



Научно-исследовательский журнал «Современный ученый / Modern Scientist»

<https://su-journal.ru>

2025, № 9 / 2025, Iss. 9 <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

Медико-педагогическое обоснование педагогической стратегии и методик проведения занятий со студентами специальной медицинской группы

¹ Евдокимов И.М.

¹ Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения

Аннотация: настоящая статья посвящена научно-обоснованному изложению методологических подходов к проведению учебных занятий среди студентов, отнесенных к специальной медицинской группе здоровья. Автором детально рассматривается концепция лечебной физической культуры (ЛФК), выделяются её ключевые характеристики и обосновывается значимость внедрения указанной методики для улучшения состояния здоровья обучающихся [5]. Помимо прочего, в работе проанализированы основные препятствия, возникающие при реализации программы ЛФК, включая низкий уровень мотивации учащихся, ограниченность временных ресурсов аудиторных занятий и организационные сложности группового формата мероприятий. Однако несмотря на обозначенные трудности, автор подчеркивает первостепенную роль лечебной физкультуры в укреплении физического здоровья и психоэмоционального благополучия студенческой молодежи.

Ключевые слова: студенты с ограниченными возможностями, исследование, здоровье, педагогические технологии, физическая культура, физическая активность, физическое воспитание

Для цитирования: Евдокимов И.М. Медико-педагогическое обоснование педагогической стратегии и методик проведения занятий со студентами специальной медицинской группы // Современный ученый. 2025. № 9. С. 326 – 331.

Поступила в редакцию: 18 апреля 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 21 июня 2025 г.; Принята к публикации: 11 августа 2025 г.

Medical and pedagogical substantiation of the pedagogical strategy and methods of conducting classes with students of a special medical group

¹ Evdokimov I.M.

¹ St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation

Abstract: this article is devoted to a scientifically based presentation of methodological approaches to conducting training sessions among students assigned to a special medical health group. The author examines in detail the concept of therapeutic physical culture (TPC), highlights its key characteristics and substantiates the importance of introducing this technique to improve the health of students. Among other things, the paper analyzes the main obstacles encountered in the implementation of the physical therapy program, including the low level of motivation of students, the limited time resources of classroom classes and the organizational difficulties of the group format of

events. However, despite these difficulties, the author emphasizes the primary role of physical therapy in strengthening the physical health and psycho-emotional well-being of students.

Keywords: students with disabilities, research, health, educational technologies, physical education, physical activity, physical education

For citation: Evdokimov I.M. Medical and pedagogical substantiation of the pedagogical strategy and methods of conducting classes with students of a special medical group. Modern Scientist. 2025. 9. P. 326 – 331.

The article was submitted: April 18, 2025; Approved after reviewing: June 21, 2025; Accepted for publication: August 11, 2025.

Введение

Современная социальная динамика накладывает значительные физиологические и психологические нагрузки на студентов, обусловленные необходимостью совмещать обучение, трудоустройство и межличностное взаимодействие [1]. Данные обстоятельства часто приводят к развитию хронического стресса и эмоциональному выгоранию, негативно отражаясь на состоянии здоровья молодых людей. В этой связи внедрение специальной медицинской группы (МСГ) приобретает особую значимость как средство улучшения физического благополучия и стабилизации психоэмоционального статуса студента [4].

Медицинская специальная группа представляет собой научно обоснованный комплекс двигательной активности, направленный на профилактику заболеваний, повышение уровня функциональности организма и общее укрепление здоровья. Важнейшие эффекты МСГ включают оптимизацию обмена веществ, развитие мышечной системы, улучшение суставной подвижности, нормализацию кровообращения и дыхательной функции, а также положительное воздействие на психическое здоровье [9]. Занятия в МСГ способствуют улучшению самочувствия, повышению энергетического потенциала и работоспособности студентов. Кроме того, регулярные физические упражнения стимулируют выработку эндорфинов – гормонов, обладающих антидепрессантным действием, способствующих снижению уровня тревоги и депрессии [3].

Немаловажна и социальная составляющая групповых форматов МСГ, позволяющая развивать коммуникативные навыки и способствовать социальной интеграции учащихся. Интеграция мероприятий МСГ в учебный процесс университетов имеет потенциал снизить заболеваемость среди студентов, уменьшить экономические затраты на медицинскую помощь и повысить академическую успешность путем оптимизации когнитивных функций и устойчивости к стрессу [6].

Предварительный медицинский осмотр должен являться обязательной процедурой перед началом

занятий в МСГ для определения допустимых нагрузок и предотвращения риска осложнений [2].

