

Дата публикации 22.05.2026

УДК 796.011.1

**Тоноян Х. А., Лахтин А. Ю. Современные оздоровительные системы
и их влияние на здоровый образ жизни студентов**

Тоноян Хорен Аветисович

доктор педагогических наук, профессор,
профессор кафедры физического воспитания
и допризывной подготовки
Московского Государственного
университета технологии и управления
им. К.Г. Разумовского(ПКУ) Россия,
г. Москва, ул. Земляной вал, дом 73;
professor-tonoyan@mail.ru

Лахтин Артём Юрьевич

доцент кафедры, заведующей кафедры
физического воспитания и допризывной
подготовки Московского Государственного
университета технологии и управления
им. К.Г. Разумовского(ПКУ) Россия,
г. Москва, ул. Земляной вал, дом 73;
skbpgu@mail.ru

Modern health systems and their impact on a healthy lifestyle

Khoren Avetisovich Tonoyan

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Professor of the Department of Physical Education
and Pre-Conscription Training,
K.G. Razumovsky Moscow State University
of Technologies and Management (the First Cossack University), Russia,
Moscow, Zemlyanoy Val St., 73

Artyom Yuryevich Lakhtin

Associate Professor of the Department, Head of the Department
of Physical Education and Pre-Conscription Training,
K.G. Razumovsky Moscow State University
of Technologies and Management (the First Cossack University), Russia,
Moscow, Zemlyanoy Val St., 73

Аннотация: Статья посвящена исследованию современных методов оздоровления и их влиянию на формирование здорового образа жизни. В работе рассматриваются ключевые элементы оздоровительных практик, такие как физическая активность, питание и психологическое благополучие. Особое внимание уделяется различным видам физической активности, включая йогу, пилатес, кардио-тренировки и силовые тренировки. Также обсуждаются принципы сбалансированного питания и особенности популярных диет. Кроме того, в статье подчёркивается важность психологического благополучия и описываются методы работы с психическим здоровьем, такие как медитация и психотерапия. Задачи статьи включают изучение влияния технологий на внедрение оздоровительных практик в

повседневную жизнь, оценку их воздействия на общество и личное благополучие, а также предложение советов по внедрению здоровых привычек. Статья будет полезна как для специалистов в области здравоохранения, так и для широкой аудитории, заинтересованной в поддержании здоровья и формировании здорового образа жизни.

Ключевые слова: оздоровительные системы, физическая активность, здоровый образ жизни (ЗОЖ), регулярная активность, повседневная жизнь.

Annotation. The article is devoted to the study of modern methods of health improvement and their impact on the formation of a healthy lifestyle. The paper examines the key elements of wellness practices, such as physical activity, nutrition, and psychological well-being. Special attention is paid to various types of physical activity, including yoga, pilates, cardio and strength training. The principles of a balanced diet and features of popular diets are also discussed. In addition, the article highlights the importance of psychological well-being and describes methods of working with mental health, such as meditation and psychotherapy. The objectives of the article include studying the impact of technology on the implementation of wellness practices in everyday life, assessing their impact on society and personal well-being, as well as offering tips for implementing healthy lifestyle habits. The article will be useful both for healthcare professionals and for a wide audience interested in maintaining health and forming a healthy lifestyle.

Keywords: wellness systems, physical activity, healthy lifestyle (HLS), regular activity, daily life.

Введение. В условиях быстрого развития технологий, ускорения темпа жизни и постоянного напряжения вопросы здоровья становятся особенно значимыми. Современный человек сталкивается с различными проблемами: от малоподвижного образа жизни до неправильного питания и психологических перегрузок. В связи с этим изучение современных методов оздоровления и их влияния на здоровый образ жизни является актуальной задачей как для отдельных людей, так и для общества в целом.

