

ТЕРРИТОРИЯ СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ

Физическое воспитание и студенческий спорт. 2026. Т. 5, вып. 1. С. 62–67

Physical Education and University Sport, 2026, vol. 5, iss. 1, pp. 62–67

<https://sport-journal.sgu.ru>

<https://doi.org/10.18500/2782-4594-2026-5-1-62-67>, EDN: OGBDBX

Научная статья

УДК 378.016:796

Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой в университете

В. И. Дубатовкин[✉], А. А. Голикова, М. П. Маслова

Национальный исследовательский университет «МЭИ», Россия, 111250, г. Москва, ул. Красноказарменная, д14, стр. 1.

Дубатовкин Владислав Иванович, старший преподаватель кафедры физкультуры и спорта, vladislav180570@rambler.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4617-2660>

Маслова Мария Павловна, студент 2-го курса Инженерного экономического института, mari.maslova.06.07@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0002-5414-1469>

Голикова Анна Андреевна, студент 2-го курса Инженерного экономического института, GrumpusAny@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0009-5807-3812>

Аннотация. Рассматривается актуальная проблема сохранения и укрепления здоровья студентов в условиях высшего образования через внедрение здоровьесберегающих технологий на занятиях по физической культуре. Анализируются современные методики, подходы и практические стратегии, направленные на создание безопасной и мотивирующей образовательной среды, способствующей не только повышению физической подготовки, но и формированию устойчивых навыков здорового образа жизни. Особое внимание уделяется адаптации учебных программ под индивидуальные потребности обучающихся, использованию инновационных средств и методов оценки эффективности. Приводятся конкретные примеры успешного применения таких технологий в университетах, а также обсуждаются перспективы их дальнейшего развития. Результаты исследования могут быть полезны преподавателям физической культуры и спорта, администрации университетов и специалистам в области профилактической медицины.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, здоровый образ жизни, физическая культура, студенты, образовательный процесс, физическая подготовка, инновационные методы

Для цитирования: Дубатовкин В. И., Голикова А. А., Маслова М. П. Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой в университете // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2026. Т. 5, вып. 1. С. 62–67. <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2026-5-1-62-67>, EDN: OGBDBX

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

The use of health-saving technologies in physical education classes at university

V. I. Dubatovkin[✉], A. A. Golikova, M. P. Maslova

National Research University "MPEI", build. 1, 14 Krasnokazarmennaya St., Moscow 111250, Russia

Vladislav I. Dubatovkin, vladislav180570@rambler.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4617-2660>

Maria P. Maslova, mari.maslova.06.07@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0002-5414-1469>

Anna A. Golikova, GrumpusAny@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0009-5807-3812>

Abstract. This article examines the current problem of preserving and strengthening the health of students in higher education through the introduction of health-saving technologies in physical education classes. We analyse modern methods, approaches and practical strategies aimed at creating safe and motivating educational environment that promotes not only increased physical fitness, but also the formation of sustainable healthy lifestyle skills. Particular attention is paid to adapting training programs to the individual needs of students, using innovative tools and methods for assessing

effectiveness. Specific examples of the successful application of such technologies in universities are given, as well as prospects for their further development are discussed. The results of the study may be useful to teachers of physical education and sports, university administrators and specialists in the field of preventive medicine.

Keywords: health-saving technologies, healthy lifestyle, physical education, students, educational process, physical training, innovative methods

For citation: Dubatovkin V. I., Golikova A. A., Maslova M. P. The use of health-saving technologies in physical education classes at university. *Physical Education and University Sport*, 2026, vol. 5, iss. 1, pp. 62–67 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2026-5-1-62-67>, EDN: OGBDBX

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)

Введение

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации включает в себя ориентированность на человека – формирование навыков и умений в сфере физической культуры и спорта, необходимых прежде всего для сохранения здоровья и активного долголетия, обеспечения физического и духовного благополучия. В связи с этим необходимо разрабатывать новые методические подходы и формы индивидуальных и коллективных занятий физическими упражнениями и других видов освоения богатств физической культуры [1].

