



Научно-исследовательский журнал «Педагогическое образование» / *Pedagogical Education*  
<https://po-journal.ru>  
2025, Том 6, № 7 / 2025, Vol. 6, Iss. 7 <https://po-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

## Принципы педагогического контроля за студентами с ограниченными возможностями здоровья с использованием индивидуальных физических упражнений

<sup>1</sup> Евдокимов И.М.,

<sup>1</sup> Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения

**Аннотация:** студенты – это особая социальная категория, чья жизнь протекает в определенных обстоятельствах и сопряжена с воздействием различных негативных факторов. К основным опасностям, которые негативно сказываются на здоровье обучающихся, относятся: малоподвижный образ жизни, повышенная эмоциональная нагрузка, нерегулярное и неполноценное питание и многое другие. Особенно восприимчивы к этим воздействиям студенты, имеющие медицинские противопоказания [3]. Это требует активизации как психологических, так и физиологических механизмов, а также задействования внутренних резервов организма, особенно в начале обучения в университете.

В рамках учебного плана по физической культуре, разработанного специально для студентов с медицинскими противопоказаниями, ключевыми целями выступают: оздоровление, улучшение способности организма адаптироваться к нагрузкам, содействие восстановлению после болезней, развитие базовых физических качеств и приобретение практических двигательных умений, наряду с изучением теоретического материала. Конкретные методики и инструменты физического воспитания, применяемые в высших учебных заведениях для реализации этих задач, определяются целым рядом обстоятельств, касающихся организаций обучения: количеством учащихся, спецификой состояния здоровья студентов медицинского отделения, уровнем оснащенности спортивной базы и другими существенными моментами. В крупных вузах нередко организуют отдельные группы, разделенные по типам заболеваний, что представляется наиболее эффективным с точки зрения профилактики и лечения. В учебных заведениях с меньшей численностью студентов чаще формируют комбинированные группы, что связано с ограничениями в расписании занятий.

**Ключевые слова:** студенты, специальная медицинская группа, здоровье, двигательный режим, физическая подготовленность, показания, физическое воспитание

**Для цитирования:** Евдокимов И.М. Принципы педагогического контроля за студентами с ограниченными возможностями здоровья с использованием индивидуальных физических упражнений // Педагогическое образование. 2025. Том 6. № 7. С. 93 – 97.

Поступила в редакцию: 20 апреля 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 19 мая 2025 г.; Принята к публикации: 27 июня 2025 г.

## Principles of pedagogical supervision of students with disabilities using individual physical exercises

<sup>1</sup> Evdokimov I.M.,

<sup>1</sup> St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation

**Abstract:** students are a special social category whose life takes place in certain circumstances and is associated with the influence of various negative factors. The main dangers that negatively affect the health of students in-

clude: a sedentary lifestyle, increased emotional stress, irregular and inadequate nutrition, and others. Students with medical contraindications are particularly susceptible to these effects [3]. This requires the activation of both psychological and physiological mechanisms, as well as the use of internal reserves of the body, especially at the beginning of university studies.

Within the framework of the physical education curriculum, developed specifically for students with medical contraindications, the key goals are: improving health, improving the body's ability to adapt to stress, promoting recovery from illness, developing basic physical qualities and acquiring practical motor skills, along with studying theoretical material. The specific methods and tools of physical education used in higher education institutions to achieve these tasks are determined by a number of circumstances related to the organization of education: the number of students, the specifics of the health status of students in the medical department, the level of equipment of the sports base and other significant issues. In large universities, separate groups are often organized, divided by types of diseases, which seems to be the most effective in terms of prevention and treatment. In educational institutions with fewer students, combined groups are more often formed, which is due to restrictions in the class schedule.

**Keywords:** students, special medical group, health, motor mode, physical fitness, indications, physical education

**For citation:** Evdokimov I.M. Principles of pedagogical supervision of students with disabilities using individual physical exercises. Pedagogical Education. 2025. 6 (7). P. 93 – 97.

The article was submitted: April 20, 2025; Approved after reviewing: May 19, 2025; Accepted for publication: June 27, 2025.