Оздоровительные системы представляют собой совокупность методов и подходов, направленных на поддержание и укрепление здоровья человека. Эти системы включают различные практики, такие как физическая активность, правильное питание, психологическое благополучие и профилактика заболеваний. В современной научной литературе особое внимание уделяется психологическим аспектам, физическому здоровью и влиянию оздоровительных практик на формирование здорового образа жизни.

Психологическая мотивация играет важную роль в успешной реализации оздоровительных систем и формировании здорового образа жизни. Наличие мотивации способствует более устойчивому соблюдению оздоровительных рекомендаций и повышению эффективности оздоровительных практик. Еремеев

В. Ю. отмечает, что «человек, который осознал значение отличного здоровья, будет всегда поддерживать его на должном уровне, а оздоровительные системы помогут сосредоточиться на главном и достичь лучшего качества жизни» [1].

Современные оздоровительные системы, такие как йога, фитнес-программы и другие формы физической активности, оказывают положительное влияние на физическое состояние человека. Регулярные физические упражнения способствуют улучшению физической формы, снижению уровня стресса и повышению общего самочувствия. Вопросы охраны и укрепления здоровья подрастающего поколения продолжают оставаться актуальными [2]. Уровень заболеваемости детей и подростков на протяжении ряда лет остаётся высоким [3], что подчёркивает необходимость внедрения эффективных оздоровительных практик.

Регулярная физическая активность способствует укреплению здоровья и повышению качества жизни человека. Современные оздоровительные практики можно условно разделить на несколько направлений: фитнес и спортивные программы, традиционные практики, такие как йога и дыхательные упражнения, а также комплексные программы, сочетающие физическую активность и методы психологической разгрузки [4]. Разнообразие оздоровительных систем позволяет подобрать наиболее эффективные средства укрепления здоровья с учётом индивидуальных особенностей человека. При этом важно отметить, что «в современном мире специалистам в области физической культуры и спорта необходимо уметь обобщать и систематизировать данные, устанавливать тенденции и проблемы в области физической культуры и спорта, формировать предложения относительно их решения, проводить научные исследования» [5].

Цель исследования: является выявление наиболее эффективных оздоровительных систем и их влияние на функциональное состояние организма у студентов первокурсников.

Задачи исследования: изучить литературу по существующим оздоровительным практикам, разработать методологию для достижения результатов эксперимента и экспериментально обосновать средства физических

упражнений для улучшения функциональное состояния студентов первокурсников.

Методы исследования: анализ научной литературы, наблюдение, анкетирования, педагогический эксперимент и методы математической статистики. Для оценки самочувствия студентов был применён (опросник качества жизни SF-36), для анализа данные о стрессе, (шкала тревожности Спилбергера-Ханина) и для выносливости, (тесты на время выполнения упражнений до усталости, тесты на количество повторений или подходов) [6].

Организация исследования и участники

Исследование проводилось с февраль по октябрь 2025 года в спортивно-оздоровительном комплексе Московского государственного университета технологий и управления имени К.Г. Разумовского (ПКУ). Для проведения педагогического эксперимента были отобраны 24 студента (участника) в возрасте от 18 до 20 лет, не имеющих серьёзных хронических заболеваний. Участники были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную. Экспериментальная группа занималась по специально разработанной программе оздоровительных упражнений, включающей элементы аэробики, йоги и силовых тренировок, (см. Таблица № 1), в то время как контрольная группа продолжала заниматься согласно учебной программе и вести свой обычный образ жизни.

