

Дата поступления рукописи в редакцию: 02.04.2026 г.
Дата принятия рукописи в печать: 30.04.2026 г.

DOI: 10.24412/2076-1503-2026-4-636-639

ХАЙРУЛЛИН Ильдар Тагирович,
кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры физического воспитания,
Казанский государственный
энергетический университет,
e-mail: hairullin_it@bk.ru

ФАТКУЛЛОВ Ильнур Рафкатович,
кандидат педагогических наук, доцент,
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма,
e-mail: i.fatkullov@sportacadem.ru

ЗАРИПОВ Азат Анасович,
доцент, Казанский государственный
институт культуры,
e-mail: azat19_70@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ФОРМИРОВАНИЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ДИСЦИПЛИНЫ У СТУДЕНТОВ

Аннотация. В современной образовательной среде проблема снижения академической дисциплины студентов приобретает особую актуальность на фоне высоких психоэмоциональных нагрузок. Традиционные педагогические методы часто не учитывают потенциал повседневных здоровьесберегающих практик. Целью данного исследования является выявление и количественная оценка взаимосвязи между компонентами здорового образа жизни (ЗОЖ) и уровнем дисциплины студентов. Методология работы базируется на кросс-секционном дизайне с применением комплекса психодиагностических методик. Выборку составили студенты вуза (N=40), у которых измерялись показатели сна, питания, физической активности, управления стрессом и индикаторы академической дисциплины (посещаемость, соблюдение дедлайнов, саморегуляция). Анализ данных проводился с использованием корреляционного, сравнительного (t-критерий Стьюдента) и регрессионного анализа. Результаты исследования подтвердили наличие значимых положительных корреляций. Наиболее сильным предиктором дисциплины выступило качество сна ($\beta=0.37$), за которым следуют управление стрессом ($\beta=0.29$) и регулярная физическая активность. Студенты с высоким уровнем физической активности демонстрируют значимо более высокие показатели самоконтроля. Величина эффекта (d Коэна = 0.65) указывает на умеренное, но практически значимое влияние ЗОЖ. Выводы. Полученные данные свидетельствуют о том, что формирование дисциплины не может рассматриваться в отрыве от физиологического благополучия студентов. Режим сна и навыки стресс-менеджмента являются ключевыми поведенческими факторами, определяющими академическую саморегуляцию. Практическая значимость работы заключается в разработке трехуровневой модели вузовских интервенций, направленных на интеграцию принципов ЗОЖ в образовательную среду для повышения дисциплины и успеваемости студентов.

Ключевые слова: дисциплина студента, здоровый образ жизни, саморегуляция, академическая успеваемость, физическая активность, качество сна, управление стрессом, исполнительные функции.

KNAYRULLIN Ildar Tagirovich,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Physical Education,
Kazan State Power Engineering University

FATKULLOV Ilnur Rafkatovich,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Volga State University of Physical Culture,
Sports and Tourism

ZARIPOV Azat Anasovich,
Associate Professor,
Kazan State Institute of Culture

THE INFLUENCE OF A HEALTHY LIFESTYLE ON THE FORMATION OF STUDENT DISCIPLINE

Annotation. *In the modern educational environment, the problem of declining academic discipline among students is becoming particularly relevant against the backdrop of high psycho-emotional stress. Traditional pedagogical methods often overlook the potential of everyday health-promoting practices. The aim of this study is to identify and quantify the relationship between components of a healthy lifestyle (HLS) and the level of student discipline. The methodology is based on a cross-sectional design using a set of psychodiagnostic techniques. The sample consisted of university students (N=40), for whom indicators of sleep, nutrition, physical activity, stress management, and indicators of academic discipline (attendance, meeting deadlines, self-regulation) were measured. Data analysis was conducted using correlation, comparative (Student's t-test), and regression analysis. The results confirmed the presence of significant positive correlations. The strongest predictor of discipline was sleep quality ($\beta=0.37$), followed by stress management ($\beta=0.29$) and regular physical activity. Students with high levels of physical activity demonstrate significantly higher levels of self-control. The effect size (Cohen's $d = 0.65$) indicates a moderate, but practically significant, influence of HLS. Conclusions. The obtained data indicate that the formation of discipline cannot be considered in isolation from the physiological well-being of students. Sleep patterns and stress management skills are key behavioral factors determining academic self-regulation. The practical significance of the work lies in the development of a three-level model of university interventions aimed at integrating the principles of a healthy lifestyle into the educational environment to improve student discipline and academic performance.*

