

Александров Спартак Геннадьевич

канд. пед. наук, доцент

Краснодарский филиал ФГБОУ ВО «Российский экономический
университет им. Г.В. Плеханова»
г. Краснодар, Краснодарский край

**О СОБЛЮДЕНИИ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
ПРОФЕССОРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКИМ СОСТАВОМ
РОССИЙСКИХ ВУЗОВ: К ПОСТАНОВКЕ ПРОБЛЕМЫ**

Аннотация: статья раскрывает содержание вопросов соблюдения профессорско-преподавательским составом вузов России принципов здорового образа жизни.

Ключевые слова: Россия, вузы, профессорско-преподавательский состав, здоровый образ жизни, двигательная активность, правильное питание, отказ от вредных привычек.

Введение. В эпоху стремительного научно-технического прогресса, когда интеллектуальные и творческие горизонты человека расширяются, забота о здоровье становится жизненно необходимой [1–3]. В сфере высшего образования, где профессорско-преподавательский состав должен являться образцом для подражания в вопросах здорового образа жизни, эта проблема приобретает особую остроту [4; 5].

Парадоксально, но именно преподаватели, «погруженные в пучину» научной, педагогической и административной деятельности, зачастую оказываются наиболее уязвимыми перед лицом недугов [6; 7].

Актуальность исследования. Профессия преподавателя вуза предусматривает интенсивный интеллектуальный труд, выполняемый в условиях высокого психоэмоционального напряжения [8]. Малоподвижный образ жизни, ненормированный рабочий день, стрессы, повышенная социальная и интеллектуальная активность нередко приводят к пренебрежению собственным здоровьем. В результате, возрастают риски развития сердечно-сосудистых заболеваний, ожире-

ния, заболеваний органов зрения и опорно-двигательного аппарата, депрессий и «эмоционального выгорания» [9].

Цель исследования: выявить и проанализировать факторы, оказывающие влияние на приверженность к здоровому образу жизни среди профессорско-преподавательского состава российских вузов. На основе полученных данных разработать практические рекомендации, в т.ч. по улучшению условий труда и создание благоприятной, здоровьесберегающей среды.

Методы исследования: анализ научной литературы, анкетирование и интервьюирование, статистический анализ данных.

Результаты исследования и их обсуждение.

Анкетирование, проведенное среди преподавателей вузов г. Краснодара, позволило выявить их представления о здоровом образе жизни, привычки в питании, уровень физической активности, режим труда и отдыха. Проведена оценка уровня стресса и удовлетворенности условиями педагогического труда. Интервьюирование с руководителями вузов, представителями профсоюзных организаций и медицинскими работниками позволило получить ценную информацию о существующих программах и мерах, направленных на поддержание здоровья преподавателей.

Результаты исследования выясвили следующую картину: большинство преподавателей вузов осознают значимость здорового образа жизни, однако далеко не всегда воплощают эти знания в своей повседневной практике. Основными барьерами на пути к здоровью являются: хроническая нехватка времени, высокая рабочая нагрузка, дефицит мотивации, недостаточная осведомленность о методах поддержания здоровья, неблагоприятные условия труда.

Исследование показало, что значительное число преподавателей страдает от хронического переутомления, бессонницы и стресса.

Отсутствие условий для регулярных занятий спортом (ухудшает ситуацию с поддержанием высокого уровня здоровья и социальной активности).

Питание преподавателей в целом не отличается рациональностью и сбалансированностью. Педагоги высшей школы отдают предпочтение высококалорийным продуктам.

лорийной пище, что обусловлено дефицитом времени на приготовление «здоровой еды» и доступностью фастфуда.

Среди определенного количества преподавателей распространены вредные привычки: регулярное табакокурение и употребление алкогольных напитков.

Полученные результаты убедительно свидетельствуют о необходимости разработки и внедрения комплексных мер, направленных на улучшение условий труда и создание благоприятной среды для поддержания здоровья профессорско-преподавательского состава российских вузов.

