

## ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПРОФЕССОРОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

*Атабаева Г.С. 2-курс магистр Ургенчского  
государственного медицинского института  
Юсупова О.Б. к.м.н, доцент*

**Аннотация.** В статье рассматриваются гигиенические аспекты сохранения и укрепления здоровья профессоров высших учебных заведений в условиях современной образовательной среды. Проанализированы основные профессионально обусловленные факторы риска, влияющие на физическое и психоэмоциональное состояние профессорско-преподавательского состава. Особое внимание уделено гигиене труда, организации рабочего места, режиму труда и отдыха, а также психогигиеническим аспектам профессиональной деятельности. Обоснована необходимость комплексного подхода к профилактике профессиональных заболеваний и повышению профессионального долголетия преподавателей вузов.

**Ключевые слова:** гигиена труда, здоровье преподавателей, профессора вузов, профессиональные факторы риска, психогигиена, образовательная среда.

**Введение.** Проблема сохранения здоровья профессорско-преподавательского состава высших учебных заведений в последние годы приобретает особую актуальность. Интенсификация образовательного процесса, рост требований к научной и публикационной активности, внедрение цифровых технологий и дистанционных форм обучения существенно изменили характер профессиональной деятельности профессоров. Указанные изменения сопровождаются увеличением умственной и эмоциональной нагрузки, что оказывает неблагоприятное влияние на состояние здоровья преподавателей.

Профессора вузов относятся к категории специалистов интеллектуального труда, для которых характерны высокая степень ответственности, длительное умственное напряжение и ограниченная двигательная активность. В этих условиях особое значение приобретают гигиенические аспекты профессиональной деятельности, направленные на профилактику переутомления, профессионального выгорания и хронических заболеваний. Целью данной статьи является анализ основных гигиенических факторов, влияющих на здоровье профессоров высших учебных заведений, и обоснование мер по его сохранению.

**Особенности профессиональной деятельности профессоров вузов.** Профессиональная деятельность профессоров носит многокомпонентный

характер и включает учебную, научно-исследовательскую, методическую, воспитательную и административную работу. Существенной особенностью является нерегламентированный рабочий день, при котором значительная часть профессиональных обязанностей выполняется во внеурочное время.

Интеллектуальный труд профессоров характеризуется высокой плотностью информации, необходимостью постоянного анализа, принятия решений и обновления профессиональных знаний. Длительное пребывание в статической позе, работа за компьютером, подготовка учебных и научных материалов создают предпосылки для развития заболеваний опорно-двигательного аппарата, органов зрения и нервной системы. Кроме того, постоянное взаимодействие с обучающимися, коллегами и администрацией сопровождается эмоциональным напряжением, что повышает риск развития стрессовых состояний.

**Гигиена труда и организация рабочего места.** Рациональная организация условий труда является одним из ключевых факторов сохранения здоровья профессоров. Гигиена труда предполагает соблюдение эргономических требований к рабочему месту, включая соответствие мебели антропометрическим показателям, правильное расположение компьютерной техники и учебных материалов.

Особое значение имеет освещенность рабочего пространства. Недостаточное или неправильно организованное освещение приводит к перенапряжению зрительного анализатора, снижению работоспособности и развитию офтальмологических нарушений. Не менее важным является микроклимат учебных и рабочих помещений, включающий оптимальные показатели температуры, влажности и вентиляции воздуха.

Нарушение гигиенических норм труда может приводить к формированию хронической усталости, снижению концентрации внимания и ухудшению общего самочувствия, что негативно отражается как на профессиональной деятельности профессора, так и на качестве образовательного процесса.

**Режим труда и отдыха как фактор профилактики переутомления.** Одной из актуальных гигиенических проблем в деятельности профессоров является несоблюдение рационального режима труда и отдыха. Значительная учебная и научная нагрузка, а также необходимость выполнения административных функций часто приводят к увеличению продолжительности рабочего дня и сокращению времени на восстановление.

