

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)
Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Кафедра педагогики

Тимошенко Елена Николаевна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема «Педагогическое обеспечение подготовки студентов института
железнодорожного транспорта к здоровьесберегающей деятельности»

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы: Сопровождение
здоровьесберегающей деятельности современного работника образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой педагогики
доктор педагогических наук, профессор
Адольф В.А.

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
доктор педагогических наук, профессор
Адольф В.А.

(дата, подпись)

Научный руководитель
доктор педагогических наук, профессор
Адольф В.А.

(дата, подпись)

Обучающийся Тимошенко Е.Н.

(дата, подпись)

Красноярск, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
1.1. Сущность и содержание понятия «здоровьесберегающая деятельность» в системе подготовки студентов института железнодорожного транспорта.....	8
1.2. Педагогическое обеспечение: сущность, структура и функции.....	18
1.3. Особенности подготовки студентов железнодорожного транспорта к здоровьесберегающей деятельности.....	30
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ.....	39
ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
2.1. Условия по реализации педагогического обеспечения подготовки студентов института железнодорожного транспорта к здоровьесберегающей деятельности.....	42
2.2. Организация, проведение и анализ опытно-экспериментальной работы по педагогическому обеспечению подготовки студентов к здоровьесберегающей деятельности.....	52
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	65
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	67

Введение.

Современное общество предъявляет всё более высокие требования к уровню здоровья и физического благополучия человека, особенно в условиях профессиональной деятельности, связанной с повышенной ответственностью, напряжением и рисками. Железнодорожный транспорт как стратегически важная отрасль экономики характеризуется высокой интенсивностью труда, строгим регламентом и специфическими условиями профессиональной деятельности. Всё это обуславливает необходимость целенаправленной подготовки студентов железнодорожных вузов к здоровьесберегающей деятельности, ориентированной не только на сохранение собственного здоровья, но и на формирование культуры здоровья в профессиональной среде.

Вместе с тем анализ практики подготовки студентов показывает недостаточную эффективность традиционных подходов к организации работы по здоровьесбережению. Наблюдается разрыв между потребностью в формировании устойчивых установок на здоровый образ жизни и реальными результатами образовательного процесса. Одним из путей решения обозначенной проблемы выступает **педагогическое обеспечение**, которое представляет собой комплекс условий, средств, методов и организационно-методических мер, обеспечивающих успешность подготовки студентов к здоровьесберегающей деятельности.

Вопросами педагогического обеспечения образовательного процесса занимались многие исследователи. Так, в педагогической науке оно рассматривается как целостный комплекс организационно-педагогических и методических мер (В.И. Загвязинский, В.А. Сластёнин, И.Ф. Исаев). Значимый вклад в разработку вопросов педагогического обеспечения подготовки студентов внесли работы Н.В. Кузьминой, раскрывающие роль педагогических условий и факторов в формировании профессионального развития личности. Идеи проектирования и реализации педагогического

обеспечения в контексте профессионального образования отражены в трудах Е.В. Бондаревской, А.А. Вербицкого, П.И. Пидкасистого, которые подчеркивают значимость образовательной среды, методов и технологий обучения.

В области физической культуры и здоровьесбережения педагогическое обеспечение рассматривали А.А. Деркач, В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, акцентируя внимание на интеграции физкультурно-оздоровительных технологий в образовательный процесс. Также в исследованиях Т.Ю. Круцевич, Н.И. Пономарева, С.Д. Неверковича затрагиваются аспекты здоровьесберегающих технологий и условий их эффективного применения в образовательной среде.

Кроме того, в современных условиях особую значимость приобретает поиск таких педагогических решений, которые позволят объединить образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи вуза. Педагогическое обеспечение в данном контексте выступает не только как организационно-методическая поддержка учебного процесса, но и как стратегический ресурс повышения его качества. Оно обеспечивает реализацию здоровьесберегающей направленности обучения через использование инновационных педагогических технологий, развитие у студентов устойчивых ценностных ориентаций, формирование культуры здоровья.

Актуальность исследования также усиливается необходимостью формирования у будущих специалистов железнодорожного транспорта знаний и умений в области профилактики профессиональных заболеваний, поддержания работоспособности и сохранения психофизиологического потенциала личности. В условиях высокой нагрузки, стрессовых факторов и повышенной ответственности именно педагогическое обеспечение становится тем механизмом, который позволяет органично включить здоровьесберегающую деятельность в процесс подготовки студентов.

Таким образом, потребность в педагогическом обеспечении подготовки студентов института железнодорожного транспорта к здоровьесберегающей деятельности обусловлена, с одной стороны, социальным заказом на здорового и профессионально устойчивого специалиста, а с другой — необходимостью совершенствования образовательного процесса в вузе на основе современных научно-педагогических подходов.

Анализ результатов научных исследований и существующей практики позволил определить следующие **противоречия**:

1. Между возрастающей потребностью общества и отрасли железнодорожного транспорта в специалистах, обладающих высоким уровнем культуры здоровья, и недостаточной разработанностью педагогического обеспечения подготовки студентов к здоровьесберегающей деятельности.
2. Между наличием теоретических основ здоровьесбережения в педагогической науке и ограниченным использованием этих основ в образовательном процессе институтов железнодорожного транспорта.

Поиск способов разрешения обозначенных противоречий и актуальность темы обусловили следующую главную **проблему исследования**: в чем заключаются теоретические и методологические основы педагогического обеспечения подготовки студентов института железнодорожного транспорта к здоровьесберегающей деятельности?

Объект исследования: процесс профессиональной подготовки студентов института железнодорожного транспорта.

Предмет исследования: педагогическое обеспечение подготовки студентов института железнодорожного транспорта к здоровьесберегающей деятельности.

Цель исследования: разработка и экспериментальная проверка педагогического обеспечения подготовки студентов института железнодорожного транспорта к здоровьесберегающей деятельности.

Гипотеза исследования: если педагогическое обеспечение подготовки студентов института железнодорожного транспорта будет строиться на основе

целостного комплекса педагогических условий, форм и методов, направленных на интеграцию образовательных, воспитательных и здоровьесберегающих задач, то это повысит эффективность подготовки студентов к здоровьесберегающей деятельности и позволит формировать у них устойчивую ценностную ориентацию на сохранение и укрепление здоровья.

Задачи исследования

1. Проанализировать сущность и содержание понятия «здоровьесберегающая деятельность» в образовательном процессе вуза.
2. Определить сущность, структуру и функции педагогического обеспечения подготовки студентов.
3. Выявить особенности подготовки студентов института железнодорожного транспорта к здоровьесберегающей деятельности.
4. Разработать и апробировать педагогическое обеспечение подготовки студентов института железнодорожного транспорта к здоровьесберегающей деятельности и проанализировать результаты его внедрения.

Научная новизна исследования

- уточнено содержание понятия «педагогическое обеспечение подготовки студентов к здоровьесберегающей деятельности» применительно к условиям института железнодорожного транспорта;
- разработано и обосновано педагогическое обеспечение подготовки студентов к здоровьесберегающей деятельности, включающее комплекс условий, форм и методов образовательного процесса;
- получены экспериментальные данные, подтверждающие эффективность внедрения педагогического обеспечения в образовательный процесс студентов института железнодорожного транспорта.

Теоретическая значимость исследования

Результаты исследования расширяют представления педагогической науки о педагогическом обеспечении профессиональной подготовки

студентов вуза; вносят вклад в развитие теории профессионального образования, уточняя возможности и педагогические условия реализации здоровьесберегающей деятельности в образовательном процессе.

Практическая значимость исследования

Материалы исследования могут быть использованы при организации учебного процесса в институтах железнодорожного транспорта, разработке программ по здоровьесбережению, подготовке учебно-методических пособий, а также в системе повышения квалификации педагогических кадров.

Положения, выносимые на защиту

1. Педагогическое обеспечение подготовки студентов института железнодорожного транспорта к здоровьесберегающей деятельности представляет собой комплекс педагогических условий, форм и методов, направленных на интеграцию образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

2. Эффективность подготовки студентов к здоровьесберегающей деятельности обеспечивается при реализации педагогического обеспечения, включающего организационно-методические меры, использование инновационных педагогических технологий и создание образовательной среды, ориентированной на сохранение и укрепление здоровья.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Сущность и содержание понятия «здоровьесберегающая деятельность» в системе подготовки студентов института железнодорожного транспорта

Здоровье как социально-педагогическая ценность занимает особое место в современном обществе. Оно определяется не только медицинскими показателями, но и социальными, культурными, духовными аспектами, отражающими качество жизни личности [6]. В педагогической науке здоровье рассматривается как фундаментальная ценность, обеспечивающая полноценное развитие личности и её способность к продуктивной деятельности. Социально-педагогический характер здоровья проявляется в том, что оно становится условием реализации образовательных, воспитательных и профессиональных целей [14]. Сохранение здоровья студентов в процессе обучения – это не только забота о благополучии конкретного индивида, но и стратегическая задача государства, направленная на формирование кадрового потенциала общества. Именно поэтому современное образование рассматривает здоровье обучающихся как важнейший ресурс, требующий целенаправленного педагогического обеспечения.

Роль здоровья в профессиональной подготовке студентов проявляется в том, что состояние здоровья прямо влияет на успешность усвоения образовательных программ и способность будущего специалиста выполнять профессиональные обязанности [21]. Период обучения в вузе совпадает с этапом активного личностного и профессионального становления, когда формируются не только знания и умения, но и устойчивые привычки, жизненные ориентиры, образ жизни. В этих условиях педагогическая система

должна выступать фактором, не допускающим перегрузки студентов, обеспечивающим оптимальное сочетание учебной, внеучебной и физкультурно-оздоровительной деятельности. Важным становится развитие у студентов навыков саморегуляции, умения управлять физическим и психическим состоянием, что особенно актуально в условиях возрастающей учебной и профессиональной нагрузки. Таким образом, здоровье — это не второстепенный фактор, а основа профессиональной подготовки, без которой невозможна реализация профессиональных компетенций и достижение высокого уровня квалификации [31].

Актуальность здоровьесберегающей деятельности для студентов института железнодорожного транспорта определяется спецификой будущей профессиональной деятельности. Работа железнодорожника связана с повышенной ответственностью за безопасность движения поездов, сохранность грузов и жизнь пассажиров. Она предполагает работу в условиях сменного графика, ночных дежурств, высокой концентрации внимания, а также воздействия неблагоприятных факторов внешней среды (шум, вибрация, электромагнитные излучения, ограниченное пространство). Эти условия создают серьёзную нагрузку на психофизиологические функции организма, повышают риск профессиональных заболеваний и преждевременного снижения работоспособности [43]. В этой связи студенты железнодорожных вузов должны быть не только профессионально подготовлены, но и научены сохранять и укреплять собственное здоровье, владеть методами профилактики заболеваний и стрессов, развивать культуру здоровья. Здоровьесберегающая деятельность в образовательном процессе становится средством предупреждения негативных последствий будущей профессии и условием формирования надёжности специалиста.

Именно поэтому педагогическое обеспечение подготовки студентов института железнодорожного транспорта к здоровьесберегающей деятельности должно рассматриваться как приоритетное направление работы

вуза, обеспечивающее гармоничное сочетание профессионального обучения и формирования устойчивых установок на сохранение здоровья[7].

В современной науке категория «здоровьесберегающая деятельность» рассматривается в междисциплинарном поле — педагогики, психологии, медицины, эргономики, социологии и философии ценностей. В педагогической литературе она трактуется как целенаправленная активность участников образовательного процесса, направленная на сохранение, укрепление и развитие здоровья посредством специально организованных условий, форм и методов [15]. Подчёркивается её целостный характер, в котором обучение, воспитание и оздоровление интегрируются в единый педагогический процесс, а также необходимость проектирования образовательной среды, минимизирующей перегрузки и стрессовые факторы.

С психологической точки зрения здоровьесберегающая деятельность акцентирует внимание на мотивационно-ценностных и саморегуляционных механизмах. Она связана с формированием у студентов устойчивой установки на здоровье как личностную и профессиональную ценность, развитием навыков управления эмоциональными состояниями и профилактикой учебного и профессионального стресса. В этом контексте важным становится умение студента контролировать режим труда и отдыха, рационально организовывать учебную деятельность и сохранять психическое благополучие [23].

Медицинская и общественно-здоровая перспектива позволяет рассматривать здоровьесберегающую деятельность как процесс, основанный на физиологических регламентах и профилактике заболеваний. Она предполагает контроль за показателями физического развития и работоспособности студентов, проведение профилактических мероприятий, формирование грамотности в вопросах здоровья, а также включение в образовательный процесс регулярных форм двигательной активности [38].

Важным дополнением выступает взгляд эргономики и охраны труда, особенно в условиях железнодорожной отрасли. Будущие специалисты будут

работать в среде, где присутствуют шум, вибрация, сменный график, высокая концентрация внимания и ответственность за безопасность. Следовательно, уже на этапе обучения студент должен овладеть навыками профилактики профессионально-обусловленных нарушений, уметь поддерживать функциональную надёжность организма и использовать методы саморегуляции для компенсации неблагоприятных факторов.

Социологическая интерпретация понятия подчеркивает, что здоровье выступает общественной нормой и ценностью, влияющей на устойчивость социальных связей и профессиональных сообществ. Формирование культуры здоровья в образовательной среде института железнодорожного транспорта связано с коллективными практиками, совместными оздоровительными мероприятиями, а также со становлением ответственности каждого студента за здоровье других. Философский и аксиологический подходы дополняют анализ, выделяя здоровье как базовую жизненную ценность и универсальное условие для реализации профессиональной и личностной миссии человека [1].

Сопоставление ключевых понятий позволяет выявить их содержательные различия и взаимосвязь. Здоровье представляет собой интегральное состояние физического, психического и социального благополучия личности. Здоровьесбережение выражает систему организационно-педагогических и междисциплинарных мер, направленных на его сохранение и укрепление в образовательном процессе. Здоровый образ жизни отражает систему устойчивых норм и практик, связанных с повседневным поведением личности, а здоровьесберегающие технологии — это совокупность конкретных педагогических и организационных решений, минимизирующих перегрузки и способствующих повышению функциональных резервов организма [49].

