Культура физическая и здоровье. 2026. № 2 (98). С. 548-552.
Physical Culture and Health. 2026, 2 (98), 548-552.

Научная статья
УДК 796.015
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_548

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ



Константин Александрович Толканов

Ледовый Дворец спорта
Сургут, Россия

Директор
тел.: +7(3462)95-07-70, email: ktolkanov@bk.ru
ORCID 0009-0004-2887-8664

Аннотация. Настоящее исследование посвящено разработке педагогической концепции, направленной на здоровьесбережение юных хоккеистов в условиях интенсивной спортивной подготовки. Объектом анализа выступают теоретические основы, историко-социальные предпосылки и практические потребности формирования концепции, учитывая специфику хоккея как вида спорта с высокими физическими нагрузками. Цель исследования – разработка и обоснование содержания структурных компонентов педагогической концепции сохранения здоровья юных хоккеистов, обеспечивающих их физическое, психологическое и социальное благополучие в процессе освоения программы спортивной подготовки. Методология исследования основана на теоретическом анализе научной литературы, включая монографии, статьи и методические материалы по здоровьесбережению в спортивной подготовке (Р. И. Айзман, В. А. Вишневский, О. Ф. Жуков, Ю. В. Науменко, Е.В. Яковлев) [1, 3, 4, 5, 10].

Концепция базируется на принципах приоритета здоровья, непрерывности, возрастной адекватности и минимизации вреда. Разработаны медико-гигиенические, физкультурно-оздоровительные и психолого-педагогические меры, включая мониторинг нагрузок, дневники самоконтроля и образовательные семинары для родителей. Условия реализации опираются на взаимодействие специалистов спортивной школы и родителей. Критерии оценки включают экспресс-диагностику соматического здоровья, измерение уровня тревожности и социометрический анализ. Рекомендуется внедрение концепции в хоккейные школы с последующим мониторингом. Исследование адресовано педагогам, тренерам и специалистам физической культуры, предлагая рекомендации по минимизации рисков травматизма и психоэмоционального выгорания при сохранении эффективности тренировочного процесса.

Ключевые слова: сохранение здоровья, педагогическая концепция, юные хоккеисты, спортивная подготовка, системный подход, профилактика, здоровьеформирующее образование.

Для цитирования: *Толканов К.А.* Педагогическая концепция здоровьесбережения в спортивной подготовке юных хоккеистов // Культура физическая и здоровье 2026 № 2 С. 548-552. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_548.

Введение

Высокая интенсивность спортивной подготовки в хоккее, особенно среди юных спортсменов, сопряжена с рисками переутомления, травматизма и утраты мотивации к занятиям. Педагогическая концепция сохранения здоровья представляет собой систему мер, интегрирующую биопсихосоциальные аспекты для обеспечения устойчивого развития личности [1]. Анализ научной литературы свидетельствует о переходе от преимущественно медицинских подходов к комплексным педагогическим моделям, включающим профилактику и образовательные стратегии [2]. В отечественной практике здоровьесбережение рассматривается как средство повышения устойчивости к нагрузкам с учетом возрастных особенностей [3]. Несмотря на изученность проблемы в общем образовании, в спортивной подготовке, особенно в хоккее, приоритет соревновательных результатов над профилактикой требует разработки специализированных концепций, что подтверждается данными о

© Толканов К.А., 2026

высоком уровне психоэмоционального выгорания и низкой оценке соматического здоровья среди юных хоккеистов [6, 7].

Цель исследования – разработка и обоснование содержания структурных компонентов педагогической концепции сохранения здоровья юных хоккеистов, обеспечивающей их физическое, психологическое и социальное благополучие в процессе освоения программы спортивной подготовки.

Методы и организация исследования

Исследование основано на теоретическом анализе научной литературы, включая монографии, статьи и методические материалы по здоровьесбережению в спортивной подготовке и образовательном процессе. Организация работы включала систематизацию предпосылок формирования концепции (теоретических, социально-исторических и практических), разработку структуры (понятийный аппарат, принципы, содержание, условия реализации, критерии оценки) и моделирование мер по сохранению здоровья юных хоккеистов [9]. Анализ опирался на биопсихосоциальную модель здоровья ВОЗ и методологические подходы системного, деятельностного и личностно-ориентированного характера. Использовались принципы педагогического проектирования для обеспечения динамичности и целенаправленности концепции [4].

