

**Максим Валерьевич Попов**<sup>1✉</sup>, **Наталья Евгеньевна Нехаенко**<sup>2</sup>

Воронежский государственный университет им. Н. Н. Бурденко, Воронеж, Россия

<sup>1✉</sup> [sportandorthodox@mail.ru](mailto:sportandorthodox@mail.ru)

<sup>2</sup> [n.e.nekhaenko@vrmgmu.ru](mailto:n.e.nekhaenko@vrmgmu.ru)

## О НЕОБХОДИМОСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ВУЗЕ

3.2.3. *Общественное здоровье, организация и социология здравоохранения, медико-социальная экспертиза)*

**Аннотация.** Представлено обоснование необходимости системного внедрения здоровьесберегающих образовательных технологий как неотъемлемого компонента современного высшего образования, так как традиционная организация обучения провоцирует риски для здоровья студентов. **Цель.** Раскрыть необходимость обеспечения здоровьесберегающих образовательных технологий в вузах. **Материалы и методы.** Применены аналитические формально-педагогические компоненты. **Результаты и обсуждение.** Рассмотрена необходимость внедрения здоровьесберегающих образовательных технологий в высших учебных заведениях. Определено, что основой здоровьесберегающего процесса обучения и воспитания студентов является компетентностный подход как системный фактор развития их личностных качеств и формирования позитивного отношения к здоровью. Подчеркивается, что здоровьесберегающие технологии – это совокупность педагогических методов и организационных мер, направленных на минимизацию учебных перегрузок, профилактику стресса, оптимизацию двигательной активности и формирование культуры здоровья не в ущерб, а во благо образовательным целям, что может позволить достичь триединого результата: сохранение здоровья студентов, повышение их мотивации и эффективности обучения, выполнение вузом социальной миссии по воспитанию здорового поколения. **Заключение.** Внедрение в учебный процесс высших учебных заведений необходимых здоровьесберегающих технологий, способствующих осознанному отношению к здоровью, должно базироваться на необходимых знаниях, навыках и умениях физического, психического, духовного и социального здоровья студентов. Реализация таких технологий является стратегической необходимостью для вуза, так как ведет к снижению заболеваемости студентов, повышению их адаптационного потенциала, академической успешности и, в конечном итоге, качества подготовки конкурентоспособных выпускников.

**Ключевые слова:** *здоровье, здоровьесберегающие технологии, компетентностный подход*

**Maxim V. Popov**<sup>1✉</sup>, **Natalia E. Nekhaenko**<sup>2</sup>

Voronezh State Medical University named after N. N. Burdenko, Voronezh, Russia

<sup>1✉</sup> [sportandorthodox@mail.ru](mailto:sportandorthodox@mail.ru)

<sup>2</sup> [n.e.nekhaenko@vrmgmu.ru](mailto:n.e.nekhaenko@vrmgmu.ru)

## ON THE NEED FOR HEALTH-SAVING EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN UNIVERSITY

3.2.3. *Public health, organization and sociology of healthcare, medical and social expertise*

**Abstract.** The article presents a rationale for the need for systematic implementation of health-saving educational technologies as an integral component of modern higher education, since the traditional organization of education provokes risks to the health of students. **Objective.** To reveal the need to provide health-saving educational technologies in universities. **Materials and methods.** Analytical formal-pedagogical components were applied. **Results and discussion.** The article considers the need to implement health-saving educational technologies in higher education institutions. It is determined that the basis of the health-saving process of teaching and upbringing students is a competence-based approach, as a systemic factor in the development of their personal qualities and the formation of a positive attitude towards health. It is emphasized that health-saving technologies are a set of pedagogical methods and organizational measures aimed at minimizing academic overload, preventing stress, optimizing physical activity

and forming a health culture not to the detriment of, but for the benefit of educational goals, which can achieve a triune result: maintaining students' health, increasing their motivation and learning efficiency, fulfilling the university's social mission to educate a healthy generation. **Conclusion.** The introduction of necessary health-saving technologies into the educational process of higher education institutions, promoting a conscious attitude towards health, should be based on the necessary knowledge, skills and abilities of physical, mental, spiritual and social health of students. The implementation of such technologies is a strategic necessity for the university, as it leads to a decrease in the incidence of students, an increase in their adaptive potential, academic success and, ultimately, the quality of training competitive graduates.

**Keywords:** *health, health-saving technologies, competence-based approach*

Молодежь, как наиболее энергичная составляющая нации, является стратегическим ресурсом государства. Последнее десятилетие стало для них периодом испытаний, в котором формируется гражданское общество, реализуются реформы в образовании и здравоохранении, обеспечивается цифровизация государства [1, 2].