На основе анализа различных подходов целесообразно предложить авторскую трактовку понятия применительно к подготовке студентов института железнодорожного транспорта. Здоровьесберегающая деятельность в данном случае понимается как педагогически организованная и научно

обоснованная активность, направленная на поддержание и развитие физических, психических и социальных ресурсов студентов, обеспечивающих их профессиональную надёжность и безопасность. Она включает усвоение знаний о факторах риска и способах профилактики, овладение умениями поддержания работоспособности в условиях повышенной нагрузки и стрессов, формирование устойчивых ценностных установок на здоровье как личную и профессиональную ценность, а также участие в создании образовательной среды, способствующей сохранению здоровья. Таким образом, здоровьесберегающая деятельность студентов железнодорожного транспорта выступает не только как индивидуальная стратегия, но и как социально значимый процесс, тесно связанный с безопасностью и эффективностью будущей профессиональной деятельности [33].

В структуре здоровьесберегающей деятельности студентов можно выделить ряд взаимосвязанных компонентов, каждый из которых отражает определённые стороны их отношения к здоровью, знаниям и практическим действиям в этой области. Прежде всего, важным элементом является когнитивная составляющая. Она предполагает овладение системой знаний о здоровье как интегративной ценности, о факторах, влияющих на его сохранение и укрепление, о рисках, связанных с будущей профессиональной деятельностью, а также о современных подходах к организации здорового образа жизни. Когнитивный компонент формирует основу осознанного отношения к собственному здоровью, создаёт базу для применения полученной информации в реальной учебной и профессиональной практике [9].

Не менее значимой является мотивационно-ценностная составляющая. Она выражается в устойчивом отношении студента к здоровью как к личной и общественной ценности, осознании его значимости для будущей профессиональной деятельности и полноценной самореализации. Именно через этот компонент формируются установки на необходимость здорового образа жизни, на готовность следовать его нормам и правилам, на стремление

к профилактике заболеваний и поддержанию физического и психического благополучия. Мотивационно-ценностная составляющая задаёт внутренний вектор всей здоровьесберегающей деятельности и определяет степень её устойчивости и результативности.

Деятельностная составляющая выражается в практическом умении применять технологии здоровьесбережения в повседневной жизни и учебном процессе. Она охватывает широкий спектр навыков — от рациональной организации режима труда и отдыха до использования физических упражнений, психорегулятивных практик, приёмов профилактики утомления и снижения стресса. В условиях подготовки студентов института железнодорожного транспорта деятельностный аспект приобретает особую значимость, поскольку именно здесь закладывается способность будущего специалиста к сохранению работоспособности в условиях высокой ответственности, профессиональных рисков и напряжённого графика работы [22].

Завершающим звеном в структуре здоровьесберегающей деятельности выступает рефлексивная составляющая. Она связана с умением студента оценивать собственное физическое и психическое состояние, анализировать эффективность предпринимаемых мер по сохранению здоровья, а также корректировать свои действия в соответствии с результатами самооценки. Рефлексивный компонент обеспечивает возможность саморегуляции, позволяет студенту выстраивать индивидуальные стратегии здоровья и адаптировать их к изменяющимся условиям учебной и профессиональной деятельности.

Когнитивный, мотивационно-ценностный, деятельностный и рефлексивный компоненты образуют целостную структуру здоровьесберегающей деятельности студентов. Их взаимодействие определяет полноту, глубину и устойчивость процесса, обеспечивая не только сохранение здоровья в период обучения, но и формирование долгосрочной

профессиональной культуры здоровья, что имеет особое значение в условиях подготовки будущих специалистов железнодорожного транспорта [3].

Содержание здоровьесберегающей деятельности студентов в образовательном процессе вуза носит многоплановый характер и реализуется в нескольких взаимодополняющих направлениях. Прежде всего, оно проявляется в образовательном аспекте, который связан с овладением студентами системой знаний о здоровье, факторах его укрепления и методах профилактики заболеваний. Этот аспект включает изучение дисциплин и курсов, ориентированных на здоровье человека, валеологию, основы медицинских знаний, безопасность жизнедеятельности и физическую культуру. Знания, получаемые в рамках образовательного процесса, формируют у студентов научно обоснованное понимание ценности здоровья, раскрывают механизмы сохранения физического и психического благополучия, а также создают теоретическую основу для практического применения здоровьесберегающих технологий.

Наряду с образовательным, важную роль играет воспитательный аспект. Он предполагает формирование у студентов культуры здоровья, включающей ценностное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, развитие устойчивых установок на ведение здорового образа жизни, воспитание ответственности за свои поступки в контексте сохранения психофизиологического потенциала личности. Воспитательная работа ориентирована не только на индивидуальный уровень, но и на коллективное взаимодействие: участие в волонтерских программах, социально значимых проектах, формирование традиций здорового поведения в студенческой среде. Всё это способствует созданию особой атмосферы образовательной среды, в которой здоровье воспринимается как важнейшая жизненная и профессиональная ценность.

Практическая составляющая здоровьесберегающей деятельности выражается в участии студентов в спортивно-оздоровительных мероприятиях, профилактических программах и медицинских обследованиях. Реализация

этого аспекта обеспечивает применение теоретических знаний и воспитательных установок в конкретной деятельности. Регулярные занятия физической культурой и спортом, проведение спортивных праздников, туристических слётов, участие в соревнованиях способствуют укреплению физического состояния студентов, развитию навыков саморегуляции и стрессоустойчивости. Профилактические программы, включающие лекции специалистов, консультации врачей и психологов, позволяют студентам своевременно выявлять факторы риска и принимать меры по их нейтрализации. Важным элементом становится также прохождение медицинских обследований, направленных на мониторинг здоровья, выявление скрытых заболеваний и формирование у студентов ответственного отношения к собственному физическому состоянию [24].

Таким образом, содержание здоровьесберегающей деятельности студентов представляет собой интеграцию образовательного, воспитательного и практического аспектов. Оно обеспечивает не только передачу знаний о здоровье и формирование ценностных ориентаций, но и закрепление этих знаний и ценностей в реальной деятельности. Целостность и взаимосвязанность указанных аспектов создают основу для формирования у студентов полноценной культуры здоровья, необходимой как в учебном процессе, так и в будущей профессиональной деятельности, особенно в условиях железнодорожной отрасли, где сохранение работоспособности и психофизиологической устойчивости является важнейшим фактором профессиональной надёжности.

Специфика здоровьесберегающей деятельности студентов института железнодорожного транспорта определяется особенностями будущей профессиональной деятельности, которая предъявляет к личности повышенные требования и сопряжена с рядом факторов риска. Железнодорожная отрасль традиционно относится к числу сфер, где профессиональная нагрузка имеет комплексный характер: высокая ответственность за безопасность движения поездов, сохранность грузов и

жизнь пассажиров сочетается с воздействием неблагоприятных производственных факторов. Сюда относятся шум и вибрация, длительное нахождение в статичных или вынужденных позах, работа в условиях ограниченного пространства, воздействие электромагнитных излучений и климатических особенностей. Существенную роль играет и специфика рабочего графика, включающего ночные смены и чередование периодов высокой и низкой активности, что создаёт значительные трудности для физиологической и психической адаптации организма. Всё это формирует повышенную стрессогенность труда и требует от специалиста устойчивости к нагрузкам и умения сохранять работоспособность на протяжении всего рабочего времени [28].

Необходимость подготовки студентов к сохранению работоспособности в условиях отрасли выдвигается на первый план в системе их профессионального образования. В отличие от многих других сфер, где физическая и психическая устойчивость специалиста может восприниматься как дополнительное условие эффективности, для железнодорожного транспорта она является базовым фактором, определяющим надёжность функционирования всей отрасли. Поэтому образовательный процесс должен быть ориентирован не только на передачу профессиональных знаний и формирование умений, но и на развитие навыков рациональной организации труда и отдыха, профилактики утомления, использование физических упражнений и психорегулятивных практик, способствующих восстановлению ресурсов организма. Подготовка к здоровьесберегающей деятельности предполагает также формирование у студентов умений адаптироваться к неблагоприятным производственным факторам, минимизировать их воздействие и компенсировать возможные негативные последствия. Важным становится обучение навыкам стрессоустойчивости, концентрации внимания и сохранения психоэмоционального равновесия в условиях повышенной ответственности.

Особое значение в контексте профессиональной подготовки студентов железнодорожного транспорта приобретает формирование навыков здорового образа жизни. Будущий специалист должен рассматривать здоровье не только как личное достояние, но и как фактор, от которого напрямую зависит безопасность окружающих. Пренебрежение собственным физическим и психическим состоянием в данной профессии может иметь последствия, выходящие за пределы индивидуальной ответственности, и повлечь за собой угрозу жизни и благополучию множества людей. В связи с этим здоровый образ жизни становится профессионально значимой категорией, требующей целенаправленного педагогического формирования. Для студентов железнодорожного вуза это означает необходимость осознания ценности здоровья как стратегического ресурса, выработки привычек, обеспечивающих поддержание работоспособности и высокой концентрации внимания, отказа от факторов, подрывающих здоровье и профессиональную надёжность [37].

Таким образом, специфика здоровьесберегающей деятельности студентов института железнодорожного транспорта заключается в её отраслевой направленности, обусловленной высокими профессиональными рисками, требованием к сохранению работоспособности в сложных условиях труда и необходимостью формирования устойчивых навыков здорового образа жизни. Она отражает тесную взаимосвязь между личным состоянием здоровья специалиста и безопасностью функционирования всей транспортной системы. Следовательно, педагогическое обеспечение данной деятельности должно носить комплексный и опережающий характер, формируя у студентов способность не только адаптироваться к профессиональным условиям, но и активно управлять собственным здоровьем в логике будущей профессии [41].

Проведённый анализ позволил раскрыть сущность и содержание понятия «здоровьесберегающая деятельность» применительно к подготовке студентов института железнодорожного транспорта. Она предстает как интегральное явление, включающее не только овладение системой знаний о здоровье и факторах его сохранения, но и формирование ценностных

установок, развитие практических умений и навыков, а также способность к самооценке и коррекции собственного поведения. Такой подход позволяет рассматривать здоровьесберегающую деятельность не в качестве отдельных мероприятий или локальных педагогических практик, а как целостный процесс, органично встроенный в образовательную систему вуза.

Особенностью данного явления в условиях железнодорожного образования выступает его тесная связь с отраслевой спецификой. Будущая профессиональная деятельность студентов сопряжена с высокими психофизиологическими нагрузками, стрессовыми факторами, ответственностью за безопасность пассажиров и грузов, а также неблагоприятными производственными условиями. Это придаёт здоровьесберегающей деятельности прикладной характер и делает её обязательным условием профессиональной надёжности и устойчивости специалиста.

На основе теоретического анализа и сопоставления различных научных подходов можно утверждать, что без целенаправленного педагогического обеспечения реализация здоровьесберегающей деятельности студентов не может быть эффективной. Педагогический процесс становится тем фактором, который связывает воедино образовательные, воспитательные и практические аспекты, придаёт деятельности студентов системность и устойчивость, делает её частью профессиональной подготовки и культуры здоровья.

Таким образом, сущность и содержание понятия «здоровьесберегающая деятельность» в системе подготовки студентов института железнодорожного транспорта заключаются в её интегративности, отраслевой обусловленности и необходимости педагогического сопровождения, что создаёт основу для дальнейшего исследования условий и механизмов её реализации.

1.2. Педагогическое обеспечение: сущность, структура и функции

В современных условиях развития высшего образования проблема педагогического обеспечения приобретает особую значимость, поскольку именно оно выступает гарантией эффективности образовательного процесса и

качества профессиональной подготовки будущих специалистов. Под педагогическим обеспечением понимается не просто совокупность методических материалов или организационных мер, а целостная система педагогически целесообразных условий, средств и технологий, направленных на достижение образовательных, воспитательных и оздоровительных целей. В основе педагогического обеспечения лежит идея о том, что любая образовательная деятельность требует особого сопровождения, создающего предпосылки для её результативности и устойчивого воздействия на личность обучающегося [27].

Необходимость педагогического обеспечения в системе профессиональной подготовки студентов обусловлена несколькими факторами. Во-первых, современное образование всё более ориентируется на личностно-ориентированную и компетентностную модели, что требует не только передачи знаний и умений, но и формирования у студентов ценностных ориентаций, установок, мотивов и социально значимых качеств. Во-вторых, условия профессиональной подготовки в вузе сопровождаются высокой интеллектуальной, эмоциональной и физической нагрузкой, что создаёт риск перегрузки студентов и требует особых педагогических мер, направленных на гармонизацию образовательного процесса. В-третьих, подготовка специалистов для таких отраслей, как железнодорожный транспорт, имеет отраслевую специфику, включающую повышенные требования к здоровью, стрессоустойчивости и функциональной надёжности будущего профессионала. Следовательно, педагогическое обеспечение должно выступать не как вспомогательный элемент, а как ключевой механизм, интегрирующий образовательные, воспитательные и здоровьесберегающие задачи в единую систему подготовки [36].

Связь педагогического обеспечения с качеством образования проявляется в том, что именно оно позволяет создать оптимальные условия для успешного освоения образовательных программ и достижения поставленных целей. Качество образования в данном контексте измеряется не

только уровнем усвоения учебного материала, но и способностью студентов применять знания на практике, формировать устойчивые ценностные ориентиры и демонстрировать готовность к профессиональной деятельности в условиях высокой ответственности. Педагогическое обеспечение обеспечивает целостность образовательного процесса, регулирует его ритм и нагрузку, способствует повышению мотивации студентов к учёбе и самосовершенствованию.

Особое значение педагогическое обеспечение приобретает в формировании культуры здоровья как важнейшей составляющей профессиональной и личностной культуры специалиста. Культура здоровья предполагает осознанное отношение к сохранению физического и психического благополучия, владение знаниями и навыками профилактики заболеваний, способность к саморегуляции и поддержанию работоспособности. Без целенаправленного педагогического обеспечения формирование этих качеств остаётся стихийным и фрагментарным, что снижает их эффективность и устойчивость. В то же время педагогически грамотно выстроенные условия, методы и средства позволяют превратить заботу о здоровье в систематический процесс, встроенный в образовательную и профессиональную подготовку студентов [17].

Таким образом, педагогическое обеспечение выступает фундаментальным условием повышения качества профессионального образования, поскольку оно обеспечивает единство образовательных, воспитательных и оздоровительных целей, создаёт основу для гармоничного развития личности студента и формирует у него культуру здоровья, необходимую для успешной самореализации и профессиональной надёжности.

Педагогическое обеспечение как категория педагогической науки имеет богатую историю осмысления и разрабатывалось в трудах многих исследователей. Уже в классических работах В.А. Сластёнина оно трактовалось как система организационно-педагогических мер, направленных

на создание условий для успешного протекания образовательного процесса. Учёный акцентировал внимание на том, что образовательная деятельность не может быть эффективной без продуманного педагогического сопровождения, включающего содержание обучения, методы преподавания, формы организации и контроль результатов. Н.В. Кузьмина связывала педагогическое обеспечение с профессиональной компетентностью педагога и рассматривала его как фактор, определяющий качество подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности. Она подчёркивала, что педагогическое обеспечение выступает своеобразным «педагогическим каркасом», который задаёт вектор образовательной деятельности, обеспечивает её устойчивость и направленность на результат. И.Ф. Исаев в своих исследованиях акцентировал внимание на интегративной функции педагогического обеспечения, объединяющей учебный, воспитательный и развивающий потенциал образования в единое целое [40].

