

DOI: 10.21672/1818-510X-2021-66-1-163-169

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ЗАЛОГ УСПЕШНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ МОЛОДЁЖИ

Воробьева Ирина Николаевна, кандидат педагогических наук
Северо-Осетинский государственный университет им. К. Л. Хетагурова
Российская Федерация, 362025, г. Владикавказ, ул. Ватутина, 46
E-mail: ira.vorobeva.1975@bk.ru

Годжиев Георгий Тимофеевич, старший преподаватель
Северо-Осетинский государственный университет им. К. Л. Хетагурова
Российская Федерация, 362025, г. Владикавказ, ул. Ватутина, 46
E-mail: georgodjiev@bk.ru

Статья посвящена анализу современных тенденций здорового образа жизни студентов как важного направления успешной самореализации студенческой молодёжи в области будущей профессиональной деятельности. Смысловое содержание «здорового образа жизни» в исследованиях отечественных и зарубежных учёных раскрывается с разных точек зрения, но во всех исследованиях наблюдается тезис о том, что основу здорового образа жизни человека составляет целостность его духовного и физического развития, которые необходимо развивать и укреплять в единстве. В настоящее время педагогические работники образовательных организаций всех уровней и типов, социальные работники, врачи, родители убеждены в том, что проблема формирования здорового образа жизни актуализировалась, особенно в последнее время, когда после долгой вынужденной самоизоляции наблюдается явная тенденция к существенному ухудшению психического, соматического, физического и физиологического здоровья всех обучающихся, в том числе и студентов. Как показал анализ результатов исследований, ещё до пандемии, совершенно здоровыми среди молодого поколения считаются около 10 %, у остальных при обследовании обнаруживают различного рода патологии в их здоровье. Автором также установлена органическая связь между здоровьем человека и его образом жизни. В целом здоровый образ жизни включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, который обеспечивает укрепление физического и морального здоровья студентов, повышение их моральной и физической работоспособности, успешную самореализацию в области профессиональной деятельности. Разумеется, формирование ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни, к своему физическому и психическому здоровью не решается в рамках одной образовательной организации, но она располагает наибольшими возможностями, так как в её распоряжении достаточное количество часов, отведённых на занятия по физической культуре и спорту. Исходя из сказанного, автор убедительно доказывает в статье свою позицию относительно здорового образа жизни как значимого компонента успешной профессиональной самореализации в условиях рыночной экономики.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, профессиональная самореализация, психическое здоровье, требования рынка труда, модель современного специалиста

HEALTHY LIFESTYLE AS A KEY TO SUCCESSFUL PROFESSIONAL SELF-REALIZATION OF YOUTH

Vorobyova Irina N., Cand. Sc. (Pedagogy)
North Ossetian State University named after K. L. Khetagurova,
46 Vatutina Str., Vladikavkaz, 362025, Russian Federation
E-mail: ira.vorobeva.1975@bk.ru

Godzhiev Georgy T., Senior Lecturer
North Ossetian State University named after K.L. Khetagurova,
46 Vatutina Str., Vladikavkaz, 362025, Russian Federation
E-mail: georgodjiev@bk.ru

The article is devoted to the analysis of modern trends in the formation of a healthy lifestyle of students as an important area of successful self-realization of students in the field of future professional activities. The semantic content of a "healthy lifestyle" in the studies of domestic and foreign scientists is revealed from different

points of view, but in all studies there is the thesis that the basis of a healthy lifestyle is the integrity of a person's spiritual and physical development, which must be developed and strengthened in unity. Currently, pedagogical workers of educational organizations of all levels and types, social workers, doctors, parents are convinced that the problem of forming a healthy lifestyle has become actualized especially recently, when, after a long forced self-isolation, there is a clear tendency towards a significant deterioration of the mental, somatic, physical and the physiological health of all students, including students. As shown by the analysis of research results even before the pandemic, about 10% of the younger generation are considered perfectly healthy, while the rest of the survey reveals various pathologies in their health. The author also established an organic connection between human health and his lifestyle. In general, a healthy lifestyle includes a complex of health-improving measures, which ensures the strengthening of the physical and moral health of students, an increase in their moral and physical performance, and successful self-realization in the field of professional activity. Of course, the formation of the value attitude of students to a healthy lifestyle, to their physical and mental health is not solved within the framework of one educational organization, but it has the greatest opportunities, since it has at its disposal a sufficient number of hours allocated for physical culture and sports classes. Based on the foregoing, the author convincingly proves in the article his position on a healthy lifestyle as a significant component of successful professional self-realization in a market economy.

