

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

А.А. Чуринов, старший преподаватель
Петрозаводский государственный университет
(Россия, г. Петрозаводск)

DOI:10.24412/2500-1000-2026-5-1-122-127

Аннотация. В статье рассматриваются современные здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания студентов с позиции их теоретического обоснования и практического применения методов и средств в тренировочном процессе. Актуальность темы обусловлена стремительным ухудшением состояния здоровья молодого поколения, низким уровнем двигательной активности молодежи и созданием условий для формирования стабильной мотивационной установки к ведению здорового образа жизни. В контексте исследования приводятся сущностные характеристики здоровьесберегающих технологий, проводится анализ современных направлений развития физических возможностей студенческой молодежи, демонстрируются актуальные цифровые технологии, игровые методы обучения, адаптированные возрастные программы и методы, и инструменты психофизиологической нагрузки. Особое внимание автор уделяет основным проблемным аспектам реализации здоровьесберегающих технологий в учебных заведениях высшего образования, а также демонстрируется дальнейшее развитие данного направления в условиях современных информационных трансформаций.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии; физическое воспитание; студенческая молодежь; юные спортсмены; тренировочный процесс; спортивные технологии; физическая культура; здоровый образ жизни.

Современная система высшего образования находится в условиях постоянного обновления, связанного с цифровизацией общества, ростом учебных нагрузок, изменением образа жизни молодежи и снижением уровня двигательной активности студентов. В последние годы проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся приобрела особую актуальность, поскольку состояние здоровья студенческой молодежи напрямую связано не только с качеством образовательного процесса, но и с формированием будущего кадрового потенциала страны. Увеличение количества студентов, имеющих хронические заболевания, нарушения осанки, проблемы сердечно-сосудистой системы, повышенный уровень тревожности и эмоционального выгорания, свидетельствует о необходимости совершенствования системы физического воспитания в вузах.

В современных условиях физическое воспитание студентов уже не может ограничиваться исключительно выполнением нормативов или традиционными формами учебных занятий. На первый план выходит задача формирования устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, развитию культуры

здоровья и внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс. Под здоровьесберегающими технологиями понимается комплекс педагогических, организационных, психологических, медико-биологических и цифровых методов, направленных на сохранение, укрепление и развитие физического и психического здоровья обучающихся в процессе их учебной деятельности.

Особую значимость данная проблема приобретает в студенческой среде, поскольку именно в период обучения в вузе формируются основные привычки, модели поведения и отношение человека к собственному здоровью. Низкая физическая активность, длительное пребывание за компьютером, нарушение режима сна и питания, стрессовые ситуации во время обучения отрицательно влияют на общее состояние организма студентов. В связи с этим физическое воспитание должно рассматриваться не только как учебная дисциплина, но и как важный инструмент профилактики заболеваний, повышения адаптационных возможностей организма и формирования устойчивых навыков здорового образа жизни.

Современные исследования показывают, что использование инновационных и цифровых технологий способствует повышению интереса молодежи к занятиям физической культурой. Электронные платформы, фитнес-трекеры, мобильные приложения, системы мониторинга физической активности, игровые формы обучения и персонализированные программы тренировок позволяют сделать процесс физического воспитания более эффективным и адаптированным под индивидуальные особенности студентов.

Цель исследования заключается в анализе современных здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе физического воспитания студентов, а также в определении их роли в формировании устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и укреплению здоровья обучающихся.

В соответствии с поставленной целью были определены следующие **задачи исследования**:

- рассмотреть сущность и особенности здоровьесберегающих технологий;
- проанализировать современные направления развития системы физического воспитания студентов;
- определить наиболее эффективные здоровьесберегающие технологии, применяемые в образовательном процессе;
- выявить влияние цифровых и инновационных технологий на физическую активность студенческой молодежи;
- обозначить перспективы совершенствования системы физического воспитания в вузах.

Методологическую основу исследования составили анализ научной литературы, сравнительный анализ современных подходов к организации физического воспитания студентов, а также обобщение практического опыта применения здоровьесберегающих технологий в образовательных организациях высшего образования.

