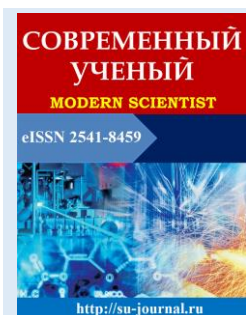


ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ



Научно-исследовательский журнал «Современный ученый / Modern Scientist»

<https://su-journal.ru>

2025, № 3 / 2025, Iss. 3 <https://su-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.7. Методология и технология профессионального образования (педагогические науки)

УДК 37.01

Педагогические подходы, методология организации и основные принципы проведения занятий по физической культуре для специальных групп здоровья в высших учебных заведениях

¹ Евдокимов И.М.

¹ Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения

Аннотация: развитие качественной подготовки будущих специалистов является центральной целью высшего образования. Физическая форма и состояние здоровья учащихся играют решающую роль для достижения этой цели. Тем не менее, существенная проблема заключается в том, что многие поступающие студенты обладают недостаточным уровнем физического здоровья [2].

В данной работе рассматривается методология организации учебных занятий для студентов специальной медицинской группы на примере Санкт-Петербургского Государственного Университета Аэрокосмического Приборостроения. Основными целями в рамках данной задачи является глубокий анализ системы организации учебного процесса в ходе педагогических исследований и создание инновационной методики развития физического потенциала у студентов, включая разработку подхода для тех из них, кто был зачислен в специальную медицинскую группу с учетом их индивидуальных состояний здоровья. Также предполагалась всесторонняя оценка степени физической подготовленности данной группы учащихся. Обсуждаются медико-биологические аспекты, касающиеся студентов вузов, относящихся к так называемым «группам здоровья». Описывается методика проведения занятий, направленная на обмен опытом и формирование общего компонента из разнообразных средств и форм физической реабилитации с использованием оздоровительной физической культуры в рамках физического воспитания в вузе. Ключевыми аспектами, способствующими достижению полного оздоровительного эффекта от физической культуры и спорта, являются правильный отбор и рациональная дозировка физических упражнений, а также минимизация факторов риска, способствующих физическому перенапряжению [9]. Также акцентируется внимание на комплексном применении средств первичной профилактики и восстановления. В статье обсуждается концепция специальной медицинской группы, ее особенности и значимость внедрения данной практики для укрепления здоровья студентов. Помимо этого, выделяются ключевые препятствия внедрения специальной медицинской группы – низкая мотивация учащихся, ограниченные ресурсы учебного времени и организационные сложности. Несмотря на существующие барьеры, подчеркивается неоспоримая роль в так называемых «группах здоровья» и их значение в повышении общего уровня здоровья студентов и их психологического состояния.

Ключевые слова: студенты специальной медицинской группы, физические упражнения, учебные занятия, здоровье, высшее образование, оздоровительная физическая культура, лечебная физическая культура, педагог

Для цитирования: Евдокимов И.М. Педагогические подходы, методология организации и основные принципы проведения занятий по физической культуре для специальных групп здоровья в высших учебных заведениях // Современный ученый. 2025. № 3. С. 187 – 192.

Поступила в редакцию: 12 ноября 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 10 января 2025 г.; Принята к публикации: 5 марта 2025 г.

Pedagogical approaches, methodology of the organization and basic principles of physical education classes for special health groups in higher educational institutions

¹ Evdokimov I.M.

¹*St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation*

Abstract: the development of high-quality training for future specialists is the central goal of higher education. Students' physical fitness and health play a crucial role in achieving this goal. However, a significant problem lies in the fact that many incoming students have insufficient physical health.

This paper examines the methodology of organizing training sessions for students of a special medical group using the example of St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation. The main objectives of this task are an in-depth analysis of the educational process organization system in the course of pedagogical research and the creation of innovative methods for developing students' physical potential, including developing an approach for those who have been enrolled in a special medical group, taking into account their individual health conditions. It also assumed a comprehensive assessment of the degree of physical fitness of this group of students. The medical and biological aspects concerning university students belonging to the so-called "health groups" are discussed. The method of conducting classes is described, aimed at the exchange of experience and the formation of a common component of various means and forms of physical rehabilitation using recreational physical culture in the framework of physical education at the university. The key aspects contributing to achieving the full health-improving effect of physical culture and sports are the correct selection and rational dosage of physical exercise, as well as minimizing risk factors contributing to physical overexertion. Attention is also focused on the comprehensive use of primary prevention and recovery tools. The article discusses the concept of a special medical group, its features and the importance of implementing this practice to improve the health of students. In addition, the key obstacles to the introduction of a special medical group are highlighted – low motivation of students, limited resources of study time and organizational difficulties. Despite the existing barriers, the indisputable role in the so-called "health groups" and their importance in improving the overall health of students and their psychological state is emphasized.