Здоровьесберегающие технологии представляют собой совокупность комплексных подходов и методик, направленных на сохранение, укрепление и развитие физического, психического и социального здоровья человека. В современном обществе здоровьесберегающие технологии приобретают особое значение, поскольку они помогают не только улучшить качество жизни, но и отлично противостоять вызовам малоподвижного образа жизни и стрессовых факторов, характерных для городской среды. Основная цель здоровьесберегающих технологий заключается в улучшении процесса тренировок и физической активности с учетом индивидуальных особенностей организма, снижении вероятности травм и улучшении психологического состояния человека.

Перед здоровьесберегающими технологиями стоят следующие задачи: сохранение и укрепление здоровья, минимизация травматизма и рисков, психологическое равновесие и снижение стресса, формирование навыков здорового образа жизни, социальная значимость и адаптация к окружающей среде. Сохранение и укрепление здоровья достигается за счет специально разработанных программ, которые учитывают возможности и ограничения организма, тем самым технологии обеспечивают сбалансированное развитие студента,

поддерживая работу всех систем организма. Минимизация травматизма и рисков – это профилактика травм, поскольку программы физической подготовки включают упражнения, направленные на укрепление мышц, суставов и связок, а также на формирование правильной и четкой техники выполнения движений. Профилактика травматизма – одна из важнейших задач современного общества. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой является одной из важнейших задач администрации, преподавателей, тренеров кафедр физического воспитания в вузе [2].

Психологическое равновесие и снижение стресса предполагают использование психологических методов, таких как дыхательные упражнения и техники релаксации, и делают здоровьесберегающие технологии важным компонентом для поддержания психического здоровья. Упражнения и программы, включающие здоровьесберегающие технологии, помогают улучшить настроение, повысить мотивацию и снизить воздействие стресса [3]. Формирование навыков здорового образа жизни включает образование и обучение основам здорового образа жизни, правильного питания, отказа от вредных привычек. Формируя комплексное отношение к здоровью, здоровьесберегающие технологии помогают населению не только поддерживать физическую форму, но и создавать постоянные привычки для укрепления здоровья на долгосрочной основе [4].

Социальная значимость и адаптация к окружающей среде связаны с внедрением физической активности и заботы о здоровье в повседневную жизнь студента, делая здоровье доступной и социальной ценностью. Анализ воздействия спорта на здоровье, физическое развитие и успешную деятельность обучающихся позволяет выявить его двойственный характер. Положительная сторона заключается в содействии быстрой адаптации

к университетскому обучению. В то же время негативный аспект связан с чрезмерными нагрузками, вызванными активным участием в соревнованиях и сборах [5].

Физические упражнения с пониженным риском травматизма подбираются с учетом уровня подготовки и особенностей здоровья. Программы включают в себя комплекс упражнений на развитие гибкости, силы и выносливости с акцентом на предотвращении травм [6].

Технологии психологической поддержки включают техники медитации, дыхательные практики, психологическую поддержку, что важно для снижения уровня тревожности, улучшения настроения и повышения концентрации [7].

Программы адаптивной физической культуры разрабатываются с учетом специфических потребностей различных возрастных и социальных групп [8]. Здоровьесберегающих технологии отвечают принципам «не навреди!», возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса, всестороннего и гармонического развития личности, доступности и индивидуальности, непрерывности здоровьесберегающего процесса, постепенного наращивания оздоровительных воздействий, систематичности и последовательности, системного чередования нагрузок и отдыха, сознательности и активности.

Материалы и методы

Для реализации исследования «Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культуры в университете» были использованы следующие методы и источники информации:

- 1) анализ научно-методической литературы [4, 9, 10] – проведен систематический анализ современных публикаций, посвященных здоровьесбережению в высшей школе;
- 2) наблюдение проводилось на занятиях по физической культуре в Московском энергетическом университете (факультет управления качеством в производственно-технологических системах, группы 1-го курса) в течение осеннего семестра 2024/2025 учебного года. Фиксировались следующие параметры:
 - применение преподавателями техник расслабления перед тренировкой (например, дыхательные упражнения по методике Бутейко);

- использование приложений для контроля пульса (Polar H10 и приложение Polar Flow) для подбора индивидуальной зоны нагрузки;
- включение элементов тайцзицюань в разминку (упражнение «Обними дерево» и «Отбрось камень») в группах со сниженным уровнем физической активности;

3) интервьюирование – проведено три полуструктурированных интервью с преподавателями кафедры физической культуры МЭИ, имеющими стаж работы более 5 лет. Интервью фокусировались на двух основных аспектах – применяемых ими здоровьесберегающих технологиях и возникающих при этом трудностях.

