

Научная статья  
УДК 796.01-056.24

## Алгоритм обучения студентов специального учебного отделения физкультурной деятельности

А. О. Егорычев<sup>1✉</sup>, Э. В. Егорычева<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Российский государственный университет нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина, Россия, 119991, г. Москва, Ленинский пр., д. 65

<sup>2</sup> Московский Политех, Россия, 107023, г. Москва, ул. Большая Семеновская, д. 38

**Егорычев Алексей Олегович**, доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, [egorychev64@yandex.ru](mailto:egorychev64@yandex.ru), <https://orcid.org/0000-0001-5698-5118>

**Егорычева Элина Викторовна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическое воспитание», [elinalika@yandex.ru](mailto:elinalika@yandex.ru), <https://orcid.org/0000-0002-7261-4760>

**Аннотация.** Среди студентов с ограничениями по состоянию здоровья высока доля имеющих пассивный уровень потребностей к физкультурно-спортивной деятельности. Актуальным является создание педагогических условий для постепенного перехода из пассивного состояния к ситуативному или активно-деятельностному по отношению к физкультурно-спортивной деятельности. Показан алгоритм обучения таких студентов, который включает обучение умениям правильно подобрать аэробную нагрузку, выполнить с учетом функционального уровня и нозологической формы доступные комплексы упражнений на гибкость и силу.

**Ключевые слова:** физические упражнения, студенты, ограниченные возможности здоровья, рисунки, функциональный подход, физкультурно-спортивная деятельность, мотивация

**Для цитирования:** Егорычев А. О., Егорычева Э. В. Алгоритм обучения студентов специального учебного отделения физкультурной деятельности // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2025. Т. 4, вып. 2. С. 198–203. <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2025-4-2-198-203>, EDN: XWJNND

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

## Algorithm for teaching students of the special educational department of physical education

А. О. Egorychev<sup>1✉</sup>, E. V. Egorycheva<sup>2</sup>

<sup>1</sup> National University of Oil and Gas "Gubkin University", 65 Leninsky Prospekt, Moscow 119991, Russia

<sup>2</sup> Moscow Polytechnic University, 38 Bolshaya Semenovskaya St., Moscow 107023, Russia

**Aleksey O. Egorychev**, [egorychev64@yandex.ru](mailto:egorychev64@yandex.ru), <https://orcid.org/0000-0001-5698-5118>

**Elina V. Egorycheva**, [elinalika@yandex.ru](mailto:elinalika@yandex.ru), <https://orcid.org/0000-0002-7261-4760>

**Abstract.** Among students with health restrictions, a high proportion has a passive level of needs for physical education and sports activities. It is topical to create pedagogical conditions for a gradual transition from a passive state to a situational or active-activity state in relation to physical education and sports activities. The algorithm for teaching such students is shown, which includes teaching the skills to correctly select aerobic load, to perform available sets of exercises for flexibility and strength, taking into account the functional level and nosological form.

**Keywords:** physical exercises, students, disabilities, drawings, functional approach, physical education and sports activities, motivation

**For citation:** Egorychev A. O., Egorycheva E. V. Algorithm for teaching students of the special educational department of physical education. *Physical Education and University Sport*, 2025, vol. 4, iss. 2, pp. 198–203 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2025-4-2-198-203>, EDN: XWJNND

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)

Человеческая деятельность есть осознанная, направляемая волей человека активность, имеющая целью преобразование природы, общества и самого себя, своей физической, психической и в целом социальной сущности [1]. Считается, что физкультурная деятельность (ФД) является одним из видов человеческой деятельности. «Продукт» ФД, как пишет Б. Г. Акчурин, заключается в оптимизации наших собственных физических и связанных с ними сил, качеств, способностей. ФД в этом отношении есть наше «самопроизводство» [1]. Деятельность – это когда не по принуждению, а всегда осознанно, добровольно-лично и, часто, творчески [2]. В настоящий момент в педагогической литературе широко используются термины «физкультурно-спортивная деятельность» и «физкультурно-оздоровительная деятельность».