Keywords: students of the special medical group, physical exercises, training sessions, health, higher education, recreational physical education, therapeutic physical education, teacher

For citation: Evdokimov I.M. Pedagogical approaches, methodology of the organization and basic principles of physical education classes for special health groups in higher educational institutions. Modern Scientist. 2025. 3. P. 187 – 192.

The article was submitted: November 12, 2024; Approved after reviewing: January 10, 2025; Accepted for publication: March 5, 2025.

Введение

На текущий период времени здоровье студентов специальной медицинской группы в высших учебных заведениях обуславливает существенные тревоги среди преподавателей. Особую сложность представляет различие в степени физического развития учащихся, что приводит к серьезным последствиям в образовательном процессе: даже

студенты с высокой спортивной подготовкой зачастую испытывают значительные проблемы со здоровьем – от травм до хронических заболеваний. Это не только снижает качество обучения, но и приводит к частым пропускам занятий по медицинским причинам [5].

В то же время, среди студентов данной категории выделяется значительная группа с крайне низ-

ким физическим уровнем или его полным отсутствием. Причины заключаются в недостаточном внимании к физкультуре в школьные годы и освобождение от занятий по медицинским показаниям. Многие из них не владеют даже элементарными двигательными умениями, необходимыми для выполнения базовых упражнений: наклонов, махов, поворотов и вращений. Усугубляет ситуацию низкая мотивация к занятиям физической культурой среди студентов с ослабленным здоровьем.

Таким образом, актуальность внедрения комплексной программы специальной медицинской группы и индивидуального подхода к физическому воспитанию для данной категории студентов становится неотложной задачей [4].

Материалы и методы исследований

В Санкт-Петербургский Государственный Университет Аэрокосмического приборостроения поступает большой процент студентов с уже имею-

щимися отклонениями в состоянии здоровья. После ежегодного медицинского осмотра такие студенты направляются для занятий физической культурой в специальную медицинскую группу. При зачислении в секции здоровья каждый студент подвергался всестороннему медицинскому осмотру; ранее освобожденные от физкультуры также включались в программы. Физическая подготовка оценивалась по критериям развития, включая прыжки с места на длину, метание мяча в цель, ходьбу с грузом и упражнения со скакалкой.

В рамках медицинской проверки были выявлены следующие заболевания: свыше половины (50%) страдали аномалиями сердечно-сосудистой и болезнями дыхательных органов, 20% процентов имели проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Кроме того, 30% студентов были диагностированы с иными заболеваниями. Данные систематизированы в рис. 1.



Рис. 1. Основные заболевания, зафиксированные в ходе медицинского обследования.

Fig. 1. The main diseases recorded during the medical examination.

Специальная медицинская группа формировалась без разделения по видам диагностированных болезней. На каждом курсе обучения создавалась одна такая группа, в которую входило от 15 до 20 студентов с особыми потребностями в физическом развитии и поддержании здоровья.

Результаты и обсуждения

Исследование эпидемиологических данных о здоровье студентов нашего ВУЗа за период с 2020 по 2024 учебный годы выявило наиболее актуальные проблемы, такие как гастроэнтерологические заболевания (желудка и кишечника), дисфункции эндокринной системы; расстройства репродуктивного здоровья; вегетативно-сосудистые наруше-

ния; болезни печени, желчевыводящих путей и почек; патологии костно-мышечной системы; заболевания дыхательных органов; кардиоваскулярные расстройства; деформации позвоночника (сколиоз 1-й и 2-й степени) и плоскостопие различной степени. Проведена глубокая клиническая оценка состояния здоровья студентов, в том числе с привлечением специализированной медицинской группы для изучения влияния как внутренних, так и внешних факторов на их заболеваемость. Для этого использовалась современная литература по медицине, педагогике и комплексным методам физической реабилитации студенческого контингента. Данные систематизированы в табл. 1.

Таблица 1

Статистика заболеваний среди студентов, зачисленных в специальную медицинскую группу за период с 2020-го по конец 2024 года.

Table 1

Statistics of diseases among students enrolled in a special medical group for the period from 2020 to the end of 2024.

Заболевание	Учебный год				Всего за 4 года обучения
	2020-2021	2021-2022	2022-2023	2023-2024	
Опорно-двигательный аппарат	12	7	9	11	39
Сердечно-сосудистой системы	9	10	14	7	40
Дыхательной системы	13	5	8	7	33
Пищеварительной. системы	13	6	10	11	40
Болезни печени	8	9	11	7	35
Расстройства репродук. здоровья	6	8	11	6	31
Гастроэнтерол. заболевания	6	7	4	3	20
Кардиоваскулярные расстройства	14	10	11	12	47
Деформации позвоночника и плоскостопие	18	17	16	20	71
Другие заболевания	20	21	17	19	77

Обучение студентов в специальной медицинской группе осуществлялось еженедельно, каждое занятие длительностью два академических часа. В рамках предметной программы значительно расширили блоки упражнений, направленных на формирование правильной осанки и эффективного дыхания. Физическая реабилитация включала все аспекты комплексного восстановления: от специализированных до общеразвивающих упражнений; утренние гигиенические комплексы; контролируемую пешую активность; динамичное варьирование исходных поз в лечебной гимнастике, и применение индивидуально подобранных реабилитационных программ на дому продолжительностью 15-20 минут.

