

**Педагогика и психология российского
профессионального образования/
Pedagogy and Psychology of Russian
Professional Education**

Научная статья

Original article

DOI: [10.12731/2658-4034-2026-17-3-956](https://doi.org/10.12731/2658-4034-2026-17-3-956)

EDN: [HRAOLK](https://edn.ru/HRAOLK)

УДК 372.8



**Модель формирования компетенции
здоровьесбережения студентов университетов
путей сообщения**

И.А. Васельцова¹, П.П. Николаев², С.А. Грязнов³

¹*Приволжский государственный университет путей сообщения,
Самара, Российская Федерация*

²*Самарский государственный экономический университет,
Самара, Российская Федерация*

³*Самарский юридический институт ФСИН России,
Самара, Российская Федерация*

Аннотация

Обоснование. В последние десятилетия в нашей стране наблюдается неуклонное снижение показателей здоровья, общего уровня двигательной активности, физической подготовленности и интереса к занятиям различными видами оздоровительных практик у учащейся молодежи. Увеличение цены профессиональных ошибок, связанных с «человеческим фактором» на железнодорожном транспорте актуализирует проблему профессионально-прикладной физической подготовки студентов университетов путей сообщения, результативной характеристикой которой является компетенция здоровьесбережения.

Цель – разработка модели формирования компетенции здоровьесбережения студентов университетов путей сообщения.

Материалы и методы. Анализ научно-исследовательской литературы позволил конкретизировать содержательные характеристики и структурные компоненты понятий «компетенция здоровьесбережения», «самоорганизация», выявить их логическую взаимообусловленность. Педагогическое моделирование включало: разработку модели формирования компетенции здоровьесбережения; опытно-экспериментальную работу; математическую обработку количественных и качественных показателей; сравнительный анализ.

Результаты. Модель формирования компетенции здоровьесбережения студентов университетов путей сообщения интегрирует совокупность компонентов. Целевой компонент представляет цель и основные задачи по формированию компетенции. В содержательном компоненте интегрированы дисциплины «Физическая культура и спорт», «Элективный курс по физическому воспитанию и спорту» и самостоятельные занятия. Процессуальный компонент представлен совокупностью методов, средств и форм обучения. В содержании результативно-оценочного компонента заложены уровни сформированности компонентов в структуре компетенции здоровьесбережения и методы диагностики. Эффективность разработанной модели подтверждена результатами внедрения ее в практику обучения студентов. Полученные исследовательские материалы могут использоваться в педагогической практике преподавания дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту университетов путей сообщения.

Ключевые слова: формирование компетенции; здоровьесбережение студентов университетов путей сообщения; самоорганизация; модель формирования компетенции

Для цитирования. Васельцова, И. А., Николаев, П. П., & Грязнов, С. А. (2026). Модель формирования компетенции здоровьесбережения студентов университетов путей сообщения. *Russian Journal of Education and Psychology*, 17(3), 320–338. <https://doi.org/10.12731/2658-4034-2026-17-3-956>

Model for forming health-saving competence among students of transport universities

I.A. Vaseltsova¹, P.P. Nikolaev², S.A. Gryaznov³

¹*Volga State Transport University, Samara, Russian Federation*

²*Samara State University of Economics, Samara, Russian Federation*

³*Samara Law Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Samara, Russian Federation*

Abstract

Background. In recent decades, our country has seen a steady decline in health indicators, overall levels of physical activity, fitness, and interest in various health practices among students. The increasing cost of professional errors related to the «human factor» in railway transport highlights the need for professional and applied physical training for students at railway universities, a key outcome of which is health-saving competencies.

Purpose. The research purpose is to develop a model for forming health-saving competence among students of transport universities.

Materials and methods. The analysis of scientific research literature allowed us to clarify the substantive characteristics and structural components of the concepts of

«health-saving competence» and «self-organization» and to identify their logical interdependence. Pedagogical modeling included the development of a model for developing health-saving competence, experimental work, mathematical processing of quantitative and qualitative indicators, and comparative analysis.

Results. The model for developing health-saving competence in students at railway universities integrates a set of components. The target component represents the goal and primary objectives for developing this competence. The content component integrates the disciplines «Physical Education and Sport», «Elective Course in Physical Education and Sport», and independent studies. The process component is represented by a combination of methods, tools, and forms of instruction. The content of the outcome-evaluation component outlines the levels of development of the components within the health-saving competence framework and diagnostic methods. The effectiveness of the developed model has been confirmed by the results of its implementation in student teaching. The obtained research materials can be used in pedagogical practice of teaching disciplines (modules) on physical education and sports at railways universities.