Сегодня важным аспектом воспитания подрастающего поколения является разработка устойчивых ориентиров для понимания необходимости ведения здорового образа жизни. Ухудшение здоровья молодежи обусловлено ее низкой осведомленностью о важности здорового поведения и здорового образа жизни, снижением доступа к качественным медицинским услугам, некачественным питанием [3]. Не менее важными факторами, влияющими на общее состояние студента, являются постоянные изменения в системе подготовки специалистов в любой области, стремительная информатизация и технологизация общества [4–6]. Эти процессы создают неестественные условия для функционирования человеческого организма, который находится в постоянном стрессе, что приводит к утомлению, снижению иммунитета и истощению.

Самооценка человеком своего здоровья оказывает существенное влияние на его благополучие. С возрастом ее уровень снижается из-за естественного старения организма и, соответственно, уменьшается стремление решать свои проблемы за счет собственных ресурсов.

Одной из важных задач преподавателей является создание атмосферы, способствующей переоценке их внимания к собственному здоровью, с помощью акцентирования на положительных аспектах здоровьесбережения, вовлечением к здоровому образу жизни, формированием естественной установки на самосовершенствование [7].

Необходимо добиться при преподавании дуализма: студенты должны не только усваивать знания теоретических и практических основ выбранного направления подготовки, но и обладать компетенциями жизненных ценностей, меняющих их отношение к своему здоровью – без по-

сторонних усилий, самостоятельно, быть готовыми к управлению здоровьем, проводя диагностику, профилактику и, при необходимости, коррекцию в виде лечения [8].

Проектирование процесса здоровьесберегающего образования молодежи требует разработки специальных методов и технологий для использования в высших учебных заведениях.

## ЦЕЛЬ РАБОТЫ

Раскрыть необходимость обеспечения здоровьесберегающих образовательных технологий в вузах, доказать необходимость применения здоровьесберегающих образовательных технологий в обучении студентов.

## МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Применены аналитические, формально-педагогические компоненты.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Приоритетность сохранения здоровья участников образовательного процесса и внедрения здоровьесберегающих технологий при изучении профессиональных дисциплин в системе подготовки будущих медиков обеспечивается модернизацией образования, регулярными медицинскими осмотрами (они носят общемедицинский характер и направлены на выявление заболеваний, а не на их профилактику). При опросе молодежи они говорят об ухудшении их здоровья в связи с низким качеством профилактических осмотров. Поэтому важно, чтобы профилактике нездорового поведения среди молодежи уделялось первостепенное внимание [6, 9]. Организация ЗОЖ соотносится со следующими составляющими личного здоровья: физическим, психическим, духовным и социальным здоровьем. К основным направлениям деятельности государственных органов исполнительной власти относятся: реализация практических подходов в рамках государственных программ по укреплению здоровья и формированию здорового образа жизни; привлечение социально ответственного бизнеса к сотрудни-

честву с государством и представителями гражданского общества [10].

Сегодня наблюдается значительный дефицит общественных инициатив, направленных на пропаганду здорового образа жизни среди студентов. За это направление работы отвечают несколько министерств и федеральных агентств. Они регулируют и координируют информационно-просветительскую работу с молодежью, разработку и реализацию досуговых и профилактических программ, реализацию инновационных проектов национальной модели популяризации здорового образа жизни в стране и т. д.

Основная задача этих структур – всеобъемлемая работа по пропаганде и формированию здорового образа жизни подрастающего поколения, в том числе студентов, распространяя информационно-просветительские материалы (листовки, буклеты, плакаты), систематически публикуя в СМИ информацию о путях заражения, мерах и средствах профилактики заболеваний.

К сожалению, такая деятельность, направленная на пропаганду здорового образа жизни, не носит системного характера. Дальнейшая реализация этого направления требует разработки постоянного подхода и соответствующего уровня регулярной поддержки. Другим важным направлением государственной политики, направленной на пропаганду и сохранение здоровья молодежи, является развитие массового спорта и отдыха [3, 11].

Исходя из анализа состояния здоровья двух вузов в Воронеже – медицинского и педагогического – становится очевидным внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс. К ним необходимо отнести совокупность методов, форм, организации проведения и управления образовательным и воспитательным процессом, направленных на обеспечение эффективности охраны здоровья молодежи – привлечение к физической активности, позитивному воздействию искусства, культуры и т. д.

Здоровьесберегающие технологии включают в себя понятия «охрана здоровья», «укрепление здоровья», «здоровьесбережение».