Результаты проведенного исследования

Исследуя теоретическую составляющую данного исследования, следует констатировать, что современная система физического воспитания студентов ориентирована не только на развитие физических качеств, но и на комплексное сохранение здоровья обучающихся.

По мнению ученых, ведущих исследования данной категории, здоровьесберегающие технологии – это система мер, направленных на сохранение и укрепление физического, психического, эмоционального, нравственного и социального здоровья объекта и субъекта образовательного процесса, т.е. ученика и учителя [1]. В научной литературе здоровьесберегающие технологии рассматриваются как совокупность педагогических методов и организационных условий, обеспечивающих безопасное и эффективное развитие личности без ущерба для физического и психического состояния человека.

Целеполагающие основы применения здоровьесберегающих технологий определены федеральными государственными образовательными стандартами, где главная их установка состоит в осознании здоровья как высшей ценности и привитии бережного отношения к нему.

Здоровьесберегающие технологии опираются на следующие принципы:

- забота о здоровье является первостепенной задачей. Любые применяемые методики и приёмы должны быть оценены с точки зрения их влияния на психофизическое самочувствие ученика и учителя;
 - приемы, используемые в рамках программы здоровьесбережения, должны быть аргументированными и не наносить вред жизнедеятельности объекта и субъекта учебно-воспитательного процесса;
 - непрерывность – принцип, обозначающий проведение работы на каждом учебном занятии;
 - соответствие содержательных компонентов работы по сохранению здоровья возрасту и уровню развития учеников;
 - междисциплинарный подход, то есть взаимодействие педагогических кадров, социальных работников, психологов, врачей в работе по сохранению здоровья детей;
 - приоритет удачи – при использовании тех или иных приёмов результаты деятельности оцениваются с положительной стороны. Недостатки учитываются в дальнейшей работе;
 - ответственность за своё здоровье – одна из ключевых задач их воспитания. Здоровье необходимо для реализации знаний, умений и навыков, получаемых учениками, в жизни [2].
- Одной из ключевых особенностей здоровьесберегающих технологий является их ком-

плексный характер. Они включают в себя организацию рационального двигательного режима, профилактику переутомления, создание благоприятного психологического климата, применение индивидуального подхода к студентам, а также использование современных цифровых средств контроля физической активности.

В последние годы особое внимание уделяется личностно-ориентированному подходу в физическом воспитании студентов. Его сущность заключается в учете индивидуальных особенностей обучающихся: уровня физической подготовки, состояния здоровья, интересов, мотивации и психоэмоционального состояния. Данный подход формирует повышенный интерес и вовлеченность у студенческой молодежи в занятиях физической культурой и одновременно снижает уровень прогулов учебных дисциплин.

Здоровьесберегающие практики, применяемые в учебном процессе, позволяют выполнять ряд основополагающих для развития функционально-двигательной системы функций, а именно: оздоровительную, профилактическую, адаптационную, воспитательную и мотивирующую. Развитие вышеперечисленных функций формируют крепкое здоровье студенческой молодежи, повышают учебную работоспособность, а также способствуют развитию стрессоустойчивости и социальной активности в обществе.

Говоря о современных направлениях здоровьесбережения в физическом воспитании молодых людей следует обозначить их основные практические основы. Так, в последнее время особо актуальным становится внедрение в обучающий процесс инновационных технологий, а также трансформация традиционных физкультурных методов. Следует выделить, по нашему мнению, один из наиболее перспективных отраслей физического воспитания – это направления цифровизации. Суть его заключается в использовании мобильных приложений, дневников самоконтроля на смартфонах и различных электронных средств, фитнес-браслетов. Помимо самостоятельного отслеживания состояния здоровья и получения результатов тренировки, более значимые для здоровья показатели может мониторить и преподаватель, что остается актуальным и важным при контроле физического

состояния различных органов молодых людей. Статистика показывает, что внедрение цифровых технологий в образовательный процесс способствует большей мотивации и проявлению интереса у современных студентов.