Анализ научных подходов позволяет утверждать, что педагогическое обеспечение не следует сводить к узко понимаемому методическому сопровождению или материально-технической поддержке образовательного процесса. В современной педагогической науке оно рассматривается как совокупность специально организованных условий, средств и методов, которые гарантируют эффективность образовательной деятельности. Сущность педагогического обеспечения заключается в том, что оно не только создаёт предпосылки для усвоения знаний и формирования профессиональных умений, но и направлено на воспитание личности студента, развитие его ценностных ориентаций и социализацию в профессиональной среде. По сути, педагогическое обеспечение выполняет роль системообразующего фактора, который объединяет различные элементы образовательного процесса в целостную и результативную структуру.

Если рассматривать педагогическое обеспечение применительно к здоровьесберегающей деятельности студентов института железнодорожного транспорта, оно приобретает дополнительную смысловую нагрузку. В данном

контексте речь идёт не только о традиционных функциях организации учебного процесса, но и о создании такой педагогической среды, которая обеспечивает сохранение и укрепление здоровья студентов в процессе обучения, формирует у них знания о здоровье и умения применять их в повседневной и профессиональной деятельности, воспитывает ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих [12]. Таким образом, педагогическое обеспечение здоровьесберегающей деятельности выполняет сразу несколько задач: образовательную — формируя знания о здоровье и способах его сохранения; воспитательную — формируя ценностное отношение к здоровью как важнейшей жизненной и профессиональной категории; и практическую — создавая условия для применения здоровьесберегающих технологий и формирования культуры здоровья.

Особенность педагогического обеспечения в условиях подготовки студентов железнодорожного транспорта заключается в необходимости учёта отраслевой специфики. Здесь важна не только общая ориентация на укрепление здоровья, но и подготовка студентов к сохранению работоспособности в условиях профессиональных рисков, стрессовых факторов и высокой ответственности за безопасность движения. Следовательно, педагогическое обеспечение должно включать организацию учебной и внеучебной деятельности с учётом оптимального распределения нагрузки, использование методов активного обучения, интеграцию спортивно-оздоровительных и профилактических мероприятий, а также постоянный мониторинг состояния здоровья студентов [44].

Таким образом, сущность педагогического обеспечения в контексте исследуемой проблемы заключается в том, что оно является многоаспектным процессом, включающим организационно-методические, воспитательные и здоровьесберегающие меры. Оно выступает основным условием эффективной реализации образовательного процесса, обеспечивая не только усвоение знаний и формирование профессиональных умений, но и развитие у студентов

культуры здоровья, что особенно значимо в условиях подготовки специалистов железнодорожного транспорта [4].

Структура педагогического обеспечения подготовки студентов в образовательном процессе имеет комплексный и многогранный характер. Она представляет собой совокупность взаимосвязанных компонентов, каждый из которых выполняет свою функцию, но вместе они образуют целостный механизм, направленный на обеспечение эффективности обучения и формирование у студентов культуры здоровья.

Одним из ключевых элементов структуры является кадровый компонент. Его ядро составляет личность преподавателя, обладающего не только профессиональными знаниями и педагогической компетентностью, но и способного выступать носителем ценностей здорового образа жизни. От уровня квалификации педагога, его методической подготовленности, коммуникативной культуры и личного примера зависит качество педагогического обеспечения в целом. В рамках подготовки студентов железнодорожного транспорта особое значение приобретает взаимодействие преподавателей с медицинскими работниками, спортивными инструкторами, тренерами и психологами. Такое междисциплинарное сотрудничество позволяет комплексно решать задачи здоровьесбережения, сочетая педагогические, медицинские и спортивно-оздоровительные ресурсы [19].

Важнейшим элементом выступает учебно-методический компонент. Он охватывает содержание образовательных программ, учебных дисциплин, специальные курсы и элективные модули, ориентированные на сохранение здоровья и формирование культуры здоровья у студентов. Сюда входят учебно-методические комплексы, дидактические материалы, электронные ресурсы и цифровые образовательные платформы, позволяющие расширять доступ к информации о здоровье и здоровьесберегающих технологиях. В условиях современного вуза данный компонент предполагает интеграцию традиционных средств обучения с инновационными, включая мультимедийные лекции, онлайн-тестирование, виртуальные тренажёры,

обеспечивающие междисциплинарный подход к формированию у студентов знаний о здоровье и навыков их практического применения [2].

Организационный компонент обеспечивает гармонизацию образовательного процесса и связан с рациональным распределением учебной нагрузки, регламентацией режима труда и отдыха студентов, созданием безопасной и благоприятной образовательной среды. Его сущность заключается в том, чтобы создать такие условия, при которых учебная деятельность студентов не приводит к перегрузке и подрыву здоровья, а наоборот — стимулирует развитие психофизиологических ресурсов и устойчивость к профессиональным нагрузкам. В контексте железнодорожного образования организация учебного процесса должна учитывать специфику будущей профессии, предполагающей сменный график работы, высокую концентрацию внимания и стрессовые ситуации. Поэтому именно организационный компонент становится основой профилактики утомления, стрессовых перегрузок и дезадаптации студентов, обеспечивая формирование навыков саморегуляции и рационального распределения усилий [29].

Завершает структуру ресурсный компонент, включающий материально-техническое и инфраструктурное обеспечение здоровьесберегающей деятельности студентов. В него входят спортивные сооружения, специализированные залы и площадки, тренажёрные комплексы, медицинские кабинеты, а также современное оборудование, необходимое для проведения оздоровительных мероприятий и мониторинга состояния здоровья студентов. Инфраструктура вуза должна создавать условия для регулярной двигательной активности, профилактических обследований и участия студентов в спортивно-оздоровительных программах. Ресурсный компонент не ограничивается лишь материальными объектами — он включает и цифровые ресурсы: онлайн-библиотеки, базы данных, специализированные приложения для контроля состояния организма, что особенно важно в условиях цифровизации образования.

Таким образом, структура педагогического обеспечения подготовки студентов института железнодорожного транспорта к здоровьесберегающей деятельности представляет собой взаимосвязанное единство кадрового, учебно-методического, организационного и ресурсного компонентов. Их интеграция обеспечивает целостность и результативность образовательного процесса, создаёт условия для формирования у студентов знаний, ценностей и практических умений в области сохранения здоровья, что является важнейшей задачей профессионального образования в условиях отрасли, предъявляющей высокие требования к психофизиологической надёжности специалистов [50].

Функциональное назначение педагогического обеспечения в образовательном процессе многогранно и отражает его комплексную природу. Прежде всего, оно проявляется в образовательной функции, которая заключается в целенаправленной передаче студентам системы знаний о здоровье и здоровьесбережении, а также в формировании у них понимания роли здоровья как основы профессиональной устойчивости и личностного развития. Образовательная функция реализуется через содержание дисциплин, специализированных курсов и модулей, где студенты знакомятся с теоретическими основами валеологии, физиологии, психологии здоровья, а также с практическими приёмами организации здорового образа жизни. Благодаря этому педагогическое обеспечение обеспечивает не только формальное освоение учебного материала, но и его трансформацию в жизненно необходимые знания и умения, применимые в будущей профессиональной деятельности [5].

Не менее важна воспитательная функция, которая направлена на формирование у студентов ценностных установок и устойчивого отношения к здоровью как к одной из приоритетных жизненных и профессиональных категорий. Она реализуется через воспитательные программы, культурно-спортивные мероприятия, социально значимые проекты, создающие условия для того, чтобы забота о здоровье воспринималась не как внешняя необходимость, а как личностная и социальная ответственность. Именно

воспитательная функция придаёт здоровьесберегающей деятельности студентов глубоко личностный смысл, способствует развитию у них культуры здоровья, а также стимулирует осознанное стремление к самосовершенствованию и соблюдению принципов здорового образа жизни.

Особое место занимает оздоровительная функция педагогического обеспечения. Она предполагает организацию таких педагогических условий, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья студентов непосредственно в процессе обучения. Это выражается в оптимизации учебной нагрузки, создании режимов труда и отдыха, включении в образовательный процесс физкультурно-оздоровительных мероприятий, профилактических программ и медицинских обследований. Оздоровительная функция имеет не только профилактическое, но и коррекционное значение: она позволяет компенсировать негативные факторы, возникающие в результате учебной или профессиональной деятельности, предупреждать перегрузки и снижать риск развития заболеваний [8].

Организационно-управленческая функция педагогического обеспечения связана с координацией, регулированием и контролем образовательного процесса, а также с диагностикой его эффективности. Она охватывает планирование учебной работы, распределение нагрузки, контроль за соблюдением норм безопасности и гигиены, проведение мониторинга здоровья студентов и уровня их вовлечённости в здоровьесберегающие практики. Данная функция обеспечивает системность и управляемость всего процесса, делает его прозрачным и поддающимся корректировке, что особенно важно в условиях подготовки специалистов для отрасли с высокими профессиональными рисками, каковой является железнодорожный транспорт.

Наконец, в современных условиях особую значимость приобретает инновационно-развивающая функция педагогического обеспечения. Она ориентирована на внедрение новых педагогических технологий, цифровых решений и междисциплинарных практик, которые расширяют возможности образовательного процесса. Использование электронных ресурсов,

дистанционных платформ, цифровых приложений для мониторинга состояния здоровья студентов, а также интеграция современных методик физического и психического тренинга открывают новые горизонты для реализации здоровьесберегающей деятельности. Инновационно-развивающая функция обеспечивает гибкость педагогического обеспечения, делает его актуальным и соответствующим вызовам современного общества и профессиональной подготовки.

В совокупности все перечисленные функции образуют целостное поле действия педагогического обеспечения, позволяющее интегрировать образовательные, воспитательные, оздоровительные и управленческие задачи в единую систему. Благодаря этому педагогическое обеспечение становится не только инструментом повышения качества профессиональной подготовки студентов, но и важнейшим фактором формирования у них культуры здоровья, без которой невозможно успешное выполнение профессиональных обязанностей и достижение высокой надёжности специалиста в условиях железнодорожной отрасли [10].

Значение педагогического обеспечения подготовки студентов железнодорожного транспорта проявляется прежде всего в том, что оно придаёт образовательному процессу целостный и системный характер. Подготовка будущих специалистов в данной отрасли не может ограничиваться исключительно передачей профессиональных знаний и формированием умений; она должна включать и воспитательные воздействия, и организацию оздоровительных мероприятий, и развитие у студентов культуры здоровья. Именно педагогическое обеспечение позволяет объединить все эти составляющие в единую образовательную среду, где обучение, воспитание и забота о здоровье выступают взаимосвязанными и равноценными направлениями подготовки. Таким образом, студенты воспринимают профессиональное образование не как набор разрозненных дисциплин и практик, а как целостный процесс, ориентированный на их всестороннее развитие.

Не менее важной задачей педагогического обеспечения является повышение устойчивости студентов к профессиональным нагрузкам. Будущая деятельность специалистов железнодорожного транспорта сопряжена с повышенными требованиями к физической и психической работоспособности, стрессоустойчивости, концентрации внимания и готовности действовать в условиях неблагоприятных производственных факторов. Без специально организованного педагогического сопровождения формирование этих качеств остаётся случайным и неполным. Педагогическое обеспечение, напротив, создаёт такие условия, при которых студенты получают возможность не только освоить профессиональные знания и навыки, но и выработать личностные механизмы сохранения здоровья и поддержания работоспособности. В результате они выходят из стен вуза более подготовленными к реальным условиям будущей профессиональной деятельности [11].

Особую роль педагогическое обеспечение играет в интеграции образовательных, воспитательных и оздоровительных задач профессиональной подготовки. Оно выступает тем связующим звеном, которое объединяет знания и умения, формируемые в учебном процессе, с ценностными ориентациями и жизненными установками, воспитываемыми в социальной и культурной среде вуза, а также с практическими действиями, направленными на сохранение здоровья. В этой интеграции проявляется сущностная функция педагогического обеспечения: оно делает образовательный процесс многомерным, насыщенным и ориентированным на долгосрочный результат. Для студентов железнодорожного транспорта это особенно значимо, поскольку именно комплексность и взаимосвязь всех аспектов подготовки обеспечивают их профессиональную надёжность и способность эффективно выполнять свои обязанности в сложных условиях труда.

В целом педагогическое обеспечение в системе подготовки студентов железнодорожного транспорта приобретает стратегическое значение. Оно не

только гарантирует целостность образовательного процесса и устойчивость будущих специалистов к профессиональным нагрузкам, но и обеспечивает гармоничное соединение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, что в конечном итоге способствует формированию личности специалиста, готового к эффективной и безопасной профессиональной деятельности.

Проведённый теоретический анализ позволил уточнить сущность понятия «педагогическое обеспечение», которое в педагогической науке рассматривается как целостный и многоаспектный процесс, включающий совокупность условий, средств, методов и организационно-педагогических мер, обеспечивающих эффективность образовательного процесса. В отличие от узко методического или ресурсного понимания, педагогическое обеспечение в современной интерпретации предстает как системообразующий фактор, интегрирующий образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи в единую структуру профессиональной подготовки студентов [13].

В ходе исследования были выделены основные структурные компоненты педагогического обеспечения — кадровый, учебно-методический, организационный и ресурсный, каждый из которых выполняет особую функцию в формировании у студентов необходимых знаний, ценностных ориентаций и практических навыков. Кадровый компонент определяет качество педагогического взаимодействия и профессиональную культуру преподавателя; учебно-методический задаёт содержание и инструменты реализации образовательных программ; организационный обеспечивает рациональную организацию учебной деятельности и профилактику перегрузок; ресурсный создаёт материальную и инфраструктурную основу для успешного функционирования всей системы. Наряду с этим раскрыты ключевые функции педагогического обеспечения — образовательная, воспитательная, оздоровительная, организационно-

управленческая и инновационно-развивающая, которые в своей совокупности определяют его комплексное воздействие на личность студента.