Результаты исследования

Разработанная педагогическая концепция включает следующие компоненты (Рис. 1). Понятийный аппарат: здоровье определяется как состояние полного физического, психического и социального благополучия (ВОЗ); здоровьесбережение – комплекс системных мероприятий по укреплению здоровья и профилактике патологических состояний, вызванных высокими нагрузками [1]. Теоретические основы опираются на биопсихосоциальную модель здоровья, выделяя уровни его восприятия: от информационно-пассивного до личностно-ориентированного. Принципы: приоритет здоровья, непрерывность, возрастная адекватность, минимизация вреда [4]. Содержательные компоненты: профилактика патологических состояний (мониторинг переутомления), здоровьеформирующее образование (дневники самоконтроля, образовательные семинары для родителей), создание благоприятной среды (командные взаимодействия) [7]. Условия реализации: взаимодействие специалистов спортивной школы, медицинского персонала и родителей [9]. Критерии оценки эффективности: экспресс-оценка соматического здоровья (Г.Л. Апанасенко), уровень тревожности (А.М. Прихожан), социометрические показатели [9].

Таким образом, **ядро концепции** базируется на соблюдении принципов сохранения здоровья без снижения тренировочных нагрузок, "гибкости", физического воспитания (сознательность и активность, доступность, систематичность и динамичность, оздоровительная направленность), направленности на занимающегося в процессе реализации программ спортивной подготовки.

1) принцип сохранения здоровья без снижения тренировочных нагрузок реализуется через соблюдение баланса и вариативности средств подготовки спортсменов на различных этапах подготовки, включая мониторинг нагрузок, интеграцию восстановительных мер и профилактику переутомления;

2) принцип "гибкости" реализуется через адаптацию программ к индивидуальным особенностям спортсменов;

3) принцип сознательности и активности реализуется через стимулирование самостоятельного и осознанного отношения к здоровью;

4) принцип доступности реализуется через подбор нагрузок по возрасту и уровню подготовки, использование простых методик и постепенное усложнение для избежания травм.

5) принцип систематичности и динамичности реализуется через регулярные циклы тренировок с прогрессией нагрузок

6) принцип оздоровительной направленности реализуется через профилактику патологических состояний, вызываемых перетренированностью и фокусом на общем благополучии.

7) принцип направленности на занимающегося реализуется через персонализацию программ, учет личных нужд и обратную связь для оптимизации процесса подготовки.

Содержательный компонент включает три ключевых блока:

Сохранение здоровья — фокус на соматическом (методы Г.Л. Апанасенко: оценка физического состояния, индексы здоровья), психологическом (методы А.Г. Прихожан: диагностика стресса и адаптации) и социальном (методы Дж. Морено: социометрия для анализа взаимоотношений) аспектах через профилактику и контроль.

Работа с родителями — консультации по питанию (балансированный рацион), режиму дня и отдыха (сон, релаксация), витаминизации (добавки для иммунитета) и мероприятиям по восстановлению (массаж, физиотерапия).

Модель внедрения — график этапов (планирование, контроль, корректировка) и диагностический инструментарий (тесты, опросы для мониторинга).

Педагогические условия обеспечивают эффективность концепции:

- направленность на спортсмена — индивидуальный подход, учет возраста, уровня и нужд юного хоккеиста для персонализации тренировок.
- взаимодействие между всеми участниками спортивной подготовки — сотрудничество тренеров, родителей, медиков и спортсменов для единой системы поддержки.
- соответствие концепции нормативной базе спортивной школы — интеграция с правилами, стандартами и документами школы для легитимности и безопасности.

Верификация подразумевает подведение итогов на основе диагностического инструментария для оценки эффективности концепции, выявления отклонений и корректировки. Включает в себя регулярный мониторинг соматического, психологического и социального здоровья с фиксацией изменений.

