

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/WELLNESS AND ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2026.163.33>

### ОРГАНИЗАЦИЯ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ВУЗА

Научная статья

Федякин А.А.<sup>1,\*</sup>, Кортава Ж.Г.<sup>2</sup>

<sup>2</sup>ORCID : 0000-0003-4384-7642;

<sup>1, 2</sup> Сочинский государственный университет, Сочи, Российская Федерация

\* Корреспондирующий автор (faart[at]mail.ru)

#### Аннотация

Статья посвящена проблемным аспектам физического воспитания студентов, имеющих те или иные отклонения в состоянии здоровья. Цель работы — выявить особенности физического воспитания студентов специального отделения и обосновать пути повышения эффективности этого процесса. Анализируются причина-следственные связи, которые оказывают негативное влияние на эффективность физического воспитания студентов специального отделения вуза. Приводятся объективные показатели, свидетельствующие о негативном влиянии изменений, происходящих в последнее время в вузах нашей страны, которые влияют на эффективность физического воспитания студентов специального учебного отделения. Предлагаются пути, позволяющие изменить сложившуюся ситуацию и тем самым повысить эффективность занятий физической культурой.

**Ключевые слова:** студенты, физическое воспитание, специальное учебное отделение вуза, государственный образовательный стандарт.

### ORGANIZATION AND EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS OF THE UNIVERSITY'S SPECIAL EDUCATION DEPARTMENT

Research article

Fedyakin A.A.<sup>1,\*</sup>, Kortava Z.G.<sup>2</sup>

<sup>2</sup>ORCID : 0000-0003-4384-7642;

<sup>1, 2</sup> Sochi State University, Sochi, Russian Federation

\* Corresponding author (faart[at]mail.ru)

#### Abstract

The article is devoted to problematic aspects of physical education of students with various health conditions. The purpose of the work is to identify the features of physical education of students of the special department and to substantiate ways to increase the effectiveness of this process. The cause-and-effect relationships that have a negative impact on the effectiveness of physical education of students of a special department of a university are analyzed. Objective indicators are given that indicate the negative impact of recent changes in the universities of our country, which affect the effectiveness of physical education of students of the special educational department. Ways are proposed to change the current situation and thereby increase the effectiveness of physical education.

**Keywords:** students, physical education, university special education department, state educational standard.

#### Введение

В настоящее время в научно-методической литературе отмечается увеличение числа студентов специального учебного отделения [1, С. 188], поднимаются проблемные вопросы, касающиеся особенностей преподавания дисциплин «физическая культура и спорт», элективные дисциплины по физической культуре [4], [6], [7], [9], [10] и др. Анализ ФГОС ВО, принятых в последние годы, свидетельствует о том, что вопросам физического воспитания студентов специального учебного отделения вуза в каждом последующем стандарте уделяется недостаточно внимания.

В научной литературе [10] приводятся данные о том, что во многих вузах, происходит значительное сокращение объема учебных часов академических занятий с преподавателем (до двух третьих от требований ФГОС ВО). В то же время авторами [3] показана взаимосвязь динамики показателей физической подготовленности студентов от количества академических занятий с преподавателем. Подтверждением этого могут служить данные о положительном влиянии занятий по физическому воспитанию в вузе на физическую подготовленность студентов с использованием различных средств физической культуры, что отмечается во многих научных работах [2], [8], [11] и мн. др. Возможность оптимизации учебно-воспитательного потенциала физкультурнооздоровительной среды вуза посредством «... интенсификации образовательного вектора в сторону увеличения времени на самостоятельную работу по дисциплинам блока «Физическая культура» [5, С. 192], представляется не обоснованной, так как при этом не приводятся данные, характеризующие величину и направленность нагрузки. Положительный результат самостоятельных занятий студентов специальных медицинских групп должен отражаться в динамике физической подготовленности студентов. Отмеченное [8, С. 280] повышение мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями в результате увеличения времени самостоятельных занятий достаточно сложно измерить и практически невозможно учесть все факторы, которые могут на это влиять.

Таким образом, анализ литературы и собственные наблюдения, свидетельствует об имеющихся проблемах в организации занятий физической культурой со студентами специального учебного отделения вуза. Следует отметить, что подобные проблемы, характерны и для студентов основного учебного отделения вуза.