Особое значение педагогического обеспечения проявляется в условиях подготовки студентов железнодорожного транспорта, где высокая интенсивность труда, профессиональные риски и ответственность за безопасность требуют от будущего специалиста устойчивости к нагрузкам и культуры здоровья. Педагогическое обеспечение в данном контексте становится не только механизмом повышения качества образования, но и важнейшим условием успешной реализации здоровьесберегающей деятельности студентов. Оно придаёт образовательному процессу целостность, обеспечивает интеграцию знаний, ценностей и практических действий, формирует у студентов готовность к сохранению работоспособности и профессиональной надёжности в сложных условиях будущей деятельности.

Таким образом, педагогическое обеспечение в системе подготовки студентов института железнодорожного транспорта является неотъемлемым компонентом профессионального образования, позволяющим соединить образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи в единый педагогический процесс и создающим условия для реализации здоровьесберегающей деятельности как приоритетного направления подготовки будущих специалистов.

1.3. Особенности подготовки студентов железнодорожного транспорта к здоровьесберегающей деятельности

Подготовка студентов института железнодорожного транспорта в системе профессионального образования имеет ряд существенных особенностей, определяющих как содержание образовательного процесса, так и формы его организации. Железнодорожная отрасль относится к числу стратегически значимых сфер экономики, от устойчивости и бесперебойности работы которой зависит функционирование многих других систем. Это обстоятельство обуславливает высокие требования к будущим специалистам,

которые должны обладать не только прочными профессиональными знаниями и умениями, но и развитым психофизиологическим потенциалом, способностью сохранять работоспособность в условиях значительных нагрузок и высокой ответственности [16].

Специфика подготовки студентов железнодорожного транспорта заключается в том, что образовательный процесс здесь изначально ориентирован на интеграцию академических знаний с практическим опытом. Учебные программы включают не только традиционные лекционные и семинарские занятия, но и значительный объём производственных практик, лабораторных занятий, тренажёрной подготовки, требующих от студентов высокой концентрации внимания, быстроты реакции и готовности к принятию решений в нестандартных ситуациях. Такая структура обучения, с одной стороны, обеспечивает прикладной характер подготовки, с другой — предъявляет повышенные требования к состоянию здоровья студентов, их физической выносливости, психической устойчивости и способности адаптироваться к стрессовым факторам [18].

Актуальность учёта отраслевых условий и рисков в организации образовательного процесса связана с тем, что профессиональная деятельность железнодорожника неизбежно сопряжена с воздействием неблагоприятных производственных факторов. Среди них — работа в условиях повышенного шума и вибрации, воздействие электромагнитных полей, необходимость работы в ночное время и по сменному графику, что нарушает естественные биоритмы человека. К этому добавляется высокая эмоциональная и психологическая нагрузка, вызванная ответственностью за жизнь пассажиров и сохранность перевозимых грузов. Всё это не только усложняет процесс профессиональной адаптации, но и создаёт угрозу преждевременного снижения работоспособности, развития профессионально-обусловленных заболеваний и психоэмоционального выгорания.

Таким образом, специфика подготовки студентов железнодорожного транспорта требует переосмысления традиционных педагогических подходов

и внедрения механизмов, позволяющих минимизировать негативное воздействие отраслевых факторов. Необходимость педагогического обеспечения здоровьесберегающей деятельности в данном случае обусловлена не столько формальным стремлением к улучшению показателей здоровья студентов, сколько стратегической задачей — формированием у будущих специалистов устойчивых установок на сохранение и укрепление здоровья как личной и профессиональной ценности. Учет отраслевых рисков в образовательном процессе позволяет сделать подготовку студентов более адекватной реальным условиям будущей работы, обеспечивает профилактику перегрузок и формирование у них культуры здоровья, которая становится одним из ключевых факторов их профессиональной надёжности [20].

Подготовка студентов института железнодорожного транспорта к здоровьесберегающей деятельности осуществляется в условиях, которые сами по себе содержат ряд факторов, существенно влияющих на состояние здоровья и формирование культуры здоровья. Одним из ключевых факторов выступает специфика учебного процесса, характеризующаяся значительными объёмами аудиторной и практической нагрузки. Студенты железнодорожных вузов осваивают не только широкий спектр теоретических дисциплин, но и проходят практики, требующие серьёзной концентрации, овладения профессиональными навыками и длительного пребывания в условиях, максимально приближенных к будущей работе. Высокая интенсивность учебного процесса, насыщенность расписания и значительные требования к усвоению материала могут приводить к умственному и психическому перенапряжению, снижению внимания и работоспособности. В этих условиях педагогическое обеспечение должно предусматривать меры, направленные на профилактику перегрузки и организацию рационального режима труда и отдыха студентов.

Ещё одним значимым фактором является недостаточность физической активности у студентов и связанный с этим риск развития гиподинамии. Современный учебный процесс в вузах железнодорожного профиля требует

от студентов значительных временных затрат на теоретическую подготовку, работу с документацией, выполнение проектных и расчётных заданий, что зачастую снижает уровень их двигательной активности. Дефицит физических нагрузок негативно отражается на общем состоянии организма: снижается функциональная устойчивость сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ухудшается осанка, повышается утомляемость. В условиях, когда будущая профессия требует от специалиста выносливости, внимания и способности сохранять высокий уровень работоспособности в течение длительного времени, гиподинамия становится серьёзным препятствием на пути к профессиональной надёжности [30]. Следовательно, организация учебного процесса должна включать элементы, компенсирующие недостаток двигательной активности, а педагогическое обеспечение — создавать возможности для регулярных занятий физической культурой и спортом.

Существенное влияние на подготовку студентов оказывают и неблагоприятные факторы, приближённые к условиям их будущей профессиональной деятельности. Уже в ходе обучения они сталкиваются с особенностями сменного режима, необходимостью ранних подъёмов или поздних занятий, что приводит к нарушению естественных биоритмов организма. Хронический дефицит сна, характерный для многих студентов, усиливает негативное воздействие этих факторов, снижает когнитивные функции, провоцирует стрессовые состояния. Дополнительно обостряется проблема напряжения внимания, поскольку учебный процесс железнодорожного профиля предполагает выполнение заданий, требующих точности, последовательности и концентрации. Невозможность длительно поддерживать необходимый уровень внимания без специальной подготовки и методов саморегуляции создаёт риск ошибок, которые в будущем могут иметь критические последствия. Всё это подчёркивает важность разработки педагогического обеспечения, направленного на формирование у студентов навыков сохранения психофизиологического равновесия, управления вниманием и предупреждения последствий нарушений режима [32].

Таким образом, факторы, определяющие подготовку студентов к здоровьесберегающей деятельности, связаны как с особенностями учебного процесса, так и с физиологическими и психологическими вызовами студенческой жизни. Большие объёмы нагрузки, дефицит физической активности и воздействие неблагоприятных режимных условий формируют ситуацию, в которой без целенаправленного педагогического сопровождения невозможно обеспечить устойчивое развитие культуры здоровья. Именно поэтому педагогическое обеспечение должно рассматриваться как необходимый инструмент компенсации негативных факторов и создания условий для гармоничного развития студентов [25].

Педагогические ориентиры подготовки студентов института железнодорожного транспорта к здоровьесберегающей деятельности должны исходить из стратегической задачи — формирования специалистов, способных сохранять высокий уровень работоспособности и профессиональной надёжности в условиях повышенной ответственности и отраслевых рисков. Важнейшей предпосылкой этого процесса выступает формирование у студентов системы знаний о сохранении здоровья в условиях будущей профессии. Образовательные программы должны включать дисциплины и модули, раскрывающие основы физиологии и психологии труда, вопросы профессиональной гигиены, эргономики, охраны труда и техники безопасности, а также современные подходы к профилактике заболеваний, вызванных стрессовыми и физическими нагрузками. Наличие у студентов научно обоснованных знаний позволяет не только осознавать потенциальные риски, но и рационально выстраивать личные стратегии сохранения здоровья в профессиональной деятельности [26].

Не менее значимым ориентиром является развитие мотивационно-ценностного отношения к здоровью. Педагогическая практика показывает, что даже при наличии знаний о факторах риска и методах их предотвращения студент не всегда реализует их в своей жизни без устойчивой внутренней мотивации. Поэтому образовательный процесс должен быть направлен на

воспитание у будущих специалистов ценностного отношения к здоровью как к ресурсу профессиональной состоятельности и социальной ответственности. Формирование подобных установок возможно через воспитательные программы, включение в коллективные формы деятельности, поддерживающие здоровый образ жизни, а также через создание атмосферы, где здоровье выступает нормой студенческой культуры. Такой подход позволяет рассматривать заботу о здоровье не как внешнюю обязанность, а как осознанную жизненную позицию, которая в дальнейшем станет частью профессиональной этики железнодорожника [39].

Особое место в системе педагогических ориентиров занимает включение в образовательный процесс практических форм здоровьесберегающей деятельности. Теоретическая информированность и ценностные установки обретают реальную силу только в случае их закрепления в практических действиях. Для этого необходима организация разнообразных оздоровительных мероприятий: спортивных секций, студенческих клубов, дней здоровья, туристических походов и соревнований, способствующих укреплению физического состояния студентов и развитию у них навыков коллективного взаимодействия. Важной частью являются профилактические программы, направленные на предупреждение заболеваний, мониторинг состояния здоровья и формирование привычки к регулярному медицинскому контролю. Кроме того, полезным является привлечение студентов к волонтерским проектам в области пропаганды здорового образа жизни, что способствует не только личному развитию, но и укреплению социально значимого отношения к проблеме здоровья.

Таким образом, педагогические ориентиры подготовки студентов железнодорожного транспорта к здоровьесберегающей деятельности предполагают единство трёх взаимосвязанных направлений: формирование знаний, развитие ценностных установок и включение практических форм активности. Только их гармоничное сочетание позволяет создать целостную систему, в рамках которой забота о здоровье становится неотъемлемой частью

профессиональной подготовки, а культура здоровья — важнейшей характеристикой личности будущего специалиста [42].

Специфика педагогического обеспечения подготовки студентов института железнодорожного транспорта определяется особенностями будущей профессиональной деятельности и отраслевыми требованиями к состоянию здоровья, устойчивости и работоспособности специалистов. В отличие от общих педагогических моделей, где забота о здоровье студентов часто рассматривается как сопутствующее направление, в железнодорожном образовании она приобретает прикладной характер. Здесь здоровьесберегающая деятельность выступает не только как фактор гармоничного развития личности, но и как обязательное условие профессиональной надёжности. Педагогическое обеспечение должно быть ориентировано на практическую подготовку студентов к сохранению здоровья в условиях реальной производственной среды, включающей стрессовые нагрузки, работу в ночные смены, воздействие неблагоприятных факторов и высокую степень ответственности. Таким образом, прикладной характер здоровьесберегающей деятельности становится главным вектором её педагогического сопровождения.

Не менее важной особенностью является интеграция образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в единую систему. Педагогическое обеспечение в данном случае не ограничивается только передачей знаний о здоровье или организацией отдельных мероприятий, а направлено на формирование целостной культуры здоровья у студентов. Образовательный процесс обеспечивает когнитивную основу, раскрывая закономерности сохранения и укрепления здоровья; воспитательная работа формирует ценностные установки, мотивацию и ответственное отношение к себе и окружающим; оздоровительные практики закрепляют знания и установки в реальной деятельности, создавая устойчивые поведенческие привычки [46]. Только при условии такой интеграции педагогическое обеспечение приобретает подлинную эффективность, обеспечивая не формальную, а

содержательную подготовку студентов к будущей профессиональной деятельности [48].

Специфика педагогического обеспечения также проявляется в необходимости междисциплинарного взаимодействия. Формирование культуры здоровья невозможно силами исключительно педагогов: оно требует участия специалистов в области медицины, психологии, физической культуры и спорта. Включение врачей, психологов, инструкторов в образовательный процесс позволяет не только расширить спектр знаний студентов, но и обеспечить комплексный подход к их подготовке. Медицинское сопровождение гарантирует профилактику заболеваний и контроль за состоянием здоровья, психологическая поддержка способствует развитию стрессоустойчивости и навыков саморегуляции, а физкультурно-спортивная работа формирует двигательные умения и укрепляет физическую выносливость. Такое взаимодействие делает педагогическое обеспечение по-настоящему комплексным и адекватным требованиям будущей профессиональной среды [34].

Таким образом, специфика педагогического обеспечения подготовки студентов железнодорожного транспорта заключается в его прикладной направленности, интегративном характере и междисциплинарной основе. Оно становится не просто средством повышения качества образования, а стратегическим фактором, обеспечивающим успешность профессиональной социализации и готовность выпускников к сохранению здоровья и высокой работоспособности в условиях сложной и ответственной профессиональной деятельности.

Проведённый анализ позволил выявить особенности подготовки студентов института железнодорожного транспорта, которые определяются спецификой будущей профессиональной деятельности и предъявляют к ним особые требования. Студенты этого профиля с первых курсов вовлекаются в интенсивный учебный процесс, включающий не только аудиторные и лабораторные занятия, но и производственные практики, требующие высокой

концентрации внимания, устойчивости к стрессу и готовности работать в условиях повышенных психофизиологических нагрузок. Всё это создаёт объективную необходимость педагогического сопровождения, которое учитывает отраслевые риски и способствует формированию у студентов устойчивой культуры здоровья [45].

Особенности подготовки выражаются также в том, что забота о здоровье здесь имеет не частный, а профессионально значимый характер: здоровье железнодорожника непосредственно связано с безопасностью пассажиров, сохранностью грузов и бесперебойностью функционирования транспортной системы. Именно поэтому в образовательный процесс должны быть интегрированы специальные педагогические ориентиры, направленные на формирование знаний о сохранении здоровья, развитие ценностного отношения к нему и закрепление этих знаний и установок в практической деятельности студентов.

Значение педагогического обеспечения подготовки студентов железнодорожного транспорта заключается в том, что оно становится важнейшим фактором успешной реализации их здоровьесберегающей деятельности. Педагогическое обеспечение позволяет не только гармонизировать образовательный процесс и предупредить перегрузки, но и объединить образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи в единую систему. Оно придаёт подготовке студентов целостность, формирует у них готовность к сохранению работоспособности в условиях отрасли и обеспечивает развитие профессиональной культуры здоровья [35].

Таким образом, педагогическое обеспечение в системе подготовки студентов железнодорожного транспорта является стратегически значимым условием их профессиональной социализации и гарантией успешной реализации здоровьесберегающей деятельности. Его роль заключается в том, чтобы превратить заботу о здоровье из стихийной практики в системный педагогически организованный процесс, органично встроенный в

образовательное пространство вуза и ориентированный на специфику будущей профессии [47].

