

оригинальная статья

## Технологии формирования культуры здоровья у взрослого населения

Картавцева Антонина Павловна  
Филиал Кузбасского государственного технического университета  
им. Т. Ф. Горбачева в г. Прокопьевске, Россия, Прокопьевск  
<https://orcid.org/0000-0001-9440-4986>  
apk-1954@mail.ru

Маханькова Наталья Александровна  
Сибирский государственный индустриальный университет, Россия,  
Новокузнецк  
<https://orcid.org/0000-0002-3717-0367>

Маханькова Полина Дмитриевна  
Кемеровский государственный университет, Россия, Кемерово

Похоруков Олег Юрьевич  
Сибирский государственный индустриальный университет, Россия,  
Новокузнецк  
<https://orcid.org/0000-0003-1209-2128>

Поступила 05.05.2022. Принята после рецензирования 26.05.2022. Принята в печать 31.05.2022.

**Аннотация:** Анализируются основные характеристики терминов *здоровье*, *культура здоровья*, технологии формирования навыков сохранения здоровья. Рассмотрены различные точки зрения, интерпретирующие понятия здоровья и культуры здоровья; определены факторы, способствующие и препятствующие здоровью. Культура здоровья рассматривается как наиболее важный компонент для функционирования психики человека, характеризующий уровень развития, воспитания и оздоровления личности. Обоснована необходимость сохранения и укрепления здоровья посредством систематических занятий спортивными видами деятельности. На базе анализа современных исследований обоснован вывод о том, что преобразование социальной среды должно начинаться с воспитания культуры личного здоровья, чтобы противостоять негативным факторам современного мира. На основе изучения практико-ориентированных подходов к проблеме сохранения здоровья во взрослом периоде жизненного пути личности разработана технология формирования навыков сохранения здоровья для женщин в возрасте 40–60 лет. Подробно описаны параметры технологии; приведены данные, позволяющие обосновать ее эффективность. Описаны условия и инструменты для практического применения; представлены результаты, полученные с помощью предлагаемой технологии. Обоснована возможность распространения приобретенного опыта посредством применения предложенной технологии в спортивных клубах и фитнес-группах.

**Ключевые слова:** здоровье, компоненты здоровья, факторы здоровья, сохранение здоровья, занятия спортом

**Цитирование:** Картавцева А. П., Маханькова Н. А., Маханькова П. Д., Похоруков О. Ю. Технологии формирования культуры здоровья у взрослого населения. *Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки*. 2022. Т. 6. № 3. С. 206–215. <https://doi.org/10.21603/2542-1840-2022-6-3-206-215>

full article

## Forming a Culture of Health in the Adult Population

Antonina P. Kartavtseva  
Branch of T. F. Gorbachev Kuzbass State Technical University, Russia,  
Prokopyevsk  
<https://orcid.org/0000-0001-9440-4986>  
apk-1954@mail.ru

Natalia A. Makhankova  
Siberian State Industrial University, Russia, Novokuznetsk  
<https://orcid.org/0000-0002-3717-0367>

Polina D. Makhankova  
Kemerovo State University, Russia, Kemerovo

Oleg Yu. Pokhorukov  
Siberian State Industrial University, Russia, Novokuznetsk  
<https://orcid.org/0000-0003-1209-2128>

Received 5 May 2022. Accepted after peer review 26 May 2022. Accepted for publication 31 May 2022.

**Abstract:** The paper focuses on the terms of *health*, *health culture*, and health-preserving technologies. It introduces different interpretations of health and health culture, as well as the factors that contribute to health and those that can harm it. The culture of health is the most important component of human psyche as it characterizes the level of personal development, education, and health promotion. The authors substantiate the necessity of preserving and strengthening health through systematic sports activities. They reviewed relevant publications to prove that only personal health culture can improve social environment and protect

people against the negative factors of the modern world. The analysis of practice-oriented approaches to health preservation in adults resulted in a new technology of developing healthy lifestyle skills in women aged 40–60. The article describes the conditions and tools for its practical application and the results obtained with the help of the proposed technology. The authors substantiated the possibility of dissemination of the obtained experience by using this technology in sports clubs and fitness groups.

**Keywords:** health, components of health, factors of health, preservation of health, sports activities

**Citation:** Kartavtseva A. P., Makhankova N. A., Makhankova P. D., Pokhorukov O. Yu. Forming a Culture of Health in the Adult Population. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye i obshchestvennye nauki*, 2022, 6(3): 206–215. (In Russ.) <https://doi.org/10.21603/2542-1840-2022-6-3-206-215>

## Введение

Сохранение здоровья народа – одна из важнейших задач нашего государства как носителя общественного развития в XXI в. Для решения этой задачи разработаны «Стратегия формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года» (Приказ Минздрава РФ № 8 от 15.01.2020) и приоритетный национальный проект «Формирование здорового образа жизни» (протокол президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам № 8 от 26.07.2017), главной целью которых являются сохранение и укрепление здоровья населения страны, снижение заболеваемости и увеличение продолжительности жизни. Основные задачи государственной политики направлены на реализацию стратегических приоритетов в области популяризации здорового образа жизни для укрепления здоровья и формирования его культуры. А одной из главных задач государства является обеспечение качества и доступности медицинского обслуживания населения. Формирование бережного отношения к здоровью граждан на основе принципа ЗОЖ является приоритетной целью программы «Здоровая Россия»<sup>1</sup>. Социальная направленность государственной политики определяет сохранение и укрепление личного здоровья как фундаментальную ценность и необходимое условие для полного физического, психического и социального благополучия.

Здоровье и культура здоровья рассматриваются наукой как важнейшие качественные характеристики здорового человека и считаются одними из главных направлений развития культуры современной личности. Процессы сохранения и укрепления здоровья и развития культуры здоровья определяются социальной организацией современного общества по отношению к здоровому развитию личности. Эксперты ВОЗ определяют здоровье не просто как отсутствие болезни, а как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия»<sup>2</sup>. Здоровье напрямую зависит от самой личности, а значит следует добиваться того, чтобы забота о здоровье стала повседневной нормой жизни, чтобы здоровый образ жизни, здоровые привычки, здоровый имидж стали основой современного стиля жизни.

