

БЕЗОПАСНОСТЬ ТРУДА

УДК 378.17

*А. Р. Алибаш, М. В. Белавкина, А. В. Алибаш***ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ПОСТРОЕНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ И БЕЗОПАСНОЙ СРЕДЫ В ВУЗЕ¹**

Аннотация. В статье рассматриваются причины снижения качества здоровья студентов, показаны составляющие и раскрываются основные подходы к построению здоровьесберегающей среды в вузе.

Ключевые слова: здоровье, студенческая молодежь, когнитивные способности, двигательная активность.

Для цитирования: Алибаш, А. Р. Основные подходы к построению здоровьесберегающей и безопасной среды в вузе / А. Р. Алибаш, М. В. Белавкина, А. В. Алибаш // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2024. – № 1. – С. 49–54.

В связи с новыми вызовами, которые возникают на международном, государственном и региональном уровне, руководство нашей страны уделяет всё большее внимание молодому поколению. Именно студенческой молодежи отводится роль, связанная с социально-экономическим развитием. Нужны молодые люди, обладающие гибкостью ума, способностью к инновациям, чтобы решать нестандартные задачи, использовать современные цифровые технологии и креативные модели. Очевидно, что при разработке современных образовательных программ необходимо соблюдать основные принципы здоровьесбережения для поддержания высокого уровня интеллектуальных способностей и физического здоровья студентов. Известно, что правильно организованный подход к сохранению здоровья в юношеском возрасте будет способствовать повышению качества трудового потенциала и сохранению здоровья людей старшей возрастной группы (в том числе научно-педагогических работников высшей школы) как носителей знаний и проверенного на практике опыта [1–3].

Здоровье, по определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней, т. е. это физическая, социальная, психологическая гармония человека, доброжелательные отношения с людьми, природой и самим собой [2]. Именно поэтому работы по формированию здоровьесберегающей среды в вузе необходимо организовывать комплексно, направляя активность людей на улучшение и сохранение здоровья и жизни [4]. Теоретически система здоровьесбережения студентов разработана довольно подробно [2, 5]:

- создание максимально благоприятных условий для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья студенческой молодежи в условиях образовательного процесса;
- формирование среды, в которой соблюдается психологический комфорт, социальная адаптация, укрепление и развитие физических качеств;
- реализация всех дисциплин учебного плана должна быть направлена на формирование потребностей и знаний студентов по оптимизации собственной жизнедеятельности, связанной с сохранением и укреплением здоровья;
- важное значение в контексте создания здоровьесберегающей среды вуза отводится дисциплинам «физическая культура и спорт», «безопасность жизнедеятельности»;
-

¹Статья рекомендована к публикации оргкомитетом по результатам 7-й Всероссийской научно-практической конференции «Теория и практика безопасности жизнедеятельности».

- действие здоровьесберегающих технологий будет усиливаться, если со стороны преподавателей учебных заведений будут проводиться мероприятия, направленные на формирование мотивации у студенческой молодежи к ведению здорового образа жизни.

Проблема состоит в том, что на практике эффективность использования здоровьесберегающих технологий в вузе катастрофически низкая, о чем свидетельствует множество экспериментальных данных, систематизированных нами на рисунке 1 [1, 6–9].

При поступлении в высшие учебные заведения происходит увеличение учебной и внеучебной внутривузовской активности, наблюдаются трудности адаптации к требованиям академической среды, причем речь идет и о физиологических, и о психологических стрессорах.

Определенная часть первокурсников меняют регион проживания, следовательно вынуждены адаптироваться к изменившемуся климатогеографическим условиям и требованиям городской среды (тем и ритм жизни, освещенность, электромагнитные воздействия, шум и т.п.).

Наиболее высокий риск деадаптации отмечается у иностранных обучающихся (представители дальнего зарубежья) в связи с необходимостью приспособления не только к особенностям климата и часового пояса, но и с трудностями освоения языка, культуры, традиций и обычаев, что во многом определяет безопасность существования в новых условиях.

В последние годы в нашей стране фиксируется стойкая тенденция к ухудшению состояния здоровья студентов. Этот факт выражается в увеличении числа молодых людей, страдающих различными острыми, хроническими и простудными заболеваниями. Наблюдается рост дисфункций опорно-двигательного и мышечного аппарата, снижение общего иммунитета, повышение частоты нервно-психических нарушений.

Причиной неадекватной оценки собственной образовательной и здоровьесберегающей деятельности студентов многие авторы называют понижение потребности в культурном росте (низкий уровень развития общекультурных компетенций), негативную трансформацию ценностных ориентаций современной молодежи.