Содержание здоровьесберегающих технологий определяется основными компонентами образовательной среды: содержательным (дисциплины, включающие элементы здоровьесбережения); ценностным (ориентация на здоровье как высшую жизненную ценность); познавательным (формирование научных основ здоровья, ведения здорового образа жизни, поведения в обществе); экологическим (взаимосвязь здоровья человека и экологии); личностным (формирование положительных ка-

честв личности); спортивным (активное занятие физкультурой); здоровым образом жизни (режим питания, отдых, избавление от вредных привычек, устойчивая психика) [8].

Задача здоровьесбережения в медицинском вузе, с одной стороны, состоит в формировании специальных знаний, навыков, умений по сохранению и укреплению собственного здоровья студентов, а с другой стороны, в своевременном предвидении в инновационных технологических возможностях самостоятельных попыток совершенствования себя, своего организма, психики, эмоций, развития коммуникативных навыков с учетом гуманного отношения к миру, к окружающей среде, к себе.

Перед руководством вузов стоит ряд задач, которые могут повлиять на дальнейшее формирование здоровой нации [12]. Это и создание здоровой образовательной среды для всестороннего развития личности, включение в учебные планы и рабочие программы учебных дисциплин по подготовке студентов высших учебных образований компонентов с темами по профилактике употребления табака, алкоголя и наркотиков, осознание роли правильного питания как важной физиологической потребности организма и т. д.

Проблема социального здоровья студентов требует глубокого изучения. Ее реализация осуществляется через валеологическое образование в высших учебных заведениях, создание экологически ориентированного жизненного пространства, оптимизацию образовательного процесса, интеграцию содержания учебных дисциплин, развитие навыков принятия взвешенных решений, оказание психологической поддержки каждому нуждающемуся, просветительскую работу, выработку навыков здорового образа жизни на собственном примере и т. д.

В профессиональной деятельности руководителя любого уровня высшего учебного заведения необходимо практиковать ориентацию на позитив: положительную оценку результатов труда, благоприятный психологический климат в коллективе, поддержку коллег, моральное и материальное стимулирование и т. д. [13]

К основным компонентам здоровьесберегающих образовательных технологий можно отнести организационные (правильное структурирование образовательного процесса), психологические (устойчивое эмоциональное состояние), образовательные (компетенции по формированию навыков здорового образа жизни), воспитательные (профилактика вредных привычек, заболеваний). Здоровьесберегающие технологии

в вузе должны использовать специфические и общепедагогические методики. К первым, основанным на существующей педагогической практике, относятся: лекционный, иллюстративный, демонстрационный, практический, ситуативный, игровой и т. д. А ко вторым – методики, применяемые в обучении и воспитании.

В структуре каждого метода в качестве его компонентов выступают приемы, классифицируемые на профилактические и защитные, компенсаторные и нейтрализующие, стимулирующие, информационные и воспитательные. От опыта, квалификации и профессиональных возможностей преподавателя зависит использование сочетания методов и приемов, объединение которых в единое целое может привести к созданию оздоровительного образовательного пространства, в котором будут реализованы идеи здоровьесбережения.

Оздоровительная деятельность высших учебных заведений включает составляющие:

- организацию учебного процесса с учетом психологического и физиологического воздействия на студентов;
- санитарно-гигиенические нормативы;
- баланс нагрузки и отдыха студентов;
- медицинский и психологический контроль студентов;
- гуманизм и доброжелательные отношения в университетском коллективе;
- сохранение и укрепление здоровья преподавателей и студентов.

Основой здоровьесберегающего процесса обучения и воспитания обучающихся является компетентностный подход, как системный фактор развития их личностных качеств и формирования позитивного отношения к здоровью.

Понятие «компетентность» трактуется по-разному, является сложным и многоуровневым и в основном определяется как совокупность знаний, умений, навыков, ценностей, способов деятельности, способствующих личностному успеху и повышению качества образовательного процесса.

Практика учебно-воспитательной деятельности показывает, что большое количество студентов медицинских вузов в процессе обучения находятся в состоянии хронической усталости, что является основой нервно-психического истощения. Некорректно применяемые педагогические технологии могут оказывать негативное воздействие на психику студентов, сопровождаться низкой познавательной активностью, отсутствием мотивации к обучению.

К факторам риска относятся те, которые оказывают негативное влияние на здоровье обучающихся – стрессовая тактика преподавания,

интенсификация учебного процесса, несоблюдение требований к организации учебного процесса, отсутствие системной работы по формированию здорового образа жизни и восприятия здоровья как ценности и т. д. [4, 5].

Важной и необходимой формой сохранения и укрепления здоровья студентов являются физическая культура, создание необходимых санитарно-гигиенических условий, контроль качества питания [10].