Keywords: competency development; health promotion among students at transportation universities; self-organization; competence formation model

For citation. Vasetsova, I. A., Nikolaev, P. P., & Gryaznov, S. A. (2026). Model for forming health-saving competence among students of transport universities. *Russian Journal of Education and Psychology*, 17(3), 320–338. <https://doi.org/10.12731/2658-4034-2026-17-3-956>

Введение

Высокая изменчивость условий реализации профессиональной деятельности работников железнодорожного транспорта повышает уровень влияния профессиональных рисков. Развитие ситуаций риска может приводить к экономическим и социально неблагоприятным последствиям (угроза сохранности грузов, жизни и здоровья пассажиров и работников холдинга), обусловленных «человеческим фактором» [1].

Специфической особенностью профессиональной деятельности на железнодорожном транспорте является наличие комплекса опасных и вредных факторов, влияющих на состояние здоровья специалиста, уровень его физической, интеллектуальной работоспособности, психологической устойчивости. Основные профессиональные вредности можно классифицировать по четырем основаниям:

- физические (повышенная или пониженная температура поверхностей оборудования, материалов, воздуха рабочей зоны; уро-

вень статического электричества, электромагнитных излучений; шумовые, вибрационные воздействия);

- химические (пылевые и химические загрязнения);
- биологические (биологические объекты, патогенные микроорганизмы);
- психолого-физиологические (физические статические или динамические перегрузки; умственное и психологическое перенапряжение).

Вследствие чего, динамика развитий профессионально обусловленных заболеваний (пылевые болезни легких, вибрационная болезнь, болезни опорно-двигательного аппарата и периферической нервной системы, профессиональные интоксикации и профессиональные аллергозы) у работников железнодорожного транспорта, в том числе и показатель производственного травматизма, неуклонно повышается [20].

Вместе с тем, современная социальная ситуация определяет организационные изменения в сфере высшего образования: сокращение практических аудиторных занятий, увеличение доли самостоятельных занятий и переход на неконтактные формы обучения, в том числе и по дисциплинам (модулям) физической культуры и спорта. В данных обстоятельствах усиливаются негативные тенденции в области сохранения здоровья учащейся молодежи. Наблюдается снижение общего уровня двигательной активности, физической подготовленности и интереса студентов к занятиям различными видами оздоровительных практик [10].

Во многих вузах количество практических занятий по физической культуре и спорту варьируется от одного раза в неделю до одного раза в две недели. С точки зрения физиологии (теории адаптации к постоянному раздражителю) снижение прогрессирования величин физической нагрузки уменьшают функциональные сдвиги в организме занимающихся, что приводит к потере развивающего эффекта. Необходимо отметить, что самостоятельные занятия физической культурой и спортом за счет отсутствия командных (групповых) взаимодействий существенно снижают роль игрового и соревновательного методов, которые обладают комплексным потенциалом в развитии физических качеств, формировании фонда двигательных умений и навыков, коммуникатив-

ных взаимодействий, проигрывании различных социальных ролей, отличаются высокой эмоциональной насыщенностью, направленностью на достижение результатов в условиях соперничества и, вследствие чего, обладают высоким мотивирующим эффектом [2].

Необходимо учитывать факт вхождения в образовательную сферу и на рынок труда поколения Z, в совокупности с характерными особенностями поведения и организации взаимодействий в социуме.

В данном контексте актуализируется проблема формирования компетенции здоровьесбережения в процессе физического воспитания студентов университетов путей сообщения.

В соответствии с современными вызовами в ФГОС ВО здоровьесбережение отнесено в разряд универсальных компетенций, категории «Саморазвитие и самоорганизация». Способности к самостоятельному получению новых знаний и навыков, осуществлению процессов «самости», качество самооценки студента будут способствовать суммированию тренировочных эффектов, адаптации организма к предъявляемым нагрузкам, повышению работоспособности, совершенствованию двигательных умений и навыков, развитию мотивационной направленности [7].

Понимание сущности здоровьесберегающей компетенции остается достаточно размытым, на что указывает вариативность существующей терминологии.

В контексте изучаемой проблемы для конкретизации содержательных, структурных характеристик понятий «компетенция здоровьесбережения», «самоорганизация» и определения логических связей между ними был проведен теоретический анализ различных исследовательских направлений.

В рамках компетентного подхода универсальные компетенции, в самом обобщенном виде, рассматриваются как способность (или готовность) личности к самостоятельному планированию, эффективному осуществлению и корректировке деятельности в изменяющихся условиях, направленной на выполнение профессиональных задач и поддержание современных жизненных стандартов [13; 14].

С позиций субъектного подхода И.А. Зимняя относит компетенцию здоровьесбережения к разряду социальных компетенций (груп-

пы «субъект») и рассматривает ее через совокупность компонентов: готовность; знания и умения (когнитивная основа); отношение (ценностно-смысловая основа); эмоционально-волевая регуляция. Вместе с тем, автор отмечает, что в результате интерпретации соотношений содержания компетенции здоровьесбережения, дидактических единиц дисциплин физической культуры и спорта и текстов «Требований к профессиональной подготовленности специалиста» наиболее полно представлены такие компоненты как «знание», «умение», а «готовность», «саморегуляция», «отношение» практически не отражены в массивах текстов ГОС ВО [4, с. 25].