Описано негативное влияние информационных стрессов, нерационального питания, вредных привычек, а также отсутствия навыков оптимального распределения времени учебного труда и отдыха, что способствует снижению успеваемости, ухудшению здоровья и качества жизни

Рис. 1. Доказательства низкой эффективности использования здоровьесберегающих технологий в вузе

Авторы проанализированных нами работ акцентируют внимание исследователей на том, что существующие модели реализации в вузе здоровой и безопасной жизнедеятельности безнадежно отстали от жестких реалий современной информационной цивилизации и стремительной цифровизации обучения, воспитания и досуга [1, 6–9].

Все изложенное выше делает **актуальным** пересмотр подходов к формированию здоровьесберегающей среды вуза, как посредством учебной деятельности, так и через социальные проекты, воспитательную работу, поскольку сама организация учебного процесса, продуманность учебных планов, форм работы может оказать как негативное, так и положительное влияние на неразрывно связанные между собой показатели здоровья студентов и преподавателей.

Цель данной работы: изучение факторов, негативно влияющих на связанные со здоровьем показатели функционального состояния, для пересмотра основных подходов к формированию здоровьесберегающей среды в вузе.

Результаты исследования. Первый этап собственного экспериментального исследования (с участием студентов 1 – 2 курсов Южного федерального университета, более 800 человек) позволил выделить наиболее разрушающие здоровье факторы:

- Собственно, организация учебного пространства. Исследования показывают, что рабочий день большинства студентов составляет в среднем от 10 до 12 часов. При этом на сон отводится не более 6–7 часов в сутки, а учебные задания обычно выполняются по вечерам и выходным дням, к экзаменам же студенты готовятся в условиях недостаточного количества времени (многие студенты очного отделения вынуждены работать для финансового обеспечения собственной жизнедеятельности). Это приводит к обострению психовегетативных проявлений в условиях учебного стресса [6–9].

- Несмотря на всю очевидность и изученность, стоит еще раз отметить негативное влияние употребления никотина и различных курительных смесей, которые находятся в относительно свободном доступе. Данная привычка крайне негативно воздействует на все системы организма, тем самым ухудшая самочувствие и здоровье. К сожалению, социализация в вузе, более взрослой по сравнению со школой среде, порождает стремление к «извращенно взрослому поведению». Зачастую, освободившись от родительского контроля, студенты первого курса используют курение как своеобразное подтверждение самостоятельной жизни и собственного выбора. Важно проводить профилактическую работу, объясняя на междисциплинарном уровне негативность механизмов курения, а также психофизиологические последствия употребления никотина.

- Эмоциональные перегрузки. Социализация, знакомство с требованиями организационного порядка образовательного учреждения, новое окружение, многообразие дисциплин – все это создает масштабный информационный фон, в котором находится студент. Отдельную роль играют социальные сети, которые помимо безобидного общения могут содержать информацию негативного и агрессивного характера. В молодежном сленге обосновались такие выражения как «hype», «hate». Все это пагубно сказывается на психическом и социальном здоровье молодых людей. Контролировать социальные сети невозможно, а значит необходимо вести работу по формированию информационной безопасности, психологической устойчивости. Возможной альтернативой могут стать официальные сообщества студентов вуза, которые модерируются специалистами в области психологии, социологии, педагогики.

- Нерациональное питание (не только вследствие недостатка знаний, но и по причине финансовых трудностей при приобретении качественных продуктов). Обследование студентов показало, что часть из них имеют как избыточную массу тела, так и недостаточный вес, что напрямую влияет на функционирование организма. Несбалансированность питания определяет тот факт, что студенты быстро устают, проявляют меньшую активность на занятиях, в целом испытывают дискомфорт. При работе со студентами по дисциплине «физическая культура и спорт» используются практики определения рациональности

собственного питания и его корректировки с двигательной активностью. Такая работа направлена на формирование осознанного отношения студентов к вопросу режима и качества приема пищи.

- Количество и качество двигательной активности. Материальных возможностей для посещения фитнес клубов у молодежи, как правило, нет. Не в полной мере у выпускников школы сформирована мотивация к самостоятельным занятиям. Во многом это связано с тем, что урок физической культуры в школе воспринимался ограниченно, только как двигательная активность, организованная преподавателем. В этом вопросе важно выстраивать работу, направленную на осознание роли и места движения в сохранении и укреплении здоровья.