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

Проведённый анализ теоретико-методологических основ подготовки студентов института железнодорожного транспорта к здоровьесберегающей деятельности позволил сформировать целостное представление о сущности исследуемого феномена и его значении в системе профессионального образования. Было установлено, что здоровьесберегающая деятельность студентов представляет собой интегральный процесс, включающий когнитивный, мотивационно-ценностный, деятельностный и рефлексивный компоненты. Она охватывает образовательные, воспитательные и практические аспекты, формируя у студентов не только знания и умения, но и устойчивые установки на сохранение здоровья как личной и профессиональной ценности.

Особое внимание уделено отраслевой специфике подготовки специалистов железнодорожного транспорта. Высокие психофизиологические нагрузки, стрессовые факторы, ответственность за жизнь и безопасность пассажиров, а также влияние неблагоприятных условий труда делают сохранение здоровья и работоспособности будущих специалистов стратегической задачей образовательного процесса. В этих условиях здоровьесберегающая деятельность приобретает прикладной характер и становится необходимым условием профессиональной надёжности и устойчивости выпускников.

Важным результатом анализа стало уточнение сущности понятия «педагогическое обеспечение», которое рассматривается как совокупность условий, средств, методов и организационно-педагогических мер, обеспечивающих эффективность образовательного процесса. Оно проявляется через кадровый, учебно-методический, организационный и ресурсный компоненты и реализует функции образовательную, воспитательную, оздоровительную, организационно-управленческую и инновационно-развивающую. Благодаря этому педагогическое обеспечение становится системообразующим фактором, позволяющим интегрировать

образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи в единый процесс подготовки студентов.

В результате анализа особенностей подготовки студентов института железнодорожного транспорта установлено, что педагогическое обеспечение играет решающую роль в успешной реализации их здоровьесберегающей деятельности. Оно обеспечивает целостность профессиональной подготовки, способствует повышению устойчивости студентов к профессиональным нагрузкам, формирует у них навыки саморегуляции и профессиональной культуры здоровья, а также создаёт условия для адаптации к специфике будущей профессии.

Таким образом, первая глава исследования позволила обосновать необходимость педагогического обеспечения как ключевого условия эффективной подготовки студентов института железнодорожного транспорта к здоровьесберегающей деятельности. Итоги проведённого анализа создают основу для перехода ко второй главе, где будут рассмотрены условия, организация и результаты опытно-экспериментальной работы, направленной на практическую проверку разработанных положений.

ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1. Условия по реализации педагогического обеспечения подготовки студентов института железнодорожного транспорта к здоровьесберегающей деятельности

Красноярский институт железнодорожного транспорта – филиал Иркутского государственного университета путей сообщения – представляет собой образовательную организацию высшего образования, обладающую значительным потенциалом для реализации педагогического обеспечения подготовки студентов к здоровьесберегающей деятельности. Вуз имеет сформировавшуюся кадровую, инфраструктурную, методическую и организационную базу, что создаёт благоприятные условия для осуществления образовательного процесса, ориентированного на специфику транспортной отрасли.

Кадровые ресурсы института включают профессорско-преподавательский состав, обладающий высокой квалификацией, опытом работы в системе транспортного образования и знанием специфики будущей профессиональной деятельности студентов. В институте работают кандидаты и доктора наук, преподаватели, имеющие опыт практической работы на предприятиях ОАО «РЖД» и других транспортных организациях. Это обеспечивает интеграцию академической подготовки с практическими аспектами профессиональной деятельности, формирование у обучающихся реалистичных представлений о требованиях профессии, профессиональных рисках и методах сохранения здоровья. Кадровый корпус института включает специалистов в области физической культуры, медицины, психологии и безопасности жизнедеятельности, что позволяет организовать междисциплинарное взаимодействие и включить в педагогическое

обеспечение элементы охраны труда, профилактики стрессов, формирования психофизиологической устойчивости.

Инфраструктура института представлена развитой учебно-лабораторной базой, включающей специализированные аудитории, лаборатории, тренажёрные комплексы, спортивные сооружения и площадки. Наличие спортивного зала, тренажёрного комплекса, открытых площадок для физической подготовки создаёт реальные условия для систематической физкультурно-оздоровительной работы со студентами. Современные лаборатории оснащены оборудованием для диагностики функционального состояния, что расширяет возможности мониторинга здоровья студентов и позволяет интегрировать элементы практической здоровьесберегающей деятельности в образовательный процесс. Институт располагает также медиаконференц-залами, мультимедийными аудиториями и компьютерными классами, что обеспечивает возможность использования электронных образовательных ресурсов, цифровых платформ и технологий дистанционного обучения.

Учебно-методические материалы в филиале представляют собой сложившийся комплекс образовательных программ, рабочих программ дисциплин, методических указаний, электронных учебных материалов, учебных пособий и практикумов, разработанных с учётом федеральных образовательных стандартов и отраслевых требований. Особое место занимают материалы, посвящённые вопросам безопасности движения поездов, охраны труда, профессиональной гигиены, физиологии труда и организационно-управленческих аспектов железнодорожной деятельности. Это позволяет включить в содержание образовательного процесса блоки, направленные на формирование у студентов знаний о здоровьесбережении, предупреждении профессиональных заболеваний, профилактике стресса и поддержании работоспособности.

Особенности образовательной среды института проявляются в её профессионально ориентированном характере, тесном взаимодействии с

предприятиями железнодорожной отрасли и высокой степени практикоориентированности. Студенты активно вовлекаются в обучение на рабочем месте, производственные практики, тренажёрную подготовку, что создаёт условия для освоения трудовых действий в условиях, приближённых к профессиональной реальности. Такая среда предъявляет дополнительные требования к организации педагогического обеспечения, поскольку профессиональные испытания и нагрузки, с которыми сталкиваются студенты, требуют повышенного внимания к вопросам психофизиологической устойчивости и регуляции состояния. Важным элементом образовательной среды является поддерживающий характер взаимодействия между преподавателями и студентами, наличие площадок для самореализации, спортивных клубов, секций и мероприятий, формирующих культуру здоровья.

Специфика студенческого контингента филиала ИрГУПС также оказывает существенное влияние на организацию педагогического обеспечения. Обучающиеся, как правило, ориентированы на практические профессии железнодорожной отрасли, характеризуются высокой мотивацией к стабильной, социально значимой работе, но нередко демонстрируют недостаточный уровень знаний о здоровьесбережении и навыков саморегуляции. Часть студентов совмещает обучение с работой по сменному графику или прохождением практик, что приводит к повышенной утомляемости, нарушению режима сна и снижению физической активности. Эти особенности требуют от образовательной организации применения комплексных педагогических, организационных и психолого-педагогических мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов в период их профессионального становления.

Таким образом, кадровый потенциал, развитая инфраструктура, качественное учебно-методическое обеспечение и особенности образовательной среды Красноярского института железнодорожного транспорта создают благоприятные условия для реализации педагогического

обеспечения здоровьесберегающей деятельности студентов. Эти ресурсы становятся фундаментом для проведения опытно-экспериментальной работы и позволяют сформировать целостную педагогическую систему, ориентированную на профилактику перегрузок, укрепление психофизиологической устойчивости и развитие культуры здоровья будущих специалистов транспортной отрасли.

Эффективность педагогического обеспечения подготовки студентов к здоровьесберегающей деятельности во многом определяется созданием комплекса условий, которые формируют образовательную среду, способствующую гармоничному развитию личности, укреплению здоровья и формированию культуры здоровья. Эти условия выступают системообразующими факторами, обеспечивающими целостность и результативность образовательного процесса.

Педагогические условия отражают содержание, формы и методы организации учебно-воспитательного процесса, направленного на развитие у студентов знаний, ценностей и практических умений в области здоровья. К числу таких условий относится внедрение в образовательные программы курсов, модулей и дисциплин, раскрывающих закономерности сохранения здоровья, психофизиологические особенности профессиональной деятельности железнодорожников, основы саморегуляции и профилактики перегрузок. Важным направлением является использование активных и интерактивных методов обучения — тренингов, кейсов, проектных заданий, ситуационного анализа, что способствует не только усвоению теоретических знаний, но и их применению в реальной или имитированной профессиональной среде [7]. Существенное значение имеет также включение преподавателей в процесс формирования культуры здоровья: личный пример, демонстрация здорового образа жизни, использование диалоговых форм взаимодействия и педагогической поддержки усиливают воспитательное воздействие и делают процесс обучения личностно значимым для студентов.

Организационные условия обеспечивают структурную и функциональную согласованность всех элементов образовательного процесса. Они предполагают рациональное распределение учебной нагрузки, регламентацию режимов труда и отдыха студентов, соблюдение санитарно-гигиенических требований и оптимизацию расписания. Важную роль играет взаимодействие между подразделениями института — кафедрами, медицинской службой, спортивным клубом, психологической службой и деканатом. Их координированная работа позволяет создать единую систему профилактики перегрузок, медицинского контроля и психолого-педагогического сопровождения студентов. Кроме того, организационные условия включают систематическое проведение оздоровительных и профилактических мероприятий: дней здоровья, спортивных соревнований, диспансеризаций, лекций и семинаров, направленных на повышение уровня осведомлённости студентов в вопросах здоровья и безопасности.

Материально-технические условия создают инфраструктурную основу реализации педагогического обеспечения. В вузе должна быть сформирована современная спортивно-оздоровительная и образовательная среда, включающая спортивные сооружения, тренажёрные залы, лаборатории, оснащённые средствами для оценки физического состояния и психофизиологических показателей, а также аудитории, оборудованные мультимедийными средствами обучения. Наличие современной материальной базы позволяет не только проводить занятия по физической культуре и оздоровительным дисциплинам, но и осуществлять мониторинг состояния здоровья студентов. Особую роль играет внедрение цифровых технологий — использование онлайн-платформ, электронных журналов здоровья, мобильных приложений для самоконтроля физической активности и сна. Это расширяет возможности педагогического обеспечения и способствует персонализации здоровьесберегающей деятельности.

Психолого-педагогические условия обеспечивают гуманистический характер образовательной среды и создают атмосферу психологического

благополучия, необходимую для личностного развития и эффективного обучения студентов. Важным является формирование позитивного эмоционального климата в академических группах, поддерживающих форм взаимодействия между студентами и преподавателями, развитие субъект-субъектных отношений. Существенную роль играет работа психологической службы, направленная на профилактику стрессовых состояний, развитие навыков саморегуляции, формирование у студентов адекватной самооценки и уверенности в своих возможностях. Психолого-педагогические условия обеспечивают поддержку студентов в период адаптации к образовательной среде вуза, помогают им преодолевать трудности учебной деятельности и личностного становления [27].

Реализация педагогического обеспечения подготовки студентов института железнодорожного транспорта к здоровьесберегающей деятельности возможна лишь при создании комплекса взаимосвязанных условий — педагогических, организационных, материально-технических и психолого-педагогических. Их совокупное действие формирует образовательную среду, в которой обучение, воспитание и сохранение здоровья выступают неразделимыми компонентами профессиональной подготовки, обеспечивая устойчивое развитие личности и готовность к эффективной деятельности в условиях отрасли.

Реализация педагогического обеспечения подготовки студентов института железнодорожного транспорта к здоровьесберегающей деятельности предполагает не только фиксацию комплекса необходимых условий, но и их целенаправленное, системное применение в ходе опытно-экспериментальной работы. Каждая группа условий выполняет свою функцию и дополняет другие, создавая целостную образовательную среду, ориентированную на развитие культуры здоровья и укрепление психофизиологической устойчивости студентов.

Педагогические условия будут реализованы через обновление содержания учебного процесса и расширение практикоориентированных

форм обучения. В ходе эксперимента в учебные занятия включаются тематические блоки, посвящённые здоровьесбережению в профессиональной деятельности железнодорожников; используются ситуационные задачи, имитирующие реальные условия будущей работы; вводятся элементы тренингов по саморегуляции, профилактике стресса и развитию внимания. Особая роль отводится педагогическому сопровождению: преподаватели демонстрируют образцы здоровьесберегающего поведения, применяют методы педагогической поддержки, стимулируют рефлекссию студентов по вопросам здоровья. Таким образом, педагогические условия становятся механизмом осознанного включения студентов в деятельность, направленную на сохранение здоровья.

Организационные условия будут выражены в рационализации учебного режима и включении в структуру образовательного процесса мероприятий профилактического характера. На констатирующем этапе проводится анализ расписания, выявление перегрузок, фиксируются факторы, вызывающие утомление. На формирующем этапе реализуется комплекс организационных изменений: вводятся регламентированные перерывы для активных минуток, корректируются формы проведения занятий, усиливается взаимодействие кафедры с медицинской и психологической службами вуза. Также в рамках организационных условий будут систематически проводиться спортивно-оздоровительные мероприятия, лекции врачей, консультации психолога, что создаёт единое пространство профилактики перегрузок и укрепления здоровья.

Материально-технические условия обеспечат ресурсную основу педагогического воздействия. В ходе эксперимента будут использованы спортивные залы и тренажёрные комплексы института, лабораторное оборудование для контроля функционального состояния студентов, мультимедийные аудитории для проведения лекций и интерактивных занятий. Кроме того, планируется применение цифровых платформ и мобильных приложений для мониторинга физической активности, уровня стресса и

качества сна студентов. Такой подход позволит сделать процесс здоровьесберегающей деятельности более персонализированным и включающим элементы самоконтроля.

Психолого-педагогические условия будут обеспечены через создание комфортной и поддерживающей образовательной среды, ориентированной на снижение тревожности, укрепление уверенности в себе и развитие навыков саморегуляции. В рамках эксперимента организуются консультативные встречи со специалистами психологической службы, проводятся тренинги по управлению вниманием, стрессоустойчивости, профилактике эмоционального выгорания. Преподаватели используют методы субъект-субъектного взаимодействия, формируют позитивный эмоциональный климат в группе, поддерживают индивидуальное продвижение студентов. Наличие таких условий способствует повышению мотивации студентов к участию в здоровьесберегающих практиках и обеспечивает их психологическую готовность к формированию культуры здоровья.

Таким образом, в нашей опытно-экспериментальной работе указанные условия применяются не изолированно, а как взаимодополняющие компоненты единого педагогического обеспечения. Их реализация позволит создать образовательную среду, которая не только формирует у студентов знания о сохранении здоровья и необходимые практические навыки, но и поддерживает их психологическое благополучие, обеспечивает профилактику перегрузок и способствует становлению культуры здоровья как значимой профессиональной и личностной характеристики будущих специалистов железнодорожного транспорта.

Педагогические условия обеспечивают содержательную и методическую основу подготовки студентов к здоровьесберегающей деятельности. В рамках эксперимента они будут реализованы через:

1. Обновление содержания обучения:

— введение в занятия тематических разделов, посвящённых профессиональным рискам на железнодорожном транспорте, особенностям

физиологии труда, методам саморегуляции, профилактике утомления и стрессов;

— включение в дисциплины БЖД, «Физическая культура», «Психофизиология труда» специальных подглав о сохранении здоровья работников ж/д транспорта.