Таблица № 1. Программа тренировок по аэробике, йоге и силовому тренингу

Аэробика		
Этап	Упражнения	Время/повторения
Разминка	Марш на месте, шаги в стороны с руками	5 мин
Основной блок	Бег на месте с коленями вверх	3×1 мин
	Прыжки «джампинг джек»	3×40 сек
	Танцевальный шаг «grapevine»	5 мин
	Прыжки со скакалкой (или имитация)	3×1 мин

	Связки под музыку (шаги, махи, колени вверх)	10–12 мин
Заминка	Ходьба, дыхание, лёгкая растяжка	5–7 мин
Йога		
Этап	Упражнения	Время/повторения
Введение	Пранаяма (глубокое дыхание)	3 мин
Разогрев	Кошка–корова, повороты сид	5 мин
Основные асаны	Приветствие солнцу	4 круга
	Собака мордой вниз	1 мин
	Воины I и II	по 30 сек/сторона
	Поза дерева	по 40 сек/нога
	Поза лодки	3×20–30 сек
	Планка на руках	30–40 сек
Завершение	Скручивания лёжа, Шавасана	7 мин (из них 5 мин отдых)
Силовая		
Этап	Упражнения	Время/повторения
Разминка	Суставная гимнастика, махи руками, приседы	5 мин
Основной блок	Приседания	3×12–15
	Выпады вперёд	3×10/нога
	Отжимания (пол/скамья)	3×8–12
	Планка на предплечьях	3×30–40 сек
	Скручивания на пресс	3×15–20
	Ягодичный мост	3×12–15
	(по желанию) Жим, тяга, сгибание рук с гантелями/бутылками	2–3×10–12
Приседания	Растяжка ног, рук, спины, дыхание	5 мин

Начальные данные о состоянии здоровья участников экспериментальной и контрольной группы были собраны с использованием анкетирования: измерение уровня стресса - шкала тревожности Спилбергера-Ханина.

Согласно результатам, у большинства участников наблюдались низкий уровень физической активности и недостаточная выносливость. Уровень артериального давления и частота пульса у участников находились в пределах нормы, что указывает на отсутствие серьёзных проблем со здоровьем.

С целью выявления исходного уровня самочувствия студентов был проведён онлайн-опрос. Результаты ответов по пяти ключевым вопросам представлены в диаграммах (рис. 1–5).



Рисунок 1. Как Вы оцениваете общее состояние своего здоровья? (до эксперимента)



Рисунок 2. Как бы Вы оценили своё здоровье по сравнению с состоянием год назад? (до эксперимента)

В какой степени физическое или эмоциональное состояние за последние 4 недели мешало Вам проводить время с семьёй, друзьями, соседями или в коллективе?

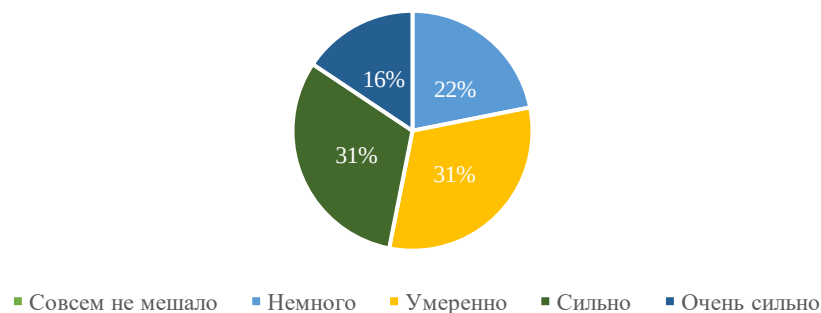


Рисунок 3. В какой степени физическое или эмоциональное состояние за последние 4 недели мешало Вам проводить время с семьёй, друзьями, соседями или в коллективе? (до эксперимента)

Насколько сильную физическую боль Вы испытывали за последние 4 недели?