На втором этапе мы решили обобщить опыт внедрения в Южном федеральном университете нового подхода при преподавании теоретической части предмета «физическая культура». Основной целью работы было определено формирование навыков самоанализа и рефлексии уровня здоровья и его соответствия возрастным нормам. Одним из методов, направленных на повышение устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями можно признать выполнение проектной работы по составлению и анализу «Паспорта соматического здоровья». Преподавателями кафедры теоретических основ физического воспитания Академии физической культуры и спорта Южного федерального университета была предложена форма «Паспорта», включающая тесты для определения работоспособности, выносливости, функционального состояния дыхательной, сердечно – сосудистой, центральной нервной систем.

Совместно с преподавателями студенты провели все необходимые тесты. Полученные данные сравнили со среднестатистическими нормами с учетом возраста и пола. Важнейшей составляющей работы являлся самоанализ полученных результатов. Проведенное самообследование и анализ собственных показателей функционального состояния позволил самим студентам скорректировать поведение и образ жизни в части продолжительности, регулярности и разновидности двигательной активности.

При проведении практических занятий по физической культуре, важно уделять внимание каждому студенту для определения уровня подготовленности, знакомить с навыками самодиагностики. Немаловажным является получение знаний о связи двигательной деятельности с когнитивными способностями и психологическим комфортом (мотивационный фактор) [8, 9].

Поскольку двигательная активность напрямую связана с грамотной организацией питания студентов, на теоретических занятиях по дисциплине «физическая культура и спорт» мы предложили обучающимся провести анализ собственного пищевого рациона (минимум за 1 день, но желательно в течение недели). При этом использование различных мобильных «приложений» по питанию было предложено дополнить самостоятельными расчетами с учетом режима дня и возраста. Такая форма работы вызвала интерес, а в результате студенты смогли получить представление о сбалансированности пищевого рациона и соотношении питания и двигательной активности.

Заключение. На основе анализа литературных данных и результатов собственного исследования можно заключить, что разработка новых подходов к формированию здоровьесберегающей и безопасной среды в вузе должна учитывать следующие компоненты:

- Поддержка креативности современных молодых людей и их стремления к поиску новых форм. В этом направлении рекомендуется использовать разнообразные программы, направленные на формирование мотивации и навыков здорового образа жизни (инновационный фактор). Использование современных методов и средств физической культуры на занятиях для формирования и поддержания мотивации к здоровому образу жизни (бодифлекс, пилатес, тай-бо, функциональный тренинг; использование современных тренажеров, бодибаров) будет способствовать формированию полезных привычек. Особой популярностью пользуются среди студенческой молодежи фиджитал-хоккей, фиджитал-

футбол и другие виды активности, предполагающие соединение реального и виртуального движения.

- Учитывать возрастно- половые особенности студентов при организации учебно-воспитательного процесса в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями (организационный фактор).

- Для создания благоприятного психоэмоционального климата в образовательном учреждении (социально-психологический фактор) рекомендуется организация активной коммуникации между всеми субъектами образовательного процесса, создание благоприятного климата для проведения занятий и досуговой деятельности.

- Использовать различные способы информирования студентов о здоровьесбережении (информационный фактор). Проводить опросы, с последующей корректировкой выявленных пробелов в знаниях. Использовать тестирование, позволяющее молодым людям оценить свой уровень здоровья на всех уровнях. Рекомендуется предложить программы, курсы, мероприятия, направленные на формирование у молодежи знаний, умений и навыков сохранения собственного здоровья. Масштабное информирование создает определённую среду, которая влияет на формирование потребностей молодежи в сохранении и укреплении здоровья. Примером такой работы может быть опыт Китайской народной республики, где массовая пропаганда и привлечение людей к здоровому образу жизни, информирование об основных принципах здоровьесбережения, приводит к пониманию и желанию молодых людей заниматься своим здоровьем, что в будущем скажется на продолжительности жизни населения страны.

Вышеуказанные рекомендации по формированию здоровьесберегающей среды в вузе могут способствовать укреплению физического и психического здоровья, повышению мотивации к здоровому образу жизни, тем самым поддерживая качество жизни студенческой молодежи, а в дальнейшем повышению продолжительности жизни и изменению роли людей старшей возрастной группы.