В рамках деятельностного подхода М.А. Ермакова, Т.И. Меерзон определяют компетенцию здоровьесбережения как совокупность видов и способов деятельности, ориентированную на сохранение и приумножение здоровья [3].

С точки зрения морально-нормативных составляющих, которые определяют мотивационную направленность к поддержанию здорового образа и стиля жизни, эффективность физиологических, физических, психологических и социальных процессов адаптации на всех этапах жизнедеятельности рассматривают данную категорию Н.А. Зиновьев, П.Б. Святченко [5].

С позиций личностно-деятельностного подхода А.Н. Игошкин, С.А. Марчук, О.Н. Михайлова, Л.Е. Малова, А.А. Хрусталева представляют структуру компетенции здоровьесбережения совокупностью компонентов, в содержании которых представлены личностные характеристики и способы деятельности. В структуре данного феномена выделяют универсальные (базовые) составляющие: мотивационный, когнитивный, деятельностный (практический или технологический), рефлексивный компоненты [6; 7; 8; 9; 10]. В условиях увеличения доли самостоятельной работы важным условием становится стремление к эффективной организации и регулированию самостоятельной деятельности, которое будет являться универсальным ядром не только оценочного (рефлексивного компонента), но и мотивационном при постановке конкретных целей, приоритетов здоровьесберегающей деятельности, проявлении воли и упорства по их достижению; когнитивном и практико-ориенти-

рованном при построение индивидуальных траекторий познавательной и практической деятельности.

В психолого-педагогической научно-исследовательской литературе понятие самоорганизации рассматривается по двум базисным основаниям:

- как совокупность природных и приобретенных личностных свойств, которые выражаются в особенностях воли, интеллекта, мотивах поведения и соответствуют задачам и приемам организации деятельности [11; 15];
- как процесс упорядоченной деятельности, направленной на организацию и управление своими действиями, поведением [12].

Необходимо отметить, что ориентации личности на «само-» связана прежде всего с самоуправлением (самоменеджментом), саморегуляцией, самосознанием и саморазвитием, позволяющими личности актуализировать, управлять и регулировать различными формами собственной активности [17; 19]. В мировом образовательном опыте данные категории относят к «мягким навыкам» («softskills»), необходимым для адаптации к быстро меняющимся условиям современного мира. Для оценки качественных и количественных показателей данных категорий необходим тщательный подход к определению структурных элементов и их детальное описание [16; 18].

Содержательное наполнение деятельностного или практико-ориентированного компонента определяется его соответствием с нормативными составляющими конкретной профессиональной деятельности (характер и условия труда, типичные трудовые действия, динамика работоспособности, профессиональные вредности и заболевания и др.).

Изучение нормативных документов, прикладных исследований в контексте заявленной проблемы позволило определить перечень профессионально значимых способностей и качеств в содержании практико-ориентированного компонента компетенции здоровьесбережения студентов университетов путей сообщения (функциональная устойчивость CCC; общая и силовая выносливость, сила мышц верхнего и нижнего плечевых поясов) [20].

Обобщая изученные материалы, можно сделать вывод, что компетенция здоровьесбережения является многокомпонентным конструктом, обладающим высокой вариативностью содержательного наполнения, которое находится в прямой зависимости от нормативной составляющей компонентов здорового образа жизни и будущей профессиональной деятельности.

Материалы и методы

Педагогическое моделирование включало: разработку модели формирования компетенции здоровьесбережения; опытно-экспериментальную работу; математическую обработку количественных и качественных показателей; сравнительный анализ.

База исследования: Приволжский государственный университет путей сообщения. Выборочную совокупность составили 50 человек, студенты специальности «Мосты и транспортные тоннели», разделенные на 2 группы: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) по 25 человек в каждой. Опытно-экспериментальная работа была организована в процессе прохождения дисциплин «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 2024-2025 учебный год.

Результаты исследования и обсуждение

Возрастающие требования ОАО «РЖД» к показателям профпригодности и уровню здоровья специалистов и недостаточное теоретическое и практическое обоснование соответствующих педагогических средств и методов физической подготовки выявило необходимость разработки и апробации модели формирования компетенции здоровьесбережения студентов университетов путей сообщения. Данная модель, представляет собой совокупность образовательных элементов (целевой, содержательный, процессуальный, оценочно-результативный), логически взаимосвязанных и направленных на формирование компетенции здоровьесбережения студентов университетов путей сообщения, что соотносится с потребностями работодателя, общества и личности обучающихся (схема 1).

Схема 1.

