

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

УДК 796.011

DOI 10.5930/1994-4683-2025-9-191-199

Педагогические условия здоровьесформирования студентов СМГ в процессе физического воспитания вуза

Минникаева Наталья Викторовна, кандидат педагогических наук, доцент

Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Северо-Западный институт управления, Санкт-Петербург

Аннотация

Цель исследования – разработка, теоретическое и экспериментальное обоснование педагогических условий здоровьесформирования в процессе физического воспитания студентов специальной медицинской группы в вузе.

Методы и организация исследования. Применяли качественный контент-анализ публикаций с целью выявления методологических подходов к организации процесса физического воспитания студентов специальной медицинской группы, педагогическое тестирование физической подготовленности, психоэмоционального состояния и социальной активности. Всего в исследовании участвовали 116 студентов 1-3 курсов, средний возраст составил 18,6 лет.

Результаты исследования показывают, что в настоящее время наиболее актуальными для организации процесса физического воспитания студентов специальной медицинской группы являются следующие методологические подходы: на общепедагогическом уровне – гуманистический, культурологический, на общенаучном – системный, деятельностный, субъектный, а на частном (конкретно-научном) – биопсихосоциальный подход. На основании выявленной методологической базы были разработаны педагогические условия здоровьесформирования студентов специальной медицинской группы, способствующие улучшению показателей их здоровья. В отношении результатов физического компонента здоровья темпы прироста (по Броуди) увеличились на 18-36%, психологического компонента на 21-24%, социального компонента на 26-28%. В целом это позволяет оценить разработанные педагогические условия как эффективные, оптимизирующие процесс физического воспитания студентов специальной медицинской группы.

Выводы. Процесс физического воспитания студентов специальной медицинской группы может функционировать на основе как общеизвестных и фундаментальных методологических подходов, так и с использованием частного (биопсихосоциального), позволяющих разработать педагогические условия здоровьесформирования студентов специальной медицинской группы. Их реализация в ходе 6 семестров в процессе физического воспитания выявила положительные изменения в результатах, оценивающих компоненты здоровья.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, специальные медицинские группы, педагогические условия, здоровьесформирование.

Pedagogical conditions for health promotion of students in a special medical group during physical education at the university

Minnikaeva Natalia Viktorovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Northwestern Institute of Management, St. Petersburg

Abstract

The purpose of the study is to develop, theoretically and experimentally substantiate the pedagogical conditions for health promotion in the process of physical education for students in the special medical group at the university.

Research methods and organization. A qualitative content analysis of publications was conducted with the aim of identifying methodological approaches to organizing the process of physical education for students in special medical groups, as well as pedagogical testing of physical fitness, psycho-emotional state, and social activity. A total of 116 students from the 1st to 3rd year participated in the study, with an average age of 18.6 years.

Research results indicate that, currently, the most relevant methodological approaches for organizing the physical education process of students in a special medical group are as follows: at the general philosophical level – humanistic and cultural, at the general scientific level – systematic, activity-based, and subjective, and at the specific (concrete scientific) level – the biopsychosocial

approach. Based on the identified methodological foundation, pedagogical conditions for health promotion of students in a special medical group were developed, which contribute to improving their health indicators. Regarding the results of the physical health component, the growth rates (according to Brody) increased by 18-36%, the psychological component by 21-24%, and the social component by 26-28%. Overall, this allows us to assess the developed pedagogical conditions as effective, optimizing the physical education process for students in a special medical group.

Conclusions. The process of physical education for students in the special medical group can operate based on both widely recognized and fundamental methodological approaches, as well as the application of specific (biopsychosocial) approaches, which allow for the development of pedagogical conditions that promote health formation among students in the special medical group. Their implementation over the course of six semesters in physical education has revealed positive changes in the results that assess health components.

Keywords: physical education of students, special medical groups, pedagogical conditions, health promotion.