Биофидбек – это передовая технология, которая использует биологическую обратную связь для улучшения физической активности и выполнения упражнений. Этот метод позволяет людям получать мгновенную информацию о своем физическом состоянии, что помогает корректировать тренировки и достигать лучших результатов.

Биофидбек стал значимым инструментом в современной физической культуре и здравоохранении, предоставляя множество преимуществ и возможностей для улучшения здоровья и физической формы:

- использование технологий обратной связи для тренировки на правильном ритме дыхания;
- контроль за физиологическими показателями при помощи технологии для достижения оптимального релаксационного эффекта.

Тай-чи – это оздоровительная гимнастика, основанная на боевом искусстве тайцзицюань. Она включает серию плавных и статичных физических упражнений, боевых стоек и контроль дыхания. Тай-чи помогает снизить боль, повышать координацию и качество жизни, а также благотворно влияет на когнитивные функции.

Наиболее подходящий стиль – ян. Стиль ян – один из самых популярных сегодня. Его создал Ян Лучан в начале XIX в. на основе стиля Чэнь. Ян внедрил в Тай-чи большую сдержанность и изящество. Основные черты стиля ян – мягкость и плавность движений. Из-за этого он и распространен сегодня, когда тай-чи считается, скорее, гимнастикой, чем подобием боевого искусства.

Эта практика не требует специального оборудования или одежды. Достаточно най-

ти удобные вещи, не стесняющие движения. Обувь можно снять и заниматься босиком или найти мягкие и нескользкие кроссовки с тонкой подошвой, которые не ограничивают стопу [10].

Результаты и их обсуждение

Существенное значение в рамках исследования отводится организации физкультурно-оздоровительной работы, соблюдению распорядка дня, рациону питания, а также балансу между учебой и отдыхом. Все эти факторы в совокупности способствуют профилактике возникновения вредных привычек и различных заболеваний. К числу основных здоровьесберегающих технологий, используемых для сохранения и укрепления здоровья молодежи в университетах, относятся мероприятия спортивно-массового характера, методы обеспечения безопасности жизнедеятельности, а также просветительская работа со студентами.

В учебном процессе университетов реализация принципов здоровьесбережения внедряется фрагментарно, что объясняется недостаточным осознанием важности сохранения здоровья на институциональном уровне. Здоровье и академическая успеваемость учащихся имеют прямую взаимосвязь. Чем выше уровень физического благополучия, тем более эффективным становится процесс обучения; в противном случае конечная цель образования теряет свою истинную значимость.

Для успешной адаптации учащихся к условиям обучения в университетах и сохранения их здоровья на протяжении всего периода получения образования необходимы осознанное ведение здорового образа жизни и регулярная, оптимально подобранная двигательная активность [11].

Исследования методов здоровьесберегающих технологий в вузах охватывают различные аспекты, направленные на улучшение физического и психоэмоционального состояния студентов. Вот некоторые ключевые направления и примеры таких исследований:

- программы фитнеса и спорта – исследования показывают, что участие студентов в спортивных секциях и групповых занятиях физической культурой способствует снижению стресса и повышению уровня энергии;
- влияние активного образа жизни – подтверждено наличие взаимосвязи между физической активностью и академической успеваемостью студентов;

- программы психологической поддержки – исследования фиксируют эффективность психологического консультирования и тренингов по управлению стрессом, направленных на снижение уровня тревожности и депрессии среди студентов;
- влияние ментального здоровья на учебный процесс – оценка того, как психоэмоциональное состояние студентов влияет на их успеваемость и социальную адаптацию;
- программы по повышению осведомленности о здоровье – исследования, направленные на информирование студентов о вреде курения, алкоголя и других зависимостей;
- тренинги по навыкам здорового образа жизни – оценка эффективности образовательных мероприятий по формированию навыков, способствующих здоровому образу жизни.