Модель формирования компетенции здоровьесбережения студентов университетов путей сообщения

Scheme 1. A Model for Developing Health-Promotion Competence Among Students at Transportation Universities

Цель: формирование компетенции здоровьесбережения.				
Задачи: формирование показателей в структуре компонентов.				
Системно-структурный подход (принцип дополнительности)				
Содержательный компонент Контекстный подход (принцип функционального соответствия)	Процессуальный компонент Субъектно-деятельностный подход (принципы: динамичности, доступности, сознательности и активности)		Результативно-оценочный Личностно-ориентированный подход (принцип индивидуализации)	
	Методы обучения	Средства/форма	Компоненты компетенции	
Дисциплина «Физическая культура и спорт» Блок 1. «Методико-практические задания для самостоятельной работы»	Задачно-проблемный	Комплекс функциональных проб, тестовых процедур, диагностических опросников для определения уровня собственной двигательной активности, физической подготовленности студента, физического и функционального состояния/ Самостоятельные занятия	Мотивационный	Уровни: низкий, базовый, прогрессирующий
Дисциплина «Физическая культура и спорт» Блок 2. «Лекционный курс: Профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов (ППФП) ж/д транспорта». Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Комплекс теоретических сведений – обязательный структурный элемент каждой части учебно-тренировочных занятий.	Объяснительно-иллюстративный, проблемный	Понятия и образы; знаково-символические/ Лекции, учебно-тренировочные занятия, семинары.	Когнитивный	
Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Блок 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Блок 4. Физическое совершенствование.	Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств, игровой соревновательный	Комплексы физических упражнений прикладной направленности; проблемные вопросы-задания для построения ориентировочной основы двигательных действий; тренировочные задания / Учебно-тренировочные и самостоятельные занятия.	Практико-ориентированный	

Блок 4. Научно-практические конференции	Проблемный	Подготовка проектов, индивидуальных планов самостоятельных занятий, на основе оценки результатов физической и функциональной подготовленности, типа телосложения, целевых задач.	Рефлексивный	
---	------------	--	--------------	--

Проектирование модели опиралось на ряд методологических подходов и принципов, содержание которых отражает обязательные требования к организации процесса физического воспитания студентов для обеспечения запланированного педагогического результата.

В содержательном компоненте представлены: лекционный курс; методико-практические занятия; базовые комплексы физических упражнений, направленные на укрепление функциональных систем организма, развитие общей и силовой выносливости, основных мышечных групп и по динамической структуре максимально приближенные к трудовым действиям; для самостоятельных занятий подбирались упражнения, учитывающие уровень физической подготовленности, тип телосложения. Процессуальный компонент (субъектно-деятельностный подход) представлен совокупностью методов (традиционные методы физического воспитания и методы активного обучения), форм (учебно-практические занятия, самостоятельные методико-практические занятия, семинары, научно-практические конференции). Содержание результативно-оценочного компонента, направлено на выявление динамики уровней сформированности показателей внутри компонентов.

Прогноз оценки результатов сформированности выделенных субкомпонентов компетенции здоровьесбережения студентов университетов путей сообщения представлен в таблице 1.

Необходимо отметить, что показатели конкретизируют содержательное наполнение компонентов компетенции здоровьесбережения, позволяют подобрать диагностический инструментарий и сравнить количественные и качественные характеристики в рамках выделенных уровней.

Таблица 1.

Характеристика уровней сформированности показателей компетенции здоровьесбережения студентов университетов путей сообщения и методы диагностики сообщения

Table 1. Characteristics of the levels of development of health-promotion competency indicators among students at transportation universities and methods for assessing these indicators

Низкий (уровень/показатели)	Базовый (уровень/показатели)	Прогрессирующий (уровень/показатели)
Мотивационный		
Студент осознает ценность здоровья и занятий ФКиС, но имеет низкую деятельностьную позицию; не способен длительно сосредотачиваться на достижении поставленных целей и прилагать волевые усилия для поддержания необходимого уровня двигательной активности.	Студент осознает ценность здоровья и занятий ФКиС; избирательно относится к компонентам ЗОЖ, способен сосредоточиться на достижении поставленных целей, но может испытывать трудности в проявлении волевых усилий, необходимых для поддержания необходимого уровня двигательной активности.	Студент осознает ценность здоровья и занятий ФКиС и поддерживает устойчивую деятельностьную позицию; высокая мотивация на достижение поставленных целей; самоорганизован, способен прилагать значительные волевые усилия для достижения поставленных целей.
Методы диагностики: анкета, разработанная в соответствии с задачами исследования; «Опросник самоорганизации деятельности» Е.Ю. Мандриковой.		
Когнитивный		
Студент на низком уровне знает теоретический материал по основам ЗОЖ, и ППФП В процессе обучения студент занимает исполнительскую позицию, не ориентирован на использование поисковых форм активности; не владеет специальной терминологией.	Студент хорошо ориентируется в определении базовых понятий по основам ЗОЖ и ППФП, но испытывает затруднения в выполнении заданий открытого типа с развернутым вариантом ответа; владеет специальной терминологией; неустойчива сформированность установки на проявление поисковых форм активности).	Студент уверенно ориентируется, выходит за рамки усвоенных алгоритмов, легко устанавливает последовательность и соответствие в учебном материале; нацелен на самостоятельную поисковую деятельность; владеет специальной терминологией.
Методы диагностики: тестовые задания на установление последовательности, соответствия, открытого типа с развернутым вариантом ответов.		
Практико-ориентированный		