Ученые разных стран доказали влияние различных факторов на состояние здоровья человека. От культуры

и индивидуального образа жизни зависит 50 % здоровья, на влияние наследственности и генетической предрасположенности приходится 20 %, факторы внешней окружающей среды (природной, антропогенной и социальной) составляют 20 %, от системы здравоохранения зависит только 10 %, хотя этот фактор играет очень важную роль.

Российские исследователи приводят следующую статистику факторов здоровья [1]: человеческий (психическое состояние и физическое здоровье) – 25 %; социальный (образ жизни, привычки, материальные условия труда и быта) – 40 %; экологический (природный, антропогенный и социальный) – 40 %; медицинский – 10 %.

Формирование культуры здоровья и здорового образа жизни является существенным резервом сохранения и укрепления здоровья. Философ В. К. Климова ввела термин *культура здоровья* еще в 1980-х гг., но полной трактовки значения понятия не было предоставлено. В научной литературе нет единого взгляда на определение данного термина. Это связано с применением различных подходов к рассмотрению понятия здоровья: аксиологического, акмеологического, системного, культурологического, социокультурного и др. Исследования становления культуры здоровья носят фрагментарный характер и не дают целостной картины научных взглядов по рассматриваемому вопросу [2, с. 16].

## Понятие *здоровье*

Понятия *здоровье* и *культура здоровья* невозможно рассматривать отдельно друг от друга, поскольку они взаимосвязаны и взаимодействуют между собой. Немецкий философ А. Шопенгауэр полагал, что счастье человека практически в полной мере зависит от состояния его здоровья. Здоровье считается источником наслаждения, в то время как никакие внешние блага не смогут доставить благодать [3, с. 23]. Здоровье человека является основой его жизнедеятельности и достижения им активного долголетия. Не только отдельному индивиду, но и обществу в целом присуща потребность в здоровье.

Изучением здоровья и факторов, влияющих на него, ученые начали активно заниматься еще в XX в. Сегодня существует много определений и подходов к понятию *здоровье*: Р. И. Айзман [4] и В. П. Казначеев [5] определяют

<sup>1</sup> Портал о правильном питании, здоровом образе жизни и избавлении от зависимостей. URL: <https://www.takzdorovo.ru/> (дата обращения: 24.03.2022).

<sup>2</sup> Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения. Кодекс. URL: <https://docs.cntd.ru/document/901977493> (дата обращения: 24.03.2022).

здоровье как функциональную способность организма; Н. А. Агаджанян и соавторы – как отсутствие болезней [6]; Д. А. Изуткин – как взаимодействие организма с факторами окружающей среды [7].

Определяя здоровье как «целостное многомерное динамическое состояние», А. Г. Щедрина указывает на то, что оно может развиваться только «в условиях конкретной социальной и экологической среды». Именно это позволяет человеку реализовывать его социальные и биологические функции [8]. По мнению В. А. Лищука, здоровье – это не только «способность сопротивляться деградации и старению, ... адаптироваться к новым условиям», но и «способность к самосохранению и саморазвитию» [9, с. 17].

Здоровье как характеристику запаса жизненных сил, задаваемую природой и реализуемую или не реализуемую человеком, рассматривают Т. Ф. Акбашев и Б. А. Классов [10].

Существенное влияние на здоровье человека оказывают различные факторы, которые определяют его состояние. Взаимодействуя между собой, они обуславливают его качественные и количественные характеристики [11, с. 17]. Исходя из структуры личности, ученые выделяют следующие компоненты здоровья:

- 1) физическое здоровье: уровень роста и развития системы организма (Н. П. Абаскалова, А. Ю. Зверкова);
- 2) соматическое здоровье: текущее состояние органов и систем организма (М. Я. Виленский);
- 3) психическое здоровье: состояние психической сферы, душевного комфорта (В. Н. Ирхин, В. П. Казначеев);
- 4) социальное здоровье: способность сохранять и использовать отношения с другими людьми, темпы социальных перемен в обществе (А. Г. Щедрина);
- 5) нравственное здоровье: система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе (Н. М. Амосов, Э. Н. Вайнер).

Неразрывная связь с духовностью отмечена в работах Г. А. Комарова, А. Н. Бабурина, Н. В. Манько, хотя далеко не все исследователи считают ее компонентом здоровья.

Ученые делают акцент на факторах риска и факторах, отрицательно / положительно влияющих на здоровье и мешающих / способствующих его укреплению (В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, Е. Н. Литвинов, А. Б. Матвеев и др.). Но при этом образ жизни человека рассматривается как задача сохранения и формирования здоровья, что напрямую зависит от самого человека (рис.).

Анализ показал, что человек сам способен повлиять на мешающие здоровью факторы: искоренить лень, проявить интерес к собственному здоровью, изменить образ жизни. Однако не в его власти полностью изменить состояние окружающей среды или биологические факторы. Решение всех медицинских проблем полностью зависит от государства, но даже при незначительных улучшениях данных факторов вектор здоровья значительно изменится.

По определению ВОЗ, «здоровье и лечение человека официальной медициной и фармакологией стоит очень дорого и малоэффективно. Гораздо дешевле и полезнее профилактика и саногенез, связанные с улучшением питания, быта и отдыха человека»<sup>3</sup>. Иными словами, здоровье стоит дорого, его отсутствие – еще дороже. Телевидение и реклама заставляют нас принимать таблетки и спасаться вакцинами, но мало кто знает, как грамотно укрепить нашу иммунную систему и стать здоровыми, и нам ничего не известно о стойкости иммунной системы, сокрушительной силе внутреннего потенциала и о том, что в каждом из нас здоровья хватит на 10 человек. Естественно, иммунная система никогда не победит заболевания, если вместо нее с болезнями борются лекарства.

