

образования в целях охраны окружающей среды и природопользования, экологического образования и стабильного развития; организация учебно-методических центров по повышению квалификации сотрудников организаций, разрабатывающих нормативно-технические документы по образованию в целях устойчивого развития, а также для системы государственного комитета по охране природы и экологической службы. В заключение следует подчеркнуть, что если воспитание и образование не охватят всех сфер социальной жизни, то они не смогут занять важное место в достижении больших возможностей в деле воспитания гармонично развитого поколения. Овладение экологическими знаниями, экологической культурой, соблюдение законов и норм в деле охраны окружающей среды и природопользования, формирование любви к природе должны стать потребностью и качествами каждой личности. Поэтому от образовательных учреждений требуется формирование у молодежи таких качеств, знаний и навыков. Так как именно молодое поколение, будущие специалисты будут служить делу процветания нашей Родины, будут бороться за чистоту окружающей среды, благоустраивать города и села, что послужит улучшению экономической и культурной жизни народа.

Список литературы

1 О Государственной программе «Охрана окружающей среды и устойчивое использование природных ресурсов» на 2021–2025 годы : постановление Советов Министров Респ. Беларусь № 99 от 19 февраля 2021 г. – URL: <http://pravo.by/document/?guid=3871&p0=C22100099/> (дата обращения: 11.03.2025).

2 Каменская, Е. Н. Формирование экологической культуры студентов технического вуза / Е. Н. Каменская // Инженерный вестник Дона. – 2015. – № 4. / – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-ekologicheskoy-kultury-studentov-tehnicheskogo-vuza/> (дата обращения: 29.05.2019).

Получено 17.03.2025

УДК 316.6

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ОСНОВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ УНИВЕРСИТЕТА

О. К. НОВИКОВА, А. М. РАТНИКОВА

Белорусский государственный университет транспорта, г. Гомель

Современная образовательная среда предъявляет высокие требования к профессиональным и личностным качествам преподавателя. Эффективность

образовательного процесса напрямую зависит от уровня работоспособности, стрессоустойчивости и креативности преподавателя.

Преподаватели часто сталкиваются с высоким уровнем стресса, вызванным необходимостью одновременно решать множество задач, взаимодействовать с обучающимися и родителями, а также постоянно совершенствовать свои профессиональные навыки. В условиях повышенных психоэмоциональных нагрузок и необходимости постоянного саморазвития здоровый образ жизни становится важным фактором, способствующим поддержанию и улучшению профессиональных качеств преподавателя.

Можно выделить основные направления здорового образа жизни, оказывающие существенное влияние на повышение уровня работоспособности, стрессоустойчивости и креативности преподавателя:

- отказ от вредных привычек;
- соблюдение режима дня;
- физическая активность;
- практики йоги и медитации.

Вредные привычки, такие как курение, злоупотребление алкоголем и неправильное питание, оказывают негативное влияние на физическое и психическое здоровье человека [1]. Для преподавателя, чья деятельность связана с высокой интеллектуальной и эмоциональной нагрузкой, отказ от таких привычек является одним из важных шагов к улучшению общего состояния организма.

Курение и употребление алкоголя снижают когнитивные функции, такие как память, внимание и способность к концентрации. Это напрямую влияет на качество проведения занятий, так как преподаватель должен быть способен быстро обрабатывать информацию, принимать решения и эффективно взаимодействовать с аудиторией. Отказ от вредных привычек способствует улучшению работы сердечно-сосудистой системы, повышению уровня энергии и улучшению общего самочувствия.

Соблюдение режима дня также является важным условием для поддержания профессионального здоровья и работоспособности преподавателя. Регулярный сон, своевременный отход ко сну и соблюдение биоритмов способствуют улучшению когнитивных функций, повышению стрессоустойчивости и эмоционального благополучия. Для современного преподавателя, который стремится к эффективной и качественной работе, соблюдение режима дня является не просто рекомендацией, а необходимостью. Регулярный распорядок дня помогает синхронизировать внутренние биоритмы, что способствует улучшению качества сна, повышению уровня энергии и стабилизации эмоционального состояния.

Недостаток сна или его низкое качество приводят к снижению концентрации внимания, ухудшению памяти и замедлению скорости обработки

информации. Это может негативно сказаться на качестве проведения занятий и взаимодействии с обучающимися.