Студент не может самостоятельно сформулировать (осознать) двигательную задачу и ее логическое решение, действует по предложенному образцу при выполнении двигательного действия, в целом не может выявить допущенные ошибки. Студент обладает низким уровнем физической и функциональной подготовленности, что обуславливает наличие быстрой утомляемости и снижение работоспособности.	Студент способен подбирать упражнения в логической последовательности «от простого к сложному», студент объясняет и демонстрирует упражнения при помощи преподавателя определяет основные опорные точки, составляющие двигательное действие, но испытывает затруднения в определении внешних и внутренних условий его выполнения. Студент обладает уровнем физической и функциональной подготовленности, позволяющей поддерживать нормативно заданную работоспособность.	Студент способен оценивать уровень собственного функционального и физического состояния; на основе имеющихся данных проектировать и вносить коррективы в индивидуальную траекторию развития. Студент четко определяет основные опорные точки, составляющие двигательное действие, с учетом собственных морфофункциональных особенностей, самостоятельно отбирает, объясняет и показывает упражнения разминки в соответствии с целевой функцией занятия. Студент обладает высоким уровнем физической и функциональной подготовленности.
Методы диагностики: тесты и функциональные пробы для оценки уровня соматического здоровья, развития физических качеств (гарвардский степ-тест; жизненный индекс; соматическое здоровье по А.Г. Апанасенко; беговой тест (общая выносливость); динамометрия, подтягивание, становая тяга; удержание полуприседа с опорой); метод экспертных оценок при выполнении учебно-тренировочных заданий.		
Рефлексивный		
Студент владеет методами диагностики, представленными в МПЗ, но испытывает существенные затруднения в интерпретации полученных материалов, построения индивидуальных планов занятий	Студент владеет методами диагностики, сопоставляет их с литературными данными и делает необходимые выводы, разрабатывает план индивидуальных занятий при помощи преподавателя; готовит отчеты в составе группы.	Студент обладает навыками самостоятельных исследований, анализирует, обрабатывает и обсуждает полученные материалы, соотносит их с практическими вопросами жизнедеятельности и профессиональной активности. Участвует в работе конференций.
Методы диагностики: оценка учебно-исследовательской работы студентов; «Опросник рефлексивности» В.Н. Карандашева.		

Идентичность стартовых позиций в КГ и ЭГ (в основном низкий уровень сформированности показателей в структуре выделенных компонентов) подтвердила необходимость внедрения в образовательный процесс вуза разработанной модели формирования компетенции здоровьесбережения студентов университетов путей сообщения.

Сопоставление результатов диагностики в рамках мотивационного, практико-ориентированного и рефлексивного компонентов выявило наличие полярности в осознании ценности здоровья студентами и недостаточной деятельностной позицией по его поддержанию, соблюдению норм и правил здорового образа жизни.

На контрольном этапе эксперимента была проведена повторная диагностика уровня сформированности компетенции здоровьесбережения студентов ПривГУПС. Результаты констатирующего и формирующего эксперимента представлены в таблице 2.

Таблица 2.

**Динамика среднего значения показателей компетентности
здоровьесбережения студентов ПривГУПС**

Table 2. Trends in the Average Values of Health-Promotion Competency Indicators
Among Students at the Volga State University of Railway Transport

Компоненты	Уровни	КЭ-КГ, (%)	КЭ-ЭГ, (%)	χ^2	ФЭ-КГ, (%)	ФЭ-ЭГ, (%)	χ^2
Мотивацион- ный	Низкий	42,3	40,8	0,15	34,6	25,9	25,16
	Базовый	46,2	48,1		61,5	51,9	
	Прогрессирующий	11,5	11,1		3,9	22,2	
Когнитивный	Низкий	55,3	55,3	0,02	27,5	11,6	32,16
	Базовый	27,8	27,3		33,8	24,4	
	Прогрессирующий	16,9	17,3		38,7	64	
Практико-ори- ентированный	Низкий	61,1	59,4	0,47	36	18,3	18,47
	Базовый	17,7	20,6		28,6	25,7	
	Прогрессирующий	21,1	20		35,4	56	
Рефлексивный	Низкий	62,1	63,3	0,41	34	17,3	18,02
	Базовый	20,6	22		30,7	24	
	Прогрессирующий	17,3	14,7		35,3	58,7	

χ^2 – эмпирическое значение критерия Пирсона

Полученные исследовательские материалы доказывают эффективность разработанной модели. Форсированность показателей с низкого

в базовый и прогрессирующий уровни в ЭГ достигнута за счет взаимного дополнения обоснованных средств (комплексы физических упражнений, тренировочных заданий, функциональных и тестовых проб), методов (обучения двигательным действиям и развития физических качеств, игровой, соревновательный, задачно-проблемный) и форм (учебно-практические, лекционные и самостоятельные занятия, семинары, учебно-методические конференции).

