

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СТУДЕНТОВ КАК ВАЖНОЕ УСЛОВИЕ ИХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Ю.В. Мучкина

*Челябинский институт путей сообщения – филиал Уральского государственного университета путей сообщения, г. Челябинск,
Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск*

В статье представлены результаты работы воспитательного отдела Челябинского института путей сообщения – филиала Уральского государственного университета путей сообщения (ЧИПС УрГУПС), деканата факультета высшего образования ЧИПС УрГУПС (ФВО ЧИПС УрГУПС). Цель научного исследования заключалась в оценке психологического статуса студентов ФВО ЧИПС УрГУПС и разработке педагогических рекомендаций, направленных на улучшение психосоматического состояния. Для оценки психологического статуса студентов ФВО ЧИПС УрГУПС и разработки рекомендаций, направленных на улучшение психосоматического состояния обучающихся, были использованы методы анализа требований к профессиональной деятельности сотрудников и персонала ОАО «РЖД», наблюдения и социологического опроса студентов ФВО ЧИПС УрГУПС. В результате социологического опроса, проводимого в ЧИПС УрГУПС в 2013–2016 гг. был составлен социально-психологический портрет студента ФВО ЧИПС УрГУПС. Разработаны рекомендации и предложения, направленные на устранение проблем, касающихся здоровьесбережения студентов на ФВО ЧИПС УрГУПС. Среди них: разработка и реализация плана мероприятий по организации психологического сопровождения, рассчитанного на весь период обучения в вузе; организация ежегодного психологического тестирования вновь поступивших первокурсников; совершенствование информационной среды вуза; внесение корректировок в кураторскую деятельность образовательной организации; повышение квалификации кураторов учебных групп и ППС по вопросам организации психологического сопровождения; правильная подборка комплексных интегрированных компьютерных программ социологической и психологической диагностики; рассмотрение возможности введения дополнительной ставки психолога для целенаправленной деятельности на факультете ВО.

Ключевые слова: студенты, здоровьесбережение студентов, воспитательная работа, психологическое здоровье, физическое здоровье, психологическое сопровождение.

Условия труда, специфика графика работы в ОАО «РЖД» предъявляют высокие требования к здоровью сотрудников и персонала. В связи с этим актуальной становится проблема здоровьесбережения. За психологическое самочувствие и сохранение здоровья человека на ранних этапах его развития отвечают родители, в образовательных организациях – педагоги и специалисты по здоровьесбережению, впоследствии ответственность возлагается на самого человека. Сегодня наряду с высоким профессионализмом, профессиональной компетентностью большое значение имеют: психофизическая эффективность в работе, выносливость, сообразительность, упорство, целеустремленность при достижении поставленной цели [18]. Поэтому основной задачей как врачей, так и педагогов является сохранение здоровья студентов, что будет являться

гарантом будущей занятости и успешности в жизни. Также и сам студент, начиная с первого курса, должен понимать всю важность здоровьесбережения, быть грамотным в вопросах его осуществления и в течение пяти лет учебы сохранить свое здоровье. Таким образом, в организациях высшего образования становится необходимым психологическое сопровождение обучающихся на протяжении всего процесса обучения, важна правильная организация работы со студентами.

Необходимость психологического сопровождения в последние годы обсуждается учеными, практиками, в психологических публикациях, публичных выступлениях [20]. Существует множество определений понятия «психологическое сопровождение». Э.Ф. Зеер в работе «Психология профессий» описывал психологическое сопровождение как движе-