## Введение

Исследование обучения в медицинском специальном отделении базируется на методических материалах, ориентированных на исправление нарушений в здоровье и физическом развитии учащихся [1].

В ходе проведения учебных занятий студенты получают всестороннюю физическую подготовку и повышают свою физическую готовность благодаря включению в учебно-тематический план таких видов спорта, как оздоровительная гимнастика, скандинавская ходьба, подвижные игры и аэробика.

Для поддержания здоровья и улучшения физического состояния предлагается проводить занятия на открытом воздухе с использованием оздоровительной ходьбы. По мнению некоторых ученых, это способствует развитию выносливости, что особенно важно для формирования профессиональных компетенций будущих специалистов. С медицинской точки зрения, скандинавская ходьба как способ укрепления здоровья отличается широкой применимостью и обычно рекомендуется людям с различными заболеваниями и разной степенью физической подготовки [8].

Учебные занятия строятся с учетом включения комплекса упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки, с акцентом на ритмичные движения, а также элементы общефизической подготовки. Учитывая необходимость индивидуального подхода к оздоровлению, значительная часть времени занятия посвящена лечебной физкультуре, с учетом адаптации под нужды каждого занимающегося [5].

Организация самостоятельных занятий скандинавской оздоровительной ходьбой предполагает использование маршрутов в ближайших парках, на стадионах или по тихим улицам, поскольку не каждый университет имеет собственного стадиона. Для поддержания позитивного психоэмоционального состояния рекомендуется выбирать маршруты одинаковой протяженности, но с различным ландшафтом.

## Материалы и методы исследований

В большинстве высших учебных заведений физическое воспитание нацелено на разработку программ, учитывающих специфику конкретного вуза. Важно научить студентов эффективно разбираться в большом объеме информации, грамотно оценивать свое физическое состояние, определять потребности и возможности организма, а также убедиться в важности поддержания здоровья. Для более плавного вхождения в учебный процесс курс занятий был условно разбит на два этапа.

На первом этапе особое внимание уделялось освоению правильной техники скандинавской ходьбы и развитию способности организма адаптироваться к аэробным нагрузкам. Занятия включали чередование спокойной ходьбы и ходьбы с ускорением. Интенсивность физической нагрузки подбиралась таким образом, чтобы частота сердечных сокращений во время выполнения упражнений составляла не более 110 ударов в минуту, после чего снижалась до 90 ударов в минуту. Длительность периодов отдыха рассчитывалась с таким расчетом, чтобы пульс стабилизировался на уровне 70 ударов в минуту. Основная цель этого этапа

— обеспечение работы организма в аэробном режиме. К концу первого этапа дистанция ходьбы значительно увеличилась: для девушек она составила 1 километр, а для юношей — 2 километра.

На втором этапе приоритетом стало дальнейшее развитие выносливости и поддержание достигнутого уровня физической подготовки. Главной задачей было увеличение дистанции: для девушек она возросла до 2.5 километров, а для юношей — до 3 километров.

### Результаты и обсуждения

С целью разработки действенной системы занятий лечебной физкультурой, на основе изучения медицинских заключений студентов специальной медицинской группы за последние три года, были составлены типовые комплексы упражнений. Они направлены на оздоровление при наиболее часто встречающихся недугах: дистонии гиптонического характера, гипертонии, хронических патологиях дыхательной системы и легких, нервных расстройствах, гастритах, язвенных болезнях, остеохондрозе шейного и поясничного отделов позвоночника, дефектах осанки.

Таблица 1

Этапы технологии укрепления здоровья студентов специальных медицинских групп.

Table 1

Stages of health promotion technology for students of special medical groups.

№	Этапы	Методы
1.	Медийный	В рамках курса будут изучены лекции, проанализированы публикации по теме здоровья и проанализированы различные методики физической культуры
2.	Мотивационный	Ведение дневников самоконтроля, последующий анализ полученных данных и их обсуждение
3.	Развивающий	Разработка индивидуальных планов физической активности, отслеживание показателей личных характеристик
4.	Корректировочный	Индивидуальные консультации, изучение полученных данных, корректировка персональных программ

Для каждой группы заболеваний подготовлены рекомендации с 10-18 упражнениями, что значительно облегчает методическое обеспечение и ускоряет усвоение материала. В дополнение к основным программам, для студентов с различными медицинскими показателями были созданы наглядные руководства с пошаговыми инструкциями [2].