Заключение

1. Компетентность здоровьесбережения представляет собой интеграцию свойств, качеств личности и видов деятельности в структуре мотивационного, когнитивного, практико-ориентированного и рефлексивного компонентов, обеспечивающих объективную готовность к реализации профессиональной деятельности студентов университетов путей сообщения.

2. Проблема формирования компетенции здоровьесбережения студентов университетов путей сообщения является актуальной. В процессе исследования разработана и внедрена в учебный процесс модель, состоящая из четырех взаимосвязанных компонентов: целевого, содержательного, процессуального, оценочно-результативного.

3. Модель формирования компетенции здоровьесбережения отражает поэтапную деятельность преподавателя и обучающихся и включает комплекс мер (обучающие блоки, интегрированные в дисциплины «Физическая культура и спорт»; «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и самостоятельную работу студентов; традиционные и активные методы средства, формы обучения).

4. Опытнo-экспериментальным путем доказана эффективность модели формирования компетентности здоровьесбережения студентов университетов путей сообщения. Повторяемость результатов позволяет ее практическое использование в педагогической практике кафедр физического воспитания и спорта.

Список литературы

1. Белов, Д. О. (2024). Дидактические принципы в проектировании модели формирования профессиональной надежности специалистов транспортной отрасли. В *Физическая культура и спорт: актуальные тенденции, проблемы и пути их решения: материалы II Всероссийской научно-практической конференции, посвящен-*

- ной 85-летию кафедры «Физическая культура» Петербургского государственного университета путей сообщения Императора Александра I, Санкт-Петербург, 10–11 июня 2024 года (с. 26–28). Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I. EDN: <https://elibrary.ru/ССКIBJ>
2. Васельцова, И. А., Поляков, А. А., & Манукян, А. Г. (2023). Игровой метод (сущность и основные характеристики). *Наука и образование транспорту*, 2, 278–279. EDN: <https://elibrary.ru/PNDFZL>
 3. Ермакова, М. А., & Меерзон, Т. И. (2013). Педагогические условия формирования здоровьесберегающей компетентности у студентов в процессе физического воспитания. *Фундаментальные исследования*, (10-6), 1341–1346. EDN: <https://elibrary.ru/REEIBZ>
 4. Зимняя, И. А., Алексеева, О. А., Князев, А. М., [и др.]. (2004). Отражение содержания ключевых социальных компетентностей в текстах действующих ГОС ВПО (теоретико-эмпирический анализ). В *Проблемы качества образования: Материалы XIV Всероссийского совещания: в 6-ти книгах, Уфа, 28 мая – 02 2004 года (Книга 2, с. 13–26)*. Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов. EDN: <https://elibrary.ru/WKDWLR>
 5. Зиновьев, Н. А., & Святченко, П. Б. (2016). Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов технического вуза. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*, (4), 98–102. <https://doi.org/10.5930/issn.1994-4683.2016.04.134.p98-102> EDN: <https://elibrary.ru/VVXWXT>
 6. Игошкин, А. Н. (2024). Компетентность здоровьесбережения в профессионально-прикладной физической подготовке студентов железнодорожного вуза. *Культура физическая и здоровье*, (4), 82–86. https://doi.org/10.47438/1999-3455_2024_4_82 EDN: <https://elibrary.ru/IZFHLY>
 7. Игошкин, А. Н. (2024). Компетентность специалистов железнодорожного транспорта в области здоровьесбережения. *Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки*, (4), 21–26. <https://doi.org/10.37313/2413-9645-2024-26-97-21-26> EDN: <https://elibrary.ru/JTZNTF>
 8. Малова, Р. Е., & Хрусталева, А. А. (2022). Формирование здоровьесберегающих компетенций у обучающихся в школе. *Молодой ученый*, (51), 203–204. EDN: <https://elibrary.ru/XFVMBW>
 9. Марчук, С. А. (2025). Анализ развития профессиональных физических компетенций у студентов транспортного вуза. *Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки*, (1), 125–128. <https://doi.org/10.37882/2223-2982.2025.01.22> EDN: <https://elibrary.ru/ARKGHU>
 10. Михайлова, О. Н., Чередникова, Л. В., Кардашевский, А. Н., & Гордеев, А. А. (2023). Анализ сформированности показателей здоровья у студентов первых курсов технических вузов. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафт-*