ние вместе с изменяющейся личностью, помощь и поддержку. В его работе указывается на то, что работа по сохранению психического здоровья имеет комплексный характер и реализуется по двум основным направлениям: осуществление систематической и согласованной работы психолога и других должностных лиц профилактического плана (неспециализированная психологическая помощь) и непосредственное применение психологом специальных процедур по оказанию психологической помощи методами психологического консультирования, психокоррекции, психореабилитации, психологического обучения и просвещения (специализированная психологическая помощь) [2]. Р.С. Немов говорит о том, что психологическая служба призвана обеспечивать своевременное выявление и максимально полное использование в обучении и воспитании детей их интеллектуального и личностного потенциала, имеющих у ребенка задатков, способностей, интересов и склонностей, обеспечить своевременное выявление резервов психологического развития детей, их реализацию в обучении и воспитании. По мнению Р.С. Немова, работниками психологической службы должны быть профессиональные психологи, имеющие диплом об окончании организаций высшего образования по специальности (направлению) «Психология» [5]. Психологическое сопровождение студентов организаций высшего образования С.П. Жданова видит как системно организованную работу психологической службы, направленную на развитие будущего специалиста во время обучения, раскрытие потенциальных возможностей студента, его индивидуальности, коррекцию разного рода затруднений в его личностном развитии и саморазвитии [1].

В законе об образовании в Российской Федерации, статье 41 говорится, что «организация охраны здоровья обучающихся (за исключением оказания первичной медико-санитарной помощи, прохождения медицинских осмотров и диспансеризации) в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, осуществляется этими организациями» [19]. Поэтому в настоящее время во многих образовательных организациях проводится профилактическая работа, направленная на сохранение психологического комфорта и здоровьесбережение обучающихся. Челябинский институт путей сообщения (ЧИПС) является одним из тех вузов, в кото-

ром проводится работа по нормализации психологического самочувствия и здоровьесбережению студентов.

Цель психологического сопровождения студентов в ЧИПС УрГУПС – обеспечение социально-психологической поддержки, сохранение и поддержание психического здоровья, содействие формированию культуры общения, развитию личности и творческого потенциала будущих специалистов, улучшение социально-психологического климата в институте.

В соответствии с целью ставятся следующие задачи:

1. Социально-психологическое сопровождение личности и социальной адаптации студентов;
2. Профилактика нарушений в поведении студентов, конфликтов и стрессовых ситуаций;
3. Создание условий социально-психологической поддержки через оказание индивидуальной психологической помощи.

Основными видами деятельности службы психологического сопровождения являются: адаптация первокурсников; психологическое просвещение; психологическая профилактика; психологическая диагностика; психологическая коррекция; консультативная деятельность.

Системный подход в диагностике и своевременном принятии мер по устранению возможных отклонений позволит студентам железнодорожных вузов реализовать мечты, связанные с трудоустройством по специальности, и быть долгое время конкурентоспособными на рынке труда. Результаты воспитательной работы, проводимой на факультете ВО ЧИПС УрГУПС, представлены в данной статье.

Цель научного исследования заключалась в оценке психологического статуса студентов ФВО ЧИПС УрГУПС и разработке рекомендаций, направленных на улучшение психосоматического состояния. Объектом исследования выступают – студенты ФВО ЧИПС УрГУПС. Предмет исследования – формы и методы воспитательной работы по здоровьесбережению студентов ФВО ЧИПС УрГУПС.

Задачи:

1. Рассмотреть факторы, влияющие на физическое и психологическое состояние студентов.
2. Разработать рекомендации и предложения направленные на устранение проблем,

касающихся здоровьесбережения студентов на ФВО ЧИПС УрГУПС.

Для решения поставленных в исследовании задач мы опирались на имеющиеся теоретические исследования по проблемам здоровьесбережения обучающихся [4, 7, 8, 10, 12–17], а также на научные работы, в которых вопросы сохранения здоровья участников образовательного процесса рассматриваются как важная составляющая обеспечения качества образования в целом [6, 9, 11]. Существенное значение для выявления подходов к осуществлению психологического сопровождения студентов имеет изучение закономерностей развития их личных ресурсов [3].

Для достижения поставленной цели в Челябинском институте путей сообщения – филиале УрГУПС (ЧИПС УрГУПС) в 2013–2016 гг. проводился социологический опрос студентов 2-го курса. Всего было опрошено 322 студента.