Образовательный процесс состоял из двух фаз: предварительной и основного курса. В начальной, длившейся с сентября по ноябрь (три месяца), акцент делался на постепенное укрепление организма студентов и анализе их реакций к различным физическим упражнениям.

Основной этап, длящийся шесть месяцев – от декабря до завершения учебного года, был сосредоточен на углублении уровня физической подготовки.

Принципиальная схема занятия соответствовала современным стандартам. Занятие для специальной медицинской группы здоровья делился на три части: подготовительную, основную и заключительную. Учебные занятия имели смешанный формат, в котором одновременно происходило

обучение новому материалу и повторение ранее изученного.

Подготовительная часть занятия занимала максимальное время (до 20 минут) и включала общеразвивающие упражнения (до 12-16 упражнений), охватывающие все основные группы мышц. Специальным упражнениям, направленным на развитие рационального дыхания, отводилось 20-21 минут. Учащиеся обучались различным типам дыхания: диафрагмальному, брюшному, грудному и смешанному, а также умению сочетать выполнение движений с дыхательными ритмами. Общеразвивающие упражнения чередовались с упражнениями, направленными на формирование правильной осанки и расслабление мышц.

Основная часть урока (20 минут) была сосредоточена на обучении одному из ключевых видов движений, в отличие от традиционного урока, где практикуется обучение нескольким видам. Включались упражнения для адаптации дыхательной и сердечно – сосудистой систем, с использованием общеразвивающих, дыхательных упражнений [7]. Основная часть занятия обязательно включала подвижную игру средней интенсивности. В процессе обучения основным видом физической активности являлось использование оздоровительной гимнастики целью которой является укрепление и оздоровление организма студента и повышения его выносливости, что имеет важную роль в условиях обучения в ВУЗе [8].

Заключительная часть занятия, продолжительностью 5 минут, включала в себя спокойную ходьбу, упражнения на внимание, дыхательные практики и обязательную игру с элементами по-

движности. Это способствовало постепенному снижению физической нагрузки и поддерживало эмоциональную насыщенность занятия. Данные систематизированы в табл. 3.

Таблица 3

Основные части учебного занятия и их содержание.

Table 3

The main parts of the training session and their content.

Подготовительная часть	Основная часть	Заклучительная
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Общеразвивающие упражнения. ➤ Специальные упражнения направленным на развитие рационального дыхания. ➤ Упражнения на формирование правильной осанки и расслабление мышц. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Обучении одному из ключевых видов движений. ➤ Упражнения для адаптации дыхательной и сердечно – сосудистой систем. ➤ Подвижная игра средней интенсивности. ➤ Использование оздоровительной гимнастики. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Спокойная ходьба. ➤ Упражнения на внимание. ➤ Дыхательные практики. ➤ Игра с элементами подвижности.

Занятие строилось с чередованием интенсивности физических упражнений, что приводило к волнообразному колебанию физиологического состояния студентов.

В ходе самих занятий осуществлялась систематическая педагогическая оценка, сосредоточенная на анализе острой реакции организма студентов под воздействием различных уровней нагрузок.

Выводы

В современном высшем образовании России актуальным является тот факт, что среди студенческого сообщества физическая культура и спорт играют ключевую роль как единственные инструменты поддержания здоровья и восстановления естественной двигательной активности [3]. Снижение уровня физической нагрузки в повседневной жизни обуславливает необходимость целенаправленных занятий, направленных на компенсацию этого недостатка.

Регулярные занятия способствуют значительному улучшению здоровья студентов, особенно тех, кто зачислен в специальные медицинские

группы здоровья. Медицинские и педагогические исследования подтверждают положительное воздействие подобных мероприятий на развитие мышечной системы, координацию движений и общий тонус организма.

Особое внимание заслуживает вопрос корректного подхода к дозировке физической активности. В контексте специальной медицинской группы (СМГ) правильная регулировка нагрузки становится залогом успешных результатов и минимизации рисков для студентов с хроническими заболеваниями [6]. Оптимальное соотношение времени выполнения упражнений к общей продолжительности занятий критически важно.

С учетом того, что выпускники вузов формируют будущий кадровый резерв страны, включая инженерные специальности, особую значимость приобретает включение компонентов физической культуры и здоровья (МСГ) в учебный процесс. Это предполагает интеграцию МСГ как неотъемлемый элемент образовательных программ для студентов ВУЗОВ.