Исследования показывают, что в наибольшей степени молодым людям интереснее работать в процессе занятия спортом с такими фитнес технологиями как функциональный тренинг, пилатес, интервальные и круговые тренировки, фитнес-аэробика, стретчинг и иные новые развивающиеся сферы. Преимущество данных направлений проявляется в возможности выбора персонализированного подбора нагрузки, доступность и вариативность построения занятий. Помимо указанного большое положительное влияние данные спортивные направления оказывают на психоэмоциональное состояние юного спортсмена.

Следующим важным направлением следует назвать технологии психофизической нагрузки. Так как обучение повышает стресс, что негативно влияет на состояние нервной системы молодых людей следует внедрять в учебный процесс дыхательные упражнения, релаксирующие методики и инструменты медитации и антистрессовых тренингов. Особо актуальны данные методы в период сессии и увеличения учебной нагрузки на студентов.

Не менее важными являются игровые и соревновательные технологии здоровьесбережения, на это делают акцент многие эксперты данной области. Например, внедрение в дисциплину элементов геймификации будет способствовать формированию стабильного интереса к двигательным упражнениям. Большое значение для физической активности молодого поколения имеют соревновательные практики такие как создание рейтинга спортсменов, соревнования по командам, цифровые челленджи, задания с внедрением информационных технологий.

Затронув преимущества влияния здоровьесберегающих технологий как на физическое, так и на психоэмоциональное состояние студенческой молодежи хотелось бы отдельно выделить какие основные показатели подвержены положительным трансформациям (рисунок).



Рис. Положительные изменения физических и психоэмоциональных показателей студентов при применении здоровьесберегающих технологий

Анализ исследований в области применения здоровьесберегающих практик позволяет сделать вывод, что грамотное сочетание организационно-спортивных методов на занятиях физкультурой, активного образа жизни спортсмена и внедрение современных инновационных технологий позволяет формировать более устойчивые и долгосрочные здоровые привычки у молодых людей. Физическая активность положительно влияет на состояние человека, так как при физическим нагрузках организмом вырабатывается серотонин, участвующий не только в регуляции мышечной активности, но и в регуляции поведения и эмоций, влияя положительно на последние [3, 4]. Таким образом, можно предположить, что, во-первых, большее количество физической активности способствует меньшему уровню тревожности, а соответственно положительно влияет на стрессоустойчивость, во-вторых, для тех людей, которые любят заниматься спортом, физическая активность с гораздо большей вероятностью не будет являться сколько-нибудь сильным стрессором. То есть те, кто просто любит заниматься спортом, имеют больший уровень стрессоустойчивости, чем те, кто занимается спортом для достижения каких-либо целей [5].

Особое внимание в современных исследованиях посвящено взаимосвязи физической нагрузки и учебной успеваемостью студентов. Занимающиеся спортом обучающие демон-

стрируют более высокие результаты в учебных дисциплинах. Это связано с высоким уровнем концентрации внимания, устойчивостью в стрессовых ситуациях, наилучшую адаптацию к образовательному процессу. В связи с чем актуальность применения здоровьесберегающих практик с каждым годом растет.

Однако, несмотря на активную тенденцию внедрения данных технологий в образовательную среду, были выявлены и проблемные аспекты физического воспитания студентов, которые создают препятствия для полноценной реализации здоровьесберегающего направления. Отдельно выделим наиболее актуальные, по мнению автора, проблемы.

Первостепенно следует говорить о проблеме недостаточного уровня материально-технического обеспечения в большинстве образовательных организаций. Отсутствие современного спортивного оборудования, тренажеров, ограничение в количестве площадок для занятия физической культурой, нехватка цифровых инструментов мониторинга сильно затрудняет внедрение и реализацию инновационных программ в вузах.

Низкая мотивация со стороны молодого поколения в регулярном занятии физической культурой и приобщение к здоровому образу жизни. Тенденция такова, что многие студенты воспринимают занятия спортом в учебной

организации как второстепенную и необязательную дисциплину, игнорируя занятия.

Некоторые трудности внедрения современных инновационных технологий связано с недостаточной подготовкой преподавателей в области применения цифровых инструментов. На этапе развития современного образования требования к педагогу возрастают и сейчас уже недостаточно владеть классическими традиционными методиками обучения и следует развивать компетенции и навыки работы с инновационными цифровыми платформами, активно использовать средства мониторинга состояния здоровья студентов, внедрять в практические занятия интерактивные технологии для большего вовлечения молодежи.