Целью подготовительной части занятия, предшествующей основной части, являлось создание оптимальных условий для работы: повышение эффективности, улучшение настроения, стабилизация артериального давления, укрепление сердечно-сосудистой и мышечной систем, а также развитие терморегуляции дыхания и координации.

Задачи занятия заключались в подготовке организма к следующему этапу, что подразумевало повышение продуктивности, улучшение психоэмоционального фона, нормализацию давления, укрепление сердечной мышцы и мышц тела, а также совершенствование терморегуляции дыхания и согласованности движений.

При создании и проведении комплекса упражнений следовало придерживаться определенных правил: силовые упражнения выполнялись в спокойном ритме, постепенно добавлялись элементы, требующие скорости и силы, использовались статические упражнения с разной степенью сложности, а также сочетались дыхательные практики с техниками расслабления.

Необходимо избегать чрезмерных нагрузок во время тренировок.

Предлагаемый комплекс специальных упражнений состоит из динамической разминки, упражнений с гимнастической палкой и лечебной физкультуры, выполняемой в положении лежа [5].

Эффективность разработанных методов и подходов для физической реабилитации в условиях медицинского учреждения была подтверждена положительными отзывами участников и результатами объективных исследований [7].

По словам учащихся специального медицинского отделения, занятия на свежем воздухе оказывали благоприятное воздействие на их эмоциональный фон и общее состояние здоровья. Индивидуализация занятий, включавшая объяснение особенностей их заболеваний, рекомендации по физической активности, а также советы и наблюдение при подборе специализированных упражнений, вызвали повышенный интерес к физической культуре.

Учитывая существенные индивидуальные особенности здоровья и физической подготовки студентов, обучающихся в специализированных медицинских группах, для точной оценки эффективности применяемых методов, наряду с регулярным медицинским наблюдением, использовались дополнительные показатели, характеризующие работу органов дыхания и кровообращения [9]. В частности, были изучены следующие параметры:

Индекс Робинсона, который отражает показатель функционального состояния сердечно-сосудистой системы в состоянии относительного покоя.

Время нормализации пульса после 20 приседаний за 30 секунд.

Весоростовой индекс показатель, который отражает соотношение веса человека и его роста.

Тестирование проводилось дважды: в начале и в конце учебного года среди обучающихся в специальных медицинских группах.

В ходе исследования зафиксировано значительное улучшение функционального состояния студентов и их субъективной оценки своего здоровья. Показатели индекса Робинса приблизились к единице, что свидетельствует об улучшении адаптационных резервов сердечно-сосудистой системы. Время нормализации пульса также выросло в среднем статистически значимо.

## Выводы

Педагогическое сопровождение, осуществляемое посредством индивидуальных занятий, направлено на то, чтобы у студентов с проблемами здоровья сложился необходимый запас специализированных знаний, важных для их дальнейшей жизни и профессиональной деятельности. Кроме того, оно способствует развитию разнообразных ключевых физических и специальных способностей, повышению эффективности работы органов и систем организма. Главная задача подобных занятий – помочь студентам осознать свои потенциальные возможности, повысить их самооценку, подготовить к физическим нагрузкам, необходимым для поддержания здоровья, и мотивировать к регулярным занятиям спортом [4]. Как свидетельствуют результаты исследования, самостоятельные тренировки на свежем воздухе оказывают положительное воздействие на здоровье студентов специальной медицинской группы, включая занятия скандинавской ходьбой в оздоровительных целях [6].