ВВЕДЕНИЕ. Повсеместное снижение здоровья обучающейся молодежи является серьезным «триггером» неблагополучия страны, особенно в отношении социально-экономической стабильности. В своем послании Федеральному собранию В.В. Путин определил стратегические ориентиры развития здравоохранения и образования как «народосбережение». В настоящее время разработаны технологии здоровьесохранения и сбережения студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Однако, как показывают исследования, уровень здоровья снижается, а число студентов, зачисленных в специальную медицинскую группу (СМГ), растет из года в год. Еще одним негативным фактором является низкий уровень физической подготовленности, неудовлетворительное психоэмоциональное состояние (чаще тревожность), отсутствие заинтересованности в занятиях. Большая часть студентов СМГ в опросе заявляет, что посещает занятия по физической культуре только из-за необходимости закрыть сессию [5]. Одним из выходов из сложившейся ситуации может стать разработка соответствующих времени и статусу «лица с отклонениями в состоянии здоровья» педагогических условий, являющихся, с одной стороны, организационно-методическим элементом физического воспитания в вузе, а с другой стороны, концептуальной основой для выстраивания методологического фундамента функционирования системы ФВ студентов СМГ в целом.

В настоящее время имеются разрозненные публикации и научные труды относительно оптимизации учебно-воспитательного потенциала физкультурно-оздоровительной среды вуза, интенсификации образовательного вектора в сторону увеличения времени на самостоятельную работу по дисциплинам блока «Физическая культура», а также верификации эффективности дистанционных онлайн-технологий, мобильных приложений, способствующих освоению дисциплин данного блока [2, 3].

Вместе с тем возникает необходимость систематизации накопленных знаний, определения структуры, функций, комплекса мер педагогического воздействия, влияющих в конечном счете на содержание, методы и формы обучения и воспитания в процессе физического воспитания студентов СМГ.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. На первом этапе исследования были проведены предварительные исследования, целью которых стало выявление актуального уровня физической подготовленности, психоэмоциональ-

ного состояния и социальной активности. Всего участвовало 116 студентов 1–3 курсов, 64 девушки и 52 юноши. Характеристика участников эксперимента: большая часть студентов, получивших допуск СМГ, имеют нарушения зрения – 45,5%, на втором месте нарушения опорно-двигательного аппарата – 34%, на третьем месте отклонения от норм физического развития – 13,5%. Незначительный процент выявлен в нарушениях нервной системы – 5,5% и другие отклонения – всего 1,5%. На втором этапе были разработаны и реализованы в процессе физического воспитания педагогические условия здоровьесформирования студентов СМГ. На третьем этапе происходило повторное исследование актуального уровня физической подготовленности, психоэмоционального состояния и социальной активности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В предварительных исследованиях было выявлено отставание по всем изучаемым показателям от «условных норм», заявленных в рабочей программе по дисциплинам «Физическая культура» и «Элективные курсы по ФК». В таблице 1 представлены результаты исследования.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности и психоэмоционального состояния студентов СМГ

Тесты/методики	Средний результат	Уровень	Средний результат	Уровень
	<i>Девушки (64)</i>		<i>Юноши (52)</i>	
Физическая подготовленность				
Сгибание/разгибание рук в упоре лежа/стоя на коленях, раз	16,8±3,8	средний	17,1±4,9	средний
Дозированная ходьба, м.	1890±11,3	средний	1990±32,3	средний
Поднимание туловища из и.п. лежа, раз	28,7±4,9	низкий	30±4,1	низкий
Наклон вперед из и.п. стоя, см	8,8±4,2	низкий	6,9±2,9	отлично
Хлопки по бедрам и над головой, раз	51,4±11,2	средний	56,30	средний
Проба Ромберга -1	32±7,8	средний	36±81,	средний
Психоэмоциональное состояние				
САН				
Самочувствие	3,3±1,2	средний	3,5±0,9	средний
Активность	2,6±1,6	низкий	2,7±3,63	низкий
Настроение	2,7±1,4	низкий	2,6±0,4	низкий

Примечательно, что результаты девушек и юношей достоверно не различаются, что позволяет говорить об отсутствии полового диморфизма. Анализ показателей физической подготовленности студентов СМГ выявил, что по всем тестам получены результаты на уровне «средний» и «низкий». Результаты опроса в ходе выполнения этих тестов свидетельствуют о том, что они с ними справляются «физически тяжело» – 76,1%.

