

Организована дистанционная выдача допусков студентам, заболевшим COVID-19, а также отработка занятий для них дистанционно.

Система университета постоянно мониторирует настоящее состояние эпидемической ситуации. Преподаватели ежедневно до 13.00 сообщают информацию о присутствующих на занятии студентах и отсутствующих по какой-либо причине. При необходимости, если количество отсутствующих по болезни будет увеличиваться, может обсуждаться вопрос о дистанционном образовании, при уменьшении заболевших – обратный процесс перевод занятий в обычный режим.

УДК 613.86-057.87

### **ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

**В. М. Галимова, Р. В. Лаврик, Н. К. Кондрацкий**

Национальный университет биоресурсов и природопользования Украины (Украина, 03041, г. Киев, ул. Героев Обороны, 15; e-mail: galimova2201@gmail.com)

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы, касающиеся здорового образа жизни студента. Как правило, неправильно организованная учебно-трудовая деятельность студентов может повлиять на состояние здоровья. Большое значение имеет организация рационального образа жизни студентов. Человек, который умеет со студенческой поры правильно организовывать свой режим дня, в будущем сможет сохранить творческую активность и бодрость.

Ключевые слова: студент, здоровый образ жизни, режим дня, правильное питание.

### **ORGANIZATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS**

**V. M. Galimova, R. V. Lavryk, N. K. Kondratsky**

National University of life and Environmental Sciences of Ukraine (Ukraine, 03041, Kyiv, Str. G. Oborony 15; e-mail: galimova2201@gmail.com)

Summary. This article discusses issues relating to a healthy lifestyle student. As a rule, improperly organized educational and labor activity of students can affect the state of health. We can conclude that the establishment of a rational way of life of students is of great importance. A person who knows how to organize his daily routine from a student's time can maintain creative activity and vigor in the future.

Key words: student, healthy lifestyle, daily routine, proper nutrition.

Сегодня система образования рассматривается как широкая и многофункциональная социальная сфера, призванная наряду с обучением, воспитанием и развитием выполнять функции здоровьесбережения, обеспечения безопасности, социальной защиты, культурного сохранения и воспроизводства, определяя пути развития общества [1].

Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма. Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия - производственно-трудовом, социально-экономическом, политическом, а так же в семейно-бытовом, духовном, оздоровительном, учебном - в конечном счете, определяются уровнем здоровья.

Состояние здоровья отражается на всех сферах жизни людей. Полнота и интенсивность многообразных жизнепроявлений человека непосредственно зависит от уровня здоровья, его "качественных" характеристик, которые в значительной мере определяют образ и стиль жизни человека. В то же время здесь проявляется и обратная зависимость: стиль жизни человека, степень и характер его активности в быту, особенно в трудовой деятельности, во многом определяют состояние его здоровья. Такая взаимозависимость является необходимостью для профилактики и укрепления здоровья.

Здоровье влияет на качество трудовых ресурсов, на производительность общественного труда, на динамику экономического развития общества. Уровень здоровья и физического развития - одно из важнейших условий качественной нормальной жизни человека и его большой потенциал как рабочей силы. В зависимости от их показателей, оценивается возможность участия человека в определенных сферах трудовой деятельности. Поэтому уже на этапе выбора специальности и вида профессионального обучения объективно возникает, ставится и решается проблема психофизиологического соответствия личности конкретным видам профессиональной деятельности.

Потребность в здоровье носит всеобщий характер, она присуща как отдельным индивидуумам, так и обществу в целом. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье различных форм жизнедеятельности – все это показатели общей культуры человека. И прививать эту культуру здорового образа жизни необходимо еще со школы.

Влияние школы, условий обучения, учебные перегрузки так значимы именно потому, что они действуют непрерывно, длительно,

систематично и комплексно. Кроме того, годы обучения для каждого ребенка – период интенсивного развития, формирования организма, период, когда любые неблагоприятные воздействия оказывают наибольшее влияние [1].

Согласно статистике, за период обучения в школе состояние здоровья учащихся ухудшается в 4-5 раз, возрастает число детей с хроническими патологиями здоровья более чем в 1,5 раза. К выпускному классу до 70% школьников имеют нарушения зрения, 60% - неправильную осанку, 30% - хронические заболевания [3, 4].

Как результат, в институт приходят учиться студенты, которые уже имеют приобретенные проблемы со здоровьем. Поэтому в институте наиболее важными являются условия, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья студентов в вузах.

Академик И.П. Павлов утверждал: "Здоровье - это бесценный дар природы, оно дается, увы, не навечно, его надо беречь. Но здоровье во многом зависит от него самого, от его образа жизни, условий труда, питания, его привычек.