Для студентов, имеющих ограничения по состоянию здоровья, включение в ФД связано с преодолением внешних (освобождение от занятий или запрет на выполнение определенных физических упражнений) и внутренних (выглядеть смешным, страх, неловкость) трудностей. На протяжении обучения в школе у многих из них сформировался стереотип – избегание ФД. У таких студентов нет положительных эмоций от занятий, стремления к индивидуальному развитию физических качеств или саморазвитию. Студенты не ставят перед собой задач, связанных с развитием в физической культуре. Часто это маскируется высказываниями «нет свободного времени», «неудобное расписание занятий». Так, количество студентов, считающих физкультуру неважной (12,7%), в три раза выше в специальном учебном отделении по сравнению со студентами основного или спортивного отделений [3, с. 225]. Вместе с этим, вступая в университетскую жизнь, большинство студентов многие вещи начинают с начала, это относится и к занятиям физической культурой, что создает предпосылки для включения студентов, имеющих ограничения по состоянию здоровья, в ФД.

Включение в ФД начинается с изучения физических упражнений. Современный

подход, который позволяет убрать сформировавшийся барьер избегания ФД, предполагает использование специализированных приложений на телефоне [4]. Но выбор приложения, правильное формирование цели, выбор комплекса и содержание упражнений остаются за занимающимся. При этом вероятность ошибок весьма существенна. Так, С. Д. Руненко отмечает, что при самостоятельном выборе тренировочной программы клиентами фитнес-клубов в 65% программа не совпала с рекомендациями спортивных врачей [5].

В оздоровительной физической культуре для занимающихся с низкими показателями функционального здоровья в качестве основных упражнений рекомендуются аэробные с использованием плавания или тренажеров. Индивидуальные программы предполагают дозированную кардионагрузку и гимнастику [5–9].

В то же время обучение реабилитационно-оздоровительной направленности занятий остается актуальной задачей учебного процесса в специальном учебном отделении, требующей поиска новых подходов.

### Материалы и методы

Исследование проводилось в 2023/2024 учебном году со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к третьей группе здоровья. Таким студентам можно заниматься физическими упражнениями в учреждениях образования с ограничениями. Анализировались занятия студентов реабилитационно-оздоровительной направленности в спортивном зале и ответы на вопросы анкеты с использованием ресурса «обратная связь» на образовательной платформе – LMS (платформа для управления учебной деятельностью студентов). Использовалась анкета входного анкетирования первокурсников и анкета по изучению мотивации к физкультурно-спортивной деятельности [9].

### Результаты и их обсуждение

Для оценки включения студентов первого курса в ФСД были проанализированы

Таблица 1/Table 1

**Ответы респондентов о занятиях в школе физкультурой (n = 1424)**  
**Respondents' answers about physical education classes at school (n = 1424)**

Физкультурная группа	Занимались физкультурой в школе в прошлом году			
	Да		Нет	
	человек	%	человек	%
Основная (n = 1192)	1092	91,6	100	8,4
Подготовительная (n = 112)	91	81,3	21	18,7
Специальная (n = 120)	79	65,8	41	34,2
Все студенты (n = 1424)	1262	88,6	162	11,4

ответы респондентов на вопрос о занятиях физической культурой в школе (табл. 1). Оказалось, что даже среди студентов основной физкультурной группы 8,4% не занимались в школе физической культурой. Видно, что ухудшение здоровья приводит к увеличению количества не занимавшихся физкультурой в школе. Среди студентов специальной физкультурной группы число таких студентов составило 34,2%.

Специалисты выделяют следующие уровни потребностей в ФСД: пассивный, ситуативный, активно-деятельностный. По результатам, представленным в табл. 1, можно сделать обобщение, что среди студентов, имеющих ограничения по состоянию здоровья, 34% имеют пассивный уровень потребностей в ФСД. Считается, что у этих студентов в активе личности имеются лишь простейшие санитарно-гигиенические знания, навыки, умения, однако они находятся вне связи с ФСД [7]. Одни специалисты считают, что для таких студентов включение в физкультурную деятельность связано с «воздействием извне», а другие –

с «наличием стрессовой ситуации со здоровьем» [2].