Из анкетных данных был составлен социально-психологический портрет студента ФВО ЧИПС. Так согласно опросу студентов (табл. 1) совместно с родителями в среднем проживает 28,4 % студентов и 56,2 % студентов проживают в общежитии. При изучении журнала Учета нарушений студентами ЧИПС УрГУПС было выявлено, что большинство студентов, имеющих дисциплинарные взыскания, составляют студенты, проживающие в общежитии, не имеющие родительского контроля.

Таким образом, роль воспитательной работы со стороны сотрудников и преподавате-

лей факультета увеличивается в разы. От них зависит своевременное принятие мер, касающихся в первую очередь предупреждения в дальнейших повторных дезадаптационных поведенческих ситуаций.

Однако проблемы психосоматического характера могут быть обусловлены не только местом проживания, но и учебным процессом. По результатам анкетирования на вопрос «Испытываете ли Вы сейчас трудности в процессе обучения?» ответили «нет» – 42,7 %, «да» – 57,3 %. С какими именно трудностями приходится сталкиваться студентам в процессе обучения видно из табл. 2.

Учитывая, что большинство студентов приезжие и проживают без родителей, они находятся в поиске знаний и умений правильно распределять свое время и силы, работать с большим объемом новой информации.

Как выяснилось, эти проблемы решаются в первую очередь с помощью друзей, сокурсников – 67,5 %, старосты – 20,6 %, куратора – 14,9 %, преподавателей – 13,4 %, родителей – 9,3 %, старшекурсников – 7,3 %. Решают проблему самостоятельно в среднем – 52,7 % студентов. По результатам анкетирования, лишь 3,2 % с проблемами в учебном процессе обращаются к психологу. Тем не менее, в институте куратор группы отслеживает психоэмоциональное состояние студентов и по мере необходимости подключает к решению проблем психолога (утрата мотивации к учебной деятельности, развитие коммуникативных навыков, межличностные отношения, отно-

Таблица 1

Местожительство студентов ФВО ЧИПС

| Местожительство | % от общего количества студентов | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|--------------|--------------|
| | 2013/2014 г. | 2014/2015 г. | 2016/2017 г. |
| Общежитие | 65,1 | 49,3 | 54,3 |
| Совместно в квартире с родителями | 27,6 | 35,3 | 22,3 |
| Собственное жилье | 2,6 | 4,4 | 6,4 |
| Съемное жилье | 5,3 | 8,8 | 12,8 |
| Другое | 0 | 2,2 | 4,3 |

Таблица 2

Количество студентов, испытывающих проблемы в учебном процессе

| Трудности в учебном процессе | % от общего количества студентов | | |
|------------------------------|----------------------------------|--------------|--------------|
| | 2013/2014 г. | 2014/2015 г. | 2016/2017 г. |
| В учебе | 48,7 | 61,8 | 38,3 |
| В общении с сокурсниками | 9,9 | 2,2 | 3,2 |
| В общении с преподавателями | 5,9 | 13,2 | 8,5 |
| Другое | 1,3 | 2,9 | 0 |

Теория и методика профессионального образования

шения с преподавателями, подготовка к экзаменам, как справиться со стрессом).

На вопрос: «Какие трудности Вам удалось преодолеть на первом курсе?» наибольший процент ответов – страх экзаменов, зачетов и адаптация к процессу обучения (табл. 3).

Исследование показало, что практически все студенты ФВО ЧИПС сталкиваются с теми или иными проблемами в адаптации к новым условиям, только 3,2 % принимают помощь психолога, все остальные остаются с их дальнейшим самостоятельным решением. Безусловно, это отражается на физическом здоровье студентов. С целью профилактики дальнейших рецидивов дезадаптации в ЧИПС проводятся разные мероприятия, способствующие мобилизации студентов в решении их проблем. Ежегодно в начале учебного года в институте реализуется проект «Адаптация студентов первокурсников ЧИПС УрГУПС». В течение года в учебном процессе кураторы учебных групп оказывают индивидуальный и своевременный подход. Огромное значение на факультете ВО отводится работе Студенческого совета самоуправления. План работы Студенческого совета включает проведение

встреч, на которых обсуждаются различные волнующие студентов темы и выбираются оптимальные варианты решения возникших ситуаций, в том числе предупреждающего характера. Традиционным на ФВО стал День самоуправления, действует Киноклуб, преподаватели-предметники проводят неделю иностранного языка, неделю физики, «День защитника Отечества», «День Спорта ЧИПС», «Кубок первокурсника» и другие мероприятия. Это позволяет содержательно наполнить досуг студентов.