Материалы и методы исследований

В работе применялся многогранный методологический инструментарий, сочетающий общие научные принципы анализа, синтеза, обобщения и формальной логики с особенностями, характерными для педагогических исследований. Среди последних – пассивное наблюдение, при котором исключается любое воздействие со стороны исследователя, и описательно-аналитический метод. Данное сочетание подходов обеспечило полноту и беспристрастность полученных данных, позволило определить основные элементы рассматриваемой темы и сформулировать действенные предложения по её разрешению. Задача данной работы – всестороннее рассмотрение воздействия физической активности при проведении занятий с студентами специальной медицинской группы, направленное на подготовку специалистов, способных успешно работать в профессиональной и общественной сферах.

Результаты и обсуждения

Исследование проводилось среди студентов, отнесенных к специальной медицинской группе вследствие медицинских показаний. Для проверки действенности новой методики физического воспитания была создана экспериментальная группа, состоящая из двух подгрупп, в каждой из которых насчитывалось от 10 до 15 участников. Подгруппы формировались в зависимости от курса: одна включала первокурсников, другая – студентов второго и третьего курсов. Занятия проводились еженедельно по одному разу в неделю согласно установленному учебному расписанию.

Контрольная группа также состояла из студентов специальной медицинской группы, но их физические упражнения выполнялись вместе с остальными обучающимися. Такой метод затруднял возможность индивидуальной работы со студентами, имеющими проблемы со здоровьем, поскольку усложнялось определение подходящих нагрузок и упражнений.

Оценка прогресса в тренировках осуществлялась путем анализа изменений в антропометрических данных, уровне физической готовности и работе сердечно-сосудистой системы. Показатели физического развития измерялись по следующим параметрам: броски теннисного мяча в мишень, эластичность тела (гибкость), силовая выносливость мышц пресса, прыжки в длину с места.

Кроме того, состояние сердечно-сосудистой системы участников исследования оценивалось посредством медицинского обследования и педагогического наблюдения в начале и в конце учебного года.

Следовательно, разработанная методика предполагала учет медицинских особенностей, возраста и уровня физической подготовки студентов для

улучшения учебно-тренировочного процесса и обеспечения оптимальной адаптации организма.

Выбор видов занятий и используемых методов физической культуры определялся оценкой состояния здоровья и особенностей физического развития студентов. Наиболее распространенными проблемами были заболевания сердца и сосудов, болезни органов дыхания, деформации позвоночника (сколиоз), а также избыточный вес (ожирение). Менее часто встречались отклонения в работе, пищеварительной и нервной системой, а также проблемы со зрением. Характер и степени отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии занимающихся представлены в таблице в табл. 1.

Таблица 1

Характер и степени отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии занимающихся.

Table 1

The nature and degree of deviations in the health and physical development of those involved.

| Диагнозы | | | | | |
|------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|---------------------------|------------------------------------|----------------------------|
| Заболевания сердца и сосудов | болезни органов дыхания | деформации позвоночника (сколиоз) | избыточный вес (ожирение) | Пищеварительной и нервной системах | Заболевания органов зрения |
| 32.8% | 20,2% | 18% | 15% | 9% | 5% |

Помимо признаков болезней, наблюдались ограничения в двигательной активности, вызванные недостатком физической нагрузки. Это выражалось в снижении функциональных возможностей организма, таких как объем вдыхаемого воздуха, подвижность суставов и сила мышц. Кроме того, результаты контрольных упражнений указывали на невысокий уровень общей физической подготовленности. В большинстве случаев, образ жизни студентов отличался отсутствием систематических физических упражнений и минимальной физической активностью.

Исследования продемонстрировали важность учёта особенностей образовательного процесса, ориентированного на совершенствование приспособления сердечно-сосудистой системы студентов к физическим нагрузкам с помощью тщательно отобранных упражнений. В рамках программы использовались комплексы корректирующих упражнений, элементы закаливания и различные виды физической активности, нацеленные на общее оздоровление и повышение резервных возможностей организма.

Задачи занятий заключались в улучшении самочувствия учащихся, повышении уровня общей физической подготовленности, развитии ключевых физических качеств и освоении базовых двигательных умений. Для реализации этих задач ши-

роко применялись приёмы и средства базовой гимнастики: общеразвивающие упражнения: выполнялись без оборудования и с использованием спортивного инвентаря (гимнастические палки, мячи разного размера, теннисные мячи, небольшие гантели, скакалки, обручи).

Упражнения с метанием: осуществлялись в виде бросков мяча по цели и на точность.

Подвижные игры: включали элементы акробатики (перемещения по гимнастическим скамьям).

Также большое внимание уделялось активным групповым играм, направленным на подготовку к популярным видам спорта («подводящие» игры к волейболу, баскетболу, бадминтону), что способствовало всестороннему физическому развитию учащихся и формированию устойчивого желания регулярно заниматься спортом.