Концепция укрепления здоровья не ограничивается представлением об укреплении только здоровья студентов. Важное значение необходимо уделить психическому, духовному и социальному здоровью обучающихся. Для этого необходимо создать особую комфортную атмосферу в высшем учебном заведении, которая открывала бы простор для личностного роста в интеллектуальной, духовной и социальной сферах для каждого студента [14].

Деятельность руководства вуза, профессорско-преподавательского состава, медицинских и психологических служб должна быть направлена на достижение этой цели.

В этом аспекте немаловажна роль психологов, приоритетными задачами которой являются:

- сохранение психического здоровья студентов;
- психологическая диагностика, подбор и применение методов коррекции;
- консультирование, организация самообразования студентов и преподавателей;
- просветительская и профилактическая работа.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Внедрение в учебный процесс медицинских вузов необходимых здоровьесберегающих технологий, способствующих осознанному отношению к здоровью, должно базироваться на необходимых знаниях, навыках и умениях физического, психического, духовного и социального здоровья студентов. На эмоциональное и психологическое состояние студентов и преподавателей, их стремление к ведению здорового образа жизни будет влиять, в том числе организация учебного процесса. В педагогическом аспекте личное здоровье – это процесс образования и воспитания, который не наносит прямого или косвенного вреда здоровью студентов высших медицинских учебных заведений, создает безопасные и комфортные условия их пребывания в вузах, обеспечивает индивидуальную траекторию обучения, предупреждает стрессы, способствует сохранению и укреплению здоровья.

## СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Ярычев М. У. Молодежь как стратегический ресурс государства. *Молодой ученый*. 2016;2(106):1008–1011. URL: <https://moluch.ru/archive/106/25181/> (дата обращения: 02.04.2025).
2. Ярычев Н. У. Концепция развития конфликтологической культуры учителя в самообучающейся организации : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Челябинск, 2011. 45 с.
3. Ерденова Г. К., Мусина А. А., Тебенова К. С., Бурумбаева М. Б. Изучение поведенческих факторов риска развития заболеваний и отношения к здоровому образу жизни студентов медицинского вуза. *Медицинский журнал Астана*. 2019;3(101):252–258.
4. Амлаев К. Р., Шикина И. Б., Койчужева С. М., Хрипунова А. А. Факторы, влияющие на выбор абитуриентом образовательной организации высшего медицинского образования. *Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики*. 2020;2. doi: 10.24411/2312-2935-2020-00044.
5. Амлаев К. Р., Койчужева С. М., Хрипунова А. А., Шикина И. Б., Вдовина И. В., Блинкова Л. Н. Критерии выбора образовательной организации высшего образования и работодателя. *Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики*. 2020;3. doi: 10.24411/2312-2935-2020-00064.
6. Левицкая С. В., Запорожская И. В. Инновационные оздоровительные технологии как средство формирования здорового образа жизни студентов ХГУЭП. *Вестник Хабаровского государственного университета экономики и права*. 2021;2(106):96–102.
7. Бермус А. Г. Проблемы и перспективы исследований здоровьесбережения в образовательной среде вуза: теоретический обзор. *Педагогика. Вопросы теории и практики*. 2023;8(1):1–12.
8. Болтаева К., Рахимов Б. Б. Информационная образовательная среда и здоровьесбережение студентов: вызовы, риски и пути решения. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies*. 2025;4(3):38–43.
9. Гладышева А. А., Кантонист В. С. Здоровый образ жизни глазами современной молодежи. Молодая наука Сибири : Электронный научный журнал. 2022;2(16).
10. Аладьева Н. В. Организационная модель системы здоровьесбережения студенческой молодежи в России. Вестник КГПУ им. В. П. Астафьева : Научный журнал. 2025;71(1):125–144.
11. Лесникова Г. Н., Обломова Е. Р. Массовый спорт как фактор формирования здоровьесбережения студентов. *Вестник науки : Международный научный журнал*. 2024;3(72):482–489.
12. Межиева А. Богатство нации: реализация потенциала человека и развитие его талантов. *Litres*. 2025.
13. Теорогова Н. Д., Кулешов Д. В. Инновации в образовании (подготовка специалистов здравоохранения). *Межкультурные исследования в области общественных наук, экономики и управления*. 2020;72–83.
14. Ювенология в XXI веке: комплексное междисциплинарное знание о молодом поколении. Под ред. Е. Г. Слуцкого, В. В. Журавлева. Санкт-Петербург: ИД «Петрополис». 2007.