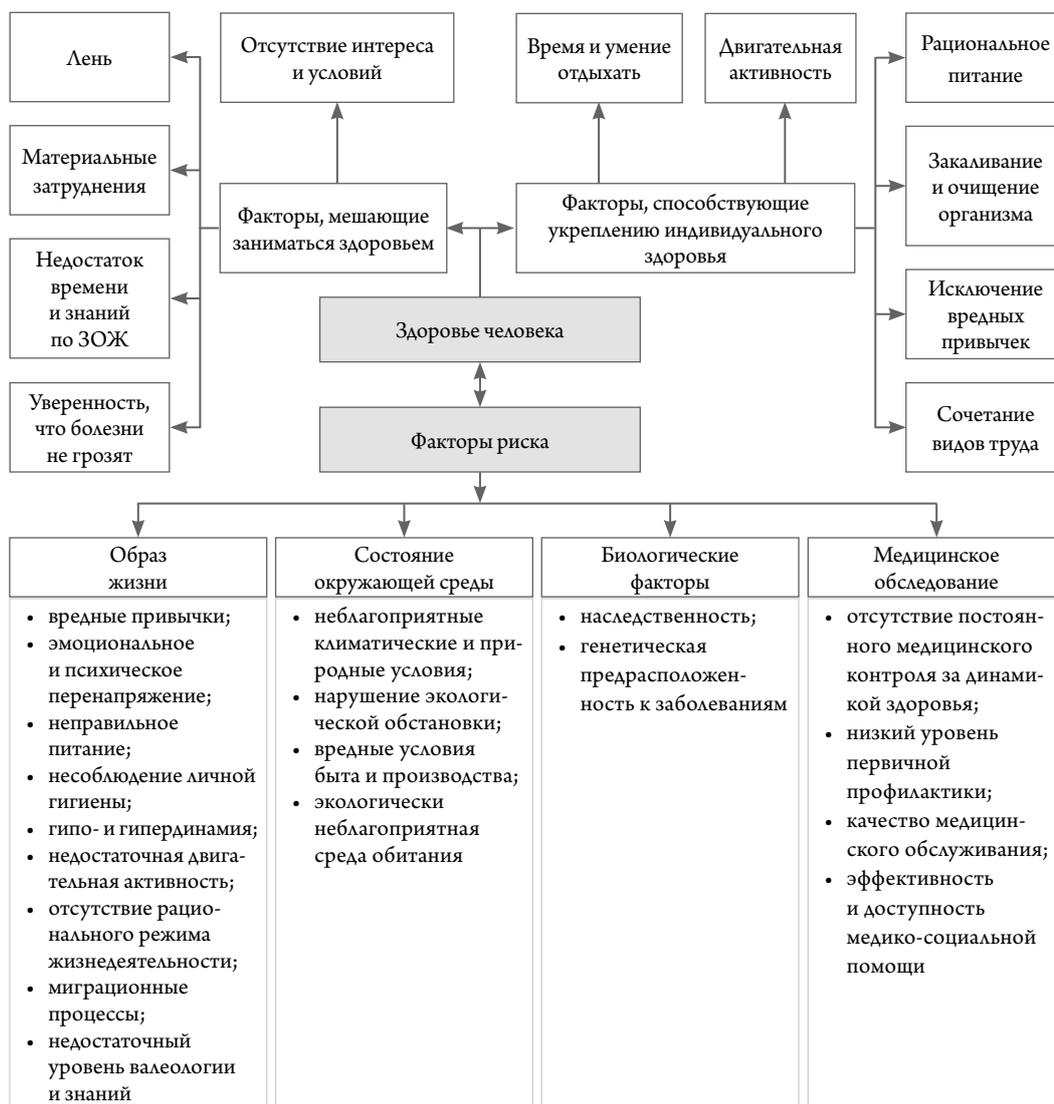
Ослабленный иммунитет напрямую связан с приемом антибиотиков, химических препаратов, алкоголя и наркотиков, а также с недостатком сбалансированного питания, витаминов, минералов, с плохим качеством воды и воздуха. Понижение нравственных норм и увеличение агрессии человека приводят к росту заболеваемости и смертности. На строительство фармацевтических предприятий, медицинских учреждений, обучение медицинского персонала в мире расходуются миллиарды долларов. Люди тратят огромные деньги на лекарства, но продолжают болеть, не убрав причины заболеваний.

Современная медицина фокусируется на различных системах нашего организма: сердце, зрению, желудке. Но нет ни науки, ни университета, специализирующихся на обучении людей сопротивляться разрушительным тенденциям: только через творческий подход осознания личной ответственности за здоровье и состояние окружающей среды, необходимости достижения гармонии, согласия и любви можно достичь желаемого результата. Первый шаг на этом пути заключается в повышении уровня медицинских знаний и создании культуры здорового населения. От болезней не спасут ни физические нагрузки, ни отказ от вредных привычек. Именно поэтому миллионы людей ищут эффективные приемы и методы восстановления здоровья.

В мире есть много специалистов, считающих, что человек может победить болезнь, но практически нет таких, которые могут подтвердить свои идеи и знания собственным великолепным самочувствием и здоровьем, например, Н. М. Амосов, П. Ч. Брэгг, М. С. Норбеков и П. К. Иванов. В настоящее время разработаны приемы здоровьесберегающих технологий:

- стимулирующие (элементы закаливания, приемы психотерапии);
- информационно-обучающие (памятки, видеоролики);
- защитно-профилактические (личная гигиена, гигиена обучения);
- компенсаторно-нейтрализующие (зарядка, гимнастика, тренинги, помогающие частично нейтрализовать стрессовые ситуации).

<sup>3</sup> Алексеев А. А., Ларионова И. С., Дудина Н. А. Врачи – заложники смерти (Почему врачи умирают на 10–20 лет раньше своих пациентов). 3-е изд., доп. М.: Триада плюс, 2000. 339 с. URL: <http://www.htls.ru/books/vrachi/09.htm> (дата обращения: 24.03.2022).



**Рис. Здоровье человека. Факторы риска**  
**Fig. Human health. Risk factors**

В настоящее время существует большой выбор фитнес-клубов, спортивных клубов, массовых и элитарных спортивных секций и клубов, но область оздоровления не простирается дальше занятий спортом и отказа от вредных привычек. Конечно, тот, кто занимается спортом, имеет хорошее самочувствие, красивое тело, упругие мышцы, ощущает себя более энергичным и уверенным. Но парадокс заключается в том, что люди, которые занимаются спортом, все равно болеют.