— Использование интерактивных методов обучения: разбор реальных производственных ситуаций (кейсы) с акцентом на здоровье и безопасность;

— тренинги по вниманию, саморегуляции, управлению стрессом;

— проектные задания, где студенты разрабатывают собственные стратегии здоровьесбережения в условиях будущей профессии.

2. Педагогическое сопровождение и индивидуальная поддержка:

— консультации преподавателей о рациональном режиме труда и отдыха;

— педагогические беседы и рефлексивные задания («дневник самонаблюдения»);

— личный пример преподавателей в отношении культуры здоровья, регулярной физической активности.

Педагогические условия будут использоваться не отвлечённо, а включены непосредственно в образовательные занятия, практикумы, самостоятельную работу и формы педагогического взаимодействия.

Организационные условия обеспечивают рациональную структуру учебного процесса и профилактику перегрузок студентов. Их конкретное применение в эксперименте включает:

1. Оптимизация учебного расписания:

— включение микропауз во время длительных лекций и практик;

— варьирование видов учебной деятельности, чтобы исключить однообразность и повышенную усталость;

— согласование расписания, чтобы избежать последовательных занятий, требующих высокой когнитивной нагрузки.

2. *Внедрение оздоровительных мероприятий в календарный план:*

— проведение «дней здоровья», спортивных квестов, физкультурных пауз между занятиями;

— организация тренинговых занятий по развитию стрессоустойчивости;

— обязательное участие студентов в спортивно-оздоровительных мероприятиях института, проводимых спортивным клубом.

3. *Взаимодействие с инфраструктурными подразделениями института:*

— координация работы кафедры с медицинским пунктом для проведения профилактических осмотров, мониторинга работоспособности, консультаций;

— работа с психологической службой для выявления повышенной тревожности, утомляемости, проблем адаптации;

— совместные мероприятия кафедр, спортивного клуба и кураторов учебных групп.

Организационные условия в эксперименте позволят выстроить образовательный процесс таким образом, чтобы он способствовал не перегрузке, а сохранению психофизиологического состояния студентов.

Материально-технические условия формируют ресурсную базу педагогического обеспечения и позволяют реализовать практические элементы здоровьесберегающей деятельности. В ходе эксперимента они будут задействованы следующим образом:

1. *Использование спортивной инфраструктуры:*

— проведение регулярных занятий в спортивном зале, тренажёрном комплексе, на открытых площадках;

- выполнение физических упражнений, направленных на снижение уровня утомления, укрепление осанки, развитие выносливости;
- включение в формирующий этап комплекса физкультурно-оздоровительных занятий с контрольными нормами.

2. *Применение лабораторного и диагностического оборудования:*

- проведение первичной и заключительной диагностики физического состояния студентов (ЧСС, артериальное давление, показатели дыхания, тесты на выносливость и координацию);
- использование приборов для оценки уровня стресса, внимания, работоспособности (при наличии на кафедре физиологии, безопасности, физической культуры).

3. *Использование цифровых технологий:*

- электронные журналы самоконтроля состояния здоровья;
- мобильные приложения для мониторинга сна и физической активности;
- интерактивные обучающие материалы, видео-лекции о профессиональных рисках и методах их профилактики.

4. *Мультимедийное и информационное оснащение аудиторий:*

- проведение презентаций, тренингов, видеоаналитических занятий, демонстрирующих условия труда на железной дороге;
- использование платформ дистанционного обучения для выполнения индивидуальных заданий по самоконтролю здоровья.

2.2. Организация, проведение и анализ опытно-экспериментальной работы по педагогическому обеспечению подготовки студентов к здоровьесберегающей деятельности

Опытно-экспериментальная работа проводилась в Красноярском институте железнодорожного транспорта – филиале ИрГУПС в течение одного учебного года (2024–2025). Цель эксперимента заключалась в проверке эффективности педагогического обеспечения подготовки студентов к здоровьесберегающей деятельности.

В исследовании приняли участие студенты второго курса очной формы обучения. Общая численность выборки составила 40 человек.

Экспериментальная группа (ЭГ) – 20 студентов, для которых применялось разработанное педагогическое обеспечение. Контрольная группа (КГ) – 20 студентов, обучавшихся по традиционной образовательной траектории.

Группы были сформированы с учётом принципов сопоставимости по возрасту, полу, уровню физической подготовленности и академической успеваемости, что обеспечило корректность сравнения результатов.

1. Констатирующий этап

Цель этапа – определить исходный уровень подготовленности студентов к здоровьесберегающей деятельности.

Задачи:

- провести диагностику знаний, мотивации, умений и психофизиологических характеристик;
- выявить трудности, характерные для студентов второго курса;
- определить направления педагогического воздействия на формирующем этапе.

Диагностические процедуры:

Студентам ЭГ и КГ были предложены:

- анкетирование по уровню знаний о здоровье и профессиональных рисках;
- тестирование мотивационно-ценностных установок;
- диагностика навыков саморегуляции;
- тесты физического состояния и внимания (описаны ниже);
- беседы с психологом и преподавателем.

Анализ образовательной среды:

- выявлены перегрузки студентов;
- определена степень вовлеченности в спортивно-оздоровительные мероприятия;

- фиксировались данные о режиме дня, сне, физической активности.

Определение проблемных зон:

- низкая осведомленность о профессиональных рисках;
- недостаточный уровень навыков саморегуляции;
- выраженный дефицит двигательной активности;
- снижение внимания в условиях длительной учебной нагрузки.

2. Формирующий этап

Цель этапа – внедрение педагогического обеспечения, направленного на развитие знаний, умений и практических навыков здоровьесберегающей деятельности у студентов экспериментальной группы.

Содержание педагогического воздействия включало:

1. Образовательный блок

- введение лекционно-практических модулей по темам: «Профессиональные риски железнодорожного транспорта», «Физиология и психология труда», «Методы саморегуляции», «Стратегии профилактики утомления»;

- интерактивные занятия с обсуждением производственных кейсов;
- просмотр видеоматериалов о реальных условиях труда железнодорожников.

2. Практико-оздоровительный блок

- регулярные занятия в спортивном зале (2 раза в неделю);
- упражнения на развитие выносливости, осанки, координации, профилактику гиподинамии;
- выполнение тренировочных комплексов, ориентированных на специфические нагрузки ж/д профессий.

3. Психолого-педагогический блок

- тренинги по вниманию и стрессоустойчивости;
- занятия по дыхательным техникам и методам саморегуляции;
- групповые и индивидуальные консультации с психологом института;
- ведение «дневника самонаблюдения» (режим дня, сон, самочувствие).

4. Организационные мероприятия

- корректировка расписания (введение активных пауз);
- участие студентов в «днях здоровья» и спортивных соревнованиях;
- межкафедральное взаимодействие с медицинской и психологической службами.

Контрольная группа продолжала обучение в традиционном режиме без внедрения разработанных педагогических мер.

3. Контрольный этап

Цель – определить эффективность внедрённого педагогического обеспечения.

Содержание этапа:

- повторная диагностика по тем же параметрам, что и на констатирующем этапе;
- статистическая обработка результатов;
- сопоставление динамики ЭГ и КГ;
- анализ качественных изменений в мотивации, знаниях, поведении студентов;
- оценка обратной связи от студентов и преподавателей.

Полученные данные позволили определить, какие компоненты педагогического обеспечения оказались наиболее результативными.

Для оценки подготовленности студентов к здоровьесберегающей деятельности применялись следующие тесты и методы:

1. Тест на уровень знаний о здоровье и профессиональных рисках

Авторская анкета из 30 вопросов:

- факторы риска профессий ж/д транспорта;
- влияние сменной работы;
- основы профилактики утомления;
- основы физиологии труда.

Оценивалось качество когнитивного компонента.

2. Тест мотивационно-ценностного отношения к здоровью

Методика «Оценка ценности здоровья» (модификация Б.С. Братуся).

Фиксировались:

- значимость здоровья;
- готовность соблюдать режим;
- уровень личной ответственности.

3. Тест на стрессоустойчивость и саморегуляцию

Методика С.Н. Костроминой + мини-тестирование по методике Холмса и Раге.

Определялись:

- способность контролировать эмоции;
- адекватность реакций в сложных ситуациях;
- навыки управления вниманием.

4. Тест физических качеств и функционального состояния

Включал:

- пробу Руфье;
- тест «Шаговый тест Гарварда»;
- тест на гибкость (наклон вперёд);
- тест на координацию (стойка на одной ноге с закрытыми глазами).

Оценивались:

- работоспособность,
- выносливость,
- способность компенсировать нагрузки.

5. Тест на концентрацию и устойчивость внимания

Методика «Корректирующая проба» (Бурдон–Анфимов).

Параметры:

- скорость обработки информации;
- устойчивость внимания;
- уровень утомления при длительной концентрации.

Проведённая опытно-экспериментальная работа позволила внедрить в образовательный процесс разработанное педагогическое обеспечение и

обеспечить воздействие на ключевые компоненты подготовленности студентов к здоровьесберегающей деятельности: когнитивный, мотивационно-ценностный, деятельностный и психофизиологический. Системное сочетание образовательных, практико-оздоровительных, организационных и психолого-педагогических мероприятий обеспечило комплексное влияние на поведение, установки и функциональное состояние студентов экспериментальной группы.

Последовательная реализация этапов эксперимента, применённый диагностический инструментарий, а также сопоставимость экспериментальной и контрольной групп создают объективные условия для анализа динамики изменений, выявления эффективности внедрённых педагогических условий и определения степени влияния педагогического обеспечения на развитие культуры здоровья студентов.

В этой связи следующий раздел посвящён всестороннему анализу результатов опытно-экспериментальной работы. В нём рассматриваются количественные и качественные показатели, отражающие изменения в экспериментальной и контрольной группах, проводится сравнительная оценка уровней подготовленности студентов на разных этапах исследования, а также выявляются наиболее значимые компоненты педагогического воздействия. Рассмотрение полученных данных позволит определить степень эффективности разработанного подхода и сформулировать выводы о результативности педагогического обеспечения подготовки студентов института железнодорожного транспорта к здоровьесберегающей деятельности.

Анализ результатов опытно-экспериментальной работы был направлен на сопоставление динамики показателей подготовленности студентов экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп к здоровьесберегающей деятельности. Диагностика проводилась дважды: **на констатирующем этапе (сентябрь 2024) и на контрольном этапе (июнь 2025).**

Для оценки изменений использовались:

1. тест знаний;
2. мотивационный тест;
3. тест стрессоустойчивости;
4. функционально-физические пробы;
5. тест внимания Бурдона–Анфимова.

Таблица 1

Когнитивный компонент
(знания о здоровье и профессиональных рисках)

Этап	ЭГ (n=20)	КГ (n=20)
Констатирующий	14,2	14,5
Контрольный	25,1	16,3

Рост в ЭГ: **+10,9 балла (+76,7%)**. Рост в КГ: **+1,8 балла (+12,4%)**

У студентов ЭГ значительно повысился уровень осведомлённости о профессиональных рисках, методах профилактики утомления и принципах здоровья работников ж/д транспорта.

Таблица 2

Мотивационно-ценностный компонент
Использовалась модифицированная методика Братуся
(оценка от 0 до 10).

Этап	ЭГ	КГ
Констатирующий	5,1	5,3
Контрольный	8,4	5,8

ЭГ: **+3,3 (+64,7%)**, КГ: **+0,5 (+9,4%)**. Экспериментальные мероприятия (тренинги, рефлексия, дневник самонаблюдения) усилили значимость здоровья как профессиональной ценности.

Таблица 3

Стрессоустойчивость и навыки саморегуляции
Методика Костроминой (оценка 0–100 баллов; выше — лучше).

Этап	ЭГ	КГ
------	----	----

Констатирующий	47,5	48,1
Контрольный	72,3	50,4

ЭГ: **+24,8 балла (+52,2%)**, КГ: **+2,3 балла (+4,8%)**. У студентов ЭГ значительно улучшились навыки управления стрессом, контроля внимания и эмоциональной устойчивости.

Таблица 4

Функциональное состояние (физическая работоспособность)

Использованы: проба Руфье, Гарвардский степ-тест, гибкость, координация.

Показатели сведены в интегральный балл (0–100).

Этап	ЭГ	КГ
Констатирующий	55,2	56,1
Контрольный	74,6	58,3

ЭГ: **+19,4 балла (+35,1%)**, КГ: **+2,2 балла (+3,9%)**. Особенно заметно улучшились результаты в выносливости и координации благодаря регулярным тренировочным занятиям и спортивно-оздоровительным мероприятиям.

Таблица 5

Внимание (корректирующая проба Бурдона–Анфимова)

Показатели: скорость обработки информации и точность (% ошибок).

Средний результат (обработка знаков за 5 минут)

Этап	ЭГ	КГ
Констатирующий	245 знаков	251 знаков
Контрольный	312 знаков	260 знаков

Ошибки (%)

Этап	ЭГ	КГ
Констатирующий	12,4%	11,8%
Контрольный	6,1%	10,9%

ЭГ: скорость +27%; точность улучшилась в 2 раза. КГ: изменения минимальны. Тренинги саморегуляции и развития внимания оказали выраженное влияние на студентов ЭГ.

Таблица 6

Сводная сравнительная таблица динамики

Компонент	ЭГ (рост)	КГ (рост)
Знания	+76,7%	+12,4%
Мотивация	+64,7%	+9,4%
Стрессоустойчивость	+52,2%	+4,8%
Физическое состояние	+35,1%	+3,9%
Внимание	+27%	+3,5%

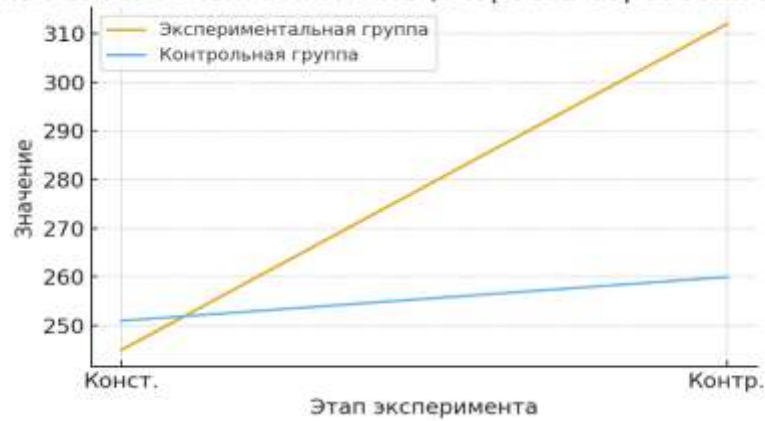
Педагогическое обеспечение продемонстрировало высокую эффективность, обеспечив значимую динамику по всем диагностируемым компонентам. Экспериментальная группа показала устойчивый рост, в то время как показатели контрольной группы изменились незначительно.

