

Денисова Наталья Александровна
заведующий учебно-производственной
практикой, преподаватель спецдисциплин
высшей квалификационной категории
ГАПОУ СО «Балаковский
промышленно-транспортный техникум им.
Н.В. Грибанова»
Саратовская область, г. Балаково

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВЫПУСКНИКА СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ - ВАЖНЫЙ ФАКТОР КОРПОРАТИВНОГО ПРОФСТАНДАРТА

В процессе реализации приоритетного национального проекта «Образование» создаются правовые, экономические и организационные основы здоровьесбережения в образовательных учреждениях. Здоровье рассматривается как отражение профессиональной компетентности, конкурентоспособности, т.е. профессиональных возможностей, обеспечивающих специалисту более высокий профессиональный статус, устойчиво высокий спрос на его услуги. Система непрерывного профессионального образования включена в решение проблем формирования здорового образа жизни.

Главной целью (миссией) нашего техникума является качественная подготовка обучающихся с привлечением представителей работодателей, заинтересованных в подготовке выпускников по соответствующим специальностям/профессиям.

В настоящее время при организации учебного процесса перед каждым средним профессиональным учебным заведением ставится задача

– вести подготовку специалистов на высоком уровне, с применением современных методов организации учебно-воспитательного процесса, обеспечивающих использование ими полученных знаний и умений позднее, в том числе в практической работе (профессиональной деятельности).

Однако полноценное использование профессиональных знаний и умений возможно при хорошем состоянии здоровья, высокой работоспособности молодых специалистов, которые могут быть приобретены ими при регулярных и специально организованных занятиях физкультурой и спортом. Следовательно, качество подготовки, в том числе и физической, к предстоящей профессиональной деятельности для каждого молодого специалиста приобретает не только личное, но и социально-экономическое значение.

Можно с уверенностью сказать, что у студентов нашего техникума на всех этапах и уровнях учебно-воспитательного процесса происходит формирование здорового образа жизни как профессиональной ценности.

Образ жизни – это социальное лицо студента. Образ жизни человека, его поведение и мышление, обеспечивает ему охрану и укрепление его здоровья, и соответственно здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни объединяет всё, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.

Соответственно элементами здорового образа жизни студента являются:

- благоприятное социальное окружение;
- духовно-нравственное благополучие;

- оптимальный двигательный режим (культура движений);
- закаливание организма;
- рациональное питание;
- личная гигиена;
- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ);
- положительные эмоции.

Структурные компоненты отношения к здоровому образу жизни:

- когнитивные (*знание о своем здоровье, понимание роли здоровья в жизнедеятельности, знания основных факторов, оказывающих влияние на здоровье субъекта*);
- эмоциональные (*переживания и чувства человека, связанные с состоянием его здоровья, а также особенности эмоционального состояния, ухудшением физического или психического самочувствия*);
- смысловые (*место здоровья в индивидуальной иерархии ценностей субъекта, особенности мотивации в области здорового образа жизни, особенности поведения в сфере здоровья, степень приверженности человека к здоровому образу жизни*).

Содержание структуры здорового образа жизни раскрывается через соответствующие идеи:

- Идея ценности здоровья (раскрывается через категории «физические качества», «телосложение», «здоровье» и «норма»);
- Идея ведения здорового образа жизни (базируется на категориях: «уклад жизни», «режим труда и отдыха», «культура межличностного общения», «профилактика вредных привычек»);
- Идея человека как ответственного субъекта (раскрывается через категорию «ответственность»).

Таким образом, здоровый образ жизни рассматривается нами как ценность, проявляющаяся в отношениях «человек - образ жизни».

После завершения производственной практики среди студентов нашего техникума проводится анкетирование, чтобы выявить, как студенты-практиканты оценивают условия и уровень организации практики, отношения внутри коллектива, а также как образ жизни влияет на работоспособность, достижение профессиональных целей и успехов будущих специалистов. В 2016-2017 учебном году анкетирование проводилось среди обучающихся всех курсов в возрасте от 16 до 20 лет. В результате анкетирования выяснилось, что более 57 % респондентов ведут здоровый образ жизни, при этом у них хорошая успеваемость, они задействованы во внеучебных мероприятиях техникума и ведут активный образ жизни за его пределами. Обучающиеся, которые не следят за своим здоровьем, подвержены частым простудным заболеваниям и вынуждены пропускать занятия.

На 4 и 5 курсах пропусков занятий по причине простудных заболеваний становится значительно меньше. Можно сделать вывод, что благодаря пропаганде здорового образа жизни и работе здоровьесберегающих технологий студенты меньше пропускают занятия, проявляется всё больший интерес к своей будущей профессии.

Таким образом, очевидно, что индикатором успешности специалиста является профессиональное здоровье, определяемое, в рамках комплексного подхода, как процесс сохранения и развития регуляторных свойств организма, его физического, психического и эмоционального благополучия, обеспечивающих высокую надежность профессиональной деятельности, профессиональное долголетие и максимальную продолжительность жизни (рис. 1.).