*Цель настоящей работы — выявить особенности физического воспитания студентов специального учебного отделения вуза и обосновать пути повышения эффективности этого процесса.*

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Выявить влияние различных вариантов распределения учебных часов по физической культуре на физическую подготовленность студентов.

2. Разработать практические рекомендации, которые будут способствовать повышению эффективности академические занятия по физической культуре со студентами специального учебного отделения вуза.

### **Методы и принципы исследования**

В ходе исследования были использованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы и нормативной документации;

- функциональные пробы и педагогические тестирования (ортостатическая проба, индекс Гарвардского степ теста (ИГСТ), поднимание туловища из положения лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, тест Соренсена);

- методы математической статистики. Рассчитывались следующие показатели: среднее арифметическое и стандартное отклонение.

Сравнение результатов, осуществлялось по Х-критерию Ван-дер-Вардена.

В исследовании приняли участие студентки I курса всех направлений подготовки, отнесенные по состоянию здоровья к специальному учебному отделению вуза, поступившие в университет в 2018 году (n=22) группа Э1 и студентки, поступившие в 2023 году (n=20) группа Э2. Студентки, поступившие в 2018 году, занимались физической культурой два раза в неделю по 2 часа в соответствии с ФГОС ВО. Студентки, поступившие в 2023 году, занимались физической культурой один раз в неделю 2 часа, и 2 часа были отведены на самостоятельные занятия по решению вуза. Основными диагнозами у большинства студенток, участниц эксперимента, были вегетососудистая дистония и нарушения осанки.

В процессе занятий обе группы студенток использовали следующие средства физической культуры в подготовительной части занятия: ходьбу, степ аэробику и медленный бег, специальные беговые и общеразвивающие упражнения. В основной части учебного занятия студентки выполняли локальные силовые упражнения с весом собственного тела и занимались в тренажерном зале. Нагрузка подбиралась в соответствии с уровнем физической подготовленности студенток. В обеих группах тестирование проводилось в начале и в конце первого учебного семестра. По динамике результатов тестов и функциональных проб оценивалась эффективность занятий.

### **Основные результаты**

Исходные результаты, характеризующие физическую подготовленность студенток обеих групп, вначале педагогического эксперимента не имел статистически значимых различий ( $p>0,05$ ). Отмечаем, что уровень большинства изучаемых показателей оцениваются, как низкий (табл. 1). Возможно, это обусловлено тем, что большинство студенток были освобождены от регулярных занятий физической культурой в школе и вели малоподвижный образ жизни.

За время эксперимента студентки группы Э1, занимающиеся два раза в неделю, статистически значимо ( $p<0,05$ ) улучшили результаты по большинству тестов.

Количество подниманий туловища из положения лежа на спине за 1 мин, статистически значимо ( $p<0,05$ ) увеличилось на 21,7%, что свидетельствует об повышении силовой выносливости мышц живота.

Таблица 1 - Сравнение физической подготовленности студенток специального отделения в начале естественного педагогического эксперимента

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2026.163.33.1>

№ п/п	Тесты	Группа Э1	Группа Э2	P
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	
1.	Количество подниманий туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз	23±2,7	22±2,8	$p<0,05$
2.	Тест Соренсена, с	52,8±4,9	53,9±7,5	$p<0,05$
3.	ИГСТ, усл. ед.	51,8±2,9	54,1±3,1	$p<0,05$
4.	Количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на скамейке, раз	7±1,7	6±1,8	$p<0,05$
5.	Ортостатическая	17±1,57	17±1,99	$p<0,05$

№ п/п	Тесты	Группа Э1	Группа Э2	P
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	
	проба, уд/мин			

Время выполнения теста Соренсена статистически значимо ( $p<0,05$ ) увеличилось на 41,9%, что свидетельствует об повышении силовой выносливости мышц спины. Количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на скамейке статистически значимо ( $p<0,05$ ) улучшились на 71,4%. Улучшение силовой выносливости мышц живота и спины, а также разгибателей рук, свидетельствует о положительном влиянии двухразовых занятий физической культурой.