Наибольший эффект был получен в сферах, непосредственно включённых в педагогическое воздействие: знания, стрессоустойчивость, внимание. Положительные изменения физического состояния подтверждают значимость регулярных оздоровительных мероприятий и двигательной активности. Выявлено, что комплексное педагогическое обеспечение наиболее эффективно работает при сочетании: образовательных мероприятий, тренировочных занятий, психологических тренингов, организационной поддержки режима.

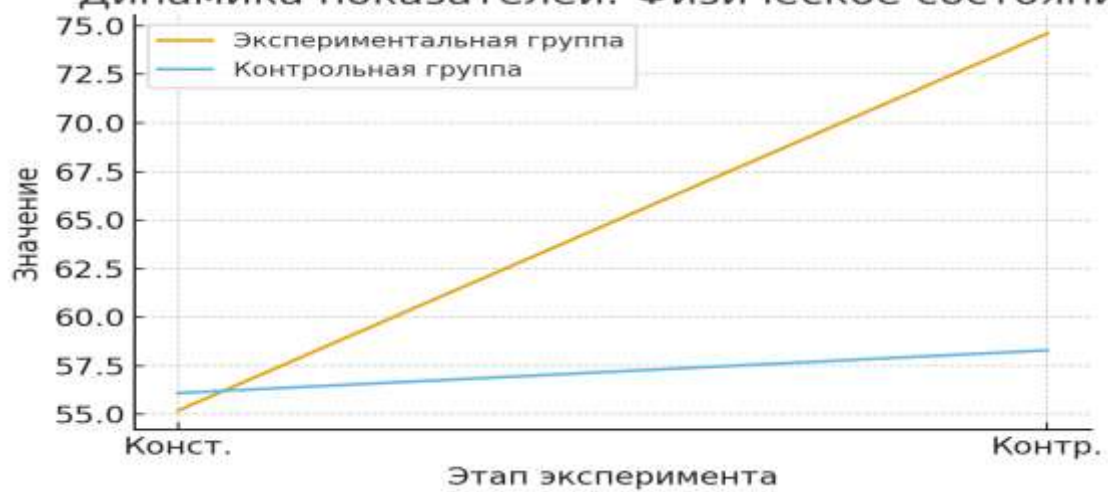
Рисунок 1

Динамика показателей по всем тестам

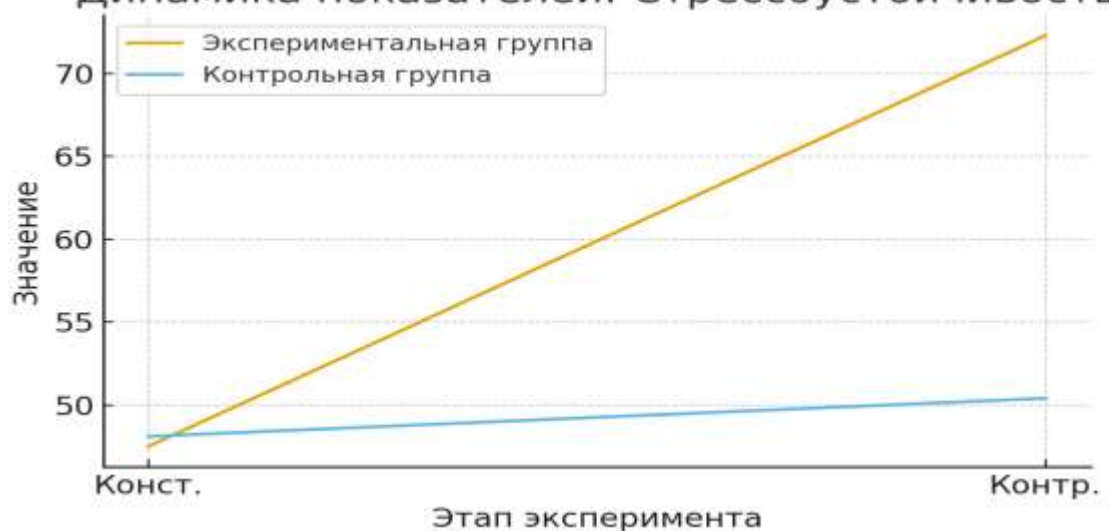
Динамика показателей: Внимание (скорость обработки информации)

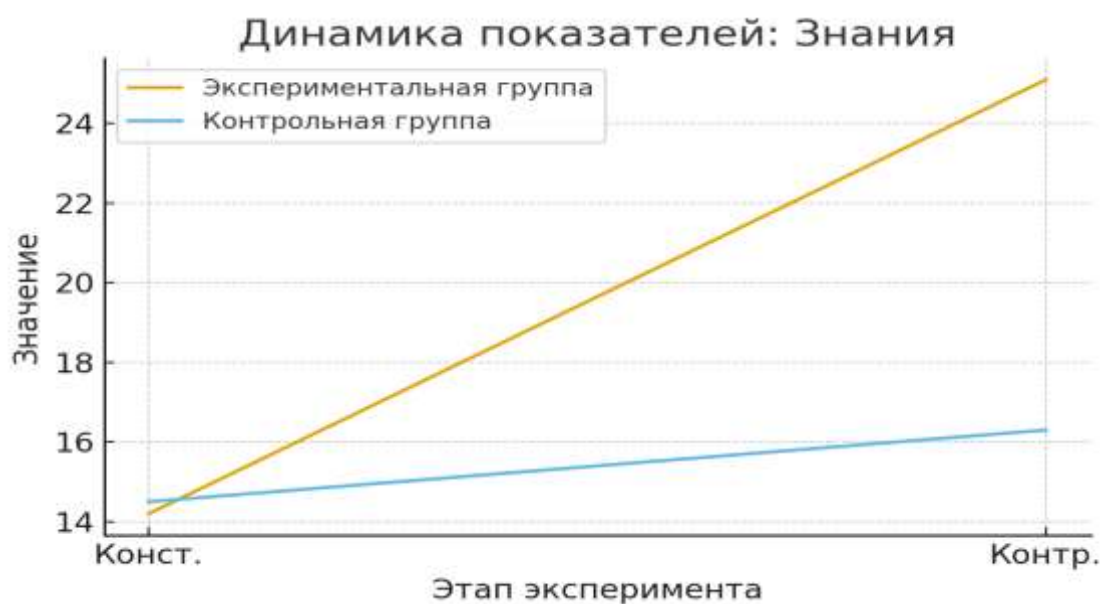
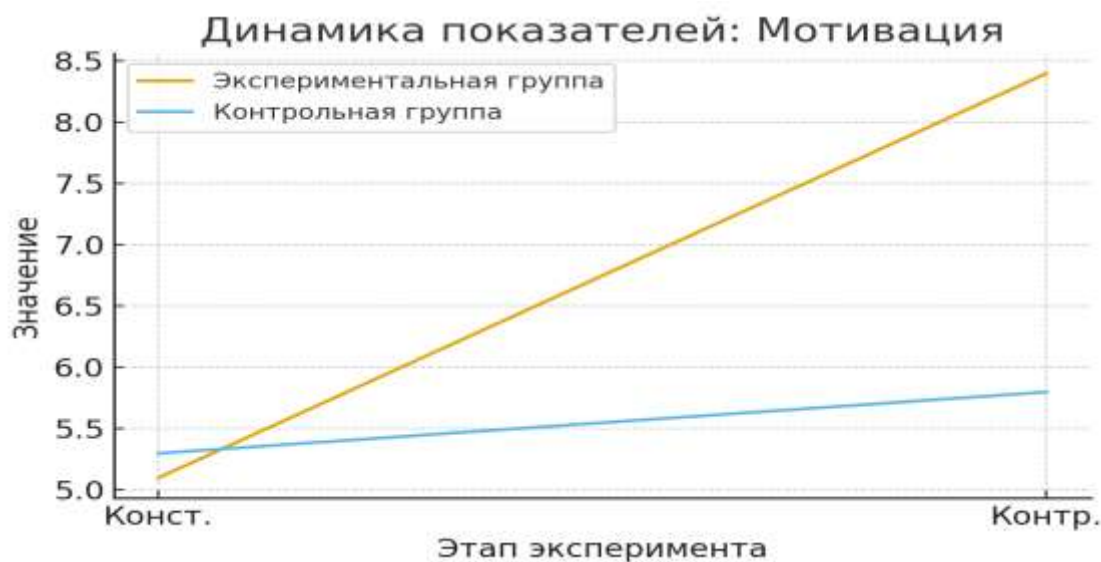


Динамика показателей: Физическое состояние



Динамика показателей: Стрессоустойчивость





Проведённая опытно-экспериментальная работа, направленная на оценку эффективности педагогического обеспечения подготовки студентов института железнодорожного транспорта к здоровьесберегающей деятельности, позволила получить убедительные количественные и качественные доказательства результативности разработанного подхода.

Прежде всего, сопоставление данных констатирующего и контрольного этапов выявило существенную положительную динамику в экспериментальной группе по всем диагностируемым параметрам. Наиболее выраженные изменения наблюдались в когнитивной сфере: уровень знаний о факторах профессионального риска, физиологии труда, принципах сохранения здоровья повысился на 76,7 %, что свидетельствует о высокой

эффективности образовательного блока педагогического обеспечения. В контрольной группе аналогичные изменения оказались минимальными, что подчёркивает обусловленность роста именно педагогическим воздействием.

Значимые результаты получены в мотивационно-ценностном компоненте. Повышение мотивации к здоровьесберегающей деятельности на 64,7 % в экспериментальной группе демонстрирует, что сочетание тренингов, рефлексивных практик и индивидуального сопровождения формирует устойчивое ценностное отношение к здоровью как профессиональному ресурсу. В контрольной группе динамика была статистически незначимой.

Существенно улучшились показатели стрессоустойчивости и саморегуляции. Рост на 52,2 % в экспериментальной группе отражает эффективность психологических тренингов, методов дыхательной регуляции, занятий с психологом и освоение студентами приёмов управления вниманием и эмоциональным состоянием. В контрольной группе изменения минимальны (4,8 %), что подтверждает важность психолого-педагогического компонента педагогического обеспечения.

Отмечена положительная динамика и в физическом состоянии студентов экспериментальной группы (рост 35,1 %). Регулярные тренировочные занятия, оздоровительные мероприятия и повышение двигательной активности позволили улучшить показатели выносливости, сердечно-сосудистой устойчивости и координации. В контрольной группе прирост оказался незначительным.

Особое внимание заслуживают результаты теста внимания. У студентов экспериментальной группы наблюдается улучшение скорости обработки информации на 27 % и снижение ошибок в два раза. Это отражает влияние тренингов саморегуляции и упражнений на концентрацию внимания — компетенций, критически значимых для будущих работников железнодорожного транспорта.

Обобщая результаты, можно утверждать, что разработанное педагогическое обеспечение доказало свою эффективность: оно обеспечивает

комплексное воздействие на когнитивную, мотивационную, функциональную и психорегуляторную составляющие подготовленности студентов. В отличие от традиционного учебного процесса, педагогическое обеспечение выступает как интегративный механизм, объединяющий образовательные, организационные, оздоровительные и психолого-педагогические меры, что позволяет формировать у студентов целостную культуру здоровья и устойчивость к профессиональным нагрузкам.

Таким образом, опытно-экспериментальная работа показала, что внедрение педагогического обеспечения существенно повышает уровень подготовленности студентов к здоровьесберегающей деятельности и создаёт условия для формирования профессионально значимых качеств, необходимых будущим специалистам железнодорожного транспорта. Полученные данные подтверждают необходимость и целесообразность дальнейшего развития педагогического обеспечения в образовательной среде транспортных вузов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе проведения исследования поставленные задачи были последовательно реализованы, что позволило всесторонне раскрыть специфику педагогического обеспечения подготовки студентов института железнодорожного транспорта к здоровьесберегающей деятельности.

Обоснована необходимость рассмотрения здоровьесберегающей деятельности как интегративной характеристики образовательного процесса, направленной на формирование у студентов комплекса знаний, ценностей и практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. Уточнены структурные компоненты здоровьесберегающей деятельности (когнитивный, мотивационно-ценностный, деятельностно-практический и рефлексивный), представлена их связь с профессиональными требованиями железнодорожной отрасли. Также выявлено, что здоровьесберегающая деятельность студентов транспортных вузов имеет выраженную отраслевую специфику, связанную с профессиональными рисками, повышенными нагрузками и требованиями к психофизиологической устойчивости будущих специалистов.

Определение сущности, структуры и функций педагогического обеспечения подготовки студентов — позволила раскрыть педагогическое обеспечение как комплекс условий, средств, мер и педагогических действий, направленных на создание развивающей, здоровьесберегающей образовательной среды. Были систематизированы его структурные элементы (педагогические, организационные, материально-технические, психолого-педагогические условия) и раскрыты их взаимосвязи. Определены функции педагогического обеспечения: образовательная, воспитательная, оздоровительная, организационно-управленческая и инновационно-развивающая, каждая из которых обеспечивала целостность и эффективность педагогического воздействия.

Выявление особенностей подготовки студентов института железнодорожного транспорта — позволила определить, что подготовка

будущих железнодорожников отличается высокой степенью профессиональной специфичности. Она предполагает учёт производственных рисков, психофизиологических требований профессии, особенностей учебной нагрузки студентов, а также факторов, способствующих утомлению, снижению внимания и функционального состояния. Было установлено, что для студентов транспортного вуза особенно значимыми являются развитие устойчивости к стрессовым воздействиям, формирование навыков саморегуляции, повышение двигательной активности и осознание здоровья как профессиональной ценности.

Был создан, внедрён и экспериментально проверен комплекс педагогических условий, направленных на повышение уровня подготовленности студентов к здоровьесберегающей деятельности. Формирующий эксперимент, проведённый в течение 2024–2025 учебного года, продемонстрировал высокую эффективность предложенного педагогического обеспечения. Студенты экспериментальной группы показали значительную положительную динамику по всем диагностируемым критериям: рост уровня знаний, усиление мотивационно-ценностного отношения к здоровью, повышение стрессоустойчивости, улучшение физического состояния и концентрации внимания. Сравнение данных экспериментальной и контрольной групп подтвердило, что положительные изменения являются результатом целенаправленного педагогического воздействия.