Соматическое здоровье: индекс здоровья по Г.Л. Апанасенко (расчет по весу, росту, давлению); функциональные пробы (тест Руфье, ортостатическая проба); мониторинг нагрузок (пульсометрия).

Психологическое здоровье: опросники по А.Г. Прихожан (тест на тревожность, шкала самооценки); наблюдение за поведением (дневники).

Социальное здоровье: социометрия по Дж. Морено (опросы на отношения в команде).

Общие методики: этапный контроль, комплексная диагностика (интегральные индексы здоровья); программное обеспечение для анализа данных (статистические пакеты для трендов); верификация через сравнение.

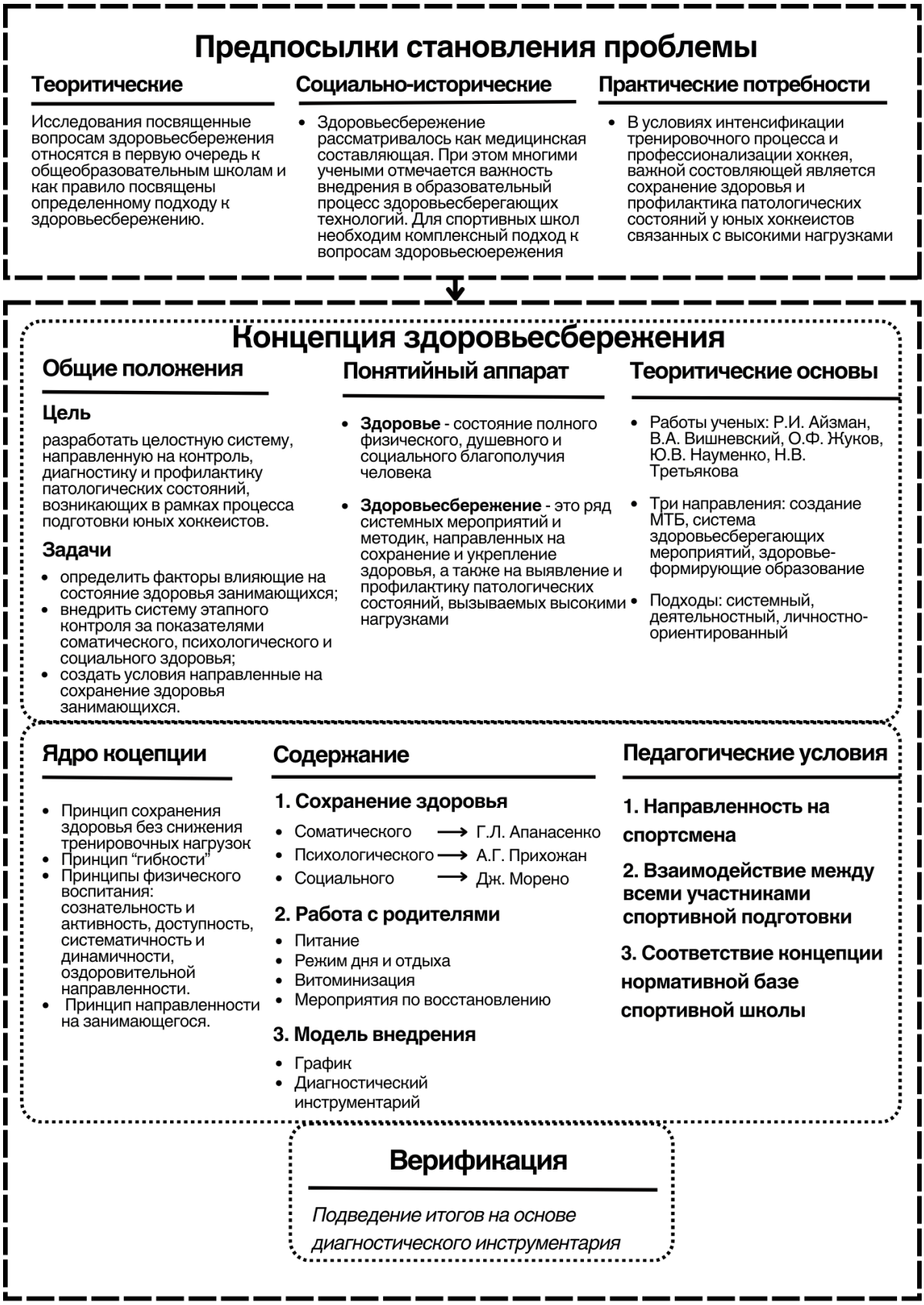


Рис. 1. Педагогическая концепция здоровьесбережения

Концепция позволяет интегрировать профилактику в тренировочный процесс без снижения нагрузок, решая проблемы интенсификации и недостаточного контроля за состоянием юных спортсменов [7]. Теоретические

предпосылки, основанные на работах по здоровьесберегающим технологиям [1, 3], обеспечивают комплексный подход, учитывающий внешние условия и внутренние ресурсы организма [2]. Концепция способствует сохранению контингента, минимизируя риски и повышая мотивацию, что особенно актуально для командных видов спорта как хоккей.

Выводы

Разработано и обоснованно содержание структурных компонентов педагогической концепции сохранения здоровья юных хоккеистов. Полученные данные позволяют обеспечить баланс между интенсивностью подготовки и благополучием спортсменов. Рекомендуется внедрение в спортивные школы с последующим мониторингом. Перспективы дальнейших исследований включают интеграцию цифровых инструментов диагностики и расширение применения концепции на другие возрастные группы и виды спорта.

Библиографический список

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2023. – 282 с.