- ma, (3), 315–318. <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p315-319> EDN: <https://elibrary.ru/JJOTLA>
11. Пахмутова, М. А. (2018). *Самоорганизация личности студентов с различными стилями исследовательской деятельности* [Дисс. ... канд. психол. наук]. Йошкар-Ола. 205 с. EDN: <https://elibrary.ru/UVCPKN>
 12. Сметанина, М. Д. (2015). Рефлексия как инструмент самоорганизации студентов. *Педагогический опыт: теория, методика, практика*, 2(1), 96–97. EDN: <https://elibrary.ru/SXARGT>
 13. Фрумин, И. Д., Добрякова, М. С., Баранников, К. А., & Реморенко, И. М. (2018). *Универсальные компетентности и новая грамотность: чему учить сегодня для успеха завтра: Предварительные выводы международного доклада о тенденциях трансформации школьного образования* (Современная аналитика образования). Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». 28 с. EDN: <https://elibrary.ru/AOTYXO>
 14. Хуторской, А. В. (2003). Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования. *Народное образование*, (2), 58–64. EDN: <https://elibrary.ru/SGUKTL>
 15. Яновская, Т. Э. (2013). К вопросу о понятии «Самоорганизация» в психолого-педагогических исследованиях. *Естественно-гуманитарные исследования*, (2), 89–95. EDN: <https://elibrary.ru/RSGKBH>
 16. Broadbent, J., & Poon, W. L. (2015). Self-regulated learning strategies & academic achievement in online higher education learning environments: A systematic review. *The Internet and Higher Education*, 27, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2015.04.007>
 17. Karelova, R. A. (2016). The development of self-management skills as the factor of the improvement of the readiness for professional flexibility. *International Scientific and Practical Conference World Science*, 4(4), 52–55. EDN: <https://elibrary.ru/VUBFRF>
 18. Panadero, E. A. (2017). Review of self-regulated learning: Six models and four directions for research. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 422. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422>
 19. Steyn, Z., & Van Staden, L. (2018). Investigating selected self-management competencies of managers. *Acta Commercii*, 18(1), 1–10. <https://doi.org/10.4102/ac.v18i1.530>
 20. Vasetlova, I., Belov, D., Zolkin, A., et al. (2021). Essence and structure of professional reliability of railway transport specialists. *Transportation Research Procedia*, 234–239. <https://doi.org/10.1016/j.trpro.2022.01.039> EDN: <https://elibrary.ru/OXYZEF>

References

1. Belov, D. O. (2024). Didactic principles in designing a model for forming professional reliability of transport industry specialists. In *Physical culture and sport: current trends, problems and ways to solve them: materials of the II All-Russian*

- scientific and practical conference dedicated to the 85th anniversary of the Department of Physical Culture of the Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University, St. Petersburg, June 10–11, 2024* (pp. 26–28). Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University. EDN: <https://elibrary.ru/CKKIBJ>
2. Vaseitsova, I. A., Polyakov, A. A., & Manukyan, A. G. (2023). Game method (essence and main characteristics). *Science and Education for Transport*, 2, 278–279. EDN: <https://elibrary.ru/PNDFZL>
3. Ermakova, M. A., & Meerzon, T. I. (2013). Pedagogical conditions for forming health-saving competence in students in the process of physical education. *Fundamental Research*, (10-6), 1341–1346. EDN: <https://elibrary.ru/REEIBZ>
4. Zimnyaya, I. A., Alekseeva, O. A., Knyazev, A. M., et al. (2004). Reflection of the content of key social competencies in the texts of current state educational standards for higher professional education (theoretical and empirical analysis). In *Problems of education quality: Materials of the XIV All-Russian meeting: in 6 books, Ufa, May 28 – June 2, 2004 (Book 2)*, pp. 13–26. Research Center for Quality of Specialist Training Problems. EDN: <https://elibrary.ru/WKDWJR>
5. Zinoviev, N. A., & Svyatchenko, P. B. (2016). Pedagogical conditions for forming a healthy lifestyle of students at a technical university. *Scientific Notes of the University named after P.F. Lesgaft*, (4), 98–102. <https://doi.org/10.5930/issn.1994-4683.2016.04.134.p98-102> EDN: <https://elibrary.ru/VVXWXT>
6. Igoshkin, A. N. (2024). Health-saving competence in professionally applied physical training of students at a railway university. *Physical Culture and Health*, (4), 82–86. https://doi.org/10.47438/1999-3455_2024_4_82 EDN: <https://elibrary.ru/IZFHLY>
7. Igoshkin, A. N. (2024). Competence of railway transport specialists in the field of health saving. *Proceedings of the Samara Scientific Center of the Russian Academy of Sciences. Social, Humanities, and Biomedical Sciences*, (4), 21–26. <https://doi.org/10.37313/2413-9645-2024-26-97-21-26> EDN: <https://elibrary.ru/JTZNTF>
8. Malova, R. E., & Khrustalev, A. A. (2022). Formation of health-saving competencies in school students. *Young Scientist*, (51), 203–204. EDN: <https://elibrary.ru/XFVMBW>
9. Marchuk, S. A. (2025). Analysis of the development of professional physical competencies in students of a transport university. *Modern Science: Actual Problems of Theory and Practice. Series: Humanities*, (1), 125–128. <https://doi.org/10.37882/2223-2982.2025.01.22> EDN: <https://elibrary.ru/ARKGHU>
10. Mikhailova, O. N., Cherednikova, L. V., Kardashevsky, A. N., & Gordeev, A. A. (2023). Analysis of the formation of health indicators in first-year students of technical universities. *Scientific Notes of the University named after P.F. Lesgaft*, (3), 315–318. <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p315-319> EDN: <https://elibrary.ru/JJOTLA>
11. Pakhmutova, M. A. (2018). *Self-organization of students' personality with different styles of research activity* [Dissertation, Cand. Sci. (Psychol.)]. Yoshkar-Ola. 205 p. EDN: <https://elibrary.ru/UVCPKN>