Список источников

1. Нечаенко В.И. Проблемы организации занятий ЛФК в высшей школе // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: III Междунар. науч.-практ. конф. 10-11 января 2018 г. С. 230 – 233
2. Тлехурай Д.Р., Федотова Г.В., Федосова Л.П. Актуальность внедрения ЛФК в программу физического воспитания в вузах / под ред. А.В. Киевского // Формирование профессиональной направленности личности специалистов – путь к инновационному развитию России: сборник статей (Пенза, декабрь 2022 г.). Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2022. С. 218 – 222.
3. Радаева С.В., Сосуновский В.С., Беженцева Л.М. Отношение студентов к организации процесса физического воспитания в дистанционном формате обучения // Теория и практика физической культуры. 2021. № 10. С. 75 – 76.

4. Апенина С.С., Федотова Г.В., Федосова Л.П. Физическая культура в жизни студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 93-7. С. 102 – 105.
5. Соловьёв Н.А Проблема, которая требует решения: о содержании и организации физического воспитания со студентами, временно освобождёнными от учебных занятий по физической культуре // Соловьёв Н. А., Воротова М. С., Мартыанова Л.Н., Дружинина О.Ю. Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России. Орёл, 2018. С. 265 – 270.
6. Быкова Д.И., Лукьянова Л.М. Значение лечебной физической культуры для студентов высших учебных заведений // Наука-2020. 2020. № 8г. С. 44 – 46.
7. Евдокимов И.М., Живодеров А.В. Основы нормирования нагрузок при физической культуре больных и ослабленных студентов // Научная сессия ГУАП. Сборник докладов. Санкт-Петербург, 2023. С. 130 – 131.
8. Демьяненко К.В., Нещерет Н.Н. Влияние лечебной физической культуры на студента // Актуальные вопросы науки и практики: Сборник научных статей по материалам XIV Международной научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 167 – 172.
9. Евдокимов И.М., Живодеров А.В. Клинико-физиологические основы физической культуры студентов с отклонениями в состоянии здоровья // Научная сессия ГУАП. Сборник докладов. Санкт-Петербург, 2023. С. 128 – 129.

References

1. Nechaenko V.I. Problems of organizing exercise therapy classes in higher education. Actual problems of physical education and sports in modern socio-economic conditions: III Int. scientific-practical. conf. January 10-11, 2018. P. 230 – 233
2. Tlekhurai D.R., Fedotova G.V., Fedosova L.P. Relevance of introducing exercise therapy into the physical education program in universities. edited by A.V. Kievsky. Formation of professional orientation of the personality of specialists – the path to innovative development of Russia: collection of articles (Penza, December 2022). Penza: Penza State Agrarian University, 2022. P. 218 – 222.
3. Radaeva S.V., Sosunovsky V.S., Bezhetsentseva L.M. Students' attitude to the organization of the physical education process in the distance learning format. Theory and practice of physical education. 2021. No. 10. P. 75 – 76.
4. Apenina S.S., Fedotova G.V., Fedosova L.P. Physical education in the lives of students. Trends in the development of science and education. 2023. No. 93-7. P. 102 – 105.
5. Soloviev N.A. The problem that requires a solution: on the content and organization of physical education with students temporarily exempted from physical education classes. Soloviev N.A., Vorotova M.S., Martyanova L.N., Druzhinina O.Yu. Promising directions in the field of physical education, sports and tourism of agricultural universities in Russia. Orel, 2018. P. 265 – 270.
6. Bykova D.I., Lukyanova L.M. The Importance of Therapeutic Physical Culture for Students of Higher Education Institutions. Science-2020. 2020. No. 8v. P. 44 – 46.
7. Evdokimov I.M., Zhivoderov A.V. Fundamentals of Standardizing Loads in Physical Culture of Sick and Weakened Students. Scientific Session of GUAP. Collection of Reports. St. Petersburg, 2023. P. 130 – 131.
8. Demyanenko K.V., Neshcheret N.N. The Impact of Therapeutic Physical Culture on a Student. Actual Issues of Science and Practice: Collection of Scientific Articles Based on the Materials of the XIV International Scientific and Practical Conference. Ufa, 2024. P. 167 – 172.
9. Evdokimov I.M., Zhivoderov A.V. Clinical and physiological foundations of physical education of students with health problems. Scientific session of GUAP. Collection of reports. St. Petersburg, 2023. P. 128 – 129.

Информация об авторе

Евдокимов И.М., кандидат педагогических наук, доцент, ORCID: ID: <https://orcid.org/0000-0003-1148-1180>, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, 190000, г. Санкт-Петербург, Большая Морская ул., дом 67, литера А evdokimov-ivan@mail.ru