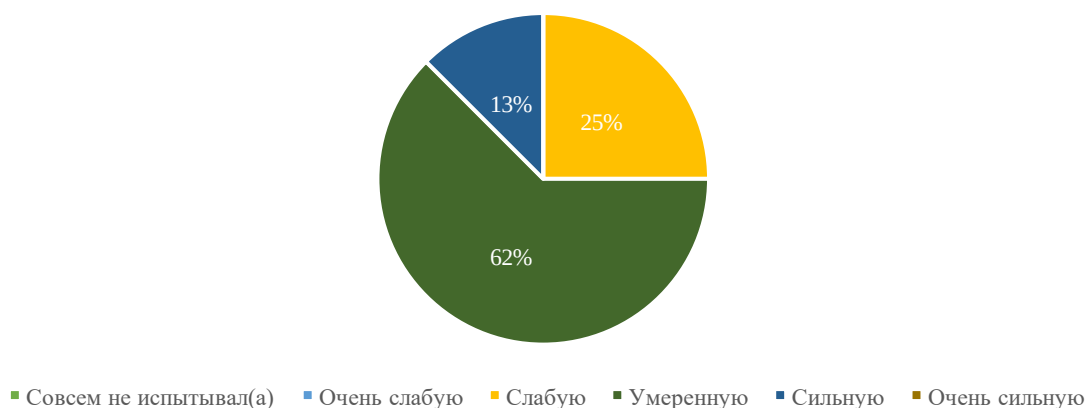


Рисунок 4. Насколько сильную физическую боль Вы испытывали за последние 4 недели? (до эксперимента)

В какой мере физическая боль за последние 4 недели мешала Вам выполнять повседневные обязанности (работу дома и вне дома)?

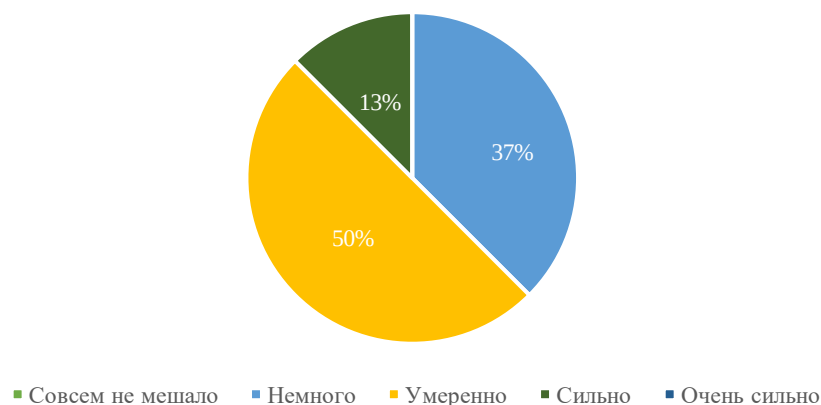


Рисунок 5. В какой мере физическая боль за последние 4 недели мешала Вам выполнять повседневные обязанности (работу дома и вне дома)? (до эксперимента)

Для оценки изменений в состоянии здоровья студентов после реализации оздоровительной программы был проведён повторный онлайн-опрос. Итоговые ответы представлены в диаграммах (Рис. 6,7,8,9,10).

Как Вы оцениваете общее состояние своего здоровья?

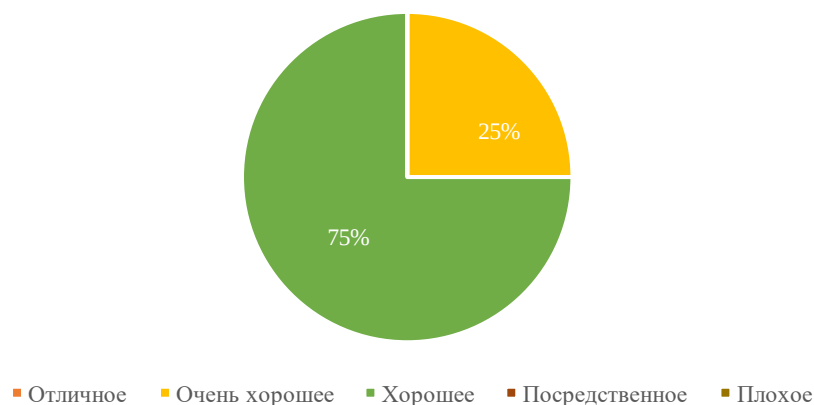


Рисунок 6. Как Вы оцениваете общее состояние своего здоровья? (после эксперимента)



