

Образование и наука. Известия Уральского отделения Российской академии образования. 2006. № 2 (2). С. 27–32.

2. Дремина М. А. Повышение качества жизни в России: институциональный подход и обеспечение компетентности / М. А. Дремина // Известия Уральского федерального университета. Серия 1, Проблемы образования, науки и культуры. 2010. № 20 (45). С. 190–201.

3. Зеер Э. Ф. Профессиональная мобильность – интегральное качество субъекта инновационной деятельности / Э. Ф. Зеер, С. А. Морозова, Э. Э. Сыманюк // Педагогическое образование в России. 2011. № 5. С. 90–97.

4. Клячко Т. Л. Образование в России: основные проблемы и возможные решения / Т. Л. Клячко. Москва: Дело, 2013. 48 с.

5. Маршалкин М. Ф. Современный уровень качества образования в России и тенденции подготовки специалистов высшего и среднего звена / М. Ф. Маршалкин // Фундаментальные исследования. 2008. № 5. С. 92–93.

6. Проблемы стратегического государственного планирования и управления в современной России: материалы постоянно действующего научного семинара. Москва: Научный эксперт, 2011. Вып. 5 (43). 96 с.

7. Рачков В. С. Атрибуты целей образовательной организации / В. С. Рачков, В. А. Копнов // Научный диалог. 2014. № 11 (35). С. 56–74.

8. *Recommendation of the European parliament and of the council of 18 December 2006 on key competences for lifelong learning* [Electronic resource]. Access mode: <http://www.europarl.europa.eu/portal/en>.

УДК 378.17:316.444

Г. П. Селиверстова

G. P. Seliverstova

Формирование здорового образа жизни в образовательном процессе как условие социально-профессиональной мобильности выпускников вуза

Promoting a healthy lifestyle in the educational process as a condition of social and professional mobility of graduates

Аннотация. Рассматривается роль здорового образа жизни в формировании социально-профессиональной мобильности выпускника профессионально-педагогического вуза. Показаны психофизиологические механизмы и способы формирования здорового образа жизни у учащейся молодежи.

***Abstract.** It examines the role of a healthy lifestyle in shaping the socio-professional mobility of graduates of professional-pedagogical University. It showed psychophysiological mechanisms and ways of formation of healthy lifestyle of students.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, студенты, образовательный процесс, социально-профессиональная мобильность.*

***Keywords:** healthy lifestyle, students, the educational process, socio-professional mobility.*

Явное противоречие между общественно-государственной потребностью в формировании здоровой личности и современными условиями труда и жизни указывает на необходимость ориентации системы образования на сохранение и развитие здоровья обучаемых. Именно такую направленность имеет современная модернизация системы профессионального образования в России, нацеленная на поиск форм и методов организации здоровьесберегающего образовательного процесса, подготовку компетентного, здорового специалиста. Это обусловлено тем, что в настоящее время здоровье, как явление биологическое, становится категорией педагогической – одной из основных общественных, культурных и личностных ценностей человека. Данное положение подтверждают сведения, собранные Министерством здравоохранения и социального развития России, согласно которым только 10 % обучающихся являются здоровыми, 49 % относятся к группе риска, 50 % имеют патологические отклонения. Регулярные медицинские осмотры студентов младших курсов вузов показывают, что в среднем на одного студента приходится 1–2 хронических заболевания. При этом особую группу факторов, отрицательно влияющих на здоровье студентов в процессе обучения в вузе, составляют педагогические факторы: устаревшие технологии обучения и воспитания; увеличение темпа и объема учебных нагрузок; несовершенство программ; неэффективность существующей системы физического воспитания; недостаток двигательной активности обучающихся; неграмотная организация питания; неэффективная, с точки зрения здорового образа жизни (ЗОЖ), организация обучения; невозможность соблюдения элементарных гигиенических требований к организации учебного процесса и предметной среды; низкий уровень культуры здоровья, отсутствие научно-организованного процесса ЗОЖ субъектов образовательного процесса [3, с. 11]. Результаты исследований состояния физического здоровья абитуриентов и студентов, проведенных нами в Российском государственном профессионально-педагогическом университете

