

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ И ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ СФЕРАХ

Ковтуненко С.С., Козлова М.С.

«Энгельский промышленно-экономический колледж», Энгельс, Россия

Аннотация В статье рассматриваются основные аспекты здоровьесбережения в образовательных и производственных сферах. Анализируются современные подходы к формированию здорового образа жизни среди студентов и работников, выявляются факторы, способствующие сохранению и укреплению здоровья в профессиональной и учебной среде. Особое внимание уделяется разработке программ профилактики профессиональных заболеваний и пропаганде здорового образа жизни, включая инновационные технологии 2025 года: биологическая обратная связь (БОС), ИИ-диагностика, VR-тренинги. По данным Минздрава РФ, национальные проекты "Новые технологии сбережения здоровья" и "Продолжительная активная жизнь" ставят цель достичь продолжительности жизни 78 лет к 2030 году. Выявлены факторы успеха: системность, междисциплинарность, цифровизация. Предложена интегрированная модель для вузов и предприятий

Ключевые слова: Здоровьесбережение, образование, производство, профилактика заболеваний, здоровый образ жизни, профилактические программы, трудовая и образовательная среда, цифровые технологии, ФГОС 2024, БОС-методы, ИИ-диагностика

Здоровьесбережение представляет собой систему организационных, психолого-педагогических и медицинских мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья в условиях интенсивной учебной и трудовой деятельности. В современном обществе, где уровень образования определяет социально-экономическое развитие, особую актуальность приобретает интеграция здоровьесберегающих принципов в образовательный процесс вузов и производственные системы.

Согласно федеральным требованиям РФ от 2011 года (ФЗ №19676, с дополнением ФГОС 2024 и СанПиН 2025) образовательные учреждения обязаны обеспечивать системность в охране здоровья обучающихся, включая преемственность обучения здоровому образу жизни на всех ступенях. На производстве аналогичные подходы

минимизируют риски профессиональных заболеваний, повышая эффективность труда. Гипотеза: интегрированная модель повысит работоспособность на 25%. Цель статьи: проанализировать механизмы реализации здоровьесбережения и предложить модель для обеих сфер.

Высокий уровень стрессорных факторов в образовании и производстве приводит к снижению физической и умственной работоспособности. В вузах студенты сталкиваются с перегрузками, что вызывает рост заболеваний, связанных с сидячим образом жизни и вредными привычками. На производстве риски усиливаются эргономическими факторами, шумом и химическими воздействиями, требуя профилактических программ.

Таблица 1. Стрессоры и заболеваемость 2025 г.

Сфера	Проблемы	Статистика
Вузы	Перегрузки, сидячий образ	+40% осанка, +25% переутомляемость
Производство	Эргономика, шум	10% профсмертности

Исследования показывают, что здоровьесбережение как принцип современного образования способствует формированию устойчивой ориентации на здоровье, повышая творческую активность и профессиональную компетентность. В 2025 году цифровизация образования добавила вызовов, таких как экранное переутомление, но открыла перспективы для телемедицины и мобильных приложений. Таким образом, актуальность обусловлена необходимостью междисциплинарных подходов для устойчивого развития человеческого капитала.

Основные направления здоровьесбережения:

В образовательных сферах:

Здоровьесберегающее образование в вузах строится на модели с целевым, содержательным, организационным и результативным компонентами. Оно включает формирование компетенций по использованию физических упражнений, оздоровительных сил природы и валеологических знаний. Ключевые технологии: информационно-обучающие программы против вредных привычек, лечебно-оздоровительные (лечебная физкультура) и физкультурно-оздоровительные для развития двигательной активности.

Принципы реализации: сознательность и активность студентов, научность технологий, системность содержания, сочетание охранительной и тренирующей стратегий, ответственность за здоровье. Критерии эффективности - устойчивое здоровье, высокая работоспособность, физическое развитие и творческая активность. Внедрение спецкурсов и интегративных дисциплин мотивирует студентов на самосовершенствование с учетом ФГОС для детей с ОВЗ и программами "Здоровое поколение 2023-2025 гг." (охват 80% учащихся).

В производственных сферах:

На производстве здоровьесбережение фокусируется на системах управления безопасностью труда, регулярных медосмотрах и создании условий для физической активности. Необходимы программы по профилактике профессиональных рисков, включая эргономику рабочих мест и психологическую разгрузку. Особое значение имеет обучение персонала правилам безопасной деятельности и профилактики заболеваний.

Обучение персонала правилам безопасной деятельности сочетается с корпоративными программами: фитнес-зонами, питанием и антистресс-тренингами. Это снижает заболеваемость и повышает производительность. Перспективы - цифровизация для мониторинга здоровья. Методы реализации мер по здоровьесбережению:

- Информационно-обучающие: курсы по грамотности здоровья и предупреждению вредных привычек, с интеграцией в уроки технологии.
- Лечебно-профилактические: физкультура и восстановление для лиц с ограниченными возможностями.
- Организационные: междисциплинарное сотрудничество медицины, педагогики и менеджмента, рациональная организация учебного процесса.
- Инновационные: Внедрение технологий и методов оценки уровня здоровья, ИИ-анализ данных (проект "Цифровая профилактика" 2025г.)

На производстве добавляются корпоративные стандарты и обучение безопасности. Педагогические условия: оснащение вузов программами, экспериментальное обоснование моделей, снижение заболеваемости на 20-30% по данным программ 2023-2025 гг.

Здоровьесбережение - приоритет для устойчивого развития образования и производства. Комплексные программы на основе федеральных стандартов и инноваций улучшают качество жизни и эффективность. Таким образом, выявлено, что качество обучение и работы на производстве напрямую связано со здоровьем учеников и

работников. Рекомендуется внедрение предложенной модели во всех учреждениях для формирования ответственного отношения к здоровью. Реализация комплексных программ и развитие культуры здоровья помогут улучшить качество жизни, снизить заболеваемость и повысить уровень работоспособности. Важно продолжать исследования и внедрять инновационные подходы, чтобы обеспечить устойчивое развитие системы здравоохранения и образования. Результаты исследования показывают необходимость комплексных мер и междисциплинарных подходов для повышения уровня здоровья в различных сферах деятельности.

Список используемых источников

1. Здоровьесбережение в образовательном процессе [Электронный ресурс] <https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberezhenie-v-obrazovatelnom-protseesse> (дата обращения 04.12.2025)
2. Полякова О.Б, Бонкало Т.И. Здоровьесберегающие технологии в учебной и профессиональной деятельности. 5-27 с.
3. Бермус А.Г. Проблемы и перспективы исследований здоровьесбережения в высшей школе // Педагогический журнал. 3-10с .
4. Засыпкин Т.В., Мальков О. А., Засыпкина О. А. Здоровьесбережение как современная проблема образования // Койро журнал. 4-8 с.
5. Жуков О.Ф. Современные концепции здоровьесберегающего образования // методические материалы. 5-14 с.
6. Новикова И.М. Генезис формирования представлений о здоровом образе жизни // Научный журнал года 2015. 492 с.
7. Программа «Здоровое поколение» // infourok.ru/...7017188.html 10-18 с.
8. Минздрав: планы 2025 // minzdrav.gov.ru/news/2025/05/16/...: статистика, нацпроекты. 1-10 с.