пуртова, П. В. Даянова и Т. А. Жабкина отмечают, что физкультурно-спортивная деятельность не только расширяет диапазон двигательных навыков, но и повышает работоспособность, адаптационные возможности организма и учебную эффективность студентов. Особенно важно, что такие занятия создают предпосылки для ориентации студентов на здоровьесберегающее поведение как непосредственно в процессе самой деятельности, так и опосредованно, через формирование соответствующих установок [7].

В. А. Щеголев справедливо подчеркивает, что воспитательная функция физической культуры и спорта связана с ориентацией молодежи на Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

здоровьесберегающее поведение [10]. Такой подход особенно важен в контексте режима труда и отдыха: если университетская среда сама организована без учета физиологических закономерностей, студенту значительно сложнее поддерживать рациональный режим только собственными усилиями.

В современных условиях все более заметной становится и роль самоконтроля. При высокой учебной нагрузке студенту недостаточно просто знать, что нужно больше двигаться и лучше спать. Ему необходимо уметь отслеживать собственное состояние: степень утомления, качество сна, регулярность физической активности, уровень бодрости, реакцию на нагрузку, изменения самочувствия. В этом смысле логика самоконтроля все больше сближается с общими подходами к мониторингу состояния, где важны регулярность наблюдения, фиксация параметров и последующая коррекция действий. В более широком методологическом плане такой подход созвучен работам, посвященным совершенствованию систем мониторинга состояния и прогностической оценке параметров сложных систем [8].

Практическое значение этого особенно заметно там, где студенты не умеют правильно дозировать физическую нагрузку. В исследовании А. А. Быкодорова и О. Б. Томашевской показано, что слабым местом остается даже такой простой элемент, как контроль пульса во время тренировок: низкие показатели по этому пункту авторы связывают с недостатком знаний о физиологии нагрузки и неумением правильно дозировать упражнения [11]. Следовательно, рациональный режим двигательной активности включает не только факт наличия упражнений, но и умение выполнять их осознанно, с пониманием собственных возможностей и ограничений.

Дополнительные возможности для такой осознанности сегодня создают цифровые средства сопровождения: приложения для учета шагов, трекеры сна, фитнес-браслеты, пульсометры, электронные дневники самонаблюдения. Их значение состоит не в самой технологичности, а в том, что они помогают перевести режим труда, отдыха и двигательной активности в плоскость более

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

наглядного контроля. В еще более широком контексте возрастающий интерес представляет интеллектуальная обработка данных мониторинга, позволяющая точнее интерпретировать параметры состояния и своевременно выявлять неблагоприятные тенденции. Такая исследовательская логика прослеживается и в работах, посвященных применению искусственного интеллекта в задачах мониторинга и диагностики [12].

Таким образом, анализ рассмотренных работ показывает, что режим труда, отдыха и двигательной активности студентов действительно выступает одним из фундаментальных факторов сохранения здоровья и работоспособности. Нарушения этого режима проявляются не только в утомлении или снижении настроения, но и в более глубоких изменениях: гиподинамии, снижении адаптационных возможностей, ухудшении состояния опорно-двигательного аппарата, неустойчивости к учебному стрессу и ослаблении здоровья в целом. При этом особенно важно, что многие из этих нарушений не являются неизбежными: они во многом поддаются коррекции за счет более рациональной организации учебного дня, отдыха, сна и двигательной активности.

Проведенный обзор позволяет сформулировать следующие выводы:

1. Режим труда, отдыха и двигательной активности студентов является системным фактором, определяющим не только текущее самочувствие, но и уровень работоспособности, устойчивость к учебным нагрузкам и общее состояние здоровья.

2. Основными причинами нарушения рационального режима у студентов выступают высокая учебная занятость, компьютеризация повседневной деятельности, гиподинамия, недостаток сна, преобладание пассивного отдыха и слабая культура самоконтроля.

3. Регулярная двигательная активность должна рассматриваться как обязательный компонент режима дня студента, а не как факультативное дополнение к учебному процессу. Именно она способствует профилактике

гиподинамии, повышению адаптационных возможностей организма и поддержанию учебной работоспособности.

4. Полноценный отдых и сон являются необходимыми условиями восстановления после умственного труда. Без их рациональной организации даже достаточный объем учебной работы и эпизодические физические нагрузки не обеспечивают устойчивого сохранения здоровья.