Учитывая то обстоятельство, что студенты зачислены в СМГ в связи с отклонениями в состоянии здоровья, можно предположить, что успешность выполнения тестовых упражнений обеспечивается за счет морально-волевых качеств и желания, основанного на получении зачета. Данное обстоятельство негативно сказывается и на желании посещать занятия, и как следствие, на средне-низком уровне физического и психологического состояния.

Отметим, что на вопрос «Что вас мотивирует к занятиям физическими упражнениями», на первом месте – «общение» как социальное взаимодействие, на втором – «поддержать тело в тонусе» и на третьем – «психологическая разгрузка», «помогает расслабиться».

Для оценки критерия «социальная активность», что даст основания выявить гармоничность отношений у студентов СМГ КГ и ЭГ, была использована методика: опросник «Субъективная оценка межличностных отношений (СОМО)». Результаты СОМО представлены в таблице 2; согласно интерпретации методики СОМО: низкие значения напряженности отношений – от 14 до 29, средние – от 30 до 53, высокие значения – от 54 и выше.

Таблица 2 – Показатели по опроснику СОМО студентов СМГ

Состояние	Девушки	Уровень	Юноши	Уровень
Напряженность	49,1±10,2	средний	40,7±9,3	средний
Отчужденность	41,2±8,69		39,2±9,2	
Конфликтность	39,4±8,8		38,9±6,9	
Агрессия	29,6±9,1	низкий	30,2±8,9	низкий

Как видно из таблицы 2, средние показатели юношей и девушек достоверно не различаются, так как по шкалам «напряженность», «отчужденность» и «конфликтность» значения близки к средним значениям. Это свидетельствует о наличии у студентов СМГ дисгармонии в межличностных отношениях, возможно, излишней озабоченности отношениями внутри группы, о дистанцировании во время занятий по ФВ, слабости приятных эмоциональных связей. Вместе с тем уровень агрессии низкий, что выражается в эмоциональном благополучии и комфорте. Возникающие трудности и сложные ситуации в отношениях успешно разрешаются, и студенты СМГ в целом удовлетворены тем, как складываются их отношения в группе.

В ходе исследовательской работы были сформулированы педагогические условия, которые могут оптимизировать процесс физического воспитания студентов СМГ. Контент-анализ публикационной активности (182 публикации по теме) в отношении методологии и известных концептуальных положений выявил обусловленность образовательного вектора гуманистическим направлением научной мысли. Это обстоятельство оправдано тем, что студенты СМГ имеют отклонения в состоянии здоровья, а значит, основной ориентир – личность с учётом индивидуальных интересов и способностей [2]. Культурологическое направление физического воспитания студентов СМГ связано с формированием физической культуры личности (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева) и культурой здоровья (В.И. Стяров, Н.П. Абаскалова) [1, 4, 6]. Технологические разработки в виде методик, направленных на здоровьесформирование (здоровьесбережение, здоровьесозидание) студентов СМГ, основаны на методологии системного, деятельностного и субъектного подходов. Физическое воспитание в вузе включает разные образовательные аспекты: физические, психические и социальные. Данный подход позволяет осуществлять комплексное воздействие не только на физические качества (силу, выносливость, координацию и т.д.), но и формировать личностные качества (дисциплину, ответственность, командный дух и т.д.).