### Понятие культура здоровья

Проблемой культуры здоровья занимался и продолжает заниматься ряд научных деятелей. И. М. Быховская определяет культуру здоровья как «совокупность знаний, ценностей, норм, идеалов, связанных с представлениями о здоровье / нездоровье... как ценности, ... выполняющих регулятивно-ориентирующие функции в отношении тех видов деятельности, которые обеспечивают формирование, поддержание и укрепление здоровья» [12, с. 444].

По мнению А. Н. Волошиной и О. В. Демидович, культура здоровья включает не только знания об охране здоровья, но и осуществление здорового образа жизни на практике, профилактику заболеваний и необходимость укрепления своего здоровья и здоровья окружающих. Исследователи считают, что человек не борется с болезнями, а участвует в регулировании своих психофизических сил таким образом, чтобы обеспечить их самоизлечение [13]. В этом случае объектом культуры здоровья является активное и здоровое тело.

О. А. Трещева и коллеги полагают, что наличие позитивных целей и ценностей, таких как осмысленное отношение к собственному здоровью, природе и обществу, организация здорового образа жизни являются важными компонентами культуры здоровья [14, с. 157].

Следует согласиться с точкой зрения З. И. Тюмасевой, Е. Н. Богданова и Н. П. Щербака, что важным аспектом исследуемой проблемы является видение сущности деятельности по формированию культуры здоровья. В конечном

итоге качество здоровья отдельных людей и населения в целом определяется сознательными действиями и отношением к здоровому образу жизни, к собственному здоровью и здоровью окружающих<sup>4</sup>.

Понятие *валеологическая культура личности* фигурирует во многих исследованиях; валеологический подход к проблеме здоровья рассматривали Н. М. Амосов, Г. Л. Апанасенко, И. И. Брехман, Э. М. Казин, В. П. Казначеев и др. А. Г. Маджуга и И. А. Синицина предлагают рассматривать термины *валеологическая культура* и *культура здоровья* как синонимы, поскольку валеология – это наука, которая изучает индивидуальное здоровье человека, его обеспечение, развитие и охрану в конкретных условиях жизнедеятельности [15, с. 165–166, 334–335].

В XXI в. в научной литературе появляется термин *ортобиотическая культура здоровья*, автором которого является Д. С. Алхасов. Он трактует науку *ортобиотика* как изучение здоровья человека, поддержание, сохранение и укрепление здоровья посредством рационального и умеренного образа жизни и осознания внутренней ценности жизни [16, с. 83]. Практическое применение результатов научных исследований ученого направлены на развитие ортобиотической культуры здоровья. Методы развития ортобиотической культуры здоровья по Д. С. Алхасову:

- образные, способные синтезировать схемы движений для творческого самовыражения;
- биоэнергетические, базирующиеся на особенностях управления биологическими процессами, лежащими в основе функционирования здорового человека;
- физические, направленные на повышение двигательной активности, укрепление физической формы и повышение работоспособности;
- психофизические, обеспечивающие процессы саморегуляции организма.

О. А. Ахвердова и В. А. Магин рассматривают феномен культуры здоровья с позиции интегративного образования личности, подчеркивая ее гармонию, богатство и целостность, а также всеобъемлемость при взаимодействии с окружающей средой и человеком. Нельзя не согласиться с мнением авторов относительно понимания культуры здоровья как творческой и активной жизненной способности [17, с. 5].

С точки зрения С. Н. Горбушиной, феномен культуры здоровья заключается в совокупности смыслов и ценностей жизни, благодаря которым люди могут контролировать свои взаимодействия и коммуникацию в аспекте безопасности жизни, сохранения и улучшения состояния здоровья. Это исторически складывается в определенную программу деятельности человека по безопасному образу жизни и систематическому воспитанию здорового поколения [18, с. 17].

Итак, понятие *культура здоровья личности* можно описать как многокомпонентное личностное измерение,

которое является частью целостной общей структуры культуры личности. Эти установки выражают эмоциональное и оценочное отношение человека не только к собственному здоровью, но и к здоровью других людей и общества в целом. Они ориентированы на процесс актуализации и принятия здорового образа жизни. Определяя все вышеперечисленные термины, ученые обращают внимание на целостность и практическую направленность системы знаний и валеологических навыков, связанных с физическим и психическим развитием человека, на совокупность норм и ценностей, отражающих идеалы культуры здоровья [19–22].

Как мы уже отмечали выше, в научной сфере не разработана универсальная методология изучения культуры здоровья. Поэтому при анализе структуры личности ученые отталкиваются от интегративных характеристик культуры здоровья, включая ее отдельные компоненты:

- когнитивный компонент;
- мотивационно-личностный компонент;
- эмоциональный компонент;
- коммуникативно-деятельностный компонент;
- волевой компонент;
- ценностно-нравственный компонент;
- деятельностный компонент.

Следует учитывать, что данные компоненты имеют специфические функции (аксиологическую, коммуникативную, восстановительную, творческую, диагностическую и др.) и по определению связаны с развитием сознания, образованностью, знаниями и навыками, контролем восприятия и мышления; развитием мотивационной сферы личности, физическим и психическим саморазвитием, рефлексией, культурой сознания; достижением необходимого уровня здоровья. Комплекс этих качеств указывает на индивидуальные особенности организма и регулирует различные состояния личности, помогает разрабатывать и реализовывать программы укрепления здоровья и оздоровления для достижения гармоничного единства всех компонентов и целостного развития личности.

Определяя понятие *культура здоровья*, исследователи выделяют основные критерии этой культуры [23–25]:

- наличие определенных знаний, умений и навыков по вопросам здоровья;
- осознание ценности здоровья;
- ценностное отношение к здоровью других;
- умение преодолевать конфликтные ситуации;
- умение создавать и сохранять положительное эмоциональное поле в жизнедеятельности;
- активная деятельность по коррекции своего здоровья;
- наличие здорового образа жизни;
- выраженность мотивации здоровья;
- критическое отношение к инновациям в вопросах здоровья;
- умение находить выход из стрессовых ситуаций.