В педагогической работе чаще всего применялись комбинированные занятия, в то время как занятия, полностью посвященные гимнастике или играм, проводились гораздо реже. Разнообразные методы обучения помогали пробудить у студентов интерес к занятиям, сделать их более эмоциональными и уменьшить усталость. Обычно учебная нагрузка составляла 70-80%, что объяснялось использованием групповых занятий и последовательным выполнением упражнений.

Учитывая недостаточную физическую подготовку и ограниченные возможности студентов с особыми медицинскими рекомендациями, время разминки и подготовки увеличивалось (до 20-25 минут). Кроме того, во время интенсивных занятий нагрузка регулировалась за счет замедления темпа, уменьшения дистанций, использования более легкого инвентаря и включения упражнений с минимальной нагрузкой. Это позволяло поддерживать умеренную интенсивность без серьезного воздействия на работу сердца, легких и других жизненно важных органов.

Когда требовалось значительно увеличить интенсивность движений при выполнении упражнений, активно использовались соревновательные

элементы, особенно в подвижных играх, интегрированных в учебный процесс.

Многочисленные исследования доказывают, что систематические занятия физической культурой положительно сказываются на здоровье, физической форме и общем развитии студентов, что свидетельствует об эффективности выбранных методик обучения, тщательно спланированной структуре занятий и применяемых упражнений [8].

В ходе экспериментов зафиксировано значительное повышение ключевых физических характеристик, важных для повседневной активности, включая силу, быстроту, выносливость, ловкость. (детали анализа представлены на рис. 1).

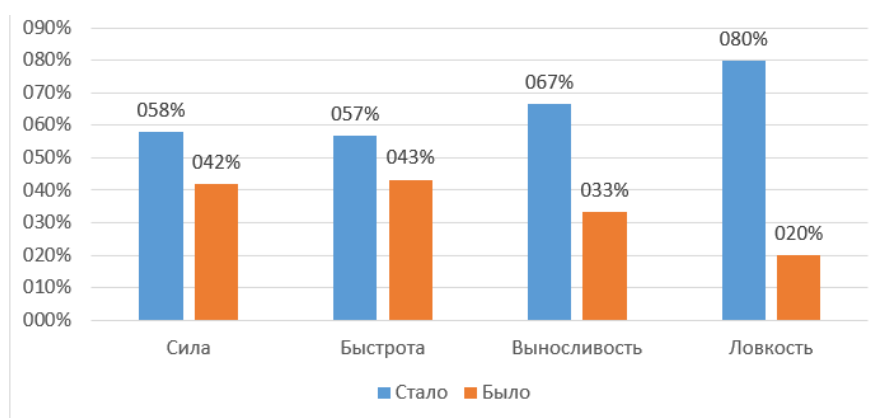


Рис. 1. Повышение физических характеристик, имеющую важную роль в повседневной активности студентов.

Fig. 1. Improving physical performance, which plays an important role in students' daily activities.

Повышение физической работоспособности отражается в увеличении возможности студентов выдерживать большие объемы работы во время занятий. Если в самом начале учебного периода они могли выполнять упражнения в течение 15-20 минут при умеренной интенсивности, то к завершению года они стали способны к 30-40 минутной нагрузке с краткими перерывами на небольшой отдых.

Сочетание физической активности и труда оказывало заметное влияние на образовательный процесс. Студенты начинали лучше понимать свою роль в обществе [7].

Параллельно наблюдалось благоприятное воздействие на физическое развитие и общую физическую готовность испытуемых. Наиболее заметные улучшения проявились в работе внутренних органов.

Зафиксировано, что реакция сердечно-сосудистой системы на стандартные физические упражнения стала более эффективной. Это выразилось в повышении стабильности сердечного

ритма, сокращении времени, необходимого для восстановления сил, и небольшом снижении пульса в состоянии покоя.

Сравнительный анализ изменений в физическом состоянии между экспериментальной и контрольной группами показал, что увеличение показателей роста и веса при занятиях физической культурой в специальных медицинских группах значительно превышало изменения в контрольной группе. Кроме того, было зафиксировано сокращение числа пропущенных занятий по причине болезни и улучшение показателей функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.

Один из признаков возросшей мотивации к занятиям в специальной медицинской группе заключался в том, что многие студенты по собственной инициативе продолжали самостоятельные занятия во время зимних и весенних каникул в домашних условиях.

Выводы

Проведенное исследование указывает на то, что подобная структура учебных занятий позволяет

наиболее эффективно подбирать методики и инструменты, что положительно сказывается на оздоровлении студентов в процессе обучения.

