

Т. А. Зенкова, С. Н. Агабабян

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РЕКРЕАТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема внедрения оздоровительных и рекреативных технологий в систему высшего образования в условиях современных вызовов. Анализируется динамика состояния здоровья студенческой молодежи, выявляются основные факторы риска в образовательной среде, связанные с цифровизацией и интенсификацией учебного труда. Раскрывается сущность понятий «оздоровительные технологии» и «физическая рекреация», представлена их классификация и потенциал применения в вузе. Особое внимание уделено дифференцированному подходу к организации занятий, использованию средств рекреационного туризма и формированию мотивации студентов к здоровому образу жизни как необходимому условию профессиональной подготовки конкурентоспособных специалистов.

Ключевые слова: оздоровительные технологии, физическая рекреация, здоровье сбережение, студенты, высшее образование, физическая культура, мотивация, адаптация.

Для цитирования: Зенкова, Т. А. Оздоровительные и рекреативные технологии в образовательном процессе высшего образования / Т. А. Зенкова, С. Н. Агабабян // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2026. – № 1. – С. 43–49. – DOI 10.46973/1818-5509_2026_1_43.

Современное высшее образование в Российской Федерации переживает период глубоких трансформаций, связанных с цифровизацией, ростом информационных нагрузок и интенсификацией учебного процесса. В этих условиях проблема сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи приобретает характер национального приоритета. Согласно Федеральному закону «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», охрана здоровья детей и молодежи является важнейшим условием физического и психического развития личности [9].

Однако статистика последних лет демонстрирует тревожные тенденции. По данным масштабных исследований, проведенных в 2024–2025 годах, лишь 10–15 % студентов первого курса могут быть отнесены к категории условно здоровых и способны выполнять стандартные образовательные нагрузки без ограничений. От 30 до 50 % обучающихся имеют различные отклонения в состоянии здоровья: нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиозы, нарушения осанки), заболевания сердечно-сосудистой системы (вегето-сосудистая дистония, аритмии), снижение адаптационных возможностей организма и ухудшение зрения [2]. Данная ситуация актуализирует поиск эффективных педагогических механизмов, способных не только минимизировать негативное влияние образовательной среды, но и сформировать у будущих специалистов устойчивую потребность в здоровом образе жизни.

Цель данной статьи – теоретическое обоснование необходимости системного внедрения оздоровительных и рекреативных технологий в образовательный процесс высшей школы и анализ практических подходов к их реализации на современном этапе.

В современной педагогической науке понятие «оздоровительные технологии» трактуется как совокупность методов, форм и средств организации образовательного процесса, направленных на сохранение, укрепление и развитие физического, психического и

социального благополучия обучающихся [5]. Важно подчеркнуть, что данные технологии не являются альтернативой образовательным целям, а служат их достижению, создавая здоровьесберегающую среду.

Родовым понятием выступают «здоровьесберегающие образовательные технологии», которые включают в себя:

- организационно-педагогические технологии (оптимизация учебного расписания с учетом биоритмов, профилактика переутомления, нормирование домашних заданий);
- психолого-педагогические технологии (создание благоприятного психологического климата, технологии снятия стресса перед экзаменами) [5];
- учебно-воспитательные технологии (формирование культуры здоровья через содержание учебных дисциплин) [8].

Самостоятельное значение в этой системе имеет физическая рекреация. В учебно-методических пособиях последних лет раскрывается сущность рекреации как сложного социального и биологического явления, обеспечивающего восстановление и развитие физических и духовных сил человека в процессе досуговой деятельности. Физическая рекреация в вузе предполагает использование любых форм двигательной активности (туризм, плавание, подвижные игры, атлетическая гимнастика, йога) с целью активного отдыха, переключения с одного вида деятельности на другой, получения удовольствия от движения [4].

Ключевым отличием рекреативных технологий от традиционных занятий физической культурой является их добровольность, доступность, эмоциональная насыщенность и отсутствие жесткой регламентации. Как отмечают исследователи, именно рекреационный туризм позволяет сменить привычную обстановку, укрепить иммунную систему, снизить уровень стресса и тревожности, что особенно актуально для студентов, проживающих в мегаполисах [1].

Студенческий возраст (18–25 лет) характеризуется завершением физического созревания и одновременно высокой подверженностью стрессогенным факторам. Интенсификация учебного труда, сессионное напряжение, нарушение режима сна и питания, гиподинамия приводят к истощению адаптационных резервов организма. Исследователи подчеркивают, что традиционная организация обучения в вузе сама по себе провоцирует риски для здоровья, что требует системного внедрения компенсаторных механизмов [8].