<sup>4</sup> *Культура здоровья*. Тюмасева З. И., Богданов Е. Н., Щербак Н. П. Словарь-справочник современного общего образования: акмеологические, валеологические и экологические тайны. СПб.: Питер, 2004. С. 170.

## Методы и материалы

Анализ зарубежных и отечественных оздоровительных систем является ярким доказательством того, что только позитивная энергия становится основой наиболее эффективных методов в борьбе с любым недугом. Хорошее настроение, смех, любовь и радость помогают устранить причины всех заболеваний. Профилактика болезни намного результативнее и даже дешевле, чем ее лечение. Пока у нас есть положительный заряд, простуда или грипп не навредят нашему духу. Проще говоря, болезнь не сможет проникнуть в наш организм. Уставшие, обозленные и раздраженные люди легко уязвимы любой болезнью.

Существует множество традиционных (аюрведа, йога и др.) и современных научно-обоснованных (фитнес, аэробика, шейпинг и др.) оздоровительных систем. Традиционные системы были переняты из Индии и Китая. Примерами современных систем могут служить пилатес – универсальная система упражнений для тела и разума; кроссфит, основателями которого являются Г. Глассман и Л. Дженай; калланетика – комплекс статистических упражнений, созданный К. Пинкней.

Наш соотечественник В. Н. Седуянов создал систему Изотон, в основе которой находятся изотонические упражнения (мышцы в постоянном напряжении), психологическая коррекция (глубокая релаксация, определенный духовный настрой), физиотерапевтическое воздействие (массаж и сауна) и гигиенические процедуры (закаливание, организация здорового питания).

Прежде чем приступить к разработке нашей экспериментальной системы, мы изучили авторские методики оздоровления В. А. Лищука и Е. В. Мостковой, К. Х. Купера, Н. М. Амосова, Г. С. Шаталовой, С. Ю. Юровского и выяснили, что в основе всех оздоровительных систем – не только физическая нагрузка, но и правильный режим дня и сбалансированное питание.

Исследование систем укрепления здоровья позволило найти методы и практические инструменты, более эффективные и оптимальные. Разработанная методика была направлена на решение следующих задач: 1) содействовать снижению интенсивности дегенеративно-дистрофических процессов в суставно-связочном аппарате; 2) способствовать разблокировке межпозвонковых дисков; 3) укреплять кардиореспираторную систему; 4) содействовать формированию мышечного корсета; 5) улучшать выносливость, силу, координационные способности, вестибулярную устойчивость; 6) создавать у занимающихся настрой на омоложение и здоровье.

При разработке экспериментальной методики мы учитывали все рекомендации и обязательные условия: 1) выполнять все упражнения на высоком эмоциональном уровне; 2) подбирать музыкальное сопровождение с учетом возрастных особенностей; 3) поддерживать высокое психоэмоциональное состояние занимающихся; 4) рационально использовать ЛФК и упражнения с предметами; 5) все упражнения должны выполняться в парах.

Занимающимся необходимо было вести дневник самоконтроля, куда они заносили все сведения о своем самочувствии до и после тренировки, что являлось обязательным условием. Туда же заносили показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления (АД), индивидуальные упражнения, приемы самомассажа, рекомендации по питанию. Один раз в месяц проводились медицинские консультации не только для выяснения состояния здоровья, но и для повышения уровня элементарных медицинских знаний и формирования культуры здоровья у занимающихся.

Экспериментальная методика была разработана для женщин 40–60 лет. Занятия проводились на базе спортивно-оздоровительного комплекса «Снежинка» г. Прокопьевск, два раза в неделю по 1 часу в течение двух лет в группе по 25–30 человек. До начала занятий почти все женщины имели хронические заболевания в стадии ремиссии (табл. 1).

**Табл. 1. Хронические заболевания женщин до начала занятий, %**  
**Tab. 1. Chronic illnesses of women before the experiment, %**

| Хронические заболевания       | %  |
|-------------------------------|----|
| Сердечно-сосудистой системы   | 63 |
| Опорно-двигательного аппарата | 89 |
| Мочеполовой системы           | 41 |
| Желудочно-кишечного тракта    | 60 |
| Избыточный вес                | 23 |

Для достижения оптимального эффекта мы разработали специальные формы и методы, направленные на достижение индивидуальных целей каждой женщины, с учетом интересов и мотивации участниц, их исходного уровня физической подготовки, наличия хронических заболеваний и физических характеристик. Для этого мы использовали авторские методики В. И. Ляхова, М. С. Норбекова и А. Ф. Синякова, применяли упражнения стретчинга и йоги. Для укрепления брюшного пресса и мышц рук использовались элементы шейпинга и калланетики, упражнения со спортивными снарядами. Для совершенствования вестибулярной устойчивости и координационных способностей использовались упражнения на равновесие, различные направления аэробики и танцевальные элементы.

Занятие состояло из 6 частей:

- 1) вводная (приветствие, самоконтроль, настрой);
- 2) подготовительная (танцевальные шаги, элементы восточных, спортивных танцев, элементы рок-н-ролла);
- 3) растяжка (упражнения на гибкость и омоложение суставов, элементы стретчинга, позы хатха-йоги, динамические упражнения);
- 4) аэробная (различные направления аэробики);
- 5) силовая (упражнения в партере, с гантелями, в парах, элементы шейпинга);
- 6) заключительная (дыхательная гимнастика, асаны йоги, психорегуляция).

В качестве дополнения к занятиям физическими упражнениями с учетом состояния здоровья предлагался лечебный или общий массаж (1–2 курса в год), посещение сауны (1 раз в неделю).

Для определения функционального состояния занимающихся использовались следующие показатели: уровень здоровья (Г. Л. Апанасенко), жизненный индекс, динамика прироста ЧСС, весоростовой индекс (А. Кетле).

## Результаты

Физическая подготовленность определялась с помощью упражнений на силовые способности мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса, рук и нижних конечностей.