Рис. 1. Структура понятия «профессиональное здоровье».

Профессиональное здоровье является важнейшим компонентом успешной профессиональной деятельности. Интегральное единство психофизического и духовного здоровья обеспечивает высокую работоспособность, эффективность в профессиональной деятельности и развитие личности специалиста при ведущей роли личностного компонента.

Направлениями развития концепции профессионального здоровья являются:

- 1) создание здоровой и безопасной физической производственной среды;
- 2) обеспечение работников необходимыми профессиональными знаниями, умениями и навыками, позволяющими оберегать своё здоровье и соблюдать безопасность труда;
- 3) стимулирование поведения персонала, способствующего поддержанию здоровья и безопасности труда.

Важную роль в освоении профессии, достижении вершин профессионализма играет умелое использование ценностей физической культуры, обеспечивающее сохранение и укрепление здоровья, физического и духовного развития, двигательной подготовленности как важнейших составляющих профессионализма. В профессиональной деятельности специалист испытывает значительные эмоциональные и физические нагрузки, которые сказываются на состоянии здоровья,

физической подготовленности и работоспособности. Сформированность физической активности у специалиста позволит сохранить и укрепить состояние здоровья, увеличить физические кондиции, являющиеся необходимыми факторами достижения профессионализма.

Здоровый специалист – залог профессионального успеха!

В России завершается масштабное реформирование системы оплаты труда и переход от её привязки к уровню квалификации на систему профессиональных стандартов. Разработанные профстандарты призваны заменить привычные, но устаревшие квалификационные справочники. Переход на профстандарты преследует еще одну цель: приведение системы подготовки специалистов на всех уровнях профессионального образования в соответствие с реальными требованиями каждой профессии.

Профстандарт - это система требований к работнику, отражённая в нормативном документе. Требования профстандартов касаются уровня профессионального образования сотрудника, его практического опыта:

- к содержанию труда;
- к качеству выполняемой работы;
- к условиям, в которых ведется трудовая деятельность.

Профессиональный стандарт - многофункциональный нормативный документ, определяющий в рамках конкретного вида экономической деятельности (области профессиональной деятельности) требования к содержанию и условиям труда, квалификации и компетенциям работников по различным квалификационным уровням.

Профессиональный стандарт – это первый и самый главный шаг на пути становления эффективной системы управления кадровым потенциалом на современном предприятии.

Корпоративный профессиональный стандарт (КПС) представляет собой требования к содержанию и качеству выполнения трудовой

деятельности (функциям) работников различных квалификационных уровней в рамках определённой профессии, области профессиональной деятельности, разработанные с учётом корпоративных потребностей, особенностей организации производства, труда и управления, прав и ответственности работников компании/отрасли.

Профессиональный стандарт отражает минимально необходимые требования к профессии по квалификационным уровням с учётом обеспечения качества, продуктивности и безопасности выполняемых работ.

Так в профессиональном стандарте Руководитель/управляющий гостиничного комплекса, соответствующий специальности 43.02.14 Гостиничное дело, отражены следующие трудовые действия и необходимые умения:

- проведение вводного и текущего инструктажа подчинённых;
- организация и контроль соблюдения требований охраны труда на рабочем месте при работе с инвентарём и стационарным оборудованием;
- использование наставничества, делегирования, коучинга и других современных форм развития сотрудничества служб гостиничного комплекса;
- владение навыками деловых и межличностных коммуникаций.

Не стоит забывать и про требования ФГОС СПО, в соответствии с которыми выпускник, освоивший программу подготовки специалиста среднего звена по специальности 43.02.14 Гостиничное дело, должен обладать общей компетенцией ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности. В процессе освоения основной образовательной программы и основных видов деятельности помимо

учебных дисциплин «Физическая культура» и «Основы безопасности и жизнедеятельности» предусмотрены общепрофессиональные дисциплины «Охрана труда» и «Безопасность жизнедеятельности», а также в каждом профессиональном модуле оцениваются дескрипторы (действия) сформированности компетенций, умения и знания в здоровьесбережении.

В последнее время в России здоровье молодого специалиста как индикатор конкурентоспособности на рынке труда становится всё более востребованным со стороны работодателей, внимание к нему растёт.

Выпускник должен быть компетентным не только в области своей специальности или направления, но и в области укрепления и сохранения индивидуального здоровья. В нашем техникуме не только активно мотивируют студентов и преподавателей вести здоровый образ жизни, но и создают условия для поддержки здоровья, находя концептуальные подходы для физической и психологической устойчивости, оптимизируя деятельность структурных подразделений, участвующих в реализации этого направления.

Сегодня здоровьесбережение - одно из приоритетных направлений деятельности образовательных учреждений, важная составляющая корпоративной культуры студентов и преподавателей.

Здоровьесберегающие технологии должны обеспечивать развитие способностей студента в овладении первичными профессиональными навыками будущей профессиональной деятельности. От педагогического коллектива учебного заведения зависит развитие способностей студента и приобретение первых профессиональных знаний в области выбранной специальности/профессии.