В эпоху современности проведенные социально – гигиенические исследования доказали, что коренного изменения уровня здоровья студентов можно достичь лишь в том случае, если студент самостоятельно изменит свой образ жизни. Таким образом, для того, чтобы понять как здоровье человека зависит от его образа жизни, нужно достаточно хорошо представлять составные части и структуру образа жизни, складывающуюся из таких видов деятельности как производственной, социальной, бытовой, физической активности [5-7].

Одним из самых первых факторов является режим питания, поскольку очень часто студент вместо завтрака предпочитает поспать еще несколько минут, а обед заменяется занятиями, и покушать получается уже вечером. От такого приема пищи организм получает шок и стресс. И как результат подобного отношения к себе – гастрит, усталость, нервные расстройства, и это в лучшем случае. Так, к концу учебы большая часть студентов сталкивается с болями в желудке.

Со вступлением в университет, на студентов обрушивается огромное количество информации. Часто приходится учить заданный материал ночью, что плохо сказывается на психическом состоянии – недосыпание, раздраженность, снижение умственной активности. Все это расшатывает психику.

Поэтому необходима разработка рекомендаций по формированию здорового образа жизни студентов с учетом их индивидуальных склонностей, способностей и психофизиологических особенностей и создание условий для осуществления медико-физиологического,

социологического и психолого-педагогического контроля состояния здоровья обучающихся.

Важными являются организация спортивных и профилактических центров, проведение просветительской работы в области культуры здоровья, здорового питания и здорового образа жизни. Спортивные площадки – одна из эффективных и востребованных форм организации свободного времени студентов. И они становятся популярнее с каждым годом. Организация спортивных площадок способствует созданию полноценных условий для занятий студентами физической культурой и спортом. Вовлекает их в массовый спорт, способствует пропаганде здорового образа жизни и является действенной формой профилактики вредных привычек и социально обусловленных заболеваний (алкоголизм, наркомания, СПИД, табакокурение, игромания), которые в студенческой среде не имеют права на существование.

В связи с этим необходимо задействовать наибольшее количество студентов на спортивных площадках, где они смогут заниматься бесплатно, в любое время года любимым видом спорта, а также принимать участие в различных спортивных соревнованиях, акциях, мероприятиях.

Поэтому для оздоровления студентов, развития спорта и формирования здорового образа жизни в нашем университете выделяются значительные средства на строительство новых спортивных площадок (футбольные, волейбольные), которые сооружают вблизи студенческих общежитий, имеется свой стадион, где регулярно проходят всеукраинские турниры по футболу, борьбе и другим спортивно-массовым мероприятиям.

Требования к системе организации обеспечения охраны жизни и здоровья студентов носят непрерывный характер и охватывают все ступени общего образования. На начальной ступени общего образования необходим системный характер деятельности педагогических работников в обозначенном контексте, который способствует формированию знаний о нормах поведения, направленных на сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья.

Обязательным является разработка и реализация программы воспитания и социализации обучающихся, которая направлена на духовно-нравственное развитие, формирование экологической культуры. Решение данной проблемы начинается с эффективной работы и изучения основных принципов охраны окружающей среды, которые направлены на повышение уровня экологической

безопасности жизни, социализации и профессиональной ориентации каждого обучающегося.

Как пример, воздействие чистоты воздуха на студентов и преподавателей в химической лаборатории не ограничивается только теми сторонами, которые регламентированы медико-санитарными нормами, наличием вытяжной вентиляции, поддержанием комфортной температуры и регулярного проветривания помещения лаборатории. Влияние на здоровье и настроение студентов оказывают запахи растений. В связи с этим, выращивание в лабораториях для химических исследований комнатных растений (например, пеларгонии) целесообразно и связано с задачами сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса. Растения дарят людям кислород, поглощают вредные вещества. Все цветы выделяют фитонциды, которые губительно действуют на болезнетворные микробы. Кроме этого, растения создают необходимый психоэмоциональный комфорт.

Другим элементом экологического подпространства в вузе является его видеоэкологическая составляющая. Видеоэкология изучает воздействие на психику, а через нее - на телесную организацию человека и его здоровье - зрительных образов той среды, в которой человек находится. Современная архитектура в большинстве случаев своим видом создает особую, агрессивную видимую среду. Как известно, однообразные по геометрическим формам архитектурные конструкции оказывают негативное, угнетающее воздействие на человека. Агрессивная видимая среда - это окружающая среда, в которой человек одновременно видит большое число одинаковых элементов. В такой среде невозможно отделить один зрительный элемент от другого, возникает эффект «ряби в глазах», и отсюда - усталость, раздражительность, агрессивность. Агрессивная видимая среда таит в себе угрозу безопасности, так как провоцирует человека на агрессивные действия.

