



Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»  
<https://mhs-journal.ru>  
2025, № 5 / 2025, Iss. 5 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>  
Научная статья / Original article  
Шифр научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)  
УДК 796.035

## Исследование результатов опроса студентов российской таможенной академии, отнесенных к специальной медицинской группе

<sup>1</sup> Цубан Ю.В.,  
<sup>1</sup> Российская таможенная академия

**Аннотация:** статья посвящена изучению уровня осведомленности студентов Российской таможенной академии, отнесенных к специальной медицинской группе, в необходимости занятий лечебной физической культурой (далее – ЛФК). В ходе проведенного опроса акцентировали внимание на наличие опыта таких занятий; факторы, побудившие студентов заниматься данной практикой, ее эффективность; выбор оптимальных мест для выполнения упражнений; факторы, препятствующие получению опыта занятий ЛФК.

Выявлены причины недостаточной вовлеченности обучающихся в занятиях ЛФК, среди которых можно отметить: непросвещенность студентов в данной области, однообразии упражнений, невладение правильной техникой, нетерпеливость в получении заметного результата. Предложены способы решения этих проблем, включающие в себя привлечение опытного наставника, организацию уроков просвещения о пользе и необходимости занятий ЛФК и создание групп для занятий ЛФК в РТА.

**Ключевые слова:** лечебная физическая культура, специальная медицинская группа, мотивация

**Для цитирования:** Цубан Ю.В. Исследование результатов опроса студентов российской таможенной академии, отнесенных к специальной медицинской группе // Modern Humanities Success. 2025. № 5. С. 219 – 224.

Поступила в редакцию: 9 февраля 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 7 апреля 2025 г.; Принята к публикации: 19 мая 2025 г.

\*\*\*

## A study of the results of a survey of students of the Russian Customs Academy, assigned to a special medical group

<sup>1</sup> Tsuban Yu.V.,  
<sup>1</sup> Russian Customs Academy

**Abstract:** the article is devoted to studying the level of awareness of students of the Russian Customs Academy, assigned to a special medical group, in the need for therapeutic physical training (hereinafter - TPT). During the survey, attention was focused on the presence of experience in such classes; factors that prompted students to engage in this practice, its effectiveness; the choice of optimal places for doing exercises; factors that hinder the acquisition of experience in TPT classes.

The reasons for the insufficient involvement of students in TPT classes were identified, among which the following can be noted: lack of education of students in this area, monotony of exercises, lack of mastery of the correct technique, impatience in obtaining a noticeable result. Ways to solve these problems are proposed, including the involvement of an experienced mentor, the organization of educational lessons on the benefits and necessity of TPT classes and the creation of groups for TPT classes in the RCA.

**Keywords:** therapeutic physical training, special medical group, motivation

**For citation:** Tsuban Yu.V. A study of the results of a survey of students of the Russian Customs Academy, assigned to a special medical group. Modern Humanities Success. 2025. 5. P. 219 – 224.

The article was submitted: February 9, 2025; Approved after reviewing: April 7, 2025; Accepted for publication: May 19, 2025.

### Введение

В студенческой среде отмечается тенденция к увеличению распространенности заболеваний. В частности, студенты, страдающие хроническими патологиями сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, желудочно-кишечной и зрительной систем, освобождаются от посещения занятий по физической культуре. Однако оптимальные физические нагрузки для таких студентов могут оказать существенную роль в плане сохранения их здоровья, физической и умственной работоспособности [6]. В контексте учебного процесса, лечебная физическая культура представляется одним из наиболее целесообразных методов физической нагрузки.

Лечебная физическая культура (ЛФК) – часть физической культуры, которая направлена на лечение заболеваний, профилактику повреждений и ухудшение физического состояния [2].

Существует множество форм лечебной физической культуры: гигиеническая гимнастика, занятие лечебной гимнастикой, самостоятельные занятия физическими упражнениями, лечебная дозированная ходьба, дозированные восхождения, массовые формы оздоровительной физической культуры [8]. Однако не каждая форма ЛФК является универсальной, поэтому необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого студента.