Для уточнения влияния различных мотивов, побуждающих студентов к занятиям физическими упражнениями, им предлагалась анкета, включающая 9 мотивов к ФСД. Результаты представлены в табл. 2.

Анализ результатов показал, что состояние здоровья отражается в выборе приоритетных мотивов к ФСД. Интересно сравнить наши результаты с данными, представленными в литературе. Так, всероссийский опрос более 55 тыс. студентов показал, что основным мотивом для студентов специальных физкультурных групп является получение зачета (мотив долженствования) [3]. В нашем исследовании на первое место студенты специального учебного отделения поставили «стремление улучшить состояние здоровья, снизить заболеваемость, необходимость в профилактике, реабилитации, потребность в оздоровлении и восстановлении организма».

Для студентов специального учебного отделения приоритетным является оздоровитель-

Таблица 2/Table 2

**Рейтинг мотивов к физкультурно-спортивной деятельности студентов первого курса (n = 1075)**

**Rating of motives for physical education and sports activities of first-year students (n = 1075)**

Название мотива	Основная физкультурная группа (n = 910)	Рейтинг мотива	Специальная физкультурная группа (n = 165)	Рейтинг мотива
Долженствования	6,1	5	5,9	4
Личностный	5,6	8	5,3	8
Оздоровительный	6,8	2	6,9	1
Подражания	4,6	9	4,4	9
Процессуальный	6,0	7	5,9	5
Развлекательный	6,4	3	6,0	3
Социальный	6,1	6	5,5	6
Спортивный	6,2	4	5,4	7
Эстетический	6,9	1	6,8	2

ный мотив, далее следуют: эстетический, развлекательный, долженствования, процессуальный и др. Сравнение результатов с выполненными нами ранее исследования [10] показывают, что мотив долженствования занимает ведущее место в первом семестре. К концу учебного года мотивация студентов специального учебного отделения изменяется, что связано с развитием личности в процесс обучения.

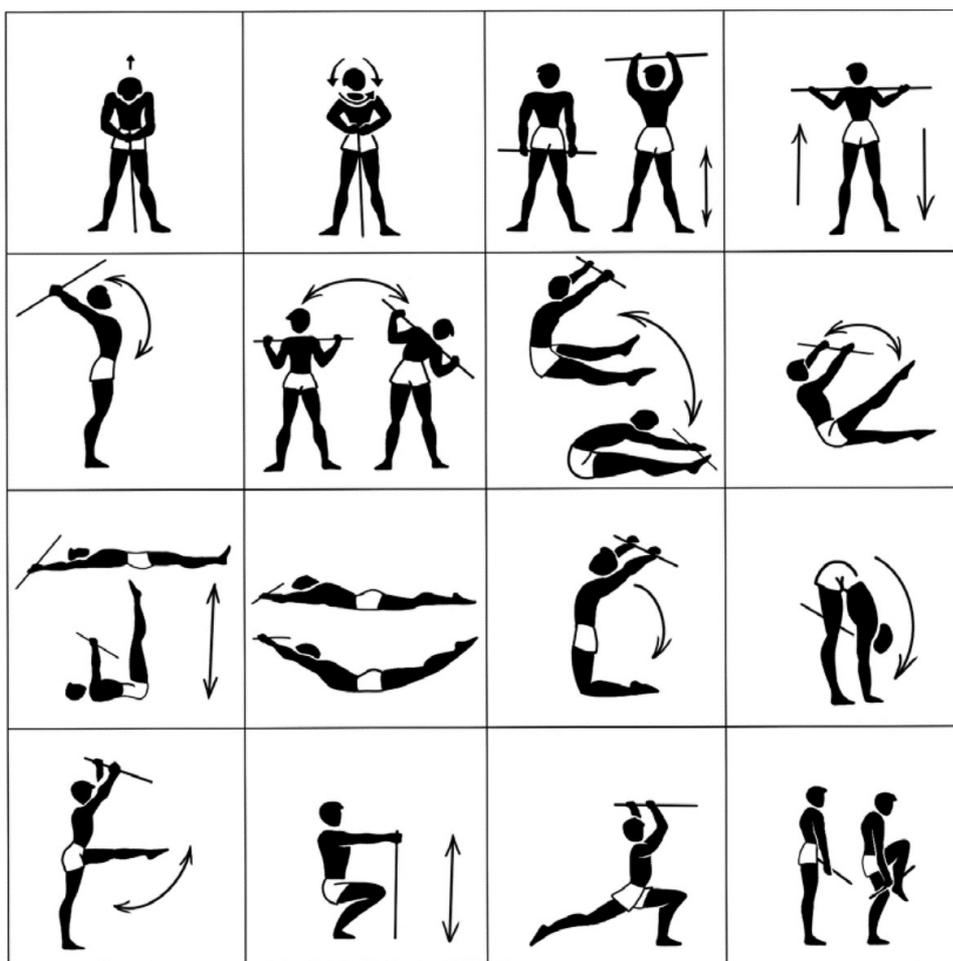
Анализируя мотивы, побуждающие студентов к ФСД, специалисты отмечают, что для формирования мотивации к физической активности следует применять индивидуальный подход к студентам, учитывать их пожелания и интересы; помимо этого, нужно учитывать их индивидуальные физические способности [11].