Keywords: healthy lifestyle, professional self-realization, mental health, labor market requirements, model of a modern specialist

На современном этапе развития общества к выпускникам вузов предъявляются новые требования, обусловленные происходящими процессами глобализации и интеграции в мировое сообщество. Очевидно, что сегодняшние вызовы, связанные с процессами цифровизации всех жизненно важных сфер, привели к необходимости в качественно новом, в какой-то мере даже «оперативном», вмешательстве в привычную для всех систему образования. В результате все участники образовательного процесса это откровенно ощутили, особенно во время вынужденной самоизоляции в связи с распространением COVID-19, и даже приобрели некоторый положительный опыт, сделали первые выводы и более или менее объективные оценки.

Переход на дистанционные образовательные технологии нивелируют прежде всего техническую составляющую учебного процесса, игнорируя ряд нерешённых вопросов с точки зрения педагогики. Поэтому внедрять дистанционные технологии в образование следует поэтапно, на основе анализа результатов последствий образования по данной модели, а также возможности максимального снижения предполагаемых рисков. Бесспорным достоинством дистанционных технологий является их более высокая эффективность за счёт индивидуализации образовательного процесса, сокращение издержек учебных заведений и, соответственно, большая доступность образовательных программ. Однако педагогические работники образовательных организаций всех уровней и типов и родители часто задаются вопросом, значит ли это, что настало время для полной трансформации традиционного обучения в дистанционную форму на основе применения цифровых технологий; полной замены субъект – субъектно-го взаимодействия обучающихся и преподавателей?

По мнению некоторых исследователей (М. В. Гоголева, С. С. Гришина, А. Ю. Заруднева), в этом вопросе нужны разумные, дозированные решения [9]. Инструменты дистанционного обучения, как пишут в своём исследовании М. Е. Вайндорф-Сысоева, Т. С. Грязнова и В. А. Шитова, хорошо вписываются в сферу дополнительного профессионального образования, где они позволяют взрослым людям, имеющим определённую подготовку, с наименьшими временными и финансовыми затратами получить новую профессию [8]. В то же время уровень высшего образования имеет совершенно иную специфику и требует более глубокого изучения последствий дистанционного обучения, тем более в условиях перехода на новые Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования (ФГОС ВО). Эффективность деятельности студента как будущего квалифицированного специалиста (И. Ю. Алексеева, О. Г. Бондаренко, К. Г. Кязимов и др.) определяется уровнем его соответствия требованиям международного рынка труда [4; 6; 10]. В связи с этим Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2020 год провозгласила, наряду с другими приоритетными направлениями государственной политики в сфере социально-экономического развития, ценность непрерывного образования, то есть «образования через всю жизнь» [17].

Как показывает анализ многочисленных исследований по проблеме соответствия индивидуальных и профессиональных качеств личности требованиям современного рынка труда