*Цель работы:* изучение проблемных аспектов заинтересованности студентов в занятиях лечебной физической культурой (далее – ЛФК).

### Материалы и методы исследований

Анализ результатов опроса студентов Российской таможенной академии, относящихся к специ-

альной медицинской группе, был проведен с целью выявления факторов, влияющих на их участие в занятиях лечебной физической культурой. Опрос, состоящий из семи вопросов, был организован с использованием Google Forms и охватывал такие темы, как мотивация к занятиям ЛФК, причины недостатка интереса к ним, а также возможные пути повышения вовлеченности студентов в данную практику. Опрос прошли 150 обучающихся Российской таможенной академии. Среди них есть представители разных факультетов, а также форм обучения. Каждый из студентов обладает разным уровнем физической подготовки. Также на них действуют определенные внутренние и внешние факторы мотивации, из-за которых они занимаются или не занимаются ЛФК.

### Результаты и обсуждения

Занятия лечебной физической культурой играют важную роль в жизни каждого человека, который столкнулся с травмами, проблемами со здоровьем или же желает улучшить качество своей жизни. ЛФК применяется для реабилитации, профилактики заболеваний, а также может быть адаптирована под потребности студентов с ограниченными возможностями. Оптимальное время такого занятия от 10 до 30 минут и может включать в себя такие упражнения как: наклоны и повороты головы влево и вправо, вращения плечами в стороны, разведение рук в стороны, сведение рук за спиной, ходьба [10]. В связи с этим опрашиваемым студентам был задан первый вопрос, связанный с наличием или отсутствием у них опыта занятий ЛФК.



Рис. 1. Результаты первого вопроса.  
Fig. 1. Results of the first question.

Как видно из первой диаграммы (рис. 1) большая часть опрошенных (72,10%) имела опыт занятий лечебной физической культурой. Это показывает, что данная оздоровительная практика популярна. Тем не менее, чуть более четверти (27,90%) студентов сообщили об отсутствии опыта посещения занятий ЛФК.

Сегодня в России учится около 40 тысяч студентов с ограниченными возможностями состояния здоровья. Создание равных условий для уяз-

вимых слоев студенческого сообщества требует осмысленного и комплексного подхода. С каждым годом тенденция ухудшения здоровья у молодого поколения увеличивается в связи со множеством факторов – таких, например, как ухудшение экологии, внедрение ГМО-продукции, распространение вредных привычек, малая необходимость в подвижном образе жизни и др. [9]. Эта и иные причины, которые указали обучающиеся в нашем опросе, представлены ниже.



Рис. 2. Результаты на второй вопрос.  
Fig. 2. Results for the second question.

Основной причиной являются рекомендации лечащего врача (54,50%). Вторым по популярности поводом является ухудшение физического самочувствия и боли (25%). Менее значимыми при-

чинами являются желание заняться профилактикой собственного здоровья (13,60%) и наставления родителей, родственников, друзей (6,80%).



Рис. 3. Результаты на третий вопрос.  
Fig. 3. Results for the third question.

Третий вопрос был задан с целью оценки эффективности данных занятий и их влияние на самочувствие и здоровье студентов. Почти равное количество опрошенных ответили (рис. 3), что

ЛФК помогла или частично помогла им в улучшении своего здоровья и самочувствия (45,70% и 43,50%). Остальные 10,8% считают, что лечебная физическая культура не привнесла особого вклада

в их здоровье. Результаты исследования показывают, что внедрение лечебной физической культуры в образовательный процесс оказывает значительное положительное влияние на физическое и психоэмоциональное состояние студентов. Увеличение физической активности, улучшение здоровья, снижение уровня стресса, рост успеваемости и формирование командного духа – все это указы-

вает на необходимость постоянного применения ЛФК в учебных заведениях [1].

Также важным критерием, влияющим на результаты исследования, является оценка предпочтительности возможных мест для занятий ЛФК студентами, отнесенными к специальной медицинской группе.