Виды занятости студентов ФВО ЧИПС представлены в табл. 4.

В свободное от учебы время студенты занимаются спортом, художественной самодеятельностью, любят читать художественную литературу.

Подрабатывают в среднем 22,5 % – переутомление в дальнейшем отражается на их психоэмоциональном состоянии, особенно если это ночные смены работы. Исследование показало, что постепенно идет снижение числа студентов, занимающихся подработкой.

В ответе «другое» студенты указывали такой род занятости как интернет, просмотр фильмов.

Таблица 3

Проблемы студентов ФВО ЧИПС в первый год обучения

| Проблемы | % от общего количества студентов | | |
|---|----------------------------------|--------------|--------------|
| | 2013/2014 г. | 2014/2015 г. | 2016/2017 г. |
| Адаптация к процессу обучению | 33,6 | 40,4 | 45,7 |
| Общение со студентами | 7,2 | 14,7 | 17 |
| Страх экзаменов, зачетов | 57,2 | 61 | 44,7 |
| Страх публичных выступлений | 8,6 | 21,3 | 16 |
| Адаптация к режиму занятий | 23,7 | 16,2 | 21,3 |
| Общение со старшекурсниками | 2 | 5,1 | 6,4 |
| Сомнения в профессии, выбранной специальности | 16,4 | 19,1 | 21,3 |
| Другой город | 12,5 | 12,5 | 26,6 |
| Проживание в общежитии | 14 | 22,1 | 17 |
| Другое | 0,7 | 0,7 | 5,3 |

Таблица 4

Занятость студентов ФВО в свободное от учебы время

| Деятельность в свободное от учебы время | % от общего количества студентов | | |
|---|----------------------------------|--------------|--------------|
| | 2013/2014 г. | 2014/2015 г. | 2016/2017 г. |
| Спорт | 42,1 | 52,9 | 60,6 |
| Художественная самодеятельность | 15,1 | 14 | 12,8 |
| Чтение художественной литературы | 19,7 | 29,4 | 20,2 |
| Компьютерные игры | 13,8 | 22,8 | 24,5 |
| Подработка | 32,9 | 19,9 | 14,9 |
| Другое | 3,9 | 8,8 | 2,1 |

Ничем не занимаются из-за нехватки времени в среднем – 13 % опрошенных, из-за отсутствия материальных средств – 3,1 %, поскольку нет желания – 1,8 % студентов.

В институте в течение учебного года студенты имеют возможность посещать бесплатно кружки: театральную, вокальную, танцевальную студии, фитнес; секции: легкая атлетика, волейбол, армспорт, гиревой спорт, атлетическая гимнастика, шахматы и др. Поэтому наличие ответа «ничем не занимаются из-за отсутствия материальных средств» можно отнести к ответу «ничем не занимаюсь, поскольку нет желания». Поэтому напрашивается вывод, что не все студенты факультета информированы о бесплатной возможности посещения кружков и секций института, поэтому необходимо работать в данном направлении, находить варианты, способы информирования всего контингента обучающихся вуза.

Огромное влияние на здоровье студентов оказывает психологическая атмосфера в учебной группе (табл. 5). Предполагается, что студенты прошли первую ступень адаптации, преодолели трудности в общении.

Данные анкетирования говорят о том, что ко второму году обучения большая часть студентов учебной группы проявляет доброжелательность, взаимопонимание, сотрудничество. В своем небольшом коллективе общение выстроено на доверии, понимании, взаимопомощи. Это способствует благоприятной учебной атмосфере, говорит о сохранении психологического здоровья студентов.