(М. В. Грынова, М. М. Кононова, Т. П. Будякова, А. Н. Пронина), одним из основных направлений успешной профессиональной самореализации личности выступает его образ жизни [2; 7]. Значимость этого явления сложно переоценить, так как от образа жизни во многом зависит эффективность человека как личности (Е. В. Махонин, Н. В. Журавская, И. Ю. Асмолов, Р. Л. Сиротинина); его производительные силы, воплощение творческого потенциала, налаживание продуктивных коммуникативных связей и т. д. [12]. Главным ключом к осмыслению ценности здорового образа жизни А. Г. Маджуга и И. А. Синицина считают самопознание личности [11]. По мнению большинства исследователей (М. В. Грынова, М. М. Кононова, Н. В. Іhnatenko, К. V. Іhnatenko, Т. П. Будякова, А. Н. Пронина и др.), самопознание более энергично протекает у детей младшего подросткового возраста, когда у них ориентация чаще идёт на ранее сформированные личностные качества [2; 3; 7]. Однако несмотря на то, что в младшем школьном возрасте детям важнее осознание этих качественных характеристик для более объективного регулирования своего психоэмоционального состояния, критического анализа и оценки своих действий и поступков, задача регулирования процессов, обеспечивающих психическое, физическое и соматическое здоровье молодёжи, не становится менее актуальной. Здоровье студентов, по мнению Т. А. Ханагян, залог успешной самореализации будущих специалистов, поэтому и существует необходимость формирования культуры здоровья, которая проявляется не столько в самосохранении, сколько в самосовершенствовании [18].

Состояние здоровья молодёжи является государственной проблемой при любых социально-экономических и политических кризисных ситуациях, так как собственно эта категория социального слоя определяет судьбу государства, выступая его стратегическим созидательным потенциалом. Как пишут в своём исследовании М. А. Одинцова, О. В. Баринава и Е. В. Гурова, сегодня соматическое, физическое и психофизиологическое здоровье подрастающего поколения, а также состояние его образа жизни находятся в критическом состоянии. Объясняется это вынужденной адаптацией к быстро меняющимся социальным и профессиональным условиям жизнедеятельности (О. S. Bartkiv, E. A. Durmanenko); низким уровнем количественных показателей условий жизни; неблагоприятными экологическими условиями; малоактивным образом жизни и т. д. [1]. Таким образом, ЗОЖ оказывает существенное воздействие на сохранение и улучшение психического и физического здоровья, а также самочувствия человека, социальное благополучие в целом.

Значимость подобного явления обусловлена необходимостью в формировании гибкой и диверсифицированной системы профессионального образования, расширении конкурентоспособного человеческого потенциала, приспособлении к процессам постоянно меняющегося мира, адаптации в условиях инновационной среды, соответствии требованиям современного рынка труда и потребностям инновационной экономики. «Востребован выпускник вуза, способный осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации (О. В. Баринава, Е. В. Гурова, М. А. Одинцова), применять системный подход для решения поставленных задач, владеющий навыками исследовательской работы, умеющий самостоятельно приобретать новые профессиональные знания и умения, успешно решать проблемы инновационного развития города, региона, страны» [13].

Обсуждая в прямом эфире проблемы современного образования и выбора будущей профессиональной деятельности, министр науки и высшего образования России В. Фальков затронул вопросы о востребованных профессиях. По его мнению, сегодня набирают популярность IT-специальности, цифровые навыки, digital-skills – часть образования как гуманитарного, так и естественнонаучного. В связи с пандемией коронавируса ожидается повышенный интерес к медицинским специальностям. По-прежнему популярны экономика и юриспруденция, также традиционно абитуриентов привлекает обучение в области средств массовой информации – от классической журналистики и лингвистики до истории и филологии. Не обошёл министр и вопросы востребованности гуманитарного образования. «Научно-промышленная революция предполагает решение огромного количества сугубо гуманитарных проблем. Здесь встают серьёзные вопросы этики. И они первичны по отношению к тому научно-техническому прогрессу, которое идет семимильными шагами. Поэтому не надо воспринимать гуманитарные науки как второстепенные и менее перспективные направления подготовки», – подчеркнул В. Фальков [16].