Рис. 4. Результаты на четвертый вопрос.

Fig. 4. Results for the fourth question.

Больше половины из них ответили, что практиковали (практикуют) ЛФК в домашних условиях (45,60%). Очевидно это связано с комфортной домашней обстановкой, которая помогает настроиться для занятий, экономией времени, денежных средств, возможностью подстраивать время и длительность тренировки под собственные возможности. Также не менее популярными местами являются медицинские учреждения, центры (36,90%),

что не удивительно, так как мед. учреждения имеют наилучшие условия для занятий ЛФК, в связи с профессиональным подходом в данных местах. Остальные участники опроса имели данный опыт в учебных учреждениях в специальных медицинских группах РТА (11,60%), что может свидетельствовать о недостаточной организации ЛФК в рамках учебного процесса, а также в спортзале (5,90%) [5].



Рис. 5. Результаты на пятый вопрос.

Fig. 5. Results for the fifth question.

Пятый вопрос был направлен на студентов, которые не сталкивались с занятиями ЛФК. Как выяснилось, большая часть из них (35,50%) считает, что при нынешнем состоянии их здоровья в ЛФК нет никакой необходимости. С небольшой разницей (всего лишь 5%) также распространенным фактором является убеждение в том, что другие

виды активности более эффективны (30,40%). Кроме того, немаловажным обстоятельством является отсутствие представления о том, какая конкретно программа ЛФК подходит определенному студенту (20,60%). Наименьшее же количество опрошенных (13,50%) не имело опыта занятий ЛФК по причине нехватки времени.



Рис. 6. Результаты на шестой вопрос.

Fig. 6. Results for the sixth question.

Заключительный вопрос был задан студентам с целью уточнения причин, по которым занятия ЛФК являются неэффективными по их мнению. Как и следовало ожидать, наибольшее число опрошенных занималось ЛФК недостаточно долго, чтобы заметить эффект (58,80%). Следующая группа студентов (25,60%) посчитала данные занятия неактивными и скучными. Лишь 15,60% участников опроса отметили такую причину, как не владение правильной техникой выполнения упражнений программ ЛФК. Данное мнение является достаточно объективным в силу того, что инструктор по ЛФК обязан уметь определять, какие методы и средства окажут общее воздействие на организм, а какие – специфическое на данное заболевание или осложнение, дифференцировать нагрузку в зависимости от вида патологии и состояния больного и воздержаться от нагрузок при имеющихся противопоказаниях [4].

#### Выводы

Таким образом, исходя из результатов проведенного анализа можно сделать вывод, что причиной недостаточно ответственного отношения студентов РТА к занятиям ЛФК преимущественно является их непросвещенность в данной области. Не менее значимым является факт того, что мно-

гие, начав занятия, хотели видеть быстрые результаты. Однако заметный положительный эффект от ЛФК наступает только после размеренных, продолжительных тренировок. Соответственно, ввиду нетерпеливости и недостатка знаний, опрошиваемые прекращали занятия, так и не увидев результата.

В данной статье приведены возможные решения перечисленных выше проблем. Стоит отметить, что для профилактики и сохранения здорового состояния занимающихся необходимо систематически применять на практике различные методики и искать новые пути решения [3]. Например, наличие опытного наставника помогло бы студентам в выборе программы занятий, подходящих им, а также в грамотном выполнении упражнений. Также обучающихся могла бы замотивировать организация уроков просвещения о пользе и необходимости занятий ЛФК. Кроме того, ввиду социальной природы человека, из-за которой заниматься в группах легче и интереснее, чем одному, действенным способом мотивации являлась бы организация групп по занятиям ЛФК в РТА. Групповые занятия проводятся в группе с одинаковыми или схожими проблемами, а также их функциональными возможностями [7].