12. Smetanina, M. D. (2015). Reflection as a tool for self-organization of students. *Pedagogical Experience: Theory, Methodology, Practice*, 2(1), 96–97. EDN: <https://elibrary.ru/SXARGT>
13. Frumin, I. D., Dobryakova, M. S., Barannikov, K. A., & Remorenko, I. M. (2018). *Universal competencies and new literacy: what to teach today for success tomorrow: Preliminary conclusions of the international report on trends in school education transformation* (Modern Education Analytics). National Research University “Higher School of Economics”. 28 p. EDN: <https://elibrary.ru/AOTYXO>
14. Khutorskoy, A. V. (2003). Key competencies as a component of the personality-oriented education paradigm. *Public Education*, 1325(2), 58–64. EDN: <https://elibrary.ru/SGUKTL>
15. Yanovskaya, T. E. (2013). On the concept of “Self-organization” in psychological and pedagogical research. *Natural and Humanities Studies*, (2), 89–95. EDN: <https://elibrary.ru/RSGKBH>
16. Broadbent, J., & Poon, W. L. (2015). Self-regulated learning strategies & academic achievement in online higher education learning environments: A systematic review. *The Internet and Higher Education*, 27, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2015.04.007>
17. Karelova, R. A. (2016). The development of self-management skills as the factor of the improvement of the readiness for professional flexibility. *International Scientific and Practical Conference World Science*, 4(4), 52–55. EDN: <https://elibrary.ru/VUBFRF>
18. Panadero, E. A. (2017). Review of self-regulated learning: Six models and four directions for research. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 422. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422>
19. Steyn, Z., & Van Staden, L. (2018). Investigating selected self-management competencies of managers. *Acta Commercii*, 18(1), 1–10. <https://doi.org/10.4102/ac.v18i1.530>
20. Vaseltsova, I., Belov, D., Zolkin, A., et al. (2021). Essence and structure of professional reliability of railway transport specialists. *Transportation Research Procedia*, 234–239. <https://doi.org/10.1016/j.trpro.2022.01.039> EDN: <https://elibrary.ru/OXYZEF>

ДАННЫЕ ОБ АВТОРАХ

Васельцова Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой «Физическое воспитание и спорт»

*Приволжский государственный университет путей сообщения
ул. Свободы, 2Б, г. Самара, 443066, Российская Федерация
irina_vaseltsova@mail.ru*

Николаев Петр Петрович, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания

Самарский государственный экономический университет

ул. Советской Армии, 141, г. Самара, 443090, Российская Федерация
nikolaevpetr45@gmail.com

Грязнов Сергей Александрович, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры юридической психологии, педагогики и организации воспитательной работы с осужденными

Самарский юридический институт ФСИН России

ул. Рылъская, 24В, г. Самара, 443022, Российская Федерация

sagryaznov@yandex.ru

DATA ABOUT THE AUTHORS

Irina A. Vasetsova, PhD in Pedagogics, Associate Professor, Head of the Department of Physical Education and Sports

Volga State Transport University

2B, Svobody Str., Samara, 443066, Russian Federation

irina_vasetsova@mail.ru

SPIN-code: 5516-9961

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6745-7860>

Petr P. Nikolaev, PhD in Pedagogics, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education

Samara State University of Economics

141, Soviet Army Str., Samara, 443090, Russian Federation

nikolaevpetr45@gmail.com

SPIN-code: 6197-5608

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0757-0546>

Sergey A. Gryaznov, PhD in Pedagogics, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Legal Psychology, Pedagogy and Organization of Educational Work with Convicts

Samara Law Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia

24V, Rylskaya Str., Samara, 443022, Russian Federation

sagryaznov@yandex.ru

SPIN-code: 9930-6998

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-5035-8910>

Поступила 09.01.2026

После рецензирования 21.02.2026

Принята 25.02.2026

Received 09.01.2026

Revised 21.02.2026

Accepted 25.02.2026