2. Андреев, М. М. Развитие физических качеств младших школьников в процессе освоения учебного содержания игры футбол: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. М. Андреев. – М: РГАФК, 2011. – 26 с.
3. Вишневский, В. А. Здоровьесбережение в школе / В. А. Вишневский. – Москва: Теория и практика физической культуры, 2002. – 270 с.
4. Жуков, О. Ф. Современные концепции здоровьесберегающего образования: методические материалы / О. Ф. Жуков. – Москва: ФГБНУ «ИВФ РАО», 2023. – 35 с.
5. Науменко, Ю. В. Здоровье и физическая культура: социально-культурный подход к определению сущности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2015. № 4-1. С. 137-141
6. Толканов, К. А. Оценка психологического здоровья хоккеистов групп начальной подготовки // Стратегия формирования здорового образа жизни населения: экосистемный подход. Материалы XXI Международной научно-практической конференции, посвящённой памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева. – Тюмень, 2023. – С. 175-178.
7. Толканов, К. А. Оценка соматического здоровья хоккеистов групп начальной подготовки // Спорт, здоровье и физическая культура в современном обществе: перспективы развития. Сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Курская государственная сельскохозяйственная академия имени И.И. Иванова, 2023. – С. 336-338.
8. Толканов, К. А. Мотивы к занятиям спортом у юных хоккеистов этапа начальной подготовки // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Материалы XIII Международной научно-практической конференции, посвящённой 175-летию со дня рождения И.Я. Яковлева. – Чебоксары, 2023. – С. 667-670.
9. Толканов, К. А. Обоснование реализации программы здоровьесбережения "Будь здоров!" в работе с юными хоккеистами // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2023. – № 4. – С. 52.
10. Яковлев, Е. В. Педагогическая концепция: методологические аспекты построения / Е. В. Яковлев, Н. О. Яковлева. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2006. – 239 с.