При выполнении теста ИГСТ мощность нагрузки постоянна, и тест оценивает в значительной мере скорость восстановительных процессов. Результаты ИГСТ, который выполнялся на гимнастической скамейке, за время педагогического эксперимента у студенток группы Э1 статистически значимо ( $p<0,05$ ) улучшились на 10,6%. Повидимому, улучшение скорости восстановительных процессов после мышечной работы умеренной мощности произошло вследствие улучшения силовой выносливости основных мышечных групп.

Занятия физической культурой два раза в неделю оказывают выраженное положительное влияние на функциональное состояние симпатического отдела вегетативной нервной системы. Результаты ортостатической пробы статистически значимо ( $p<0,05$ ) улучшились на 5,9%.

Уровень физической подготовленности студенток группы Э2, занимающихся один раз в неделю с преподавателем и один раз в неделю самостоятельно, за время эксперимента изменился менее выраженно.

За время эксперимента произошло улучшение силовой выносливости мышц живота и разгибателей рук, а также и мышц спины. Количество подниманий туловища из положения лежа на спине за 1 мин, увеличилось на 9,1%. Количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на скамейке улучшилось на 16,7%. Время выполнения теста Соренсена увеличилось на 3,5%. Возможно, это обусловлено тем обстоятельством, что студентки начали заниматься физической культурой в вузе, которой они в школе не занимались.

В ходе естественного эксперимента у студенток группы Э2 результаты ИГСТ несколько снизились (на 2,6%). Это может свидетельствовать о негативном влиянии уменьшения количества академических занятий физической культурой.

Состояния симпатического отдела вегетативной нервной системы, результаты ортостатической пробы, изменились на 5,9%. Занятия один раз в неделю следует рассматривать, как поддерживающие. Отмечаем, что достаточно сложно контролировать качество и величину нагрузки, получаемую в ходе самостоятельных занятий, а это оказывает влияние на полученные результаты.

Сравнение уровня подготовленности студенток, поступивших в вуз в разные годы, группы Э1 и Э2, в конце первого семестра, представлено в табл. 2.

Таблица 2 - Сравнение физической подготовленности студенток специального отделения в конце естественного педагогического эксперимента

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2026.163.33.2>

№ п/п	Тесты	Группа Э1	Группа Э2	P
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	
1.	Количество подниманий туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз	28±2,2	24±1,9	$p<0,05$
2.	Тест Соренсена, с	74,9±4,6	55,8±7,5	$p<0,05$
3.	ИГСТ, усл. ед.	57,3±2,6	52,7±2,1	$p<0,05$
4.	Количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на скамейке, раз	12±1,9	7±1,9	$p<0,05$
5.	Ортостатическая проба, уд/мин	16±1,66	18±1,29	$p>0,05$

В конце учебного семестра уровень подготовленности студенток группы Э1 по большинству показателей статистически значимо выше ( $p<0,05$ ), чем у студенток группы Э2. Наиболее выраженно разница в положительной динамике, отмечается в тестах силовой направленности и результатах ИГСТ. Исключение составляют результаты ортостатической пробы, где различия статистически недостоверны ( $p>0,05$ ).

Полученные результаты согласуются с данными других авторов [3, С. 111] и указывают на несомненную пользу двухразовых занятий физической культурой в неделю для студентов специального учебного отделения вуза.

## Заключение

Таким образом, получены объективные показатели, свидетельствующие о негативном влиянии уменьшения академических (с преподавателем) учебных часов по физической культуре и увеличения времени, которое отводится для самостоятельных занятий. Занимаясь один раз в неделю с преподавателем студенты специального учебного отделения вуза оказывают поддерживающее воздействие на физическую подготовленность, а необходимо ее улучшать. Отмечаем, что в ходе самостоятельных занятий физической культурой, существует опасность негативного влияния таких занятий на здоровье студентов. Это обусловлено отсутствием контроля за величиной нагрузки и ее переносимостью. Определенные сложности имеются с организацией контроля проведения самих самостоятельных занятий.

Поэтому предлагается в Федеральном образовательном стандарте высшего образования (ФГОС ВО) регламентировать процесс построения физического воспитания студентов, имеющих те или иные нарушения в состоянии здоровья (специального учебного отделения вуза). Это не позволит вузу перераспределять учебные часы в пользу самостоятельных занятий и повысит оздоровительную эффективность академических занятий физической культурой в вузе. Предусмотреть возможность для студентов специального учебного отделения вуза, проведение трех занятий в неделю за счет уменьшения продолжительности отдельного занятия физической культурой (до одного часа). Это увеличит недельную двигательную активность и повысит эффективность академических часов занятий с преподавателем.