Наоборот, разнообразие форм и линий, комбинации различных геометрических фигур способствуют более высокой работоспособности, лучшему настроению. Сходные закономерности отмечены в отношении цветовой гаммы. Поэтому в учебных корпусах, в общежитиях необходимо каким-то образом нейтрализовать унылость интерьера, в частности, за счет использования наглядных пособий, картин, настенной росписи.

Воздействие средств искусства на здоровье человека отмечали многие философы и врачи прошлого. В XX веке появились такие понятия и направления работы как «арттерапия», «библиотерапия»,

«музыкотерапия» и т.п. Значительная часть этих программ имеет профилактическую, коррекционную и развивающую направленность. Ролевые игры и тренинги, хоровое пение являются образовательно-оздоровляющими формами работы. Так у нас в университете для первокурсников введен конкурс «Дебют первокурсника» на котором студенты представляют свои театральные и художественные способности, устраивают конкурсы между факультетами

Есть в университете и студенческий самодеятельный театр «Березиль», который организовал известный украинский артист Николай Вороненко и в котором играют как студенты так и преподаватели. А еще каждую весну проводится песенный конкурс «Голосевская Весна», который собирает самых талантливых студентов и преподавателей на конкурсе песни. Такие мероприятия несут психоэмоциональное и моральное расслабление, объединяют студентов, весь коллектив университета.

Культурологическое подпространство отражает феномены культуры и искусства, интегрированные в образовательные процессы в университете и через это влияющие на здоровье учащихся и педагогов.

В целом, здоровый образ жизни зависит от мировоззрения студента, от его нравственного и социального опыта, а также от ценностных ориентаций. Следственно можно сделать вывод о том, что в вузе нужно обеспечить сознательный выбор каждым студентом общественных ценностей здорового образа жизни. Ведущей позицией человека является здоровье. Кроме того, бережное отношение к собственному здоровью – это соблюдение режима сна и отдыха. Зачастую то, как человек относится к своему здоровью является показателем его самооценки, веры в себя, а также психического и физического состояния.

Также соблюдение здорового образа жизни для студента предполагает установление правильного режима питания, сна, отдыха, гигиены. Выполнение данных мероприятий требует от студента самодисциплины, силы воли, преодоление лени и вредных привычек. Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод о том, что здоровый образ жизни – это, прежде всего, показатель высокой культуры студента, а также сознательного и ответственного отношения к собственному здоровью.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Акимова Л.А. Нормативно-организационные основы охраны жизни и здоровья обучающихся в отечественной системе образования // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 3.
2. Безруких М. М. Здоровьесберегающая школа. – М.: МГПИ, 2008. – 222 с.

3. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: Руководство для работников системы образования / под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. – М., 2005. – 584 с.: ил.
4. Трудности обучения в начальной школе: Причины, диагностика, комплексная помощь. – М.: Эксмо, 2009 – 464 с.
5. Блюменталь, Бретт Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни / Бретт Блюменталь. - М.: Альпина Паблишер, 2016. - 450 с.
6. Боряк В.П., Власова Э.Д., Денисова С.В. Социальное здоровье молодежи в Российской Федерации // Государство и общество в XXI веке: пробле-и мы и тенденции развития : сборник научных статей. - Пятигорск, 2013.
7. Хапаев И.Б., Павлюк С.В. Основные факторы воздействия на социальную среду современной молодежи // Наука в современном обществе : материалы V Международной конференции. - Ставрополь : Логос, 2014. - С. 70-73.

УДК 378

### **ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ: ПРИЗНАКИ И ПРОФИЛАКТИКА**

**Ю. Н. Грибовская, Л. А. Ходаковская**

Полтавский государственный аграрный университет (Украина, 36003, г. Полтава, ул. Сковороды 1/3; e-mail: julijal@ukr.net)

Аннотация. В статье приведено современное понимание синдрома профессионального выгорания преподавателя учреждения высшего образования. Выделены основные факторы, влияющие на его формирование. Предложены пути предупреждения профессионального выгорания преподавателя учреждения высшего образования.

Ключевые слова: синдром профессионального выгорания, учреждение высшего образования, причины и профилактика профессионального выгорания.

### **PROFESSIONAL BURNING OUT OF A TEACHER OF A HIGHER EDUCATION INSTITUTION: SIGNS AND PREVENTION**

**Y. Hrybovska, L. Khodakivska**

Poltava State Agrarian University (Ukraine, 36007, Poltava, 1/3 Skovorodu st.; e-mail: julijal@ukr.net)

Summary. The article provides a modern understanding of the syndrome of professional burnout of a teacher of a higher education institution. The main factors influencing its formation are highlighted. Ways to prevent professional burnout of a teacher of a higher education institution are proposed.

Key words: professional burnout syndrome, institution of higher education, causes and prevention of professional burnout.