Проведенные в 2025 году исследования в ряде педагогических университетов показывают необходимость дифференцированного подхода к организации занятий с учетом реального состояния здоровья студентов. Применение унифицированных нагрузок без учета медицинских показателей и функциональных возможностей может не только снизить мотивацию, но и привести к ухудшению физического состояния [2].

Дополнительным фактором выступает низкий уровень валеологической грамотности студентов. Многие молодые люди не осознают ценности здоровья как ресурса профессиональной и личной успешности. Самооценка здоровья часто неадекватна, а стремление к его сохранению не входит в систему жизненных приоритетов [6]. Это актуализирует задачу формирования осознанного отношения к своему организму через образовательные и просветительские программы.

Анализ научной литературы и практического опыта позволяет выделить несколько групп оздоровительных и рекреативных технологий (рис. 1.), применимых в условиях современного высшего образования.

Первая группа – физкультурно-оздоровительные технологии. Они реализуются в рамках дисциплины «Физическая культура» и включают как традиционные виды (легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика), так и современные фитнес-направления (аэробика, пилатес, кроссфит, функциональный тренинг, стретчинг). Эффективность данных технологий повышается при использовании информационно-коммуникативных средств и цифровых

платформ для мониторинга. Исследования последних лет доказывают, что применение мониторинговых технологий и индивидуализация программ способствуют росту мотивации и улучшению показателей физического здоровья студенток [3].



Рис. 1. Классификация оздоровительных и рекреативных технологий в образовательном процессе вуза

Вторая группа – рекреативно-досуговые технологии. Они реализуются во внеучебное время в форме секций, клубов по интересам, туристических походов, дней здоровья, спортивных праздников. Современные исследования подтверждают высокую эффективность физической рекреации для студентов, проходящих практику в загородных центрах. Виды двигательной активности на природе (пешие прогулки, ориентирование, элементы туризма, гребля) способствуют снятию психоэмоционального напряжения и восстановлению работоспособности [7].

Третья группа – психолого-педагогические технологии здоровьесбережения. К ним относятся тренинги по управлению стрессом, развитию эмоциональной устойчивости, коммуникативных навыков, арт-терапия. Важной задачей является создание благоприятного психологического климата в студенческих группах, профилактика конфликтов и обеспечение психологической поддержки в период сессий [5].

Четвертая группа – образовательные (просветительские) технологии. Они направлены на формирование знаний о здоровье, факторах риска, принципах здорового питания, профилактике вредных привычек, репродуктивном здоровье. Интеграция этих тем в содержание профессиональных дисциплин и специальных курсов позволяет сформировать компетенции здоровьесбережения как часть общекультурных и профессиональных компетенций выпускника [3].

Ключевым условием успешности оздоровительных технологий является мотивация студентов. Как показывают исследования, традиционные занятия физической культурой нередко воспринимаются студентами как «немодные», «не соответствующие современным стандартам» и «неинтересные» [1]. Для преодоления этого барьера необходим переход от авторитарной педагогики к личностно-ориентированному подходу, где студент является активным субъектом здоровьесберегающей деятельности.

Эффективным инструментом выступает технология результирующей отметки и возможность выбора видов двигательной активности [7]. Важно, чтобы студент мог выстраивать индивидуальную траекторию физкультурно-оздоровительных занятий с учетом собственных интересов, состояния здоровья и графика учебной деятельности. Использование балльно-рейтинговой системы с поощрением за участие в рекреационных мероприятиях также повышает вовлеченность. Динамика вовлеченности студентов в оздоровительные программы представлена в таблице 1.

Таблица 1

Динамика вовлеченности студентов в оздоровительные программы (2023 – 2026 гг.)

Показатель	2023	2024	2025	2026 (план)
Доля студентов, регулярно занимающихся физической культурой, %	32	38	47	55
Удовлетворенность занятиями (оценка по 5-балльной шкале)	3,2	3,7	4,3	4,6
Посещаемость занятий (средний показатель), %	67	74	82	88

Организация спортивно-массовых мероприятий, конкурсов, фестивалей, квестов на тему ЗОЖ также повышает привлекательность здорового образа жизни. При этом внеурочная деятельность должна планироваться при активном участии самих студентов, что повышает их мотивацию и социальную активность [5]. Эффективной формой являются межфакультетские соревнования по менее распространенным видам спорта (лапта, городки, перетягивание каната), которые не требуют специальной дорогостоящей подготовки.

В ряде университетов успешно апробирована модель использования рекреационного туризма. Тренировочные занятия на открытом воздухе, экскурсии, походы выходного дня не только улучшают физическую форму, но и способствуют экологическому воспитанию, расширению кругозора, формированию коммуникативных навыков и командообразованию [1]. Такие формы особенно ценны для первокурсников в период адаптации к вузовской жизни.