References

1. Aizman, R. I. Health-preserving technologies in education: textbook / R. I. Aizman, M. M. Melnikova, L. V. Kosovanova. – 2nd ed., revised and enlarged. – Moscow: Yurayt, 2023. – 282 p.
2. Andreev, M. M. Development of physical qualities in primary school children during the mastery of football game educational content: abstract of the dissertation ... Candidate of Pedagogical Sciences / M. M. Andreev. – Moscow: RGUFKSMiT [Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism], 2011. – 26 p.
3. Vishnevsky, V. A. Health preservation at school / V. A. Vishnevsky. – Moscow: Teoriya i praktika fizicheskoy kultury, 2002. – 270 p.
4. Zhukov, O. F. Modern concepts of health-preserving education: methodological materials. – Moscow: FGBNU “IVF RAO” [Federal State Budgetary Scientific Institution “Institute of Vocational Education of the Russian Academy of Education”], 2023. – 35 p.
5. Naumenko, Yu. V. Health and physical culture: socio-cultural approach to defining the essence // International Journal of Applied and Fundamental Research. – 2015. – No. 4-1. – pp. 137–141.
6. Tolkanov, K. A. Assessment of psychological health of hockey players in initial training groups // Strategy for forming a healthy lifestyle of the population: ecosystem approach. Proceedings of the XXI International Scientific and Practical Conference dedicated to the memory of Doctor of Pedagogical Sciences, Professor V.N. Zuev. – Tyumen, 2023. – pp. 175–178.
7. Tolkanov, K. A. Assessment of somatic health of hockey players in initial training groups // Sport, health and physical culture in modern society: development prospects. Collection of scientific articles of the All-Russian Scientific and Practical Conference. – Kursk: Kursk State Agricultural Academy named after I.I. Ivanov, 2023. – pp. 336–338.
8. Tolkanov, K. A. Motives for sports participation among young hockey players at the initial training stage // Current issues of physical culture and sports. Proceedings of the XIII International Scientific and Practical Conference dedicated to the 175th anniversary of the birth of I.Ya. Yakovlev. – Cheboksary, 2023. – pp. 667–670.
9. Tolkanov, K. A. Justification for the implementation of the health preservation program “Be Healthy!” in working with young hockey players // Physical Culture: Upbringing, Education, Training. – 2023. – No. 4. – p. 52.
10. Yakovlev, E. V. Pedagogical concept: methodological aspects of construction / E. V. Yakovlev, N. O. Yakovleva. – Moscow: Humanitarian Publishing Center VLADOS, 2006. – 239 p.

Поступила в редакцию 14.04.2026
Подписана в печать 30.06.2026

Original article
UDC 796.015
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_548

EDAGOGICAL CONCEPT OF HEALTH PRESERVATION IN THE SPORTS TRAINING OF YOUNG HOCKEY PLAYERS

Konstantin A. Tolkanov

The Ice Sports Palace
Surgut, Russia

Director
ph.: +7 (3462) 95-07-70, email: ktolkanov@bk.ru
ORCID 0009-0004-2887-8664

Abstract. The present study is devoted to the development of a pedagogical concept aimed at health preservation for young hockey players under conditions of intensive sports training. The object of analysis includes the theoretical foundations, historical and social prerequisites, as well as practical needs for forming such a concept, taking into account the specific nature of ice hockey as a sport characterized by high physical loads.

The aim of the research is to develop and substantiate the content of the structural components of a pedagogical concept for preserving the health of young hockey players, ensuring their physical, psychological, and social well-being during the process of mastering the sports training program.

The research methodology is based on theoretical analysis of scientific literature, including monographs, articles, and methodological materials on health preservation in sports training (R. I. Aizman, V. A. Vishnevsky, O. F. Zhukov, Yu. V. Naumenko, E. V. Yakovlev) [1, 3, 4, 5, 10].

The concept is grounded in the principles of health priority, continuity, age-appropriateness, and minimization of harm. Medico-hygienic, physical education and health-improvement, as well as psychological and pedagogical measures have been developed, including load monitoring, self-control diaries, and educational seminars for parents. Implementation conditions rely on collaboration between sports school specialists and parents.

Evaluation criteria include express diagnostics of somatic health, measurement of anxiety levels, and sociometric analysis. It is recommended to implement the concept in hockey schools with subsequent monitoring.

The study is addressed to educators, coaches, and physical education specialists, offering recommendations for minimizing the risks of injury and psycho-emotional burnout while maintaining the effectiveness of the training process.

Keywords: health preservation, pedagogical concept, young hockey players, sports training, systemic approach, prevention, health-forming education

Cite as: *Tolkanov K. A.* Pedagogical concept of health preservation in the sports training of young hockey players // Physical Culture and Health. 2026. No. 2. P. 548-552. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_548.

Received 14.04.2026
Accepted 30.06.2026