Деятельностный подход в физическом воспитании студентов СМГ предполагает такую организацию учебного процесса, при которой обучающийся становится активным субъектом познавательной деятельности. Усвоение содержания обучения и развитие личности происходят не путём передачи информации, а в процессе его собственной активной деятельности (физической активности). Цель деятельностного подхода в физическом воспитании студентов СМГ – сформировать опыт самостоятельной и творческой деятельности, в частности, разработку и выполнение комплексов физических упражнений, проектирование индивидуальных программ спортивного оздоровления.

Субъектный подход в физическом воспитании студентов СМГ — это образовательная ориентация на формирование личности как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности. Такой подход предполагает, что студент СМГ выступает в роли активного участника в выборе содержания занятий, осознаёт значение физической активности и имеет устойчивую потребность в выполнении упражнений. Цель — обеспечить условия для формирования самостоятельности в поиске способов оздоровления на основе физических упражнений, а также общение, направленное на согласование и реализацию замыслов. Субъектный подход в физическом воспитании, как выяснилось из качественного контент-анализа известных публикаций, учитывает индивидуальные особенности студентов СМГ, их интересы, способности, а также возможности и ограничения. В соответствии с этим подбираются формы, методы и средства здоровьесформирования с учетом мотивационно-ценностного, операционального и личностно-творческого компонентов физической культуры личности.

На конкретно-научном уровне методологии был определен биопсихосоциальный подход, который в физическом воспитании студентов СМГ предполагает учёт взаимосвязи физического, психологического и социального аспектов здоровья. В этой концепции здоровье рассматривается как динамическое равновесие между биологическими, психологическими и социальными факторами, и подчёркивается их взаимообусловленность.

Особенности реализации биопсихосоциального подхода в физическом воспитании:

- Индивидуализация программ. Адаптация физкультурно-оздоровительных программ в зависимости от психофизиологических особенностей и уровня физического состояния каждого обучающегося.
- Активное участие обучающихся. Они сами планируют и реализуют оздоровительные мероприятия. Это стимулирует развитие автономии, повышает мотивацию к занятиям и способствует формированию ответственности за собственное здоровье.
- Психологическая поддержка. Она интегрируется в физкультурно-оздоровительные программы и содержит элементы поддержки, мотивационное сопровождение, консультирование.
- Социальное взаимодействие. На занятиях студенты СМГ объединяются в подгруппы, пары для выполнения заданий, что формирует у них навыки сотрудничества, взаимопомощи, соучастия и эмпатии.

Данный подход создаёт предпосылки для разработки персонализированных программ физического воспитания, опирающихся на индивидуальные потребности и возможности каждого обучающегося.

Основываясь на выделенных в качестве приоритетных методологических основаниях и концепциях, было сформулировано четыре положения, на основе которых разрабатывались соответствующие им педагогические условия.

Первое положение: здоровьесформирование субъекта педагогического процесса напрямую зависит от разнообразия форм и навыков межличностной коммуникации.

Второе: улучшение результативности процесса здоровьесформирования обусловлено влиянием содержания в формальном, неформальном и информальном общении.

Третье: эффективность воспитания мотивационно-ценностных ориентаций и осознанной потребности в физической активности основана на соответствии возрастных циклов личностного развития и ведущего вида деятельности.

Далее определены три основные группы педагогических условий, их направленность и содержание представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Педагогические условия здоровьесформирования студентов СМГ, их направленность и содержание

Выделенные педагогические условия напрямую отражают возможности физического воспитания в здоровьесформировании студентов СМГ и объективируются через соответствующие технологии.

В группах педагогических условий четко определены и логично встроены в структуру:

- ✓ методы воздействия и взаимодействия субъектов образования;

- ✓ содержание, определяющее средства, методы, приемы и формы обучения, воспитания и оздоровления;
- ✓ программно-методическое обеспечение.