Силовые способности занимающихся не достигли нормативных показателей, но заметно изменились в положительную сторону. Анализ полученных данных позволяет сделать вывод о том, что занятия, проводимые в рамках разработанной технологии, произвели положительный эффект. Показатели силовой выносливости мышц рук и брюшного пресса оказались практически на уровне нормативных (табл. 2).

Табл. 2. Динамические трансформации силовых способностей, количество повторений

Tab. 2. Dynamic transformations of power abilities, number of repetitions

| Вид испытаний  | Норма | Начальный этап | Заключительный этап |
|--|-------|----------------|---------------------|
| <i>Мышцы брюшного пресса</i>   |       |                |                     |
| Поднимание плечевого пояса из положения на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях | 57    | 37–43          | 50–56               |
| Поднимание ног вверх и опускание из положения лежа на спине, руки в стороны              | 36    | 24–27          | 31–35               |
| <i>Мышцы спины</i>   |       |                |                     |
| Поднимание верхней части туловища из положения лежа на животе, руки вперед               | 52    | 32–38          | 45–51               |
| <i>Мышцы плечевого пояса</i>   |       |                |                     |
| Сгибание и разгибание рук из упора стоя на коленях                                       | 36    | 19–22          | 28–35               |
| Сгибание и разгибание рук из положения упор лежа   | 43    | 25–29          | 35–42               |
| <i>Мышцы нижних конечностей</i>  |       |                |                     |
| Приседание из основной стойки до угла 90 градусов между голенью и бедром                 | 47    | 35–38          | 51–59               |

Для определения координационных способностей использовались следующие тесты: челночный бег (3×10 м); кувырки вперед (3 раза); метание теннисного мяча ведущей рукой на дальность; метание теннисного мяча на точность из положения сидя на полу, ноги врозь; ведение баскетбольного мяча ведущей рукой в беге с изменением направления движения; упражнения для определения способности к равновесию.

Результаты тестирования координационных способностей женщин, занимающихся в одной группе, находились в прямой зависимости от возраста и двигательного опыта, поэтому достоверное улучшение результатов отмечалось у женщин всех возрастных категорий (табл. 3).

Табл. 3. Динамические трансформации координационных способностей (челночный бег)

Tab. 3. Dynamic transformations of coordination abilities (shuttle run)

| Возраст | Норма, сек. | Начальный этап, сек. | Заключительный этап, сек. |
|---------|-------------|----------------------|---------------------------|
| 35–44   | 21–26       | 20                   | 24                        |
| 45–54   | 22–27       | 21                   | 25                        |
| 55–60   | 23–28       | 22                   | 26                        |

Анализ уровня здоровья по методике Г. Л. Апанасенко показал, что все занимающиеся улучшили свой адаптационный потенциал. Об эффективности разработанной методики свидетельствует тот факт, что произошли положительные сдвиги в состоянии сердечно-сосудистой системы, ЧСС в состоянии покоя стала меньше. В конце занятий у женщин, склонных к гипотонии, происходила нормализация АД (повышение на 10–15 единиц), а у гипертоников – снижение АД на 20–25 единиц. Измерения показателей производили специалисты физкультурного диспансера г. Прокопьевск. Женщины, посещающие занятия регулярно в течение двух лет, отмечали снижение заболеваемости в 2 раза.

## Обсуждение

Опрос занимающихся показал, что создание высокого эмоционального настроения при выполнении физической нагрузки, подробное объяснение и осознанное выполнение каждого упражнения, а также уверенные, поощряющие, позитивные команды инструктора – главное отличие используемой методики. Именно это позволяет выполнять весь предлагаемый объем упражнений легко и непринужденно, поддерживать высокую физическую работоспособность, а в конце занятий испытывать легкое утомление и эмоциональный подъем.

Благодаря углубленным знаниям и пониманию механизма лечебного действия физических упражнений для лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья, занимающиеся научились самостоятельно поддерживать уровень стабильного состояния здоровья.

Сходные данные позитивных изменений физического состояния респондентов приводят Т. Г. Ефремова и Е. А. Волкова [26]. В работе С. В. Савченко и Э. Р. Салеева мы нашли подтверждение тому, что воздействие средств аэробного характера и применение упражнений на мышцы брюшного пресса способствуют улучшению эмоциональных показателей [27]. Выявлению наиболее значимых факторов, оказывающих влияние на здоровье, посвящено исследование Г. Н. Голубевой и А. И. Голубева [28].

Из анализа теоретико-методологических и экспериментальных исследований делается вывод, что здоровье напрямую связано с формированием культуры здоровья и здорового образа жизни. В настоящее время работа по изучению формирования культуры здоровья у взрослого населения, по освоению оздоровительной методики продолжается, она постоянно совершенствуется, и наработки успешно внедряются в занятия фитнес-групп и групп здоровья.

## Заключение

Сохранение и укрепление здоровья человека – это его личное дело. Образ жизни можно рассматривать как определенный способ интеграции потребностей человека, который соответствует его деятельности и сопровождает его переживания. Изучение здоровья отдельного человека ведет к улучшению здоровья всего общества, к повышению уровня жизни и культуры. Сохранение здоровья зависит исключительно от образа жизни человека и его поведения в отношении здоровья. Никто не может способствовать

сохранению здоровья или, наоборот, его утрате, кроме самих людей. Поэтому актуальной задачей государства является охрана и укрепление здоровья населения, развитие идеологии здоровья как важнейшей ценности жизни.

Преобразования в социальной сфере деятельности должны начинаться с воспитания личной культуры здоровья как возможности противостоять негативным воздействиям современного мира и возможности достижения высокого уровня здоровья. Из проведенного научно-теоретического анализа следует, что здоровье, культура здоровья и здоровый образ жизни должны рассматриваться в совокупности факторов, нацеленных на формирование гармоничной личности, как компоненты и качественные характеристики уровня развития, компетентности здоровья личности.

**Конфликт интересов:** Авторы заявили об отсутствии потенциальных конфликтов интересов в отношении исследования, авторства и / или публикации данной статьи.

**Conflict of interests:** The authors declared no potential conflict of interests regarding the research, authorship, and / or publication of this article.