Изучение выявило разную степень воздействия специальных медицинских групп на развитие двигательных навыков у студентов. Собранные сведения доказывают необходимость разработки индивидуальных планов учебных занятий, что позволит более результативно совершенствовать физические характеристики будущих специалистов в соответствии с целями образовательных программ.

Результаты проведенного анкетирования среди студентов показали, что специализированные занятия оказывают благоприятное влияние не только на физическое здоровье учащихся, но и на их эмоциональное состояние, что говорит о необходимости и целесообразности включения специальной медицинской группы в образовательный процесс. Поэтому, учитывая её преимущества перед занятиями в смешанных группах, рекомендуется внедрять именно такой формат.

Список источников

1. Евдокимов И.М., Живодеров А.В. Особенности организации и методики физического воспитания студентов с отклонением здоровья // Сборник трудов, Научная сессия ГУАП: Сборник докладов Научной сессии, посвященной Всемирному дню авиации и космонавтики. Санкт-Петербург, 2024. С. 160 – 161.
2. Головина Е.А., Гуренко Ю.В., Томашевская О.Б., Романов С.С. Оценка физического состояния студентов первого курса // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт, 2020. Вып. 9. С. 14 – 20.
3. Галлямова О.Н. Внедрение ЛФК в учебный процесс при обучении студентов // Проблемы современного педагогического образования. 2024. № 85-1. С. 105 – 107.
4. Евдокимов И.М., Живодеров А.В., Живодеров В.А. Оценка функционального состояния студентов инженерных вузов при проведении занятий по физической культуре // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 6 (208). С. 135 – 138.
5. Беляев В.В., Симонова И.М. Физическая культура как средство профилактики здоровья человека в экологических условиях // Развитие физической культуры и спорта на Северо-Востоке России. 2017. С. 151 – 156.
6. Ильина Н.С., Симонова И.М., Мишнева С.Д., Степин Г.В. Влияние занятий физической культурой в вузе на профилактику заболеваний органов зрения // Актуальные вопросы и перспективы развития физического воспитания, спорта в вузах. 2023. С. 87 – 91.
7. Копейкина Е.Н. Двигательная активность студентов различных медицинских групп здоровья в суточном, недельном и месячном цикле // Человеческий капитал. 2023. № 7 (175). С. 238 – 244.
8. Соколов Д.М., Мишнева С.Д. Спорт и физическая культура как факторы социализации студентов // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания. 2018. С. 154 – 157.
9. Бондин В.И., Федотова О.Д., Пономарева И.А., Мареев В.И. Особенности интеграции образования в сфере оздоровительной физической культуры студентов на современном этапе научного знания // Теория и практика физической культуры. 2022. № 10. 71 с.

References

1. Evdokimov I.M., Zhivoderov A.V. Features of the organization and methods of physical education of students with health problems. Collection of works, Scientific session of GUAP: Collection of reports of the Scientific session dedicated to the World Aviation and Cosmonautics Day. St. Petersburg, 2024. P. 160 – 161.
2. Golovina E.A., Gurenko Yu.V., Tomashevskaya O.B., Romanov S.S. Assessment of the physical condition of first-year students. Bulletin of Tula State University. Physical Education. Sport, 2020. Issue. 9. P. 14 – 20.
3. Galliamova O.N. Implementation of exercise therapy in the educational process when teaching students. Problems of modern pedagogical education. 2024. No. 85-1. P. 105 – 107.
4. Evdokimov I.M., Zhivoderov A.V., Zhivoderov V.A. Assessment of the functional state of students of engineering universities during physical education classes. Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University. 2022. No. 6 (208). P. 135 – 138.
5. Belyaev V.V., Simonova I.M. Physical education as a means of preventing human health in environmental conditions. Development of physical education and sports in the North-East of Russia. 2017. P. 151 – 156.
6. Ilyina N.S., Simonova I.M., Mishneva S.D., Stepin G.V. The influence of physical education classes at the university on the prevention of diseases of the organs of vision. Current issues and prospects for the development of physical education, sports in universities. 2023. P. 87 – 91.

7. Kopeikina E.N. Physical activity of students of various medical health groups in daily, weekly and monthly cycles. *Human capital*. 2023. No. 7 (175). P. 238 – 244.

8. Sokolov D.M., Mishneva S.D. Sports and physical education as factors of students' socialization. *Physical education and sports in the system of professional education: experience and innovative technologies of physical education*. 2018. P. 154 – 157.

9. Bondin V.I., Fedotova O.D., Ponomareva I.A., Mareev V.I. Features of the integration of education in the field of health-improving physical education of students at the present stage of scientific knowledge. *Theory and practice of physical education*. 2022. No. 10. 71 p.

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 улица, дом 67, литера А evdokimov-ivan@mail.ru

© Евдокимов И.М., 2025