Среди студентов были и те, кто отмечал равнодушие, несогласованность и конфликтность. Это те показатели, над которыми важно

работать всем специалистам факультета и воспитательного отдела ЧИПС УрГУПС.

От правильно спланированной работы всех сотрудников факультета зависит решение проблем, связанных со здоровьесбережением студентов факультета. На факультете ВО ЧИПС к участию в профилактике психоэмоционального статуса важно подключить профессорско-преподавательский состав, независимо от того, является ли преподаватель куратором или нет. Педагог – пример для подражания.

Необходимо использовать профессиональные методики диагностики. Реализовать это возможно только благодаря тесной работе кураторов с психологом.

Сказывается на психологическом сопровождении и тот факт, что чаще всего в вузах выделяется одна ставка психолога, а этого недостаточно для осуществления комплексного психологического сопровождения.

Плюсом, на наш взгляд, является то, что последние годы традиционным в институте стал обмен опытом по решению психологических проблем студентов в учебном процессе – «Школа кураторов». «Школа кураторов» осуществляется по средствам видеосвязи ежемесячно с присутствием кураторов и специалистов головного вуза УрГУПС и всех филиалов.

Таким образом, проанализировав все полученные ответы студентов в данном исследовании, можно внести следующие предложения по улучшению психологического сопровождения студентов на факультете ВО ЧИПС УрГУПС:

1. Разработка и реализация плана мероприятий по организации психологического

Таблица 5

Психологическая атмосфера в учебных группах

| Психологическая атмосфера в группе | % от общего количества студентов | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|--------------|--------------|
| | 2013/2014 г. | 2014/2015 г. | 2016/2017 г. |
| Доброжелательность | 60,8 | 75,7 | 76,6 |
| Неопределенность | 19,3 | 14,7 | 17 |
| Равнодушие | 19,9 | 9,6 | 6,4 |
| Взаимопонимание | 53,7 | 75 | 70,2 |
| Неопределенность | 23,5 | 21,3 | 21,3 |
| Несогласованность | 22,8 | 3,7 | 8,5 |
| Сотрудничество | 61,1 | 80,4 | 79,8 |
| Неопределенность | 24,3 | 17,2 | 17 |
| Конфликтность | 14,6 | 2,4 | 3,2 |

сопровождения, рассчитанного на весь период обучения в вузе.

2. Организация ежегодного психологического тестирования вновь поступивших первокурсников.

3. Совершенствование информационной среды вуза.

4. Внесение корректировок в кураторскую деятельность образовательной организации.

5. Правильная подборка комплексных интегрированных компьютерных программ социологической и психосоциальной диагностики.

6. Рассмотрение возможности введения дополнительной ставки психолога для целенаправленной деятельности на факультете ВО.

Так, план мероприятий по организации психологического сопровождения структурирует и упорядочит действия всех участников образовательного и воспитательного процессов, участвующих в профилактике психоэмоционального статуса студента. Ежегодное психологическое тестирование вновь поступивших первокурсников позволит оценить эмоционально-волевую сферу и личностные качества студента. Совершенствование информационной среды вуза, внедрение электронных ресурсов в воспитательный процесс минимизирует временные затраты, будет способствовать охвату всего контингента студентов, скоординирует работу образовательного учреждения. Одну из корректировок в кураторской деятельности на ФВО ЧИПС УрГУПС мы видим в предложении на круглых столах дискуссионных тем, учитывающих интересы и потребности самих кураторов в вопросах психологического сопровождения студентов группы, что будет способствовать передаче опыта от старшего поколения кураторов молодому. Правильная подборка комплексных интегрированных компьютерных программ социологической и психосоциальной диагностики позволит в отдельных вопросах воспитательной работы предупреждающе действовать в интересах сохранения психологического здоровья студентов, например, в комплектовании по характеру студентов, проживающих в общежитии.