Рисунок 7. Как бы Вы оценили своё здоровье по сравнению с состоянием год назад? (после эксперимента)



Рисунок 8. В какой степени физическое или эмоциональное состояние за последние 4 недели мешало Вам проводить время с семьёй, друзьями, соседями или в коллективе? (после эксперимента)

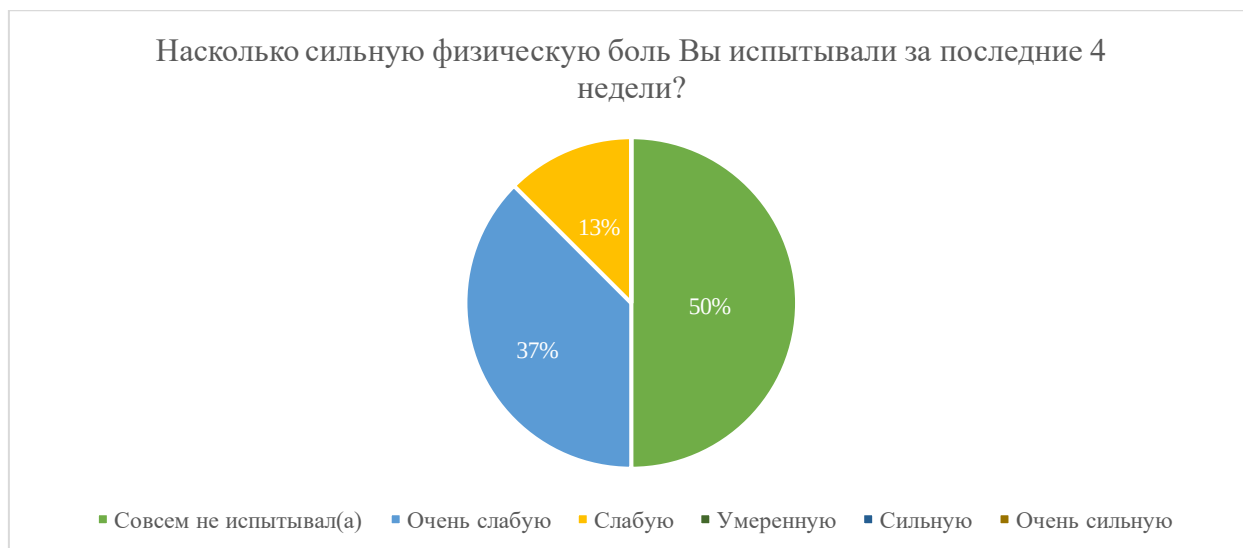


Рисунок 9. Насколько сильную физическую боль Вы испытывали за последние 4 недели? (после эксперимента)