**Критерии авторства:** Авторы в равной степени участвовали в подготовке и написании статьи.

**Contribution:** All the authors contributed equally to the study and bear equal responsibility for information published in this article.

## Литература / References

1. Бобровская М. Д., Химич М. Н. Физическая культура как компонент здорового образа жизни. *Студенческий научный форум – 2017*: мат-лы IX Междунар. студенческой электронной науч. конф. (Саратов, 15 февраля – 30 марта 2017 г.) Саратов: НИЦ Академия Естественных наук, 2017. [Bobrovskaya M. D., Khimich M. N. Physical culture as component of a healthy lifestyle. *Student Scientific Forum 2017*: Proc. IX Intern. Student Electronic Sci. Conf., Saratov, 15 Feb – 30 Mar 2017. Saratov: SPC Academy of Natural History, 2017. (In Russ.)] URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017036321> (accessed 24 Mar 2022).
2. Цакоев А. А. Проблема формирования у студентов понятий «физическая культура», «спортивный стиль жизни», «здоровый образ жизни». *Реализация организационно-педагогической модели развития студенческого спорта*. Владикавказ: СОГУ, 2014. С. 9–73. [Tsakoev A. A. The problem of forming the concepts of "physical culture", "sports lifestyle", and "healthy lifestyle" among students. *Implementation of the organizational and pedagogical model of student sports development*. Vladikavkaz: NOSU after K. L. Khetagurov, 2014, 9–73. (In Russ.)]
3. Шопенгауэр А. Афоризмы житейской мудрости. СПб.: Азбука; Азбука-Аттикус, 2019. 256 с. [Schopenhauer A. *Aphorisms of worldly wisdom*. St. Petersburg: Azbuka; Azbuka-Attikus, 2019, 256. (In Russ.)]
4. *Физиологические основы здоровья*, отв. ред. Р. И. Айзман. 2-е изд., перераб. и доп. М.: ИНФРА-М, 2015. 351 с. [*Physiological fundamentals of health*, ed. Aizman R. I. 2nd ed. Moscow: INFRA-M, 2015, 351. (In Russ.)] <http://dx.doi.org/10.12737/5957>
5. Казначеев В. П. Проблемы культуры, здоровья нации, футурологии XXI века. Новосибирск: ЗСО МСА, 2011. 377 с. [Kaznacheev V. P. *Problems of culture, health of the nation, futurology of the XXI century*. Novosibirsk: ZSO MSA, 2011, 377. (In Russ.)]
6. Агаджанян Н. А., Труханов А. И., Шендеров Б. А. Этюды об адаптации и путях сохранения здоровья. М.: Сирин, 2002. 156 с. [Aghajanyan N. A., Trukhanov A. I., Shenderov B. A. *Studies on adaptation and ways to preserve health*. Moscow: Sirin, 2002, 156. (In Russ.)]
7. Изуткин Д. А. Человек в системе взаимосвязи образа жизни и здоровья. *Вестник Томского государственного педагогического университета*. 2004. № 2. С. 90–92. [Izutkin D. A. The man in the interaction system of way of life and health. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta*, 2004, (2): 90–92. (In Russ.)]

