

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

здоровье занимает одну из центральных позиций. Крепкое здоровье помогает реализовывать планы, выбирать будущую профессию, достигать задуманных целей, преодолевать трудности, обеспечивает человеку долгую полноценную активную жизнь. По оценке Всемирной организации здравоохранения, решающее влияние на формирование здоровья человека оказывает его образ жизни.

Социальная среда высшего учебного заведения в современных условиях оказывает большое влияние на мировоззрение и поведение молодых людей. Необходимо использовать все возможности для формирования у студентов установки на здоровье и здоровый образ жизни.

В 2024–2025 учебном году в учреждении образования «Белорусская государственная орденов Октябрьской Революции и Трудового Красного Знамени сельскохозяйственная академия» педагогами-психологами сектора социально-педагогической и психологической работы отдела по идеологической и воспитательной работе было проведено исследование с целью изучения ценностных ориентаций студентов по методике М. Рокича, основанной на прямом ранжировании списка терминальных ценностей.

Анализируя полученные данные, необходимо отметить, что в иерархии жизненных ценностей студентов первого курса здоровье (физическое и психическое) в целом занимает первое место (средний показатель ранга по массиву выборки составил 4,3); на втором – любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком) – 7,3; на третьем – счастливая семейная жизнь – 7,6; на четвертом – наличие хороших и верных друзей и материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений) – каждый по 7,7; на пятом – развитие (работа над собой, физическое и духовное совершенствование) – 8,1; на шестом – уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних сомнений) и активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни) – каждый по 8,2; на седьмом – жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл) и свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках) – каждый по 8,9; на восьмом – интересная работа – 9,6; на девятом – продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей) – 10; на десятом – познание (возможность расширения своего образования, кругозора) – 10,5.

Такие ценности, как общественное признание (уважение окружающих, коллег по работе, учебе) – 12, развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение) – 12,5, красота природы и искусства – 12,6, творчество (возможность творческой деятельности) – 12,7, счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей) – 13,8 в данном случае не являлись приоритетными и занимают последние места.

В целом по изучаемому массиву студентов здоровье как значимая ценность (1–3-е место) отмечена у 78,4 % респондентов, в том числе 56,7 % студентов поставили здоровье на 1-е место. Существенных колебаний по

данному показателю в разрезе факультетов не отмечено. Так, данный показатель (1–3-е место) колебался от 68,9 % на факультете бизнеса и права до 84,3 % на мелиоративно-строительном факультете. Таким образом, подавляющее число студентов первого курса ориентировано на здоровье как наиболее важную жизненную ценность.

Исследование, проведенное в виде опроса о компонентах, составляющих здоровый образ жизни («Что включает в себя здоровый образ жизни?»), позволило сделать вывод о том, что здоровый образ жизни в представлении студентов связан в основном с занятиями спортом, двигательной активностью (93,6 % опрошенных), рациональным, правильным питанием (92,1 %), отсутствием вредных привычек (92 %). При этом не указывались такие важные составляющие, как позитивное отношение к себе и другим людям, саморазвитие, самосовершенствование, осмысленная и осознанная жизнь. В своем большинстве студенты акцентировали внимание на физическом и материальном благополучии человека, при этом духовно-нравственный компонент не учитывался. Таким образом, полученные данные могут свидетельствовать о недостаточно глубоком понимании студентами сути здорового образа жизни.

Поэтому, на наш взгляд, одним из возможных подходов к решению проблемы формирования ценностных ориентаций на здоровый образ жизни в студенческой среде является тренинг духовно-нравственных качеств человека. В связи с этим в рамках кураторских часов нами был разработан цикл занятий, направленных на формирование общечеловеческих ценностей, этическое сознание, установки на здоровье, здоровый стиль жизни, полагая, что это создаст предпосылки для физического совершенствования и духовного развития личности студента.

Получено 28.02.2025

УДК 159.923.2

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ

А. П. РАВКОВСКАЯ

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
Республика Беларусь*

На сегодняшний день распространенность нарушений пищевого поведения является серьёзной проблемой, затрагивающей все слои населения, включая юношеский возраст и молодёжную среду. В связи с различными