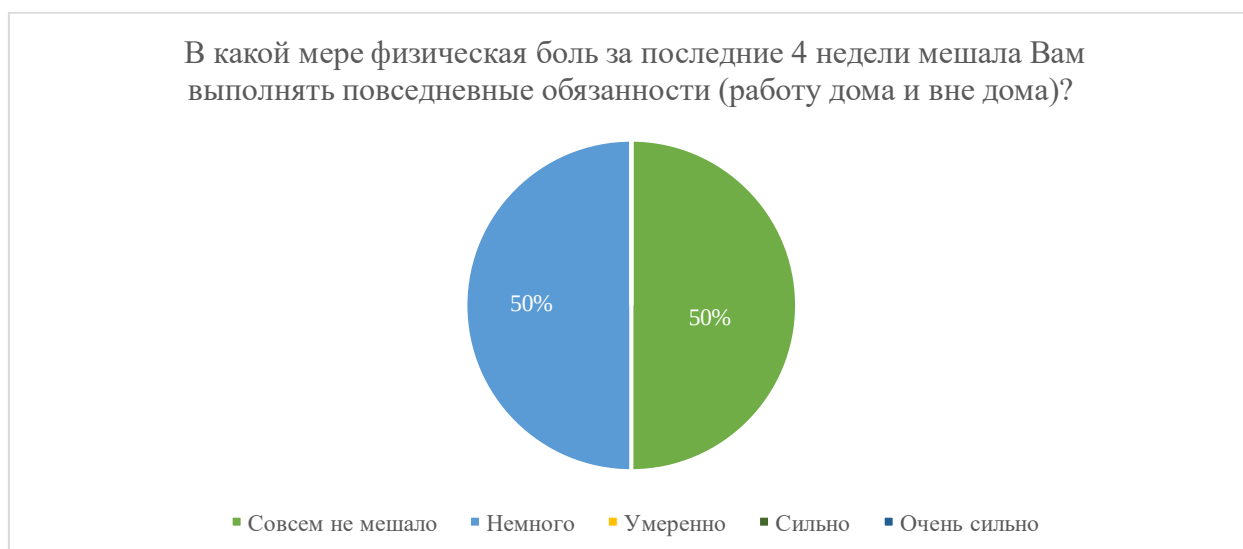


Рисунок 10. В какой мере физическая боль за последние 4 недели мешала Вам выполнять повседневные обязанности (работу дома и вне дома)? (после эксперимента)

После завершения педагогического эксперимента были проанализированы данные о состоянии здоровья участников. Большинство студентов отметили улучшение общего самочувствия, снижение уровня стресса и повышение общей выносливости. Полученные данные свидетельствуют о положительном воздействии регулярной физической активности не только на здоровье, но и на функциональную активность. Вместе с тем, следует отметить, что наибольшим оздоровительным воздействием в этой классификации обладают упражнения

аэробной направленности. Таким образом, аэробные упражнения могут быть особенно эффективными для улучшения физического состояния и снижения стресса.