Это говорит о том, что востребованных специальностей нет, есть неквалифицированные специалисты, которые в процессе обучения в вузе не овладели необходимыми компетенциями, установленными новыми ФГОС ВО. Для реализации стоящих перед образованием целей необходимо воспитание гармонично развитой личности, то есть такой личности, у которой помимо профессиональных компетенций сформированы ещё и универсальные компетенции, предполагающие способности к системному и критическому мышлению (О. В. Барина, Е. В. Гурова, М. А. Одинцова) [13]; разработке и реализации различных проектов (Е. В. Прасол) [15]; осуществлению социального взаимодействия в условиях работы в команде (К. А. Пекина, А. З. Переузнук) [14]; восприятию межкультурного разнообразия общества (К. Г. Кязимов) [10]; саморазвитию и самоорганизации на основе непрерывного образования (Н. V. Ihnatenko, K. V. Ihnatenko) [3]; здоровьесбережению на основе создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности (А. А. Бондаренко) [5] и др.

Исходя из вышеперечисленных тенденций, можно с уверенностью утверждать о значимости здорового образа жизни, обеспечивающего психическое и физическое здоровье молодёжи, а также способствующего эффективной профессиональной, познавательной и творческой деятельности личности. Часто здоровый образ жизни связывают исключительно с поддержанием физической формы, правильным питанием или отказом от вредных привычек. Однако в реальности это более сложная конструкция, охватывающая позитивные установки и принципы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и повышают качество резервного потенциала организма. Среди них можно выделить такие директивы, как: активная жизненная позиция; удовлетворенность профессиональной деятельностью; высокий социальный оптимизм; семейная и бытовая устроенность; отсутствие вредных привычек; душевное благополучие и т. д. Примерно такого же мнения придерживаются А. Г. Маджуга и И. А. Синицина в своих исследованиях, рассматривая здоровый образ жизни сквозь призму таких дефиниций, как деятельность и активность человека, осуществляемые в повседневной, социальной, профессиональной среде и направленные на укрепление физиологического здоровья человека, а также его духовного развития [11].

Систематизация и обобщение вышеперечисленных идей и концепций, а также анализ достаточно большого количества научных исследований позволяют утверждать, что основу здорового образа жизни составляют три такие компоненты, как культура здорового питания, двигательная активность и эмоциональная устойчивость. К этому следует добавить то, что перечисленные компоненты настолько взаимосвязаны, что укрепление и поддержание хорошего физического, психического и соматического здоровья человека находятся в прямой зависимости от функциональной целостности этих компонентов. Так, например, в жизни каждого человека здоровое питание играет значимую роль, так как при неправильном питании нарушается обмен веществ, в результате чего обостряются нервные и психические заболевания, появляется авитаминоз, усиливаются функционально-метаболические процессы, снижается уровень трудоспособности, сокращается продолжительность жизни и т. д. Что касается двигательной активности, то без работы мышц нормально не будет функционировать ни одна из жизненно важных систем организма. Недостаточная физическая активность приводит к нарушению функций опорно-двигательного аппарата; центральной нервной, сердечно-сосудистой и кровеносной систем; низкая физическая активность существенно влияет на психическое, физическое и эмоциональное состояние человека.

Единичные физкультурно-оздоровительные занятия не могут охватить целостную психосоматическую структуру человека как живой системы, в основе которой лежат физиологическое и духовное, природное и социальное, врождённое и приобретённое.

Вопросы укрепления здоровья через активизацию физкультурно-оздоровительной деятельности, ведения здорового образа жизни являются не только медико-психологическими, но и злободневными педагогическими проблемами. Каждый человек должен стараться выработать у себя такое отношение к своему образу жизни, которое бы позволило ему максимально укрепить и сохранить здоровье, своё внутреннее эмоциональное состояние на любой стадии становления личности. Рассматривая ЗОЖ как составную часть жизни общества, преподаватель не только знакомит обучающихся с данной дефиницией и с его структурными компонентами, но и способствует формированию у обучающихся нравственно-ценностного отношения

к здоровому образу жизни, направленного на укрепление и сохранение здоровья с помощью правильного полноценного питания, физической активности, отсутствия вредных привычек, положительной мотивации. Педагогическое воздействие на человека с целью развития физиологических адаптационных возможностей человека начинается в дошкольных образовательных учреждениях и длится до окончания вуза.