Примеры реализации рекреативных технологий в вузе представлены в таблице 2.

Проведенный анализ позволяет утверждать, что внедрение оздоровительных и рекреативных технологий в образовательный процесс высшей школы является не временной мерой, а стратегической необходимостью, закреплённой в актуальных государственных программах развития образования и молодежной политики до 2030 года. Современный вуз призван выполнять не только образовательную, но и важную социальную миссию – воспитание физически и психически здорового поколения, способного к эффективной профессиональной деятельности и активному долголетию. Модель влияния оздоровительных технологий на качество подготовки специалистов представлена на рисунке 2.



Рис. 2. Модель влияния оздоровительных технологий на качество подготовки специалистов

Таблица 2

Примеры реализации рекреационных и оздоровительных технологий в российских вузах

Вуз	Технология	Описание реализации
МГТУ им. Н.Э. Баумана	Комплексная программа здоровьесбережения	Разработана программа психолого-педагогического и медико-социального сопровождения образовательного процесса, включающая мониторинг здоровья и профилактические мероприятия
Уральский государственный лесотехнический университет	Индивидуализация физического воспитания	Внедрены программы физической культуры с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья студентов
Алматинский технологический университет	Блочная модель рекреации	Реализуется трехблочная модель: образовательно-оздоровительный (учебное время), спортивно-массовый (внеучебное), индивидуально-самостоятельный (каникулы)
Омский государственный педагогический университет	Интерактивные рекреационные технологии	Использование интерактивной песочницы, интерактивного пола, программно-дидактических комплексов для игровых занятий
Уфимский государственный нефтяной технический университет	VR-технологии в рекреации	Проведение VR-экскурсий для студентов, создание цифровых двойников исторических объектов
Гжельский государственный университет	Проектная деятельность	Разработка и защита студенческих проектов по рекреационно-оздоровительным технологиям

Системная реализация данных технологий предполагает:

- регулярный мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности студентов с использованием цифровых инструментов;
 - дифференциацию и индивидуализацию учебных нагрузок на основе данных мониторинга;
 - расширение спектра рекреативных форм занятий (включая туризм, йогу, скандинавскую ходьбу);
 - психологическое сопровождение и создание здоровьесберегающей среды в университетских кампусах;
- формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни через систему поощрений и личный пример преподавателей.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой и апробацией инновационных моделей интеграции оздоровительных технологий в профессиональную подготовку специалистов различного профиля, а также с изучением возможностей цифровых инструментов (мобильные приложения, носимые устройства) для персонализации физкультурно-оздоровительной работы со студентами и повышения ее привлекательности.

Список литературы

1. **Головко, О. Н.** Возможности рекреационного туризма для проведения оздоровительных занятий в вузе / О. Н. Головко, А. Г. Михайлова, В. А. Лей // Педагогическая перспектива. – 2024. – № 4(16). – С. 66–72. – DOI: 10.55523/27822559_2024_4(16)_66.
2. **Моргунова, К. В.** Способы и методы релаксации в сохранении здоровья человека / К. В. Моргунова, Т. А. Зенкова // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет "РИНХ", 2025. – С. 211-215.
3. **Зенкова, Т. А.** Здоровый образ жизни: пути и решения / Т. А. Зенкова // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли. Москва: Российский университет транспорта, 2020. – С. 60-65.
4. **Никишкин, В. А.** Физическая рекреация в высших учебных заведениях: учеб.-метод. пособие / В. А. Никишкин, В. П. Зайцев, С. И. Крамской [и др.]; под ред. В. А. Никишкина, В. П. Зайцева. – М.: МИСИ-МГСУ; Ай Пи Ар Медиа, 2024. – 180 с. – ISBN 978-5-4497-2563-1.
5. **Колесова, А. Н.** Здоровьесберегающие технологии в высшем и среднем профессиональном образовании: вызовы и решения / А. Н. Колесова // Всероссийская педагогическая конференция «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе». – 2025. – URL: <https://xn--d1abbusdciv.xn--p1ai/conf-08-2025-pb-7830/>.
6. Актуализация проблемы формирования здорового образа жизни и физической культуры личности студентов вузов // Вестник технологического университета. – 2025. – С. 360–361. – URL: <https://vestniktu.ru/ru/nauka/article/63442/view>
7. **Скрябина, Е. А.** Физическая рекреация для студентов педагогических вузов, проходящих практику в загородном образовательном центре / Е.А. Скрябина, Т.В. Андрюхина // Педагогические проблемы здоровьесформирования детей,