Мы считаем, что рекомендации и предложения, направленные на улучшение психологического сопровождения студентов ФВО ЧИПС УрГУПС, предложенные в настоящей статье, будут способствовать сохранению

психологического здоровья и благотворно повлияют на здоровьесбережение студентов, будущих специалистов ОАО «РЖД».

Литература

1. Жданова, С.П. Психологическое сопровождение профессионального развития студентов-психологов: дис. ... канд. психол. наук / С.П. Жданова. – Томск, 2007. – 252 с.

2. Зеер, Э.Ф. Психология профессий: учеб. пособие для студентов вузов / Э.Ф. Зеер. – М.: Академ. проект: Фонд «Мир», 2005. – 336 с.

3. Котлярова, И.О. Дополнительное образование через всю жизнь: развитие личных ресурсов человека / И.О. Котлярова, С.Г. Сериков. – Челябинск: Изд-во «Уральская академия», 2011. – 188 с.

4. Найн, А.А. Проблема здоровья участников образовательного процесса / А.А. Найн, С.Г. Сериков // Педагогика. – 1998. – № 6. – С. 53.

5. Немов, Р.С. Психология: учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 3 кн. Кн. 2: Психология образования / Р.С. Немов. – 2-е изд. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 496 с.

6. Показатели оценки качества результатов образовательного процесса / И.О. Котлярова, Г.Н. Сериков, С.Г. Сериков, О.А. Ханжина // Вестник ЮУрГУ. Сер. «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2008. – № 29 (129). – С. 34–54.

7. Репин, С.А. Документационное обеспечение здоровьесбережения в образовательных учреждениях / С.А. Репин, С.Г. Сериков. – Челябинск: Изд-во ИИУМЦ «Образование», 1999. – 230 с.

8. Сериков, Г.Н. Здоровьесбережение в гуманном образовании / Г.Н. Сериков, С.Г. Сериков. – Екатеринбург; Челябинск: изд-во ЧППУ, 1999. – 242 с.

9. Сериков, Г.Н. Качество образования как ценность / Г.Н. Сериков, С.Г. Сериков // Вестник ЮУрГУ. Сер. «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2008. – № 29 (129). – С. 14–34.

10. Сериков, Г.Н. Компетенция педагогов в содействии сбережению энергоресурсов здоровья студентов / Г.Н. Сериков, С.Г. Сериков // Сибир. пед. журнал. – 2013. – № 4. – С. 263.

11. Сериков, С.Г. Гуманно ориентированная интерпретация системы качества

образования / С.Г. Сериков, Г.Н. Сериков // *Образование и наука. Изв. Урал. отд-ния Рос. акад. образования.* – 2009. – № 6 (63). – С. 15–20.

12. Сериков, С.Г. *Здоровьесберегающее образование в вузе: методология, теория и практика* / С.Г. Сериков. – Челябинск: Изд-во «Уральская академия», 2014. – 194 с.

13. Сериков, С.Г. *Здоровьесберегающее образование: паритет здоровья и образованности учащихся* / С.Г. Сериков. – Челябинск: ЧГНОЦ УрО РАО, 2002. – 226 с.

14. Сериков, С.Г. *Здоровьесбережение учащихся в образовательных процессах* / С.Г. Сериков. – Шадринск: ПО «Исеть», 2001. – 320 с.

15. Сериков, С.Г. *Отражение роли здоровья в подготовке специалистов по физической культуре* / С.Г. Сериков // *Теория и практика физической культуры.* – 2000. – № 4. – С. 14.

Сериков, С.Г. *Охрана здоровья учащихся в системе учения и самообразования: науч.-метод. пособие* / С.Г. Сериков. – Н. Новгород: Изд-во Волж. гос. инженер.-пед. ин-та, 2000. – 137 с.

16. Сериков, С.Г. *Педагогическое обеспечение здоровьесбережения* / С.Г. Сериков. – Челябинск: УралГАФК, 1998. – 79 с.