Современному преподавателю важно соблюдать время отхода ко сну. Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и исследований в области хронобиологии, взрослому человеку необходимо спать 7–9 часов в сутки. Преподавателю рекомендуется придерживаться верхней границы этой нормы – 8–9 часов сна. Оптимальным временем отхода ко сну является 22:00–23:00, что связано с естественными биоритмами организма: в это время начинает вырабатываться мелатонин (гормон, регулирующий сон). Ранний отход ко сну позволяет максимально эффективно использовать фазы глубокого сна, которые играют важную роль в восстановлении организма и укреплении иммунной системы.

Для преподавателей, которые часто ведут малоподвижный образ жизни из-за необходимости проводить много времени за подготовкой к занятиям и проверкой работ, физические нагрузки являются одним из способов поддержания здоровья, способствуя улучшению кровообращения, что положительно влияет на работу мозга. Увеличение притока кислорода к мозгу улучшает когнитивные функции. Кроме того, физические упражнения стимулируют выработку эндорфинов (гормонов, которые снижают уровень стресса и улучшают настроение).

Регулярные занятия спортом также способствуют повышению уровня энергии и выносливости, что позволяет преподавателю более эффективно справляться с профессиональными обязанностями.

В настоящее время йога считается одним из эффективных средств для восстановления трудоспособности и повышения продуктивности профессиональной педагогической деятельности. Йога, как система физических, дыхательных и медитативных практик, оказывает комплексное воздействие на организм и психологическое состояние. Асаны (позы йоги) способствуют улучшению гибкости, силы и баланса, что положительно влияет на общее физическое состояние [2]. Однако ключевым аспектом йоги является ее воздействие на психическое здоровье.

Дыхательные практики (пранаяма) и медитация способствуют снижению уровня кортизола (гормона стресса). Это помогает педагогу сохранять спокойствие и эмоциональную стабильность даже в сложных ситуациях. Кроме того, медитация улучшает способность к концентрации и самоконтролю, что важно для эффективного управления учебным процессом.

Для преподавателя университета йога может стать инструментом:

- для улучшения концентрации внимания;
- управления своими эмоциями;
- снижения уровня тревожности;
- улучшения памяти и когнитивных способностей;
- генерации новых идей.

Преподаватель, ведущий здоровый образ жизни и практикующий йогу, демонстрирует студентам пример осознанного отношения к своему здоровью, формируя уважение и доверие со стороны аудитории. Кроме того, здоровый образ жизни способствует развитию самодисциплины, что важно для планирования образовательного процесса. Физическая и психическая устойчивость позволяют преподавателю сохранять высокий уровень энергии на протяжении всего рабочего дня.

Здоровый образ жизни является важным аспектом жизни современного преподавателя, способствуя повышению работоспособности, стрессоустойчивости и креативности. Отказ от вредных привычек, регулярная физическая активность и практики йоги не только улучшают физическое и психическое здоровье, но и напрямую влияют на качество образовательного процесса. В рамках современных условий, в которых работает система образования, здоровый образ жизни становится не просто личным выбором, но и профессиональной необходимостью для преподавателей, стремящихся к эффективной и качественной работе.

Преподаватель, находящийся в гармонии с собой, способен вдохновлять студентов и мотивировать их на достижение результата.

Список литературы

1 **Шабас, С. Г.** Психофизическое здоровье современного преподавателя как условие качества образовательного процесса в российской высшей школе / С. Г. Шабас // Мир науки. Педагогика и психология. – 2023. – Т. 11, № 4. – С. 3–15.

2 **Роуч, М.** Как работает йога: философия физического и духовного самосовершенствования / М. Роуч ; пер. с англ. Ю. Куниной, Т. Эйдельман. – М. : АСТ, 2018. – 352 с.

Получено 05.03.2025

УДК 159.938.363.6-057.87

ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СТРУКТУРЕ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

О. В. ПОТАПЕНКО, Е. И. КОЧУРКО

*Белорусская государственная орденов Октябрьской Революции
и Трудового Красного Знамени сельскохозяйственная академия, г. Горки*

Здоровье – главная ценность человека. Как показывают данные многочисленных социологических исследований, в иерархии ценностей человека