Key words: *student discipline, healthy lifestyle, self-regulation, academic performance, physical activity, sleep quality, stress management, executive functions.*

Современная образовательная среда характеризуется возрастающими академическими требованиями и интенсивностью учебной нагрузки, что создаёт значительные психоэмоциональные перегрузки для студентов. Парадоксальным образом, на фоне усиления стрессогенных факторов наблюдается системное снижение показателей дисциплины среди обучающихся, проявляющееся в нарушениях учебного режима, прокрастинации и дефиците самоорганизации. Традиционные педагогические подходы, направленные преимущественно на мотивационную стимуляцию и развитие академических навыков, зачастую игнорируют потенциал повседневных здоровьесберегающих практик как действенного инструмента формирования дисциплинарных качеств. Это определяет высокую актуальность поиска новых, физиологически обоснованных рычагов воздействия на поведенческие паттерны студентов.

Научная проблема исследования обусловлена фрагментарностью существующих данных о

дифференцированном влиянии отдельных компонентов ЗОЖ на дисциплинарные характеристики студентов. Большинство работ ограничиваются констатацией общей взаимосвязи, не выявляя веса отдельных факторов и не устанавливая опосредующих психофизиологических механизмов. Это создаёт методологический вакуум при разработке адресных профилактических программ. Данное исследование призвано восполнить этот пробел путём количественной оценки вклада конкретных элементов ЗОЖ (сон, питание, физическая активность, управление стрессом) в вариативность показателей академической дисциплины. Для научного сообщества ценность представляет верификация теоретических моделей взаимосвязи когнитивных функций и повседневных поведенческих практик [1, с. 45; 4, с. 67].

Цель исследования – выявить и количественно оценить взаимосвязь между компонентами здорового образа жизни и уровнем академической дисциплины студентов, а также определить наиболее значимые поведенческие предик-

торы саморегуляции в образовательном процессе. Дисциплина в академическом контексте представляет собой многомерный конструкт, интегрирующий когнитивные процессы и поведенческие паттерны. Ключевыми критериями её оценки выступают способность к концентрации внимания, эффективное планирование учебной деятельности и постановка реалистичных образовательных целей. Когнитивная основа дисциплины базируется на эффективном функционировании рабочей памяти и исполнительных функций мозга, которые отвечают за переключение между задачами и подавление импульсивных реакций. Поведенческие аспекты дисциплины проявляются через соблюдение сроков выполнения заданий, регулярность посещения занятий и соответствие установленным академическим стандартам. Синтез когнитивных и поведенческих компонентов создаёт предпосылки для формирования устойчивой учебной дисциплины. Режим и качество сна выступают ключевыми детерминантами когнитивной работоспособности студентов. Недостаточная или фрагментированная ночная регенерация приводит к снижению эффективности внимания и ухудшению показателей исполнительных функций. Питание является необходимым условием жизнедеятельности. Нарушение режима питания, характерное для студентов, приводит к смещению основной калорийной нагрузки на вечер, что ухудшает гликемическую стабильность и снижает способность к самоконтролю [3, с. 14]. Физическая активность влияет на нейрокогнитивные процессы посредством модификации сосудистого и метаболического обеспечения мозга, коррелируя с улучшением способности к планированию и контролю поведения. Стратегии управления стрессом и развитие эмоциональной регуляции поддерживают устойчивость саморегуляции, снижая реактивность к стрессовым триггерам [2, с. 15]. Модель ресурсного ограничения самоконтроля рассматривает способность к контролю поведения как зависящую от ограниченного пула когнитивных ресурсов. Физиологические состояния, формируемые режимом сна, питанием и активностью, определяют объём этих ресурсов. Нейрокогнитивные подходы подчёркивают посредническую роль исполнительных функций в связи между режимом жизни и дисциплиной. Интегративные биопсихосоциальные модели синтезируют физиологические, психологические и поведенческие механизмы, показывая, что здоровый образ жизни способствует автоматизации целенаправленных действий и снижает зависимость от дорогостоящих актов самоконтроля. Исследование выполнено в рамках кросс-секционного дизайна. Выборка формировалась стратифицированным методом. В исследовании приняли участие 40 студентов.