В данном вопросе необходимо выделить три основных направления:

- адаптация студента к новой производственной деятельности и мотивации к успешному овладению необходимых профессиональных умений и знаний;
- обеспечение и контроль за соблюдением техники безопасности на производстве и в учебно-производственных лабораториях;
- рациональная организация учебного процесса, методика проведения лекционных, практических занятий, в соответствии с возрастными особенностями.

Мероприятия по организации здоровьесберегающей деятельности специалиста с учётом корпоративных профстандартов:

1. **Физиолого-гигиенические** мероприятия - повышение неспецифической резистентности организма к факторам риска профессиональной деятельности через занятия физическими упражнениями, закаливание организма, ультрафиолетовое облучение производственных помещений и витаминизацию.

2. **Организационные** мероприятия - оптимизация режима профессиональной деятельности через снижение утомления (производственная гимнастика), психорелакционные процедуры, оптимизацию эргономических и гигиенических условий труда.

3. **Профессиональные** мероприятия - профессионально-психологический отбор и валеологическое сопровождение профессиональной деятельности через оценку соответствия индивидуальной квалификационной характеристики и психофизиологических качеств специалиста, распределение должностных функций на основе оценки степени готовности специалиста к их реализации, выявление факторов риска профессиональной деятельности, динамическую оценку функционального состояния и работоспособности, а также здоровьесбережение и поддержание высокой профессиональной

рабоспособности за счёт внедрения здоровьесберегающих технологий в режим труда и досуговой деятельности.

4. **Образовательные технологии** – непрерывное образование специалиста через формирование валеологической грамотности, образованности, компетентности, культуры и менталитета.

5. **Формирование здоровьесберегающей мотивации** - мониторинг состояния здоровья.

Примеры реализации здоровьесберегающей деятельности:

- абонементы с 50% скидкой в фитнес-клубы, бассейн, каток;
- поощрение некурящих сотрудников;
- организация питания на рабочем месте, отдельный график питания с учётом специфики профессиональной деятельности;
- организация отдыха и досуга.

При прохождении студентами производственной практики очень важно формирование здоровьесберегающего пространства на предприятии – базе практики как основы сохранения и укрепления их здоровья, как со стороны руководителей практики от предприятия, так и руководителей от образовательной организации (рис. 2.).



Рис. 2. Модель здоровьесберегающего пространства.

При организации здоровьесформирующего и здоровьесберегающего пространства на предприятии – базе практики ещё на стадии обсуждения возможности заключения договора необходимо учитывать:

- гигиенические условия в производственных помещениях (свежесть воздуха и кондиционированность помещения, температура, уровень освещения, шума и др.);
- количество видов производственной деятельности, продолжительность и частота их чередования;
- наличие индивидуального, личностно-ориентированного подходов к каждому обучающемуся и принципа дифференциации;
- наличие ситуаций выбора и успеха;
- наличие организации производственного сотрудничества;
- наличие физкультминутки и эмоциональных разрядок;
- наличие мотивации здорового поведения обучающихся во время прохождения производственной практики;
- наличие благоприятного социально-психологического климата в трудовом коллективе.

Преподаватель, осуществляя свою ежедневную профессиональную деятельность, постоянно сталкивается с необходимостью организовывать обучение в учебно-производственных лабораториях, а также на производстве или в условиях, приближенных к производственным, осуществлять педагогическое сопровождение группы обучающихся в урочной и внеурочной деятельности.

Поэтому организационные умения крайне необходимы преподавателю, так как от этого зависит эффективность и безопасность деятельности обучающихся в процессе обучения. Преподаватель должен не только знать правила и нормы охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, но и осуществлять контроль за

обеспечением безопасных условий работы студентов и за оснащением рабочих мест, что является его непосредственной должностной обязанностью.

Здоровая нация - признак сильной страны!

Здоровье студента - стратегическая ценность педагога!

Использованные источники:

1. Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе//Справочник руководителя образовательного учреждения.-2015.-№10.-С.84-92.
2. Ванчук С. И. Формирование здорового образа жизни/С. И. Ванчук. М., 2014.
3. Валентик Ю.В., Мартыненко А.В., Полесский В.А. Формирование здорового образа жизни молодёжи. М., 2010.
4. Павлова М.А. Методические рекомендации по интеграции программы «Основы здорового образа жизни» в учебно-воспитательный процесс образовательного учреждения: [Электронный ресурс] Саратовский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования. - // <http://health.best-host.ru>. - Саратов, 2013.
5. Рафикова А. А. Советы специалиста. Здоровье руководителя – формула успеха / А. А. Рафикова - «Высшая школа», 2013.
6. Чурекова Т.М., Блинова Н.Г., Сапего А.В. Содержание здоровьесберегающего сопровождения в системе непрерывного образования// Валеология.-2014.-№4.-С.67-70.