ческом университете (РГППУ) в 2014/15 уч. г., также свидетельствуют о том, что около трети абитуриентов имеют хронические заболевания, препятствующие их полноценной, активной жизни, у 86 % студентов имеются нарушения в состоянии здоровья. Эти данные совпадают с данными, полученными другими исследователями [4, с. 4]. Как отмечают специалисты Всемирной организации здравоохранения, состояние здоровья людей планеты Земля на 50–55 % определяется их образом жизни. Все вышесказанное указывает на актуальность проблемы организации процесса обучения в вузе, ориентированного на формирование знаний и навыков ЗОЖ студентов, поиск форм и методов организации этого процесса, необходимых для обеспечения качественного образования в вузе, подготовки здорового, мобильного, востребованного рынком труда специалиста.

В Российском государственном профессионально-педагогическом университете проводятся диагностическая работа, направленная на выявление состояния физического, социального и психологического здоровья студентов, а также профилактическая пропаганда здорового образа жизни. Одним из основных факторов формирования здорового образа жизни является соблюдение режима труда и отдыха, что определяет порядок поведения в течение суток. Для формирования рационального режима дня студенты индивидуально вырабатывают динамический стереотип. Его физиологической основой является формирование в коре больших полушарий головного мозга в определенной последовательности достаточно прочных временных связей между условными рефлексам, образующими сложные цепевые условные рефлексы, а также процессов возбуждения и торможения, необходимых для производительной и менее энергозатратной деятельности [1, с. 245]. Организация оптимального режима дня проводится с учетом расписания занятий, приемлемого использования имеющихся условий, на основе понимания своих индивидуальных особенностей, в частности, биологических ритмов. Как показали результаты наших исследований состояния индивидуальных хронотипов работоспособности студентов РГППУ, 30,4 % из них имеют слабо выраженный утренний хронотип работоспособности, 2,2 % являются типичными «жаворонками». Для этих лиц характерны повышенная работоспособность в утренние часы и в первой половине дня, низкие адаптационные возможности и весьма высокая ранимость здоровья. К ним близки по данным характеристикам «аритмики», составляющие среди обследованных студентов 58,7 %, и только 7 %

студентов являются носителями «слабо выраженного вечернего хронотипа» работоспособности, характеризующегося максимальной работоспособностью в вечерние часы и повышенными адаптационными возможностями [2, с. 21].

Формирование ЗОЖ студентов в образовательном процессе является важнейшей задачей здоровьесберегающей политики вуза. В связи с этим деятельность РГППУ направлена на побуждение студентов к сохранению и укреплению здоровья, пропаганду и развитие культуры здорового образа жизни среди молодежи. В образовательный процесс внедряются знания, направленные на формирование ЗОЖ, самовоспитание личности. Организованная в университете и за его пределами пропаганда медицинских и гигиенических знаний способствует снижению уровня заболеваний, помогает воспитывать крепкое поколение. В формировании ЗОЖ важную роль выполняют наши образовательные программы, направленные на сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование активной мотивации сохранения своего здоровья и здоровья находящихся вокруг людей.

Для оздоровления общества в целом требуются разработка и внедрение в жизнь социальной политики в отношении привития через СМИ и молодежных лидеров моды на ЗОЖ, несовместимой с употреблением спирто- и наркосодержащих веществ. Необходимо создать систему здорового питания, курсы, направленные на обучение молодых людей различным практикам для улучшения здоровья, психоэмоционального состояния, формирования позитивного мышления. Также важно развивать добровольческую деятельность, направленную на формирование ЗОЖ молодежи.

Список литературы

1. *Данилова Н. Н.* Физиология высшей нервной деятельности / Н. Н. Данилова, А. Л. Крылова. Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. 478 с.
2. *Доскин В. А.* Биологические ритмы растущего организма / В. А. Доскин, Н. Н. Куинджи. Москва: Медицина, 1989. 224 с.
3. *Попов А. А.* Организация здорового образа жизни студентов в вузе как условие их профессиональной подготовки: диссертация ... кандидата педагогических наук / А. А. Попов. Кемерово, 2011. 156 с.
4. *Физическая культура и здоровый образ жизни студента* / под ред. М. Я. Виленского. Москва: Кнорус, 2013. 275 с.