Полученные результаты комплексно подтверждают необходимость и эффективность педагогического обеспечения как ключевого механизма подготовки студентов института железнодорожного транспорта к здоровьесберегающей деятельности. Исследование внесло вклад в развитие теории педагогического обеспечения, уточнило содержание здоровьесберегающей деятельности в контексте транспортного образования и показало практическую результативность внедрения соответствующих педагогических условий.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абаскалова, Н. П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа-вуз» / Н. П. Абаскалова. -Новосибирск : Новосибирский государственный педагогический университет, 2001. - 316 с. - ISBN 5-85921-228-3.
2. Адольф, В. А. Концепция становления и развития профессиональной компетентности отраслевых кадров в научно-образовательном комплексе / В. А. Адольф, И. С. Волегжанина // Педагогический журнал. – 2019. – Т. 9, № 1-1. – С. 346-355.
3. Адольф, В. А. Влияние педагогической интернатуры на формирование готовности педагогов-бакалавров к профессиональной деятельности / В. А. Адольф, С. С. Ситничук // Сибирский педагогический журнал. – 2018. – № 2. – С. 72-78.
4. Агаджанян, Н. А. Этюды об адаптации и путях сохранения здоровья / Н. А. Агаджанян, А. И. Труфанов, Б. А. Шендеров. - М. : Сирин, 2002. - 156 с.
5. Агатова, О. А. Развитие профильного и предпрофессионального образования : монография / О. А. Агатова. - Москва : Флинта, 2022. - 188 с.
6. Амосов, Н. М. Энциклопедия Амосова : алгоритм здоровья / Н. М. Амосов. - Москва : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2005. - 287 с.
7. Ананьин, С. А. Динамика и современное состояние детской инвалидности в России / С. А. Ананьин, П. А. Ложакова, М. В. Уваров. - Текст: непосредственный // Актуальные вопросы организации здравоохранения: Сборник научных трудов VII Всероссийской научно-практической конференции, Нижний Новгород, 15 февраля 2024 года. - Нижний Новгород: Приволжский исследовательский медицинский университет, 2024. - С. 89-94.
8. Арендачук, И. В. Проблема выбора профессии современными старшеклассниками / И. В. Арендачук // Профессиональная ориентация. - 2017. - № 1. - С. 15-22.

9. Аристова, И. В. Формирование опыта здоровьесберегающей подготовки студентов средствами социально-гуманитарных дисциплин / И. В. Аристова, Н. В. Бирюкова, А.Г. Овсянников. - Текст: непосредственный // Антропоцентрические науки в образовании : Сборник научных статей XIX международной научно-практической конференции, Воронеж, 28-29 ноября 2023 года. - Воронеж : ООО «Издательство «Научная книга»», 2023. - С. 10-13.
10. Ахметов, Т. Р. Влияние социально-экономических факторов и рациона питания в семье на здоровье детей и подростков / Т. Р. Ахметов, Р. М. Садыков // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. - 2022. - Т. 30. - № 6. - С. 1259-1264.
11. Баранов, А. А. Состояние здоровья детей России, приоритеты его сохранения и укрепления / А. А. Баранов, В. Ю. Альбицкий // Казанский медицинский журнал. - 2018. - Т. 99. - № 4. - С. 698-705.
12. Бачал, Д. В. Культура питания и гигиенического поведения среди подростков, их роль в появлении акне / Д. В. Бачал, Н. В. Бирюкова // Тенденции развития науки и образования. - 2021. - №74-1. - С. 9-11.
13. Бирюкова, Н. В. Исследование по оценке формирования ответственного отношения подростков к личному здоровью: актуальность и дизайн / Н. В. Бирюкова, Р. А. Хальфин, В. В. Мадьянова // Весник Росздравнадзора. - 2024. - №6. - С. 67-77.
14. Бирюкова, Н. В. Исторические предпосылки формирования культуры здоровья подростков / Н. В. Бирюкова // Медико-фармацевтический журнал Пульс. - 2024. - Т. 26, № 9. - С. 57-63. - DOI 10.26787/Ыа-2686-6838-2024-26-9-57-63.
15. Галеева, Л. Д. Влияние гиподинамии на здоровье подростков / Л. Д. Галеева, И. Р. Салихова // Российский педиатрический журнал. - 2024. -27(1S). - С. 22-22.
16. Галкин, К. А. Культура здоровья: концептуализация понятия и перспективы осмысления в медицинской социологии и антропологии / К. А.

Галкин // Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Политические, социологические и экономические науки. - 2023. - № 8. - 3(29). - С. 277-283.

17. Гужова, В. В. Профильное образование в школе: этапы, инструменты, результаты / В. В. Гужова, Т. Ю. Шавлинская // Стратегия развития образования для будущего России : Материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной к Году педагога и наставника в Российской Федерации, Владимир, 16-17 марта 2023 года. Том Часть 1. - Владимир: Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования Владимирской области Владимирский институт развития образования имени Л.И. Новиковой, 2023. - С. 34-39.

18. Гусейнова, С. А. Изучение вопросов безопасности жизнедеятельности и здоровья человека в начальных и средних образовательных учреждениях / С. А. Гусейнова, М. М. Абиева, И. Ю. Килаев // Вестник Екатеринбургского института. - 2022. - № 4(60). - С. 142-145.

19. Гущина, Д. В. Основы здорового образа жизни подростков / Д. В. Гущина, Н. В. Бирюкова // Тенденции развития науки и образования. -2021. - № 74-3. - С. 94-97.

20. Ермиенко, Е. С. Особенности стрессоустойчивости в подростковом возрасте / Е. С. Ермиенко // Вестник магистратуры. - 2022. - № 1-2(124). -С. 94-96.

21. Журавлева, И. В. Роль школы в формировании здоровья подростков: социокультурный и нормативно-правовой аспект / И. В. Журавлева, Н. В. Лакомова // Социология медицины. - 2022. - 21(2). - С. 159-170.

22. Зудин, А. Б. Основы реформирования здравоохранения в России / А. Б. Зудин. - Москва: Шико, 2017. - 280 с.

23. Ибрагимова, Е. М. Состояние здоровья и медико-социальные особенности подростков, обучающихся по разным программам профессиональной подготовки в колледжах / Е. М. Ибрагимова, Е. И.

- Шубочкина // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. - 2013. - № 4. - С. 22-26.
24. Игнатова, Л. Ф. Методика комплексной оценки образа жизни подростков / Л. Ф. Игнатова, В. В. Стан, Х. Х. Хамидулина // Педагогика профессионального медицинского образования. - 2021. - № 4. - С. 131-141.
25. Индекс массы тела у российских подростков во втором десятилетии XXI века / С. П. Левушкин, О. Ф. Жуков, Н. А. Скоблина, Е. В. Скоблина // Российский вестник гигиены. - 2022. - №1. - С. 10-14.
26. Клепач, А. Н. Российское здравоохранение: макроэкономические параметры и структурные проблемы / А. Н. Клепач, Р. Ф. Лукьяненко // Проблемы прогнозирования. - 2023. - № 2(197). - С. 76-96.
27. Коробкова, О. К. Сфера здравоохранения региона, оказывающая услуги, на современном этапе развития: состояние отрасли, проблемные вопросы и пути их решения / О. К. Коробкова // Экономические науки. - 2023. - № 229. - С. 146-150.
28. Кучма, В. Р. Медико-профилактические основы здоровьесбережения обучающихся в Десятилетие детства в России (2018-2027 гг.) / В. Р. Кучма // Российский педиатрический журнал. - 2018. - №1. - С. 31-37.
29. Кучма, В. Р. Поведенческие риски, опасные для здоровья подростков в XXI веке: Монография / В. Р. Кучма, С. Б. Соколова - ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России, 2017. - 170 с.
30. Латыговская, О. Н. Диагностика культуры здоровья детей младшего дошкольного возраста / О. Н. Латыговская // Пралеска. - 2017. - № 5(309). - С. 8-14.
31. Лелетко, А. П. Формирование навыков здорового образа жизни у младших подростков в ППМС-ЦЕНТРЕ /А. П. Лелетко, Г. Е. Котькова // В сборнике: Перспективы отраслевого взаимодействия в комплексной реабилитации. Материалы V Международной научно-практической конференции. Под общей редакцией А.И. Ахулковой, науч. редактор Е. Г. Речицкая. - Орёл, 2023. - С. 199-207.

32. Медико-социальные последствия COVID-19 у российских детей: результаты опроса родителей / А. П. Фисенко, С. Б. Лазуренко, Р. Н. Терлецкая, Т. В. Свиридова, А. Г. Тимофеева, С. Г. Макарова // Российский педиатрический журнал. - 2023. - 26(4). - С. 275-283.
33. Михайлов, Н. Г. Новые критерии оценки культуры здоровья: теория и практика / Н. Г. Михайлов. - Текст: непосредственный // Интеграция теории и практики в общем, дополнительном и профессиональном физкультурном образовании. Материалы V Национальной научно-практической конференции с международным участием. - Москва. - 2023. - С. 100-104.
34. Обеспечение охраны здоровья детей. - 2021. - URL: <https://medvedomosti.media/pediatrics/articles/obespechenie-okhrany-zdorovya-detey/?ysclid=1wbudzc1s1841534358> (дата обращения 03 сентября 2025).
35. Особенности мониторинга физического состояния населения / Д. Н. Гаврилов, А. В. Комков, А. В. Малинин [и др.] // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 3. - С. 60-62.
36. Пасмурцева, Н. Н. Формирование и реализация государственной кадровой политики в системе здравоохранения Российской Федерации / Н. Н. Пасмурцева, М. С. Колотов // Вестник евразийской науки. - 2023. - Т. 15. - № 4.
37. Песталоцци, И. Г. Избранные педагогические сочинения : в 2 т. Т. 1 / И. Г. Песталоцци. - М. : Педагогика, 1981. - 334 с.
38. Проблемы здоровья подростков в Российской Федерации / С. Р. Конова, М. И. Слипка, В. Ю. Альбицкий, Р. Н. Терлецкая, Е. В. Антонова, А. А. Баранов, Л. С. Намазова-Баранова // Альманах Института коррекционной педагогики. Альманах. - №31. - 2017. - URL: <https://alldef.ru/ru/articles/almanac-no-31/difficulties-of-development-of-communication-in-children-first-years-of-life-with-disabilities> (дата обращения 25 сентября 2025).
39. Распространенность избыточной массы тела и ожирения у детей и подростков в Санкт-Петербурге: оценка рисков развития метаболического

- синдрома / Д. О. Иванов, Ю. П. Успенский, Н. В. Барышникова, Д. В. Захаров, Я. В. Соусова // Педиатр. - 2021. - Т. 12. - № 4. - С. 5-13.
40. Романова, Т. Е. Опыт реализации программы наставничества в Нижегородской области / Т. Е. Романова, С. С. Карпова, О. А. Доцанникова // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. - 2024. - Т. 23, № S1. - С. 6-10. - DOI 10.15829/1728-8800-2024-4031.
41. Скворцова, П. О. Здоровый образ жизни: нормы питания, физических нагрузок и сна / П. О. Скворцова, Н. В. Бирюкова. - Текст: непосредственный // Естественно-научные и гуманитарные исследования: теоретические и практические аспекты : Материалы XXXI Всероссийской научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 18 мая 2021 года. - Ростов-на-Дону: ООО «Издательство ВВМ», 2021. - С. 80-82.
42. Сухарев, А. Г. Роль образовательной организации в формировании у учащихся мотивации к здоровью и здоровому образу жизни / А. Г. Сухарев, В. В. Стан, Л. Ф. Игнатова // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. - 2016. - № 2. - С. 32-35.
43. Таран, А. А. Современное качество жизни в мегаполисе и методы борьбы с ухудшением экологии / А. А. Таран, Н. В. Бирюкова. - Текст : непосредственный // Научная дискуссия современной молодёжи: актуальные вопросы, достижения и инновации : сборник статей XI Международной научно-практической конференции, Пенза, 17 марта 2020 года / Отв. ред. Гуляев Герман Юрьевич. - Пенза: «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2020. - С. 97102.
44. Фалей, М. В. Сквозная образовательная траектория в теории и практике предпрофессионального образования / М. В. Фалей // Актуальные вопросы современного общества, науки и образования. - Пенза : Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2024. - С. 78-88.
45. Фетисов, А. С. Специфика девиантного поведения студенческой молодежи / А. С. Фетисов, Н. В. Бирюкова, Н. М. Молодожникова. - Текст : непосредственный // Психология XXI века: вызовы, поиски, векторы развития

- : Сборник материалов IV Международного симпозиума психологов. В 3-х частях, Рязань, 07 - 08 августа 2022 года / Под общей редакцией Т.П. Скрипкиной, С.Н. Сорокоумовой. Том Часть III. - Рязань: Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний, 2022. - С. 248-251.
46. Фетисов, А. С. Формирование здоровьесбережения у подростков с девиантным поведением / А. С. Фетисов, Н. В. Бирюкова, Н. М. Молодожникова. - Текст : непосредственный // Психология XXI века: вызовы, поиски, векторы развития : Сборник материалов III Всероссийского симпозиума психологов с международным участием, посвященного 30-летию со дня образования психологического факультета Академии ФСИН России, Рязань, 08-09 апреля 2021 года. Том Часть III. - Рязань: Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний, 2022. - С. 249-252.
47. Шустова, С. А. О причинах ожирения у детей / С. А. Шустова, Т. А. Мирошкина, Л. Ю. Шугай. - Текст : непосредственный // Наука, образование, инновации: гуманитарные, естественно-научные и технические решения современности : Материалы XXIII Всероссийской научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 10 февраля 2020 года. - Ростов-на-Дону: Южный университет (ИУБиП), 2020. - С. 100-103.
48. A systematic review of reviews: recruitment and retention of rural family physicians. / S. Asghari, M. C. Kirkland, J. Blackmore, S. Boyd, A. Farrell, J. Rourke [et al.] // Canadian Journal of Rural Medicine. - 2020. - Vol. 25(1). - P. 20-30. - DOI link, PMid:31854339.
49. An innovative near-peer mentoring model for undergraduate and secondary students: STEM focus. Innovative Higher Education / L. S. Tenenbaum, M. K. Anderson, M. Jett, D. L. Yourick. - 2014. - Vol. 39(5). - P. 375-385. DOI link
50. Association between precocious puberty and obesity risk in children: a systematic review and meta-analysis / Y. Song, Y. Kong, X. Xie, Y. Wang, N. Wang // Front Pediatr. - 2023 Aug 11. - Vol.11. - P. 1226933.