Поскольку в нашем университете не было практики использования здоровьесберегающих технологий, мы решили обратиться к статистике Тюменского высшего военно-инженерного командного училища им. Маршала инженерных войск А. И. Прошлякова Министерства обороны РФ. Целью исследования было выявить динамику ценностного отношения к здоровью у курсантов первого и второго курсов после внедрения специальных оздоровительных практик.

На начальном этапе обучения (первый курс) распределение по уровням отношения к здоровью выглядело следующим образом:

- высокий уровень был характерен для 20% опрошенных (12 человек). Этой группе свойственны постоянная энергичность, активность и хорошее самочувствие;
- средний уровень продемонстрировали 58% респондентов (35 человек). Эти студенты, как правило, регулярно занимаются спортом и не имеют вредных привычек, что обеспечивает им позитивный настрой и высокую коммуникабельность;
- низкий уровень был зафиксирован у 22% курсантов (13 человек).

После системного внедрения на втором курсе здоровьесберегающих мероприятий, разработанных в соответствии с современными требованиями, была отмечена положительная динамика. Распределение изменилось кардинальным образом:

- доля студентов с высоким уровнем ответственного отношения к здоровью возросла до 33% (20 человек);
- средний уровень был зафиксирован у 67% выборки (40 человек).

Наиболее показательно, что низкий уровень в данной выборке выявлен не был.

Параллельно был проведен анализ академической успеваемости. Результаты показали, что на втором курсе обучающиеся стали демонстрировать более высокие образовательные результаты и проявлять повышенный интерес к изучению учебных дисциплин.

Заключение

Здоровьесберегающие технологии в вузе – это не просто модный тренд, а необходимый инструмент для создания более здоровой и продуктивной среды обучения. Они помогают студентам управлять своим здоровьем, справляться со стрессом, улучшать физическую форму и получать более качественное образование.

Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой в университетах является нужным шагом для создания здоровой и безопасной образовательной среды. Эти технологии позволяют улучшить процесс обучения, повысить эффективность и безопасность тренировок, а также мотивировать студентов вести здоровый образ жизни. Профессиональное распределение студентов в учебные группы позволяет не только достичь ключевых целей учебной программы по физической культуре, но и косвенно способствует развитию качеств, востребованных у современного специалиста.

Интеграция здоровьесберегающих технологий в воспитательный процесс, направленная на улучшение состояния учащихся посредством физической активности, сбалансированного питания и рационального отдыха, способствует не только укреплению физического состояния, но и развитию эмоционально-волевой сферы. Такой подход помогает студентам развивать силу духа, преодолевать личностные ограничения и формировать целостную, зрелую личность, что составляет одну из первоочередных задач педагогической деятельности.

Список литературы

1. Сокунова С. Ф., Макарова Э. В., Косихин В. П., Дубатовкин В. И. Современные требования к организации физического воспитания в вузе // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 12 (202). С. 345–348. <https://doi.org/10.34835/issn/2308-1961.2021.p345-349>, EDN: GZXPBF
2. Цуканова О. М., Карпова Г. Г. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе:

методические рекомендации. Курск : Изд-во Юго-Зап. гос. ун-та, 2014. 25 с.

3. Петрова Н. Ф. Роль здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе современной школы // Мир науки, культуры, образования. 2013. № 6 (43). С. 139–140. EDN: RVAOQB

4. Апанасенко Г. Л. Здоровье человека: основы здоровья и здоровьесбережения. М. : Академия, 2020. 384 с.

5. Зароднюк Г. В., Ларионова М. Н. Основы здорового образа жизни студента : учеб. пособие для студентов технических вузов. СПб. : Издательство Политехнического университета, 2016. 26 с.

6. Дубатовкин В. И., Кичко Е. В. Психологическая готовность студентов к самостоятельным занятиям физической культурой в домашних условиях // Проблемы управления качеством образования : сборник избранных статей Международной научно-методической конференции (Санкт-Петербург, 29 мая 2020 г.). СПб. : ГНИИ «Нацразвитие», 2020. С. 40–47. EDN: TETUVD

7. Дубатовкин В. И., Олейник Е. Н. Психологическая подготовка спортсменов в интеллектуально-игровых видах спорта // Современные здоровьесберегающие технологии. 2019. № 4. С. 14–21. EDN: DZKCKR

8. Сократов Н. В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей : учебное пособие. М. : Сфера, 2005. 220 с.