17. Ткаченко, Ю.А. *Роль физической культуры в воспитании, образовании и оздоровлении студентов* / Ю.А. Ткаченко // *Вестник Моск. гос. ун-та культуры и искусств.* – 2014. – № 6 (62). – С. 184–188.

18. *Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (последняя редакция).* – http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/.

19. Шматова, Е.П. *Психологическое сопровождение студентов педагогического вуза в процессе обучения* / Е.П. Шматова // *Молодой ученый.* – 2014. – № 1. – С. 639–641.

Мучкина Юлия Валерьевна, заместитель декана факультета высшего образования по воспитательной работе, Челябинский институт путей сообщения – филиал Уральского государственного университета путей сообщения; аспирант кафедры менеджмента и экономики в спорте, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск, Julia_210781@mail.ru.

Поступила в редакцию 10 февраля 2017 г.

DOI: 10.14529/ped170209

PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF STUDENTS AS THE IMPORTANT CONDITION OF THEIR HEALTH SAVING

Yu.V. Muchkina, Julia_210781@mail.ru

*Chelyabinsk Institute of Railway Transport, branch of Ural State University of Railway Transport, Chelyabinsk, Russian Federation,
Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russian Federation*

The article presents the results of work in the educational department of the Faculty of Higher Education in Chelyabinsk Institute of Railway Transport – the branch of the Ural State University of Railway Transport (CHIRT, USURT). The research was aimed to assess the psychological state of students of the Faculty of Higher Education and to develop pedagogical recommendations to improve their psychosomatic state. To assess the psychological status of the students of the Faculty of Higher Education (CHIRT, USURT) and to develop recommendations the methods of analyzing the requirements for the professional activities of employees and employees of JSC “Russian Railways”, observation and sociological survey of students were used. The results of the sociological survey conducted at Chelyabinsk Institute of Railway Transport in 2013-2016 allowed creating a socio-psychological portrait of a student. The recommendations aimed at eliminating the problems concerning students’ health were developed. Some of them are: to develop and implement an action plan for the organization of psychological support

for the entire period of study at the university; to organize the annual psychological testing for freshmen; to improve the information environment of the university; to make adjustments to the tutor's activity; to train the tutors and teaching staff in the sphere of psychological support provision; to correct complex integrated computer programs for sociological and psychological diagnostics; to consider the possibility for an additional position of a psychologist at the Faculty of Higher Education.

Keywords: students, students' health saving, psychological health, physical health, psychological support.