## Конфликт интересов

Не указан.

### Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть представлена компетентным органам по запросу.

## Conflict of Interest

None declared.

### Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

## Список литературы / References

1. Белявцева О.С. Моделирование индивидуальной образовательной траектории обучающихся с отклонением в состоянии здоровья в рамках усвоения дисциплин по физической культуре и спорту / О.С. Белявцева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2025. — № 1(239). — С. 184–191.
2. Влияние различных видов занятий по физической культуре на физическое развитие, функциональное состояние и уровень физической подготовленности студенток медицинского вуза / А.Р. Кусова, Е.Г. Цилидас, А.Р. Наниева // Современные проблемы науки и образования. — 2022. — № 3. — С. 35–37.
3. Зависимость динамики показателей общей физической подготовленности студентов 1–3-го курсов от количества практических занятий в семестре / С.А. Баранцев, В.П. Чичерин, Т.Е. Сиверкина // Человек. Спорт. Медицина. — 2022. — Т. 22, № 2. — С. 108–119. — DOI: 10.14529/hsm220213.
4. Карамельский Р.В. Проблемы и пути совершенствования системы физического воспитания студентов вузов / Р.В. Карамельский, А.К. Гвоздев, И.А. Мудрик // Перспективы науки. — 2021. — № 4(139). — С. 90–92.
5. Минникаева Н.В. Педагогические условия здоровьесформирования студентов СМГ в процессе физического воспитания вуза / Н.В. Минникаева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2025. — № 9(247). — С. 191–199.
6. Перспективы «оптимизации» дисциплины «физическая культура» в вузах / А.В. Агеевец, В.Ю. Ефимов-Комаров [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2022. — № 2(204). — С. 9–14.
7. Перунов В.И. Характеристика современных проблем физической культуры и основные положения концепции системы образования в вузе / В.И. Перунов, М.Н. Скидан, Г.В. Красюк // Научный электронный журнал Меридиан. — 2020. — № 8(42). — С. 396–398.
8. Суханов Е.Л. Применение оздоровительно-восстановительных программ для студентов специальных медицинских групп / Е.Л. Суханов, В.Б. Вальков, Е.А. Мамаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2025. — № 2(240). — С. 275–281.
9. Скворцова С.О. Современные проблемы репродуктивного здоровья студенческой молодежи в России и доступные вузам возможности по их разрешению / С.О. Скворцова, Е.С. Тищенко // Актуальные вопросы и перспективы развития физического воспитания, спорта в вузах. — Новосибирск : Сибирский государственный университет путей сообщения, 2024. — С. 182–187. — EDN TUNOLN.
10. Федякин А.А. Физическое воспитание студентов: некоторые проблемные аспекты / А.А. Федякин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2022. — № 5(207). — С. 445–448.
11. Физическое воспитание студентов специального учебного отделения вуза / А.А. Федякин, Ж.Г. Кортава, Л.К. Федякина. — Open Science Publishing, 2018. — 208 с. — ISBN 978-0-244-14992-5.

## Список литературы на английском языке / References in English

1. Belyavtseva O.S. Modelirovanie individual'noy obrazovatel'noy traektorii obuchayushchikhsya s otkloneniem v sostoyanii zdorov'ya v ramkakh usvoeniya distsiplin po fizicheskoy kul'ture i sportu [Modeling the Individual Educational Trajectory of Students with Health Disorders Within the Framework of Mastering Physical Education and Sports Disciplines] /

O.S. Belyavtseva // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta [Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University]. — 2025. — № 1(239). — P. 184–191. [in Russian]

2. Vliyanie razlichnykh vidov zanyatiy po fizicheskoy kul'ture na fizicheskoe razvitiye, funktsional'noe sostoyanie i uroven' fizicheskoy podgotovlennosti studentok meditsinskogo vuza [The Influence of Various Types of Physical Education Classes on the Physical Development, Functional State and Level of Physical Fitness of Female Medical University Students] / A.R. Kusova, E.G. Tsilidas, A.R. Nanieva // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya [Modern Problems of Science and Education]. — 2022. — № 3. — P. 35–37. [in Russian]