Физическая нагрузка и достаточный отдых оказывают существенное влияние на здоровье человека. Не только активная физическая работа, но и умеренная умственная деятельность положительно влияют на все жизненно важные системы и органы человека. Бытует определённый закон труда и отдыха, известный многим людям: лучший отдых – это смена деятельности. Люди, занятые физическим трудом, для полноценного отдыха должны переключиться на умственный труд. Тогда мышцы расслабляются быстрее и отдых получается более результативным. А для того, чтобы отдохнуть от усердной умственной работы, необходимо переключиться на физическую работу, в результате которой деятельность мозга человека связана с физической активностью, и заметно улучшается его общее состояние.

Для студентов ситуация выглядит немножко по-другому. Они составляют некоторую специфическую группу, связанную определёнными возрастными особенностями, условиями жизни, сферой профессиональной и трудовой деятельности, характером психологических и социальных ожиданий, семейно-бытовыми условиями и т. д. В процессе нахождения в едином образовательном пространстве у обучающихся появляются как положительные, так и отрицательные предрасположенности, обусловленные активизацией умственной деятельности, значительным объёмом получаемой и отрабатываемой учебной информации, беспорядочным ежедневным распорядком, повышенной утомляемостью, низкой двигательной активностью, нарушением режима сна и отдыха, отсутствием полноценного питания и т. д. Перечисленные аспекты приводят к определённым стрессовым ситуациям, что, в свою очередь, провоцирует различные заболевания.

Образовательный процесс, обеспечивающий организованное становление культуры здорового образа жизни студентов одновременно с выработкой других качеств личности, является основным механизмом формирования стабильного эмоционального состояния, хорошего психического и физического самочувствия, укрепления опорно-двигательного аппарата, способности к творческой, интеллектуальной деятельности, устойчивой профессиональной самореализации.

В последнее время здоровый образ жизни приобретает всё большую популярность, потому что сегодня большинство людей хотят не просто испытывать наслаждение от жизни, но и блаженствовать жизнью длительное время. И такую установку поддерживает ЗОЖ, так как он не только существенно повышает уверенность в долголетию, но и освобождает от многих заболеваний, зарождающихся в зрелом возрасте, либо от вредных привычек. Немаловажны личные предписания и директивы по объективному отношению к здоровому образу жизни, направленному на улучшение и сохранение здоровья.

Список литературы

1. Bartkiv, O. S. Interactive methods in the process of future teachers' training for the higher education institutions modeling / O. S. Bartkiv, E. A. Durmanenko // *Хуманитарни Балкански изследвания*. – 2018. – № 1. – С. 30–32.
2. Grynova, M. V. Application of educational projects technology in the future speech pathologists' training process / M. V. Grynova, M. M. Kononova // *Балканско научно обозрение*. – 2019. – № 1 (3). – С. 26–30.
3. Ihnatenko, H. V. Formation of self-dependence as a professionally important personality trait of a future vocational education teacher by means of case-technology / H. V. Ihnatenko, K. V. Ihnatenko // *Хуманитарни балкански изследвания*. – 2018. – № 1. – С. 40–42.
4. Алексеева, И. Ю. Место науки в обществе знаний / И. Ю. Алексеева // *Каспийский регион: политика, экономика, культура*. – 2020. – № 2 (63). – С. 120–126.
5. Бондаренко, А. А. Физическая культура и спорт, как условие повышения уровня здоровья студенческой молодежи / А. А. Бондаренко // *Современные образовательные технологии в мировом учебно-воспитательном пространстве*. – 2016. – № 10. – С. 117–121.
6. Бондаренко, О. Г. Психологическая готовность личности к обучению в условиях непрерывного профессионального образования / О. Г. Бондаренко // *Культура и образование: от теории к практике*. – 2015. – Т. 1, № 1. – С. 202–206.