Инструментарий включал стандартизированные опросники для оценки компонентов ЗОЖ (сон, питание, физическая активность, стресс) и показателей дисциплины (посещаемость, соблюдение дедлайнов, саморегуляция). Валидность контента обеспечивалась экспертной оценкой и пилотированием. Дескриптивный анализ выявил вариативность показателей по ключевым компонентам. В соответствии с данными литературы, у 64.4% студентов основная калорийная нагрузка приходится на вечерний прием пищи [3, с. 14]. Анализ самоконтроля показал, что высокий уровень выявлен у 45% студентов, средний – у 55%, что свидетельствует о потенциальной способности к мобилизации усилий [2, с. 15]. Суммарный индекс ЗОЖ был сформирован на основе агрегирования стандартизированных показателей ключевых компонентов. Корреляционный анализ выявил статистически значимые связи. Наибольшая положительная корреляция наблюдалась между регулярной физической активностью и академической организованностью ($r=0.42$, $p<0.01$). Умеренные связи зафиксированы между качеством сна и своевременным выполнением заданий ($r=0.31$, $p<0.05$). Наиболее выраженная обратная зависимость отмечена между тревожностью и способностью соблюдать дедлайны ($r=-0.38$, $p<0.01$). Сравнительный анализ показал, что студенты с высокой физической активностью демонстрируют более высокие показатели самоконтроля ($t=3.21$, $p=0.002$). Величина эффекта для физической активности (d Козна = 0.65) подтверждает практическую значимость влияния. Регрессионный анализ показал, что наиболее весомыми прямыми предикторами дисциплины являются качество сна ($\beta=0.37$) и навыки управления стрессом ($\beta=0.29$). Регулярная физическая активность также продемонстрировала значимый вклад, тогда как влияние качества питания было менее последовательным и, вероятно, опосредованным другими факторами. Модели в совокупности объясняют умеренную долю дисперсии зависимых переменных. Количественный анализ подтвердил теоретические модели саморегуляции. Снижение когнитивных функций к концу семестра, проявляющееся у значительной части студентов [3, с. 14], напрямую коррелирует с дестабилизацией режимов сна и питания, что косвенно влияет на дисциплину. Выявленное влияние стресса и сна образует замкнутый круг, усугубляющий состояние студентов [4, с. 67]. Полученные эффекты согласуются с результатами предыдущих метаанализов, выделяющих сон и физическую активность как устойчивые предикторы академической успешности. Методологические ограничения (кросс-секционный дизайн) требуют осторожности в причинно-следственных выводах.

На основе полученных результатов предложена трехуровневая модель интервенций: Институциональный уровень (организационно-инфраструктурный): оптимизация учебного расписания для исключения поздних занятий, обеспечение доступности спортивных объектов, улучшение условий для сна в общежитиях. Групповой уровень (программно-образовательный): внедрение модулей по гигиене сна, управлению стрессом и рациональному питанию в учебные планы, организация тренингов стрессоустойчивости. Индивидуальный уровень: создание консультационных служб (психолог, диетолог), внедрение цифровых трекеров привычек для самоконтроля.