## REFERENCES

1. Yarychev M. U. Molodezh' kak strategicheskij resurs gosudarstva. *Molodoy uchenyj = Molodoy uchenyj*. 2016;2(106):1008–1011. URL: <https://moluch.ru/archive/106/25181/> (data obrashcheniya: 02.04.2025). (In Russ.).
2. Yarychev N. U. The concept of the development of the conflictological culture of a teacher in a self-learning organization: abstract of the dissertation of the Doctor of Pedagogical Sciences. Chelyabinsk, 2011. 45 c. (In Russ.).
3. Erdenova G., Musina A., Tebenova K., Burumbaeva M. Study of behavioral risk factors for disease development and attitudes towards a healthy lifestyle among medical students. *Medicinskij zhurnal Astana = Medical Journal Astana*. 2019;3(101):252–258. (In Russ.).
4. Amlaev K. R., Shikina I. B., Koichueva S. M., Khripunova A. A. Factors influencing the choice of an educational organization of higher medical education by an applicant. *Sovremennye problemy zdravoohraneniya i medicinskoj statistiki = Modern problems of healthcare and medical statistics*. 2020;2. doi: 10.24411/2312-2935-2020-00044. (In Russ.).
5. Amlaev K. R., Koichueva S. M., Khripunova A. A., Shikina I. B., Vdovina I. V., Blinkova L. N. Criteria for choosing an educational organization of higher education and an employer. *Sovremennye problemy zdravoohraneniya i medicinskoj statistiki = Modern problems of healthcare and medical statistics*. 2020;3. doi: 10.24411/2312-2935-2020-00064. (In Russ.).
6. Levitskaya S. V., Zaporozhskaya I. V. Innovative wellness technologies as a means of forming a healthy lifestyle of students of KSUEL. *Vestnik Habarovskogo gosudarstvennogo universiteta ekonomiki i prava = Bulletin of Khabarovsk State University of Economics and Law*. 2021;2(106):96–102. (In Russ.).
7. Bermus A. G. Issues and research perspectives of health protection in the university educational environment: a theoretical review. *Pedagogika. Voprosy teorii i praktiki = Pedagogy. Theory & Practice*. 2023;8(1):1–12. (In Russ.).
8. Boltaeva K. Sh., Rahimov B. B. Information educational environment and health preservation of students: challenges, risks and solutions. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies*. 2025;4(3):38–43. (In Russ.).

9. Gladysheva A. A., Kantonist V. S. The healthy lifestyle through the eyes of youth nowadays. *Molodaya nauka Sibiri : Elektronnyj nauchnyj zhurnal = Young Science of Siberia : Electronic scientific journal*. 2022;2(16). (In Russ.).
10. Aladjeva N. V. Organizational model of the student youth health care system in the Russia. *Vestnik KGPU im. V. P. Astafyeva : Nauchnyj zhurnal = Bulletin of the Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafyev*. 2025;71(1):125–144. (In Russ.).
11. Lesnikova G. N., Oblomova E. R. Mass sports as a factor in the formation of health preservation of students. *Vestnik nauki : Mezhdunarodnyj nauchnyj zhurnal = Bulletin of Science : International scientific journal*. 2024;3(72):482–489. (In Russ.).
12. Mezhieva A. Wealth of the Nation: Realization of Human Potential and Development of His Talents. *Litres*. 2025. (In Russ.).
13. Tvorogova N. D., Kuleshov D. V. Innovations in education (training of health care specialists). *Mezhkul'turnye issledovaniya v oblasti obshchestvennyh nauk, ekonomiki i upravleniya = Intercultural studies in social sciences, economics and management*. 2020:72–83. (In Russ.).
14. Juvenology in the 21st century: comprehensive interdisciplinary knowledge about the younger generation. Edited by E.G. Slutsky, V.V. Zhuravlev. Saint-Petersburg: Publishing house "Petropolis". 2007. (In Russ.).

#### ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

**М. В. Попов** – аспирант кафедры управления в здравоохранении

**Н. Е. Нехаенко** – заведующий кафедрой управления в здравоохранении

*Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов. Этические требования соблюдены. Текст не сгенерирован нейросетью.*

Статья поступила в редакцию 05.05.2025; одобрена после рецензирования 19.05.2025; Принята к публикации 02.06.2025.

#### INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

**M. V. Popov** – postgraduate student of the Department of Healthcare Management

**N. E. Nekhaenko** – head of the Department of Healthcare Management

*The authors declare no conflict of interest. Ethical requirements are met. The text is not generated by a neural network.*

The article was submitted 05.05.2025; approved after reviewing 19.05.2025; accepted for publication 02.06.2025.