Поэтому в основу обучения ФСД студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, был положен индивидуальный подход,

основанный на учете уровня функциональных резервов и нозологической формы. Занятия носили реабилитационно-оздоровительную направленность, предполагающую акцент на включение в структуру занятия упражнений: аэробных, силовых и на гибкость.

Обучение последовательности упражнений на занятии со студентами специального учебного отделения рассматривалась нами и ранее [12], но в предложенном описании мы хотим обратить внимание на наглядное представление физических упражнений, что способствует самостоятельному изучению упражнений:

- 1) обучение индивидуальному подбору функциональной нагрузки. Для этого студенты на каждом занятии выполняют на велоэргометре упрощенный вариант двухкомпонентной пробы  $PWC_{130}$ . Общая продолжительность аэробной нагрузки – 10 ( $2 \times 5$ ) мин. И самостоятельно оценивают



Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой

A set of general developmental exercises with a gymnastic stick

реакцию организма на нагрузку. Показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС) сообщаются преподавателю;

2) следующий шаг в обучении – это самостоятельное разучивание по рисункам комплекса общеразвивающих упражнений, размещенных на стенде в зале. Всего упражнений – 16, каждое упражнение повторяется 10–12 раз. При болевых ощущениях или запрете на определенные упражнения подбирается аналог или упражнение пропускается. Пример такого комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ) представлен на рисунке;

3) начиная с третьего занятия, студенты разучивают и выполняют комплекс упражнений круговой тренировки, также представленный на стенде в зале. Комплекс включает облегченные упражнения с весом собственного тела в положении сидя, лежа или с неполной амплитудой (например, полуприседы; подъем ноги назад из упора стоя на коленях; сгибание рук в упоре лежа на коленях) или внешним отягощением (гантели, гири, бодибары, степ-платформы, фитболы и т. п.). Главное условие, чтобы студенты могли без особого напряжения выполнить 10–12 повторений.

Результаты обучения студентов с первого по третий курс показывают, что самостоятельная работа на занятии с использованием кардио-нагрузки, комплексов общеразвивающих и силовых упражнений позволяет преодолеть сформировавшиеся барьеры, добиться положительных эмоций, связанных с изучением нового материала и правильным выполнением упражнений. Такой алгоритм обучения студентов, имеющих ограничения по состоянию здоровья, создает педагогические условия постепенного перехода из пассивного состояния к ситуативному или активно-деятельностному по отношению к ФСД.

#### Выводы

1. Количество студентов специального учебного отделения, имеющих пассивный уровень потребностей к физкультурно-спортивной деятельности, составляет 34%;

2. В конце первого курса основным мотивом к физкультурно-спортивной деятельности у студентов специального учебного отделения является оздоровительный, далее следуют эстетический, развлекательный и только потом долженствований. Это нужно учитывать при выборе физических упражнений;

3. В основу обучения физкультурно-спортивной деятельности студентов, имеющих отклонения по состоянию здоровья, должен быть положен индивидуальный подход, основанный на учете уровня функциональных резервов и нозологической формы;

4. Алгоритм обучения ФСД студентов, имеющих ограничения по состоянию здоровья, должен включать самостоятельное научение выполнению доступного аэробного упражнения, комплексов упражнений на гибкость и силу, с учетом функционального уровня и нозологической формы.