#### Список источников

1. Галлямова О.Н. Внедрение ЛФК в учебный процесс при обучении студентов бакалавриата // Проблемы современного педагогического образования. 2024. № 85-1. С. 105 – 107.
2. Гарипов Э.Ф. Лечебная физическая культура в вузе // Научные известия. 2022. № 28. С. 211 – 212.
3. Ермакова Е.Г., Паршакова В.Г., Прянишникова Д.Н. Особенности занятий физической культурой со студентами, имеющих заболевание сколиоз // International Journal of Humanities and Natural Sciences. 2024. № 10-2 (97). С. 38 – 40.
4. Иванова О.В., Кокорева Н.В. Противопоказания для занятий лечебной физкультурой // NovaInfo.Ru. 2022. № 134. С. 122.
5. Иващенко С.И., Соболев Ю.В., Соболев А.А. Лечебная физическая культура как метод лечения // Интерактивная наука. 2023. № 1 (77). С. 14 – 15.
6. Ильиных Д.В., Головин О.И. Роль и место лечебной физической культуры в физическом и умственном воспитании студентов // Педагогические науки. 2022. № 4-1 (67). С. 106 – 109.
7. Лобачева А.С., Кульчицкий В.Е. Средства ЛФК. Формы и методы ЛФК // Трибуна ученого. 2022. № 01. С. 1 – 5.
8. Приходов Д.С., Венин М.М., Зотин В.В. Лечебно-оздоровительные технологии в высшем учебном заведении // Актуальные проблемы авиации и космонавтики. 2022. Т. 3. С. 1143 – 1145.
9. Тарасов П.В., Козенко Е.Ю., Мирошник Д.Ю. Основные положения, обеспечивающие эффективность занятий адаптивной физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2024. Т. 3, вып. 4. С. 425 – 430.
10. Шамсутдинов Ш.А., Данилова А.К. Лечебная физическая культура в образовательных учреждениях // Теория и практика современной науки. 2023. № 9 (99). С. 69 – 72.

#### References

1. Galliamova O.N. Implementation of exercise therapy in the educational process when teaching undergraduate students. Problems of modern pedagogical education. 2024. No. 85-1. P. 105 – 107.
2. Garipov E.F. Therapeutic physical education at the university. Scientific news. 2022. No. 28. P. 211 – 212.
3. Ermakova E.G., Parshakova V.G., Pryanishnikova D.N. Features of physical education classes with students with scoliosis. International Journal of Humanities and Natural Sciences. 2024. No. 10-2 (97). P. 38 – 40.
4. Ivanova O.V., Kokoreva N.V. Contraindications for therapeutic physical training. NovaInfo.Ru. 2022. No. 134. P. 122.
5. Ivaschenko S.I., Sobol Yu.V., Sobol A.A. Therapeutic physical training as a treatment method. Interactive science. 2023. No. 1 (77). P. 14 – 15.
6. Ilyinykh D.V., Golovin O.I. The role and place of therapeutic physical training in the physical and mental education of students. Pedagogical sciences. 2022. No. 4-1 (67). P. 106 – 109.
7. Lobacheva A.S., Kulchitsky V.E. Means of therapeutic physical training. Forms and methods of therapeutic physical training. Tribune of the scientist. 2022. No. 01. P. 1 – 5.
8. Prikhodov D.S., Venin M.M., Zotin V.V. Therapeutic and health-improving technologies in higher educational institutions. Actual problems of aviation and cosmonautics. 2022. Vol. 3. P. 1143 – 1145.
9. Tarasov P.V., Kozenko E.Yu., Miroshnik D.Yu. Basic provisions ensuring the effectiveness of adaptive physical education classes for students with health problems. Physical education and student sports. 2024. Vol. 3, issue 4. P. 425 – 430.
10. Shamsutdinov Sh.A., Danilova A.K. Therapeutic physical education in educational institutions. Theory and practice of modern science. 2023. No. 9 (99). P. 69 – 72.

#### Информация об авторе

Цубан Ю.В., Российская таможенная академия, [yu.cuban@customs-academy.ru](mailto:yu.cuban@customs-academy.ru)

© Цубан Ю.В., 2025