Остановимся подробнее на первом: информационная группа педагогических условий «создание гибридного образовательного пространства» создает предпосылки для реализации последующих и основана на интеграции традиционного обучения и новых информационно-цифровых образовательных технологий в форматах онлайн и офлайн в физическом воспитании, что позволяет успешно проводить адаптацию к индивидуальным особенностям с использованием современных компьютерных средств и технологий. Это позволяет организовать учебную деятельность в зависимости от возможностей здоровья и способностей. Онлайн-технологии позволяют проводить мониторинг физической активности, производить оценку результатов и коррекцию программ тренировок, что повышает эффективность занятий и мотивацию студентов. Еще одним преимуществом является демонстрация образцов выполнения двигательных действий мастерами (преподавателями), примеры оздоровительных техник и практик с использованием технических средств, компьютерных и мультимедиа технологий.

Примеры использования информационно-цифровых технологий в физическом воспитании студентов СМГ:

- ✓ Использование платформ. Например, Teams предоставляет возможности для размещения учебных материалов, тестирования и обсуждения практических работ в чате. Web-платформа Moodle позволяет вести совместную работу студентов и преподавателей, а также размещать материалы в различных форматах и проводить трансляции в реальном времени.
- ✓ Применение мультимедийных форм представления информации. Они сочетают учебные тексты с графическими, анимационными, видео- и аудио-иллюстрациями.

На заключительном этапе исследования было проведено повторное тестирование физической подготовленности, психоэмоционального состояния и социальной активности (табл. 3).

Таблица 3 – Темпы прироста показателей физической подготовленности и психоэмоционального состояния студентов СМГ (в %)

Тесты/методики	w	Уровень	w	Уровень
	Девушки (64)		Юноши (52)	
Физическая подготовленность				
Сгибание/разгибание рук в упоре лежа/стоя на коленях, раз	18	средний	21	средний
Дозированная ходьба, м.	36	высокий	38	высокий
Поднимание туловища из и.п. лежа, раз	22	средний	24	средний
Наклон вперед из и.п. стоя, см	18	средний	20	средний
Хлопки по бедрам и над головой, раз	32	средний	37	средний
Проба Ромберга -I	18	средний	16	средний
Психоэмоциональное состояние				
САН				
Самочувствие	21	средний	22	средний
Активность	23	высокий	24	высокий
Настроение	21	средний	24	средний

Результаты исследования показывают, что организация процесса физического воспитания студентов СМГ на основе предложенных педагогических условий, ведущим из которых является «создание гибридного образовательного пространства», позволила улучшить показатели здоровья. Наиболее активно темпы прироста проявились в тестах на аэробную выносливость и скоростно-силовые способности. Менее значимо, но все же за счет целенаправленных педагогических воздействий – координационные способности и гибкость. Стоит отметить, что практически все показатели физической подготовленности и психоэмоционального состояния достигли уровня «средний» и «высокий». Относительно теста «САН» можно отметить, что активность стала на более высоком уровне, чем самочувствие и настроение. Считаем, что общение, совместное выполнение упражнений повышает мотивацию к занятиям, и как следствие, активность увеличивается. Было замечено, что занятия в парах в большей степени стимулируют физическую активность. В частности, дозированная ходьба выполнялась в парах, студенты СМГ выбирали партнера и в удобном темпе и ритме для обоих выполняли большие объемы в метрах. Общение на занятиях позволило улучшить и показатели социальной активности (табл. 4).

Таблица 4 – Темпы прироста показателей по опроснику СОМО студентов СМГ в %

Состояние	Девушки w	Уровень	Юноши w	Уровень
Напряженность	26	низкий	25	низкий
Отчужденность	27		27	
Конфликтность	25		26	
Агрессия	22		16	

Все исследуемые показатели снизились и стабилизировались на низком уровне. Отметим, что у молодых людей результаты по опроснику СОМО несколько выше, что может быть обусловлено гендерными различиями и геополитической обстановкой. В ходе совместных занятий у студентов СМГ сформировались положительные качества личности: сотрудничество, поддержка, эмпатия, сочувствие, взаимопомощь. Это стимулирует здоровьесформирование как активный, осознанный и присвоенный процесс, являющийся культурной ценностью.