Эти меры должны включать в себя:

1) оптимизацию режима труда и отдыха. Необходимо пересмотреть учебную нагрузку преподавателей, предоставить им возможность для полноценного отдыха и восстановления сил, а также создать условия для работы без переработок, позволяя находить время для себя и семьи;

2) создание условий для занятий физической активностью. Необходимы регулярные физические нагрузки (ходьба, плавание и т. п.) 4–5 раз в неделю продолжительностью не менее 30 минут. Вузы должны предоставлять преподавателям возможность заниматься спортом (в спортивных залах, бассейнах, фитнес-центрах). Необходимо также организовать спортивные секции и мероприятия, вовлекая в них преподавателей;

3) организацию рационального питания. Здоровое питание – это фундамент здоровья. В вузовских столовых и кафе должны царить принципы здорового питания, предлагая преподавателям разнообразные вкусные и полезные блюда. Необходимо проводить мероприятия по пропаганде здорового питания, повышая осведомленность преподавателей о его важности;

4) психологическую поддержку. Преподавателям необходима квалифицированная психологическая поддержка для снижения уровня стресса и профилактики психических расстройств. В вузах должны быть созданы психологические консультации и тренинги по управлению стрессом, помогающие преподавателям сохранять «душевное равновесие»;

5) информирование о методах поддержания здоровья. Необходимо регулярно проводить лекции, семинары и тренинги по здоровому образу жизни, а также распространять информационные материалы о здоровом питании, физической активности и профилактике заболеваний, вооружая преподавателей знаниями, необходимыми для поддержания здоровья.

Заключение. Соблюдение здорового образа жизни профессорско-преподавательским составом российских вузов – это не просто вопрос личного благополучия, это инвестиция в будущее нации. Здоровые и энергичные преподаватели не только эффективно выполняют свою профессиональную деятельность, но и формируют здоровый образ жизни среди студентов, передавая им ценные знания и навыки. Для достижения этой цели необходимо разработать и внедрить комплексные меры по улучшению условий труда и созданию благоприятной среды для поддержания здоровья преподавателей. Только в этом случае можно обеспечить устойчивое развитие высшего образования и подготовить высококвалифицированных специалистов, способных внести достойный вклад в развитие страны.

Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение эффективности различных программ и мер по поддержанию здоровья преподавателей, а также на разработку индивидуальных программ оздоровления, учитывающих возраст, пол, состояние здоровья и особенности профессиональной деятельности каждого преподавателя. Не менее важно проводить мониторинг состояния здоровья преподавателей и оценивать влияние условий труда на их здоровье, чтобы своевременно выявлять проблемы и принимать меры по их устраниению.

Список литературы

1. Азамов Н.Н.У. К вопросу о взаимозависимости физической активности и профессиональной деятельности / Н.Н.У. Азамов // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары: Среда, 2022. – С. 255–258.
EDN LJTBFZ

2. Александров С.Г. Позитивные эффекты физической активности на людей разного возраста / С.Г. Александров, Л.Ш. Новрузова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2024. – №74. – С. 4–16. EDN NVFDYK

3. Балюк Ю.А. К вопросу о формировании «кадрового резерва» с учетом физической подготовленности будущих специалистов на основе выполнения тестов ГТО / Ю.А. Балюк, С.Г. Александров // Современный менеджмент: проблемы, анализ тенденций, перспективы развития: материалы IV международной научно-практической конференции. – Волгоград: ВФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. – С. 39–41.

4. Белякова П.Е. Роль и значение физической культуры и спорта для экономики / П.Е. Белякова // Молодые исследователи: взгляд в прошлое, настоящее, будущее: материалы III Международной студенческой научно-практической конференции. – Смоленск: СФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. – С. 30–34. EDN PZLQI

5. Буряк А.Э. Об опыте организации физкультурно-спортивной деятельности в коммерческих структурах / А.Э. Буряк, С.Г. Александров // Горизонты науки: сборник научных трудов VI Всероссийской студенческой научно-практической конференции. – Смоленск: СФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. – С. 21–25. – EDN JAOQVY

6. Винниченко М.Ю. О значении «корпоративного спорта» в эффективности деятельности коммерческой организации / М.Ю. Винниченко, С.Г. Александров // Проблемы современного социума глазами молодых исследователей: материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции. Волгоград: ВФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. – С. 381–384.

7. Гайдук А.Ю. Создание корпоративной культуры здоровья: стратегии вовлечения сотрудников в физическую активность / А.Ю. Гайдук // Проблемы развития современного общества: сборник научных статей 10-й Всероссийской национальной научно-практической конференции. – В 4 т. – Курск: КГПУ, 2025. – С. 48–51. – EDN WRAHGM

8. Гайдук А.Ю. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как факторы формирования здорового образа жизни / А.Ю. Гайдук // Современное образовательное пространство: актуальные вопросы, достижения и инновации: материалы всероссийской научно-практической конференции. – Курск: КГПУ, 2024. – С. 32–34. – EDN LOZIWG
9. Раевский К.Э. Внимание к физическому и ментальному здоровью работников как фактор производительности труда / К.Э. Раевский, С.Г. Александров // Сфера услуг: инновации и качество. – 2024. – №73. – С. 112–122. EDN WIWYJY