7. Будякова, Т. П. Специфика мотивов учения и профессиональная успешность в послевузовский период образования / Т. П. Будякова, А. Н. Пронина // *Перспективы науки и образования*. – 2020. – № 1 (43). – С. 302–311.
8. Вайндорф-Сысоева, М. Е. Методика дистанционного обучения / М. Е. Вайндорф-Сысоева, Т. С. Грязнова, В. А. Шитова. – Москва : Юрайт, 2020. – 194 с. – (Серия: Профессиональное образование).
9. Гоголева, М. В. Специфика продвижения онлайн образовательных услуг / М. В. Гоголева, С. С. Гришина, А. Ю. Заруднева // *Технологические инновации в современном мире*. – Уфа : Вестник науки, 2019. – С. 75–80.
10. Кязимов, К. Г. Управление человеческими ресурсами: уровни и стадии / К. Г. Кязимов. – Саратов : Вузовское образование, 2018. – 195 с.
11. Маджуга, А. Г. Здоровьесозидающая педагогика: теория, методология, опыт, перспективы развития / А. Г. Маджуга, И. А. Синицина. – Москва : Юрайт, 2014. – 508 с.
12. Махонин, Е. В. Современные детерминанты здоровьесберегающей образовательной среды / Е. В. Махонин, Н. В. Журавская, И. Ю. Асмолов, Р. Л. Сиротинина. – Орел, 2015. – 243 с.
13. Одинцова, М. А. Копинг-стратегии преодоления и жизнестойкость людей с разным уровнем эмоционального интеллекта / М. А. Одинцова, О. В. Баринаева, Е. В. Гурова // *Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки*. – 2017. – № 7. – С. 75–80.
14. Пекина, К. А. Проблема формирования культуры здоровья у студентов / К. А. Пекина, А. З. Перуэзник // *Наука* – 2020. – 2020. – № 1 (37). – С. 81–87.
15. Прасол, Е. В. Экзистенция диалога личности в информационном обществе / Е. В. Прасол // *Каспийский регион: политика, экономика, культура*. – 2020. – № 2 (63). – С. 76–81.
16. Фальков, В. Н. Профессиональная и общественная деятельность / В. Н. Фальков. – Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru/ru/activity/sovpedobr/>, свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. рус.
17. Федеральная целевая программа развития образования на 2016–2020. – Режим доступа: <https://com/site/docs/home/gosudarstvennaa-politika-v-sfere-obrazovania/2016-2020>, свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. рус.
18. Ханагян, Т. А. Проблема сохранения здоровья студентов в образовательном процессе / Т. А. Ханагян // *Вестник Сибирского государственного университета путей сообщения*. – 2016. – № 2 (37). – С. 86–91.