References

1. Zhdanova S.P. *Psikhologicheskoe soprovozhdenie professional'nogo razvitiya studentov-psikhologov*. Dis. kand. psikhol. nauk [Psychological Support of Professional Development of Students-psychologists. Dis. Cand. (Psychology)]. Tomsk, 2007. 252 p.
2. Zeer E.F. *Psikhologiya professiy* [Psychology of Professions]. Moscow, Akademicheskii Proekt Publ., Fond "Mir" Publ., 2005. 336 p.
3. Kotlyarova I.O., Serikov S.G. *Dopolnitel'noe obrazovanie cherez vsyu zhizn': razvitie lichnykh resursov cheloveka* [Additional Education through Life: the Development of Personal Resources of Man]. Chelyabinsk, Ural'skaya Akademiya Publ., 2011. 188 p.
4. Nayn A.A., Serikov S.G. [The Health Problem of the Participants in the Educational Process]. *Pedagogy*, 1998, no. 6, pp. 53. (in Russ.)
5. Nemov R.S. *Psikhologiya. Kniga 2. Psikhologiya obrazovaniya* [Psychology. Book 2. Psychology of Education]. Moscow, Prosveshchenie Publ., VLADOS Publ., 1995. 496 p.
6. Kotlyarova I.O., Serikov G.N., Serikov S.G., Khanzhina O.A. [Indicators of the Evaluation of the Quality of the Results of the Educational Process]. *Bulletin of the South Ural State University. Ser. Education, Healthcare Service, Physical Education*, 2008, no. 29 (129), pp. 34–54. (in Russ.)
7. Repin S.A., Serikov S.G. *Dokumentatsionnoe obespechenie zdorov'esberezheniya v obrazovatel'nykh uchrezhdeniyakh* [Documentation of Health Preservation in Educational Institutions]. Chelyabinsk, Obrazovanie Publ., 1999. 230 p.
8. Serikov G.N., Serikov S.G. *Zdorov'esberezhenie v gumannom obrazovanii* [Health Saving in Humane Education]. Ekaterinburg, Chelyabinsk, ChGPU Publ., 1999. 242 p.
9. Serikov G.N., Serikov S.G. [The Quality of Education as a Value]. *Bulletin of the South Ural State University. Ser. Education, Healthcare Service, Physical Education*, 2008, no. 29 (129), pp. 14–34. (in Russ.)
10. Serikov G.N., Serikov S.G. [Competence of Teachers in the Promotion of Energy Resources Saving for Students]. *Siberian Pedagogical Journal*, 2013, no. 4, pp. 263. (in Russ.)
11. Serikov G.N., Serikov S.G. [Humanely Oriented Interpretation of the Quality System of Education]. *Education and Science. News Ural Branch of the Russian Academy of Education*, 2009, no. 6 (63), pp. 15–20. (in Russ.)
12. Serikov S.G. *Zdorov'esberegayushchee obrazovanie v vuze: metodologiya, teoriya i praktika* [Health-saving Education in the University: Methodology, Theory and Practice]. Chelyabinsk, Ural'skaya Akademiya Publ., 2014. 194 p.
13. Serikov S.G. *Zdorov'esberegayushchee obrazovanie: paritet zdorov'ya i obrazovannosti uchashchikhsya* [Health-saving Education: Parity of Health and Education of Students]. Chelyabinsk, CHGNOTS UrO RAO Publ., 2002. 226 p.
14. Serikov S.G. *Zdorov'esberezhenie uchashchikhsya v obrazovatel'nykh protsessakh* [Health Saving of Students in Educational Processes]. Shadrinsk, Iset' Publ., 2001. 320 p.
15. Serikov S.G. [Reflection of the Role of Health in the Training of Specialists in Physical Education]. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2000, no. 4, pp. 14. (in Russ.)
16. Serikov S.G. *Okhrana zdorov'ya uchashchikhsya v sisteme ucheniya i samoobrazovaniya: nauchno-metodicheskoe posobie* [Protecting the Health of Students in the System of Learning and Self-education: Scientific and Methodological Manual]. N. Novgorod, VSEPI Publ., 2000. 137 p.
17. Serikov S.G. *Pedagogicheskoe obespechenie zdorov'esberezheniya* [Pedagogical Provision of Health Savings]. Chelyabinsk, UralGAFK Publ., 1998. 79 p.

18. Tkachenko Yu.A. [The Role of Physical Culture in the Upbringing, Education and Recovery of Students]. *Bulletin of the Moscow State University of Culture and Arts*, 2014, no. 6 (62), pp. 184–188. (in Russ.)

19. Shmatova E.P. [Psychological Support of Students of a Pedagogical University in the Process of Education]. *The Young Scientist*, 2014, no. 1, pp. 639–641. (in Russ.)

20. *Federal'nyy zakon "Ob obrazovanii v Rossiyskoy Federatsii" ot 29.12.2012 № 273-FZ* [Federal Law "On Education in Russian Federation" of 29.12.2012 No. 273-FZ]. Available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (accessed 1.02.2017).

Received 10 February 2017

ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Мучкина, Ю.В. Психологическое сопровождение студентов как важное условие их здоровьесбережения / Ю.В. Мучкина // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование. Педагогические науки». – 2017. – Т. 9, № 2. – С. 89–97. DOI: 10.14529/ped170209

FOR CITATION

Muchkina Yu.V. Psychological Support of Students as the Important Condition of Their Health Saving. *Bulletin of the South Ural State University. Ser. Education. Educational Sciences*. 2017, vol. 9, no. 2, pp. 89–97. (in Russ.) DOI: 10.14529/ped170209