С физиологической точки зрения длительное умственное напряжение без достаточных перерывов способствует развитию переутомления, снижению функциональных резервов организма и нарушению сна. Рациональный режим труда предполагает чередование различных видов деятельности, регулярные

кратковременные перерывы, а также полноценный ночной сон и ежегодный отпуск. Соблюдение гигиенически обоснованного режима труда и отдыха способствует сохранению высокой умственной работоспособности, снижению риска сердечно-сосудистых и нервно-психических заболеваний.

**Психогигиенические аспекты профессиональной деятельности.** Психоэмоциональное здоровье профессоров является важной составляющей их общего состояния здоровья. Современная образовательная среда характеризуется высоким уровнем конкуренции, необходимостью постоянной аттестации и оценки профессиональной эффективности, что может способствовать развитию хронического стресса и синдрома эмоционального выгорания. Психогигиена профессиональной деятельности включает создание благоприятного психологического климата в коллективе, оптимизацию управлеченческих и административных процессов, а также формирование навыков саморегуляции и стрессоустойчивости. Важную роль играет возможность получения психологической поддержки и участие в программах профилактики профессионального выгорания.

**Гигиена образа жизни профессоров.** Здоровый образ жизни является неотъемлемым элементом профилактики профессионально обусловленных заболеваний. Для профессоров, чья деятельность связана с гиподинамией, особое значение имеет регулярная физическая активность, способствующая поддержанию функционального состояния сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем.

Рациональное питание, отказ от вредных привычек и соблюдение режима сна оказывают положительное влияние на общее состояние организма и устойчивость к профессиональным нагрузкам. Формирование культуры здоровья среди профессорско-преподавательского состава должно рассматриваться как важное направление социальной политики в сфере высшего образования.

**Заключение.** Анализ гигиенических аспектов профессиональной деятельности профессоров высших учебных заведений показывает, что их здоровье формируется под воздействием комплекса факторов, включающих условия труда, режим работы, психоэмоциональную нагрузку и образ жизни. Несоблюдение гигиенических норм приводит к снижению работоспособности, развитию хронических заболеваний и профессионального выгорания. Комплексный гигиенический подход, направленный на рациональную организацию труда, оптимизацию образовательной среды и формирование здорового образа жизни, является необходимым условием сохранения профессионального долголетия профессоров и повышения качества высшего образования в целом.

### Список литературы

1. Гигиена труда : учебник для медицинских вузов / под ред. Н. Ф. Измерова. — М. : ГЭОТАР-Медиа, 2018. — 480 с.
2. Измеров Н. Ф., Денисов Э. И. Профессиональные риски для здоровья работников интеллектуального труда // Гигиена и санитария. — 2017. — № 6. — С. 497–502.
3. Кучма В. Р. Гигиена детей и подростков : учебник. — М. : ГЭОТАР-Медиа, 2020. — 720 с.
4. Психогигиена : учебное пособие / под ред. В. А. Бодрова. — М. : Академический проект, 2019. — 304 с.
5. Бодров В. А. Профессиональное утомление и стресс. — М. : Институт психологии РАН, 2018. — 352 с.
6. Баевский Р. М., Берсенева А. П. Оценка адаптационных возможностей организма человека. — М. : Медицина, 2016. — 256 с.
7. Гигиенические требования к условиям труда педагогических работников : методические рекомендации. — М. : Роспотребнадзор, 2021. — 32 с.
8. Сидоров П. И., Парняков А. В. Синдром эмоционального выгорания в педагогической деятельности. — Архангельск : СГМУ, 2017. — 180 с.
9. Максимов С. А. Гигиена умственного труда и профилактика переутомления. — М. : Медицина, 2019. — 224 с.
10. Профессиональное здоровье и качество жизни работников образования / под ред. А. Г. Сухарева. — М. : Научный центр здоровья детей РАМН, 2018. — 290 с.
11. WHO. Occupational health: Stress at the workplace. — Geneva : World Health Organization, 2020. — 32 р.
12. Калинина Н. В. Гигиена труда преподавателей высшей школы в условиях цифровизации образования // Вестник гигиены и эпидемиологии. — 2022. — Т. 26, № 3. — С. 45–49.