References

1. Bartkiv, O. S., Durmanenko, E. A. Interactive methods in the process of future teachers' training for the higher education institutions modeling. *Humanities Balkanski Research*, 2018, no 1, pp. 30–32.
2. Grynova, M. V., Kononova, M. M. Application of educational projects technology in the future speech pathologists' training process. *Balkan Scientific Review*, 2019, vol. 3, no 1, pp. 26–30.
3. Ihnatenko, H. V., Ihnatenko, K. V. Formation of self-dependence as a professionally important personality trait of a future vocational education teacher by means of case-technology. *Humanities of Balkan Studies*. 2018, no 1, pp. 40–42.
4. Alekseeva, I. Yu. Mesto nauki v obshchestve znaniy [The place of science in the knowledge society]. *Kaspiyskiy region: politika, ekonomika, kultura* [The Caspian region: politics, economy, culture]. 2020, no 2 (63), pp. 120–126.
5. Bondarenko, A. A. Fizicheskaya kultura i sport kak usloviye povysheniya urovnya zdorov'ya studentcheskoy molodezhi [Physical culture and sports as a condition for improving the health of student youth]. *Sovremennyye obrazovatelnyye tekhnologii v mirovom uchebno-vospitatel'nom prostranstve* [Modern educational technologies in the global teaching and educational space], 2016, no 10, pp. 117–121.
6. Bondarenko, O. G. Psikhologicheskaya gotovnost lichnosti k obucheniyu v usloviyakh nepreryvnogo professionalnogo obrazovaniya [Psychological readiness of the individual to learn in the context of continuous professional education]. *Kultura i obrazovaniye: ot teorii k praktike* [Culture and education: from theory to practice], 2015, vol. 1, no 1, pp. 202–206.
7. Budyakova, T. P., Pronina, A. N. Spetsifika motivov ucheniya i professionalnaya uspeshnost v poslevuzovskiy period obrazovaniya [Specificity of motives for learning and professional success in the post-graduate period of education]. *Perspektivy nauki i obrazovaniya* [Prospects for Science and Education], 2020, no 1 (43), pp. 302–311.
8. Weindorf-Sysoeva, M. E., Gryaznova, T. S., Shitova, V. A. *Metodika distantsionnogo obucheniya* [Distance learning methodology]. Moscow, Yurayt Publ. House, 2020, 194 p.
9. Gogoleva, M. V., Grishina, S. S., Zarudneva, A. Yu. Spetsifika prodvizheniya onlayn obrazovatelnykh uslug [The specifics of promoting online educational services]. *Tekhnologicheskkiye innovatsii v sovremennom mire* [Technological innovation in the modern world]. Ufa, Vestnik nauki Publ. House, 2019, pp. 75–80.
10. Kazimov, K. G. *Upravleniye chelovecheskimi resursami: urovni i stadia* [Human resource management: levels and stages]. Saratov, Vuzovskoye obrazovaniye Publ. House, 2018, 195 p.

11. Madzhuga, A. G., Sinitsina, I. A. *Zdorovyesozidayushchaya pedagogika: teoriya, metodologiya, opyt, perspektivy razvitiya* [Health-creating pedagogy: theory, methodology, experience, development prospects]. Moscow, Yurayt Publ. House, 2014, 508 p.
12. Makhonin, E. V., Zhuravskaya, N. V., Asmolov, I. Yu., Sirotinina, R. L. *Sovremennyye determinanty zdorovyesberegayushchey obrazovatelnoy sredy* [Modern determinants of a health-saving educational environment]. Orel, 2015, 243 p.
13. Odintsova, M. A., Barinova, O. V., Gurova, E. V. Koping-strategii preodoleniya i zhiznestoykost lyudey s raznym urovnem emotsionalnogo intellekta [Coping strategies for overcoming and resilience of people with different levels of emotional intelligence]. *Vestnik Polotskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya Ye. Pedagogicheskiye nauki* [Bulletin of Polotsk State University. Series E. Pedagogical Sciences], 2017, no 7, pp. 75–80.
14. Pkina, K. A., Pereuznik, A. Z. Problema formirovaniya kultury zdorovya u studentov [The problem of forming a culture of health among students]. *Nauka – 2020* [Science – 2020], 2020, no 1 (37), pp. 81–87.
15. Prasol, E. V. Ekzistentsiya dialoga lichnosti v informatsionnom obshchestve [Existence of the dialogue of personality in the information society]. *Kaspiyskiy region: politika, ekonomika, kultura* [The Caspian region: politics, economy, culture], 2020, no 2 (63), pp. 76–81.
16. Falkov, V. N. *Professionalnaya i obshchestvennaya deyatelnost* [Professional and social activities]. Available at: <https://minobrnauki.gov.ru/ru/activity/sovetpedobr/>.
17. *Federalnaya tselevaya programma razvitiya obrazovaniya na 2016–2020* [Federal target program for the development of education for 2016–2020]. Available at: <https://com/site/docs/home/gosudarstvennaa-politika-v-sfere-obrazovaniya/2016-2020>.
18. Khanagyan, T. A. Problema sokhraneniya zdorovya studentov v obrazovatelnom protsesse [The problem of preserving the health of students in the educational process]. *Vestnik Sibirskogo gosudarstvennogo universiteta putey soobshcheniya* [Bulletin of the Siberian State University of Railways], 2016, no 2 (37), pp. 86–91.