Библиографический список

1. **Белавкина, М. В.** Промышленная санитария и гигиена труда. Здоровье и работоспособность. / М. В. Белавкина, А. В. Борисова, А. В. Лысенко, Д. С. Лысенко, Т. А. Финоченко.- Ростов-на-Дону: РГУПС.– 2022.– 108 с. ISBN: 978-5-907494-06-0
2. **Янова, М. Г.** Здоровьесберегающие технологии в транзитивном образовании: традиции и инновации / М. Г. Янова // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 6. ISBN: 978-5-00102-449-1
3. **Лысенко, А. В.** Работоспособность пожилых преподавателей вуза при сочетанном влиянии дыхательных упражнений и пептидного биорегулятора "кортексин"/ Лысенко А. В., Лысенко Д. С., Буйнов Л. Г., Сорокина Л. А. // Успехи геронтологии. – 2020. – Т. 33. – № 2. – С. 307–312. DOI: 10.34922/AE.2020.33.2.012
4. **Бонкало Т. И.** Здоровьесберегающие технологии в учебной и профессиональной деятельности: учебник для обучающихся по направлениям медицинского и психологического образования / Т. И. Бонкало, О. Б. Полякова. – М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2023. – 206 с. ISBN : 978-5-907717-19-0
5. **Черемных, А. Н.** Инновационный подход к здоровьесбережению студентов в рамках семинарских занятий модуля «Физическая культура» [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / А. Н. Черемных, Т. И. Чедова; Перм. гос. нац. исслед. ун-т. – Пермь, 2018. – 4 Мб; 96 с. ISBN: 978-5-7944-3225-1
6. **Лысенко, Д. С.** Ускоренное старение как риск цифровизации образования: возможности профилактики / Д. С. Лысенко, А. В. Лысенко, Л. А. Сорокина, Л. Г. Буйнов, А. В. Арутюнян // Успехи геронтологии. – 2022. – Т.35, №1 – С. 61–67. DOI: 10.34922/AE.2022.35.1.006

7. **Тесакова, А. А.** Особенности здоровьесбережения студентов в системе высшего образования / А. А. Тесакова, А. И. Каряченцев, А. П. Соловьев // Вестник РМАТ. – 2019. – № 4. – С.95–98. ISSN: 2224-6789

8. **Лысенко, Д. С.** Активное и здоровое долголетие: надежды, разочарования, перспективы/ Д. С. Лысенко, А. В. Лысенко, В. Н. Федорец, А. В. Арутюнян // University Therapeutic Journal. – 2023. – Т. 5. № 2. – С. 57–67. DOI: 10.56871/UTJ.2023.74.66.005

9. **Белавкина, М. В.** Психолого-педагогические аспекты мотивации студентов к занятиям физической культурой / М. В. Белавкина, Г. Л. Аракелян, В. В. Фадеева // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2022. № 3 (69). – С. 115–119. ISSN: 2227-7226

A. R. Alibash, M. V. Belavkina, A. V. Alibash

BASIC APPROACHES TO BUILDING A HEALTH-PROOFING AND SAFE ENVIRONMENT AT A UNIVERSITY

Abstract. The article discusses the reasons for the decline in the quality of health of students, shows the components and reveals the main approaches to building a health-preserving environment at the university.

Keywords: health, health conservation, student youth, cognitive abilities, physical activity, complex work.

For citation: Alibash, A. R. Basic approaches to building a health-proofing and safe environment at a university / A. R. Alibash, M. V. Belavkina, A. V. Alibash // Trudy Rostovskogo gosudarstvennogo universiteta putej soobshcheniya. – 2024. – № 1. – P. 49–54.

Сведения об авторах

Алибаш Анастасия Романовна

Южный федеральный университет (ЮФУ),
Академия физической культуры и спорта,
магистрант,
e-mail: anbelousova@sfnedu.ru

Белавкина Марина Валерьевна

Южный федеральный университет (ЮФУ),
Академия физической культуры и спорта,
кандидат педагогических наук,
доцент,
e-mail: mvbelavkina@sfnedu.ru

Алибаш Алексей Владиславович

Южный федеральный университет (ЮФУ),
Академия физической культуры и спорта,
старший преподаватель,
e-mail: alibash@sfnedu.ru

Information about the authors

Alibash Anastasia Romanovna

Southern Federal University (SFU),
Academy of Physical Culture and Sports,
Master's Student,
e-mail: anbelousova@sfnedu.ru

Belavkina Marina Valeryevna

Southern Federal University (SFU),
Academy of Physical Culture and Sports,
Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor,
e-mail: mvbelavkina@sfnedu.ru

Alibash Alexey Vladislavovich

Southern Federal University (SFU),
Academy of Physical Culture and Sports,
Senior Lecturer,
e-mail: alibash@sfnedu.ru