8. Щедрина А. Г. Понятие и структура индивидуального здоровья человека: методология системного подхода. *Медицина и образование в Сибири*. 2009. № 5. [Shchedrina A. G. Concept and structure of individual health: methodology of systemic approach. *Journal of Siberian Medical Sciences*, 2009, (5). (In Russ.)] URL: <https://mos.ngmu.ru/article/pdf.php?id=380> (accessed 24 Mar 2022).
9. Лищук В. А. Фундаментальность медицинской науки и валеологии. *Валеология*. 2010. № 1. С. 15–25. [Lishchuk V. A. Fundamentals of medical science and valeology. *Journal of Health and Life Sciences*, 2010, (1): 15–25. (In Russ.)]
10. Акбашев Т. Ф., Классов Б. А. Культура здоровья как необходимое условие и системный результат образования. *Через образование – к культуре мира, взаимопониманию и устойчивому развитию*: мат-лы Междунар. симпозиума. (Новосибирск, 21–24 марта 2000 г.) Новосибирск: Сибирская ярмарка, 2000. С. 37–39. [Akbashev T. F., Klassov B. A. Culture of health as a necessary condition and system result of education. *Through education towards a culture of peace, mutual understanding, and sustainable development*: Proc. Intern. Symposium, Novosibirsk, 21–24 Mar 2000. Novosibirsk: Sibirskaia iarmarka, 2000, 37–39. (In Russ.)]
11. Киселева Л. С. Факторы, формирующие здоровье населения: сущность и типология. *Международный журнал экспериментального образования*. 2015. № 8-1. С. 17–20. [Kiseleva L. S. Factors shaping population's health: nature and typology. *International journal of experimental education*, 2015, (8-1): 17–20. (In Russ.)]
12. Быховская И. М. Здоровье и здоровьеориентированные практики в культурологическом измерении. *Основы культурологии*. М.: Едиториал УРСС, 2005. С. 439–457. [Bykhovskaya I. M. Health and health-oriented practices in the cultural dimension. *Fundamentals of cultural studies*. Moscow: Editorial URSS, 2005, 439–457. (In Russ.)]
13. Волошина Л. Н., Демидович О. В. Здоровьеориентированная образовательная система как феномен современной теории и практики социального воспитания. *Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика*. 2012. Т. 18. № 1-1. С. 126–129. [Voloshina L. N., Demidovich O. V. Health-oriented educative system as social upbringing modern theory and practice phenomenon. *Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*, 2012, 18(1-1): 126–129. (In Russ.)]
14. Трещева О. Л., Карпеев А. Г., Криживецкая О. В., Терещенко А. А. Характеристика культуры здоровья личности с позиций системного подхода. *Омский научный вестник*. 2014. № 1. С. 154–157. [Treshcheva O. L., Karpeev A. G., Krizhivetskaia O. V., Tereshchenko A. A. The description of personal health level by using systematic approach. *Omskiy nauchnyy vestnik*, 2014, (1): 154–157. (In Russ.)]
15. Маджуга А. Г., Синицина И. А. Здоровьесозидающая педагогика: теория, методология, опыт, перспективы развития. М.: Логос, 2014. 508 с. [Madzhuga A. G., Sinitsyna I. A. *Health creative pedagogy: theory, methodology, experience, prospects of development*. Moscow: Logos, 2014, 508. (In Russ.)]
16. Алхасов Д. С. Формирование ортобиотической культуры здоровья учащихся. *Учитель*. 2005. № 2. С. 83–85. [Alkhasov D. S. Formation of an orthobiotic culture of students' health. *Uchitel*, 2005, (2): 83–85. (In Russ.)]
17. Ахвердова О. А., Магин В. А. К исследованию феномена «культура здоровья» в области профессионального физкультурного образования. *Теория и практика физической культуры*. 2002. № 9. С. 5–7. [Akhverdova O. A., Magin V. A. To research of "health culture" phenomenon in professional physical culture education. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*, 2002, (9): С. 5–7. (In Russ.)]
18. Горбушина С. Н. Мировоззренческие детерминанты формирования культуры здоровья будущего учителя: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Ижевск, 2005. 42 с. [Gorbushina S. N. *World outlook determinants of the formation of the future teacher's health culture*. Dr. Ed. Sci. Diss. Abstr. Izhevsk, 2005, 42. (In Russ.)]
19. Бичева И. Б. Культура здоровья личности: научно-теоретический контекст. *Гуманитарные научные исследования*. 2016. № 9. [Bicheva I. B. Culture of health of the personality: scientific-theoretical context. *Gumanitarnye nauchnye issledovaniia*, 2016, (9). (In Russ.)] URL: <https://human.snauka.ru/2016/09/16491> (accessed 24 Mar 2022).
20. Григорьева Н. В. Профессиональная подготовка специалистов высокотехнологичного производства: опыт внедрения технологии дуального обучения. *Балтийский гуманитарный журнал*. 2018. Т. 7. № 3. С. 191–195. [Grigoreva N. V. The vocational training of specialists for high-tech manufacturing: experience of implementation of dual education technology. *Baltic Humanitarian Journal*, 2018, 7(3): 191–195. (In Russ.)]
21. Медовикова Е. А. Значение психологии безопасности в рамках профессиональной деятельности на угольных предприятиях Кузбасса. *Наука. Образование. Культура. Актуальные проблемы и практика решения (федеральный и региональный аспекты)*: сб. ст. по мат-лам X Всерос. науч.-практ. конф., (Прокопьевск, 6 декабря 2017 г.) Прокопьевск: Филиал КузГТУ в г. Прокопьевске, 2017. С. 148–154. [Medovikova E. A. Role of safety thinking in professional activity at Kuzbass coal mines. *Science. Education. Culture. Actual problems and solution practice (federal and regional aspects)*: Proc. X All-Russian Sci.-Prac. Conf., Prokopyevsk, 6 Dec 2017. Prokopyevsk: Prokopyevsk branch of KuzSTU, 2017, 148–154. (In Russ.)]
22. *Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика*, под науч. ред. Э. М. Казина. Кемерово: КРИПКиПРО, 2009. 347 с. [Health-saving activities in the education system: theory and practice, ed. Kazin E. M. Кемерово: КРИПКиПРО, 2009, 347. (In Russ.)]

23. Кожанов В. В. Саморазвитие культуры здоровья студента в процессе спортивно ориентированного физического воспитания. *Теория и практика физической культуры*. 2006. № 2. С. 12–14. [Kozhanov V. V. Self-development of healths' culture of student in process of sports focused physical education. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*, 2006, (2): 12–14. (In Russ.)]
24. Малярчук Н. Н. Валеология. Тюмень: ТюмГУ, 2008. 270 с. [Malyarchuk N. N. *Valeology*. Tyumen: UTMN, 2008, 270. (In Russ.)]
25. Спикина О. П., Лебедева М. П. К проблеме формирования культуры здоровья у студентов ВУЗа. *Студенческий научный форум – 2017: мат-лы IX Междунар. студенческой электронной науч. конф.* (Саратов, 15 февраля – 30 марта 2017 г.) Саратов: НИЦ Академия естествознания, 2017. [Spikina O. P., Lebedeva M. P. To the problem of forming the culture of health in students of high schools. *Student Scientific Forum – 2017: Proc. IX Intern. Student Electronic Sci. Conf.*, Saratov, 15 Feb – 30 Mar 2017. Saratov: SPC Academy of Natural History, 2017. (In Russ.)] URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017039920> (accessed 24 Mar 2022).
26. Ефремова Т. Г., Волкова Е. А. Оценка состояния здоровья по Г. Л. Апанасенко как метод экспресс-диагностики в процессе физического воспитания. *Воспитание и обучение: теория, методика и практика: мат-лы III Междунар. науч.-практ. конф.* (Чебоксары, 8 мая 2015 г.) Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. С. 326–328. [Efremova T. G., Volkova E. A. Assessment of health according to G. L. Apanasenko as a method of express diagnostics in the process of physical education. *Education and training: theory, methodology, and practice: Proc. III Intern. Sci.-Prac. Conf.*, Cheboksary, 8 May 2015. Cheboksary: CSC "Interactive plus", 2015, 326–328. (In Russ.)]
27. Савченко С. В., Салеев Э. Р. Сравнительная характеристика динамики физической подготовленности студентов специальных медицинских групп в рамках реализации оздоровительной программ «Путь к здоровью». *Современные проблемы науки и образования*. 2019. № 1. [Savchenko S. V., Saleev E. R. Comparative characteristics of the dynamics of physical fitness of students of special medical groups in the framework of the health program "Path to health". *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniia*, 2019, (1). (In Russ.)] URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=28587> (accessed 24 Mar 2022).
28. Голубева Г. Н., Голубев А. И. Внешние и внутренние факторы риска здоровья студентов. *Фундаментальные исследования*. 2013. № 8-4. С. 909–912. [Golubeva G. N., Golubev A. I. External and internal risk factors for health students. *Fundamentalnye issledovaniia*, 2013, (8-4): 909–912. (In Russ.)]