3. Zavisimost' dinamiki pokazateley obshchey fizicheskoy podgotovlennosti studentov 1–3-go kursov ot kolichestva prakticheskikh zanyatiy v semestre [Dependence of the Dynamics of General Physical Fitness Indicators of 1st-3rd Year Students on the Number of Practical Classes in a Semester] / S.A. Barantsev, V.P. Chicherin, T.E. Siverskina // Chelovek. Sport. Meditsina [Human. Sport. Medicine]. — 2022. — Vol. 22, № 2. — P. 108–119. — DOI: 10.14529/hsm220213. [in Russian]

4. Karamel'skiy R.V. Problemy i puti sovershenstvovaniya sistemy fizicheskogo vospitaniya studentov vuzov [Problems and Ways to Improve the System of Physical Education of University Students] / R.V. Karamel'skiy, A.K. Gvozdev, I.A. Mudrik // Perspektivy nauki [Science Prospects]. — 2021. — № 4(139). — P. 90–92. [in Russian]

5. Minnikaeva N.V. Pedagogicheskie usloviya zdorov'yeformirovaniya studentov SMG v protsesse fizicheskogo vospitaniya vuza [Pedagogical Conditions for Health Formation of Students in Special Medical Groups in the Process of University Physical Education] / N.V. Minnikaeva // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta [Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University]. — 2025. — № 9(247). — P. 191–199. [in Russian]

6. Perspektivy «optimizatsii» distsipliny «fizicheskaya kul'tura» v vuzakh [Prospects for the "Optimization" of the Discipline "Physical Culture" in Universities] / A.V. Ageevets, V.Yu. Efimov-Komarov, L.B. Efimova-Komarova [et al.] // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta [Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University]. — 2022. — № 2(204). — P. 9–14. [in Russian]

7. Perunov V.I. Kharakteristika sovremennoykh problem fizicheskoy kul'tury i osnovnye polozheniya kontseptsii sistemy obrazovaniya v vuze [Characteristics of Modern Problems of Physical Culture and the Main Provisions of the Concept of the Education System at a University] / V.I. Perunov, M.N. Skidan, G.V. Krasyuk // Nauchnyy elektronnyy zhurnal Meridian [Meridian Scientific Electronic Journal]. — 2020. — № 8(42). — P. 396–398. [in Russian]

8. Sukhanov E.L. Primenenie ozdorovitel'no-vosstanovitel'nykh programm dlya studentov spetsial'nykh meditsinskikh grupp [Application of Health and Rehabilitation Programs for Students in Special Medical Groups] / E.L. Sukhanov, V.B. Valkov, E.A. Mamaev // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta [Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University]. — 2025. — № 2(240). — P. 275–281. [in Russian]

9. Skvortsova S.O. Sovremennye problemy reproductivnogo zdorov'ya studencheskoy molodezhi v Rossii i dostupnye vuzam vozmozhnosti po ikh razresheniyu [Modern Problems of Reproductive Health of Student Youth in Russia and the Opportunities Available to Universities to Resolve Them] / S.O. Skvortsova, E.S. Tishchenko // Aktual'nye voprosy i perspektivy razvitiya fizicheskogo vospitaniya, sporta v vuzakh [Current Issues and Prospects for the Development of Physical Education and Sports in Universities]. — Novosibirsk : Sibirskiy gosudarstvennyy universitet putei soobshcheniya, 2024. — P. 182–187. — EDN TUNOLN. [in Russian]

10. Fedyakin A.A. Fizicheskoe vospitanie studentov: nekotorye problemnye aspekty [Physical Education of Students: Some Problematic Aspects] / A.A. Fedyakin // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta [Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University]. — 2022. — № 5(207). — P. 445–448. [in Russian]

11. Fizicheskoe vospitanie studentov spetsial'nogo uchebnogo otdeleniya vuza [Physical Education of Students of a University Special Educational Department] / A.A. Fedyakin, Zh.G. Kortava, L.K. Fedyakina. — Open Science Publishing, 2018. — 208 p. — ISBN 978-0-244-14992-5. [in Russian]