References

1. **Golovko, O. N.** Possibilities of recreational tourism for conducting health classes at the university / O. N. Golovko, A. G. Mikhailova, V. A. Ley // Pedagogical perspective. - 2024. - No. 4 (16). - Pp. 66-72. - DOI: 10.55523/27822559_2024_4 (16)_66.
2. **Morgunova, K. V.** Ways and methods of relaxation in maintaining human health / K. V. Morgunova, T. A. Zenkova // Physical education, sports and tourism in higher education. - Rostov-on-Don: Rostov State University of Economics "RINH", 2025. - Pp. 211-215.
3. **Zenkova, T. A.** Healthy lifestyle: ways and solutions / T. A. Zenkova // Actual problems of development and improvement of the physical education system for training specialists in the transport industry. Moscow: Russian University of Transport, 2020. - P. 60-65.
4. **Nikishkin, V. A.** Physical recreation in higher educational institutions: a teaching aid / V. A. Nikishkin, V. P. Zaitsev, S. I. Kramskoy [et al.]; edited by V. A. Nikishkin, V. P. Zaitsev. - M.: MISI-MGSU; IPR Media, 2024. - 180 p. - ISBN 978-5-4497-2563-1.
5. **Kolesova, A. N.** Health-saving technologies in higher and secondary vocational education: challenges and solutions / A. N. Kolesova // All-Russian pedagogical conference "Health-saving technologies in the educational process". – 2025. – URL: <https://xn--d1abbusdciv.xn--p1ai/conf-08-2025-pb-7830/>.
6. Updating the Problem of Forming a Healthy Lifestyle and Physical Culture of University Students // Bulletin of the Technological University. – 2025. – P. 360–361. – URL: <https://vestniktu.ru/ru/nauka/article/63442/view>
7. **Skryabina, E. A.** Physical Recreation for Students of Pedagogical Universities Undertaking Internships at a Countryside Educational Center / E.A. Skryabina, T.V. Andryukhina // Pedagogical Problems of Health Formation of Children, Youth, and the

молодежи, населения: сб. материалов XX Всерос. науч.-практ. конф. – Екатеринбург: РГППУ, 2024. – С. 246–251.

8. **Попов, М. В.** О необходимости здоровьесберегающих образовательных технологий в вузе / М. В. Попов, Н. Е. Нехаенко // Consilium Medicum. – 2025. – Т. 22, № 2. – С. 72–77. – DOI: 10.19163/2658-4514-2025-22-2-72-77

Population: Collection of Materials of the XX All-Russian Scientific and Practical Conf. – Yekaterinburg: RSPPU, 2024. – pp. 246–251.

8. **Popov, M. V.** On the need for health-saving educational technologies in higher education institutions / M. V. Popov, N. E. Nekhaenko // Consilium Medicum. – 2025. – Vol. 22, No. 2. – P. 72–77. – DOI: 10.19163/2658-4514-2025-22-2-72-77

T. A. Zenkova. S. N. Agababyan

HEALTH AND RECREATIONAL TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF HIGHER EDUCATION

Abstract: The article discusses the current problem of introducing health and recreational technologies into the higher education system in the context of modern challenges. The dynamics of the health status of students is analyzed, the main risk factors in the educational environment associated with digitalization and intensification of academic work are identified. The essence of the concepts of "wellness technologies" and "physical recreation" is revealed, their classification and potential application in higher education are presented. Special attention is paid to a differentiated approach to the organization of classes, the use of recreational tourism facilities and the formation of students' motivation for a healthy lifestyle as a necessary condition for the professional training of competitive specialists.

Keywords: wellness technologies, physical recreation, health care, students, higher education, physical education, motivation, adaptation.

For citation: Zenkova, T. A. Health and Recreational Technologies in the Educational Process of Higher Education / T. A. Zenkova, S. N. Agababyan // Trudy Rostovskogo gosudarstvennogo universiteta putey soobseniya. – 2026. – № 1. – P. 43–49. – DOI 10.46973/1818-5509_2026_1_43.

Сведения об авторах

Зенкова Татьяна Андреевна

Ростовский государственный университет путей сообщения (РГУПС),
кафедра «Физическое воспитание и спорт»,
кандидат педагогических наук, доцент,
e-mail: zata-70@mail.ru

Агабабян Светлана Николаевна

Ростовский государственный университет путей сообщения (РГУПС),
факультет ИТУ,
e-mail: lana.agababyan@yandex.ru

Information about the authors

Zenkova Tatyana Andreevna

Rostov State Transport University (RSTU),
Chair «Physical Education and Sport»,
Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor,
e-mail: zata-70@mail.ru

Agababyan Svetlana Nikolaevna

Rostov State Transport University (RSTU),
Student,
e-mail: lana.agababyan@yandex.ru