## Список источников

1. Яковенко А.П., Мельничук А.А., Зотина В.В. Студент и мотивация к физической культуре // Теория и практика современной науки. 2017. № 4 (22). С. 941 – 946.
2. Евдокимов И.М., Живодеров А.В. Клинико-физиологические основы физической культуры больных и ослабленных студентов // Научная сессия ГУАП: сборник докладов. Санкт-Петербург, 2023. С. 128 – 129.
3. Токмашева М.А., Ильин А.А., Цвиринько В.И., Помещикова Н.В. Учет индивидуальных особенностей студентов специальной медицинской группы на занятиях по физической культуре в техническом вузе // Физическая культура студентов. 2019. № 68. С. 460 – 465.
4. Евдокимов И.М., Даценко А.А., Волкова Л.М., Митенкова Л.В., Плотникова С.С., Еолчиянц Т.А. Информационные технологии как вид активных методов обучения занимающихся // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 9 (199). С. 67 – 69.
5. Светличкина А.А., Доронцев А.В. Особенности планирования уровня физических нагрузок у студентов специальной медицинской группы «А», имеющих сочетанные заболевания сердечно-сосудистой системы и вертебральной области // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 1 (179). С. 245 – 250.
6. Белоуско Д., Губарева Н., Подольская О., Простихина Н. Проектирование физического самосовершенствования как инструмент зеркальной индивидуализации формирования физической культуры личности студентов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2022. № 4 (28). С. 3 – 8.
7. Золотухина И.А., Емелин К.Г., Бартенева Л.М., Вдовин С.В. О причинах пассивного отношения студентов различных направлений подготовки к базовой дисциплине "Физическое воспитание" в вузах // Современные научно-исследовательские технологии. 2021. № 7. С. 104 – 109.
8. Губарева Н.В., Наумов А.А., Белоуско Д.В., Тарасевич Г.А. К вопросу о комплексном подходе при повышении физической подготовленности занимающихся физической культурой // Современные вопросы биомедицины. 2023. Т. 7. № 1 (22). С. 190 – 194.
9. Власова В.П. Физическая реабилитация студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в условиях педагогического вуза // Современные проблемы науки и образования. 2018. № 4. С. 207 – 209.

### References

1. Yakovenko A.P., Melnichuk A.A., Zotina V.V. Student and motivation for physical education. Theory and practice of modern science. 2017. No. 4 (22). P. 941 – 946.
2. Evdokimov I.M., Zhivoderov A.V. Clinical and physiological foundations of physical education of sick and weakened students. Scientific session of GUAP: collection of reports. St. Petersburg, 2023. P. 128 – 129.
3. Tokmasheva M.A., Ilyin A.A., Tsvirin'ko V.I., Pomeshchikova N.V. Taking into account the individual characteristics of students of a special medical group in physical education classes at a technical university. Physical education of students. 2019. No. 68. P. 460 – 465.
4. Evdokimov I.M., Datsenko A.A., Volkova L.M., Mitenkova L.V., Plotnikova S.S., Eolchiyants T.A. Information technologies as a type of active teaching methods. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2021. No. 9 (199). P. 67 – 69.
5. Svetlichkina A.A., Dorontsev A.V. Features of planning the level of physical activity in students of special medical group "A" with combined diseases of the cardiovascular system and vertebral region. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2020. No. 1 (179). P. 245 – 250.
6. Belousko D., Gubareva N., Podolskaya O., Prostikhina N. Design of physical self-improvement as a tool for mirror individualization of the formation of physical culture of students' personalities. Human health, theory and methodology of physical culture and sports. 2022. No. 4 (28). P. 3 – 8.
7. Zolotukhina I.A., Emelin K.G., Barteneva L.M., Vdovin S.V. On the reasons for the passive attitude of students of various areas of preparation for the basic discipline "Physical Education" in universities. Modern science-intensive technologies. 2021. No. 7. P. 104 – 109.
8. Gubareva N.V., Naumov A.A., Belousko D.V., Tarasevich G.A. On the issue of an integrated approach to improving the physical fitness of those involved in physical education. Modern issues of biomedicine. 2023. Vol. 7. No. 1 (22). P. 190 – 194.
9. Vlasova V.P. Physical rehabilitation of students with disabilities and disabled people in a pedagogical university. Modern problems of science and education. 2018. No. 4. P. 207 – 209.

### Информация об авторах

Евдокимов И.М., кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, г. Санкт-Петербург, evdokimov-ivan@mail.ru

© Евдокимов И.М., 2025