ВЫВОДЫ. В ходе качественного контент-анализа были выделены основные методологические подходы: на общефилософском уровне – гуманистический, культурологический, на общенаучном – системный, деятельностный, субъектный, а на частном (конкретно-научном) – биопсихосоциальный подход. Данные подходы послужили фундаментом для внедрения специально разработанных педагогических условий для успешного здоровьесформирования СМГ. Подтверждением эффективности является улучшение показателей компонентов здоровья. Так, физическая подготовленность выявила темпы прироста (по Броуди) в среднем на 28%, психоэмоциональное состояние – на 22,3%, а социальная активность – на 27,4%.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Абаскалова Н. П., Зверкова А. Ю. Научный обзор: системный подход в педагогике здоровья // Научное обозрение. Педагогические науки. 2016. № 2. С. 5–24. EDN: WLZECР.

2. Голикова Е. М. Педагогическая концепция социального развития студентов в системе адаптивного физического воспитания : автореферат дис. ... доктора педагогических наук : 13.00.04. Москва, 2019. 40 с. EDN: YBDHKGK.
3. Коновалов А. Ю. Адаптивное физическое воспитание лиц с ограниченными возможностями здоровья в системе регионального инклюзивного средне-профессионального образования: на примере Тамбовской области : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Тамбов, 2019. 24 с.
4. Концептуализация спортивной культуры: методология и технологии спортизации физического воспитания : монография / Л. И. Лубышева, И. В. Манжелей, А. И. Загrevская [и др.] ; под редакцией Л. И. Лубышевой. Москва : Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", 2023. 215 с. EDN: LJRMRO.
5. Релевантные критерии сравнительной оценки физического здоровья студентов основной и специальной медицинской группы / Н. В. Минникаева, Л. В. Морозова, О. П. Виноградова, Т. И. Мельникова // Теория и практика физической культуры. 2025. № 4. С. 75–77. EDN RDCSOT.
6. Столяров В. И. Основы социологии физкультурно-спортивной деятельности и телесности человека : монография. Москва : Русайнс, 2017. 336 с.

REFERENCES

1. Abaskalova N. P., Zverkova A. Y. (2016), "Scientific review: a systematic approach in health pedagogy", *Scientific review. Pedagogical sciences*, No. 2, pp. 5–24.
2. Golikova E. M. (2019), "Pedagogical concept of social development of students in the system of adaptive physical education", abstract of the dissertation... doctor of pedagogical sciences, 13.00.04, Moscow, 40 p.
3. Konovalov A. Y. (2019), "Adaptive physical education of persons with disabilities in the system of regional inclusive secondary vocational education: on the example of the Tambov region", abstract dissertation ... candidate of pedagogical sciences, 13.00.04, Tambov, 24 p.
4. Lubyшева L. I., Manzheley I. V., Zagrevskaya A. I. [et al.] (2023), "Conceptualization of sports culture: methodology and technologies of sportsization of physical education", a monograph, Moscow, Scientific Publishing Center "Theory and Practice of physical culture and Sports", 215 p.
5. Minnikayeva N. V., Morozova L. V., Vinogradova O. P., Melnikova T. I. (2025), "Relevant criteria for comparative assessment of physical health of students of the basic and special medical groups", *Theory and practice of physical culture*, No. 4, pp. 75–77.
6. Stolyarov V. I. (2017), "Fundamentals of the sociology of physical culture and sports activity and human physicality", a monograph, Moscow, Rusains Publ., 336 p.

Информация об авторе:

Минникаева Н.В., доцент кафедры физической культуры и спорта, ORCID: 0000-0002-5216-0976, SPIN-код 3897-1457.

Поступила в редакцию 15.08.2025.

Принята к публикации 02.09.2025.