В контексте проведенного исследования следует обозначить, на наш взгляд, наиболее перспективные направления развития здоровьесберегающих технологий. Во-первых, это внедрение в учебный процесс нового веяния цифрового мира – искусственного интеллекта, а также цифровых аналитических систем в занятия физической культурой. Данное направление позволит преподавателю создавать персонализированные программы тренировок, учитывая индивидуальные способности отдельно-взятого студента.

Выявление проблемы малой заинтересованности в спортивных занятиях позволяет скорректировать второе направление трансформации – формирование у студенческой молодежи культуры здоровья. Также следует уточнить, что выделить один конкретный вид спорта, подходящий каждому студенту – невозможно, как и точно определить факторы,

влияющие на мотивацию студентов к занятию спортом исходя из предпочтений студентов. Также довольно много студентов, следуя данным, не имеют предпочтений в спорте, это может говорить не только о том, что им не нравится заниматься спортом вовсе, но и о том, что они просто не нашли подходящий для себя вид спорта [7]. В связи с чем ведение просветительской работы, организацию массовых спортивных мероприятий, развитие молодежного спорта и формирование благоприятной образовательной среды позволит устранить данную проблему.

Проведенное исследование позволило сделать ряд целеполагающих выводов. Первоначально современные здоровьесберегающие технологии занимают важное место в сфере развития физического воспитания студенческой молодежи и являются ключевым фактором сохранения и укрепления здоровья молодых людей. Внедрение методов здоровьесберегающих практик требует комплексного и системного подхода, включающего в себя использование инновационных цифровых технологий и активной просветительской работы в области популяризации здорового образа жизни и положительного влияния спорта на развитие организма. Применение здоровьесберегающих технологий позволяет организовать рациональный двигательный режим, обеспечить профилактику переутомления, создать благоприятный психологический климат, наладить психоэмоциональное состояние студентов, формировать здоровую, социально-активную и профессионально-подготовленную личность.

Библиографический список

1. Шубович М.М. Здоровьесберегающие технологии по профилактике вредных привычек студенческой молодежи / М.М. Шубович, Е.А. Гринева, Н.В. Бибилова // Педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – № 4. – С. 80-86.
2. Иванова А.Н. Здоровьесберегающие технологии / А.Н. Иванова // Молодой ученый. – 2022. – № 8 (403). – С. 162-165.
4. Кодиров А.Н. Физиологическая роль серотонина / А.Н. Кодиров // Re-Health Journal. – 2021. – № 2(10). – С. 225-231.
5. Каркусова М.Д. Биологические эффекты серотонина (обзорная статья) / М.Д. Каркусова // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. – 2022. – Т. 16, № 6. – С. 133-139.
6. Чуринов А.А. Влияние физической активности на уровень стрессоустойчивости студентов / А.А. Чуринов // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 108-9. – С. 156-160.

7. Чуринов А.А. Анализ факторов влияющих на мотивацию студентов заниматься физической культурой и спортом / А.А. Чуринов // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 107-7. – С. 179-181.

MODERN HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

A.A. Churinov, *Senior Lecturer*
Petrozavodsk State University
(Russia, Petrozavodsk)

Abstract. *The article examines modern health-saving technologies in the system of physical education of students from the perspective of their theoretical justification and practical application of methods and tools in the training process. The relevance of the topic is due to the rapid deterioration of the health status of the younger generation, the low level of physical activity of young people and the creation of conditions for the formation of a stable motivational attitude towards a healthy lifestyle. In the context of the study, the essential characteristics of health-saving technologies are presented, the analysis of modern trends in the development of physical capabilities of students is carried out, current digital technologies, game-based learning methods, adapted age-related programs and methods and tools of psychophysiological stress are demonstrated. The author pays special attention to the main problematic aspects of the implementation of health-saving technologies in higher education institutions, and also demonstrates the further development of this area in the context of modern information transformations.*

Keywords: *health-saving technologies; physical education; student youth; young athletes; training process; sports technologies; physical culture; healthy lifestyle.*