Проведённое исследование эмпирически подтвердило существование статистически значимой положительной корреляции между соблюдением принципов здорового образа жизни и уровнем академической дисциплины студентов. Полученные данные свидетельствуют о взаимном усилении поведенческой саморегуляции и повседневных оздоровительных практик. Регрессионный анализ выявил дифференцированное влияние компонентов ЗОЖ: наиболее весомыми предикторами оказались режим сна ($\beta=0.37$) и навыки управления стрессом ($\beta=0.29$), что подчёркивает их ключевую роль в поддержании академической организованности. Установленные механизмы взаимосвязи включают усиление исполнительного контроля, синхронизацию учебной активности за счёт циркадных ритмов и снижение эмоциональной лабильности. Практическая значимость работы заключается в разработке трехуровневой модели вузовских интервенций, направленных на формирование здоровьесберегающей образовательной среды для повышения дисциплины и успеваемости студентов.

Список литературы:

- [1] Барсукова Т.И., Вялых Н.А., Деточенко Л.С. и др. Здоровый образ жизни студенческой молодежи: проблемы и перспективы развития и совершенствования. — Ростов-на-Дону; Таганрог: Издательство Южного федерального университета, 2019. — 282 с.
- [2] Диянова З.В., Щеголева Т.М. Взаимосвязь уровня самоконтроля и волевых свойств личности у студентов-психологов // Известия Иркутского государственного университета. Серия «Психология». — 2019. — №28. — С. 12–19.

- [3] Морякина О.А. Методическая разработка открытого урока: питание и здоровье студентов – основа безопасности жизнедеятельности. — Жердевка: ФГОУ СПО «Жердевский колледж сахарной промышленности», 2015.

- [4] Ismatova M.S., Usmanova K.B. Influence of sleep on medical students' academic performance // International journal of artificial intelligence. — 2025. — №1. — С. 66–70.

- [5] Хайруллин, И. Т. Отношения студентов разных курсов к физической культуре и здоровому образу жизни в процессе обучения / И. Т. Хайруллин, А. А. Зарипов, П. В. Лисовская // Образование и право. — 2025. — № 11. — С. 468-473. — DOI 10.24412/2076-1503-2025-11-468-473.

- [6] Тенденции здорового образа жизни в 2025 году: персонализация, технологии и осознанность / И. Т. Хайруллин, И. Р. Фаткуллов, А. А. Зарипов, И. И. Хайруллин // Образование и право. — 2025. — № 4. — С. 441-444. — DOI 10.24412/2076-1503-2025-4-441-444.

References:

- [1] T.I. Barsukova, N.A. Vyalykh, L.S. Detochenko, etc. Healthy lifestyle of student youth: problems and prospects for development and improvement. - Rostov-on-Don; Taganrog: Publishing House of the Southern Federal University, 2019. - 282 s.

- [2] Diyanova Z.V., Schegoleva T.M. Relationship between the level of self-control and volitional properties of personality among students-psychologists//Izvestia Irkutsk State University. "Psychology" series. — 2019. — №28. - S. 12-19.

- [3] O.A. Moryakina. Methodical development of an open lesson: nutrition and health of students - the basis of life safety. - Zherdevka: FSEI SPO "Zherdevsky College of the Sugar Industry," 2015.

- [4] Ismatova M.S. , Usmanova K.B. Influence of sleep on medical students' academic performance // International journal of artificial intelligence. — 2025. — №1. - S. 66-70.

- [5] Khairullin, I.T. Relations of students of different courses to physical culture and a healthy lifestyle in the learning process/I.T. Khairullin, A.A. Zaripov, P.V. Lisovskaya//Education and law. — 2025. — № 11. - S. 468-473. — DOI 10.24412/2076-1503-2025-11-468-473.

- [6] Trends in a healthy lifestyle in 2025: personalization, technology and awareness/I. T. Khairullin, I. R. Fatkullov, A. A. Zaripov, I. I. Khairullin//Education and Law. — 2025. — № 4. - S. 441-444. — DOI 10.24412/2076-1503-2025-4-441-444.