### Библиографический список

1. Филиппова, Е. В. Физическая культура в режиме труда и отдыха студента вуза / Е. В. Филиппова, М. И. Тимченко // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2023. – № 2(63). – С. 145–150. – EDN: KSDBIG.

2. Амбарцумян, Р. А. Двигательная активность и оценка состояния здоровья студентов технического вуза / Р. А. Амбарцумян, Е. П. Емельянова, А. В. Картавская // Молодежный вестник ИрГТУ. – 2022. – Т. 12, № 1. – С. 179–184. – EDN: DIZFGI.

3. Двигательная активность как фактор сохранения и укрепления здоровья студентов / Т. М. Мамаев, З. Х. Бабаджанова, Б. С. Аринбаев, Н. Т. Мамаев // Вестник Ошского государственного университета. – 2024. – № 4. – С. 31–41. – DOI: 10.52754/16948610\_2024\_4\_4. – EDN: FZLURO.

4. Определение уровня использования двигательной активности в укреплении здоровья и формировании здорового образа жизни студентов / М. Ю. Мирза, В. И. Сидоров, А. К. Тутаришев, А. П. Шишхова // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 106-2. – С. 14–16. – DOI: 10.18411/trnio-02-2024-63. – EDN: LLJDIL.

5. Милушкина, О. Ю. Гигиенические факторы, влияющие на формирование осанки у студентов вузов / О. Ю. Милушкина, О. А. Башмаков //

Российский вестник гигиены. – 2025. – № 2. – С. 42–46. – DOI: 10.24075/rbh.2025.133. – EDN: DWTAIM.

6. Соловьева, Е. А. Значимость оздоровительной физической культуры в жизнедеятельности студентов транспортного вуза / Е. А. Соловьева // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 22–23 апреля 2021 года. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2021. – С. 448–451. – EDN: YXMXKD.

7. Физкультурно-спортивная деятельность как фактор укрепления здоровья студентов / Е. Н. Боякова, М. И. Пуртова, П. В. Даянова, Т. А. Жабкина // Студенческий спорт в современном мире : сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2 ч., Санкт-Петербург, 14–15 марта 2025 года. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. – С. 80–85. – DOI: 10.48612/ifkst/tv3e-px98-2k23. – EDN: HEYRNU.

8. Хатрусов, А. С. Прогнозирование перспектив улучшения систем мониторинга состояния технических объектов / А. С. Хатрусов // Менеджмент, экономика, этика, технология – МЕЕТ 2024 : сборник статей X Международной конференции. – Санкт-Петербург, 2025. – С. 392–395. – EDN: ZHJEZA.

9. Новикова, К. В. Отдых студентов как компонент здорового образа жизни / К. В. Новикова, О. В. Жирная // Актуальные проблемы развития физической культуры, спорта и туризма в современных условиях : сборник научных статей Всероссийской студенческой научной конференции, посвященной 80-летию Великой Победы, Курск, 25 марта 2025 года. – Курск: ЗАО «Университетская книга», 2025. – С. 231–233. – EDN: FAWRYG.

10. Щеголев, В. А. Физическое воспитание студентов как фактор укрепления их здоровья / В. А. Щеголев // Студенческий спорт в современном мире : сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2 ч., Санкт-Петербург, 14–15 марта 2025 года. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. – С. 112–115. – DOI: 10.48612/ifkst/tv3e-px98-2k23. – EDN: HEYRNU.

2025 года. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. – С. 208–212. – DOI: 10.48612/ifkst/37zu-v3x9-gvka. – EDN: YAOXJZ.

11. Быкодоров, А. А. Двигательная активность в укреплении физического здоровья студентов вуза / А. А. Быкодоров, О. Б. Томашевская // Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие : материалы четырнадцатой международной научной конференции, Ростов-на-Дону, 22–25 апреля 2025 года. – Ростов-на-Дону – Таганрог: Южный федеральный университет, 2025. – С. 121–125. – EDN: ZHLSEI.

12. Афанасьева, О. В. Применение искусственного интеллекта для решения задач мониторинга и диагностики технических систем / О. В. Афанасьева, А. С. Хатрусов // Анализ и прогнозирование систем управления в промышленности, на транспорте и в логистике. – Санкт-Петербург, 2024. – С. 87–92. – EDN: GFDVXP.