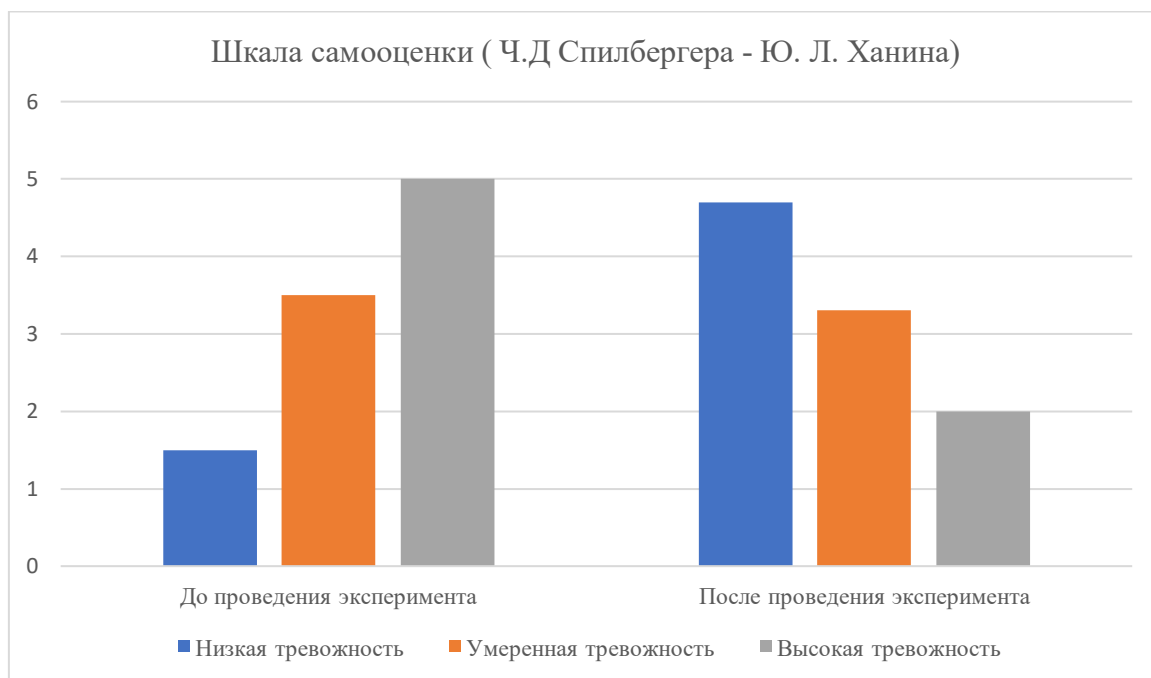


Рисунок 11. Шкала самооценки (Ч.Д. Спилбергера- Ю.Л. Ханина)

Заключение:

В ходе проведенного исследования был рассмотрен широкий спектр современных оздоровительных систем, их классификация и влияние на здоровье населения. Педагогический эксперимент позволил оценить изменения в состоянии здоровья участников, которые произошли благодаря применению оздоровительных практик. Представленные результаты, включая данные до и после эксперимента, а также их визуализация, подтвердили значимость изучаемых систем для формирования здорового образа жизни.

На основании анализа данных можно сделать вывод, что современные оздоровительные системы оказывают положительное влияние на физическое и психологическое состояние участников. Выявлены значительные улучшения в показателях здоровья, такие как снижение уровня стресса, повышение физической активности и улучшение общего самочувствия. Эти результаты подтверждают эффективность интеграции оздоровительных практик в повседневную жизнь.

В рамках дальнейших исследований рекомендуется расширить выборку участников, чтобы обеспечить более репрезентативные результаты. Также важно изучить влияние различных социальных и культурных факторов на эффективность оздоровительных систем. Результаты данного исследования могут быть использованы для разработки рекомендаций по внедрению оздоровительных практик в образовательные и рабочие программы, что будет способствовать улучшению здоровья населения.

Список литературы

1. Еремеев В. Ю. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений // Доклады Башкирского университета. 2019. Т. 4. № 4. С. 456–457. DOI: 10.33184/dokbsu-2019.4.18.
2. Волков И. П., Волкова Л. М., Давиденко Д. Н. Валеопрактические технологии и экспериментальные исследования // Вестник Балтийской педагогической академии. 2000. Вып. 31. [Б. с.].
3. Аргунова К. Ю., Аргунов А. Е. Использование средств цигун для повышения уровня физического здоровья младших школьников // ФГБОУ ВПО «Забайкальский государственный университет». [Б. г.]. [Б. м.]. [Б. и.].
4. Кузьминова Д. Д., Минина Н. В. Развитие силовых способностей женщин 25–45 лет методом круговой тренировки // Наука — образованию, производству, экономике (материалы 75-й региональной НПК), Витебск, 3.03.2023. Витебск : ВГУ им. П. М. Машерова, 2023. С. 617–618. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/36963> (дата обращения: 09.09.2023).
5. Костенко Е. Г., Мирзоева Е. В., Лысенко В. В. Анализ и статистическая обработка данных спортивно-педагогических исследований : монография. Чебоксары : [б. и.], 2019. [Б. с.].
6. Борисова Е. В. Педагогический эксперимент: вопросы недостаточного объёма выборки // Вестник ТвГУ. Серия «Педагогика и психология». 2019. № 3(48). С. 118–125.

Список источников

7. Галкина Е. А. Педагогический эксперимент в обучении школьной биологии: контрольно-оценочный аспект : учебное пособие. Красноярск : Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева, 2011. 116 с.
8. Белякова М. В. Приобщение учеников с ограниченными возможностями здоровья к экспериментальной деятельности на уроках физики для формирования универсальных учебных действий в условиях реализации ФГОС ООО. [Б. и.]. [Б. м.]. [Б. г.]. [Б. с.].