9. Коробков А. А., Баранова Е. В. Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании студентов. СПб. : СПбГУФК, 2021. 216 с.

10. Chen Y., Li J. The impact of Tai Chi on cognitive function and stress reduction in university students: A randomized controlled trial // Journal of American College Health. 2022. Vol. 70, № 5. P. 1456–1464.

11. Бархатова Л. А., Березинская Н. А., Макарова Э. В., Федяев Н. А. Анализ факторов, влияющих на эффективность успешного освоения дисциплин по физической культуре // Культура и физическое здоровье. 2019. № 3 (71). С. 119–121. EDN: SYTXYK

References

1. Sokunova S. F., Makarova E. V., Kosikhin V. P., Dubatovkin V. I. Modern requirements for the organization of physical education in the university. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University], 2021, no. 12 (202), pp. 345–348 (in Russian). <https://doi.org/10.34835/issn/2308-1961.2021.p345-349>, EDN: GZXPBF
2. Tsukanova O. M., Karpova G. G. *Profilaktika travmatizma na zanyatiyakh fizicheskoy kul'turoj v vuze: metodicheskie rekomendatsii* [Injury Prevention in Physical Education Classes in Higher Education Institutions: Methodological recommendations]. Kursk, South-West State University Publ., 2014. 25 p. (in Russian).
3. Petrova N. F. Role of health-preserving technologies in educational process of modern school. *The World of Science, Culture, and Education*, 2013, no. 6 (43), pp. 139–140 (in Russian). EDN: RVAOQB
4. Apanasenko G. L. *Zdorov'e cheloveka: osnovy zdorov'ya i zdorov'esberezeniya* [Human Health: Fundamentals of

- Health and Health Saving]. Moscow, Academy, 2020. 384 p. (in Russian).
5. Zarodnyuk G. V., Larionova M. N. *Osnovy zdorovogo obraza zhizni studenta: ucheb. posobie dlya studentov tekhnicheskikh vuzov* [Fundamentals of a Student's Healthy Lifestyle: Handbook for students of technical universities]. Saint Petersburg, Polytechnic University Publ., 2016. 26 p. (in Russian).
6. Dubatovkin V. I., Kichko E. V. Students' psychological readiness for independent physical education at home. In: *Problemy upravleniya kachestvom obrazovaniya: sbornik izbrannykh statej Mezhdunarodnoj nauchno-metodicheskoy konferentsii (Sankt-Peterburg, 29 maya 2020 goda)* [Problems of Education Quality Management: A collection of selected articles of the International scientific and methodological conference (Saint Petersburg, May 29, 2020)]. Saint Petersburg, GNII "National Development" Publ., 2020, pp. 40–47 (in Russian). EDN: TETUVD
7. Dubatovkin V. I., Oleinik E. N. Psychological training of athletes in intellectual game sports. *Modern Health-saving Technologies*, 2019, no. 4, pp. 14–21 (in Russian). EDN: DZKCKR
8. Sokratov N. V. *Sovremennye tekhnologii sokhraneniya i ukrepleniya zdorov'ya detej: uchebnoe posobie* [Modern Technologies for the Preservation and Promotion of Children's Health: A textbook]. Moscow, Sphere, 2005. 220 p. (in Russian).
9. Korobkov A. A., Baranova E. V. *Zdorov'esberegayushchie tekhnologii v fizicheskom vospitanii studentov* [Health-saving Technologies in Physical Education of Students]. Saint Petersburg, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health Publ. Publ., 2021. 216 p. (in Russian)
10. Chen Y., Li J. The impact of Tai Chi on cognitive function and stress reduction in university students: A randomized controlled trial. *Journal of American College Health*, 2022, vol. 70, no. 5, pp. 1456–1464.
11. Barkhatova L. A., Berezinskaya N. A., Makarova E. V., Fedyaev N. A. Analysis of the factors influencing the effectiveness of success of disciplines in physical culture. *Physical Culture and Health*, 2019, no. 3 (71), pp. 119–121 (in Russian). EDN: SYTXYK

Поступила в редакцию 25.11.2025; одобрена после рецензирования 02.12.2025; принята к публикации 30.12.2025
The article was submitted 25.11.2025; approved after reviewing 02.12.2025; accepted for publication 30.12.2025