#### Список литературы

1. Акчурина Б. Г. Физкультурная деятельность как форма воспроизводства духовного и социального здоровья // Теория и практика физической культуры. 2009. № 12. С. 13–16. EDN: KYAUTV
2. Приходько В. В., Черниговская С. А., Дзюбенко Н. И. Физкультурная деятельность как главный результат занятий физической культурой // Физическая культура и спорт в современном мире: Сборник научных статей. К 70-летию факультета физической культуры. Гомель : Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины, 2019. С. 146–149. EDN: KKXXSE
3. Осокина Е. С., Леван Т. Н., Зудин А. Б., Аксенова Е. И., Готская А. И., Дегтярева Т. О. Результаты Всероссийского социологического исследования вовлеченности обучающихся в занятия по предмету (дисциплине) «Физическая культура»: Информационно-аналитические материалы. СПб. : НИЦ АРТ, 2016. 342 с. EDN: XGGWJN
4. Александров С. Г., Остапенко С. С. О применении электронных мобильных приложений в занятиях физической культурой и спортом студентов вузов // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. 2022. № 1 (17). С. 31–37. <https://doi.org/10.24411/2409-4102-2022-10105>, EDN: KTQEFQ.
5. Руненко С. Д. Врачебный контроль в фитнесе : монография. М. : Советский спорт, 2009. 192 с. EDN: QXWCRJ
6. Ачкасов Е. Е., Руненко С. Д., Пузин С. Н., Султанова О. А., Таламбум Е. А. Врачебный контроль в физической культуре. М. : ООО «Триада – X», 2012. 130 с.
7. Крамской С. И., Замчевская Е. С., Жован Г. Ф. Физическая культура и спорт. Организация работы специального учебного отделения. Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова, 2021. 105 с. EDN: UDRNZG
8. Румба О. Г. Система педагогического регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп : автореф. дис. ... д-ра социол. наук. СПб., 2011. 51 с. EDN: QHUODT
9. Захарина Е. А. Мотивация к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы спорта. 2009. № 10. С. 61–64.

10. Егорычев А. О., Егорычева Э. В. Изучение мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов 1–3 курсов, имеющих ограничения по состоянию здоровья // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в XXI веке. Вып. 12. Сборник материалов XII международной научно-практической конференции. Москва, 20–21 июня 2019 г. М. : МИСИ–МГСУ, 2019. С. 146–150. EDN: FGDKGE
11. Иванов В. Д., Кондакова Ю. П. Проблемы мотивации студентов к физкультурно-спортивной деятельности // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2022. Т. 3, № 11. С. 32–39. EDN: TUBHOC
12. Егорычев А. О., Егорычева Э. В. Обучение студентов, имеющих ограничения по состоянию здоровья, индивидуальной программе занятий оздоровительно-реабилитационной направленности // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы VIII Международной научно-практической конференции. Казань, 23–24 сентября 2022 г. Казань : Казанский государственный технический университет им. А. Н. Туполева, 2022. С. 165–167. EDN: DPPTYC

## References

1. Akchurin B. G. Physical culture activity as a form of reproduction of spiritual and social health. *Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2009, no. 1, pp. 13–16 (in Russian). EDN: KYAUTB
2. Prikhodko V. V., Chernigovskaya S. A., Dzyubenko N. I. Physical culture activity as the main result of physical education. In: *Fizicheskaja kul'tura i sport v sovremennom mire: sbornik nauchnykh statej. K 70-letiju fakul'teta fizicheskaj kul'tury* [Physical culture and sport in the modern world: A collection of scientific articles. On the 70th anniversary of the Faculty of Physical Culture]. Gomel, Gomel State University named after Franziska Skaryna Publ., 2019, pp. 146–149 (in Russian). EDN: KKXXSE
3. Osokina E. S., Levan T. N., Zudin A. B., Akse-nova E. I., Gotskaya A. I., Degtyareva T. O. *Rezultaty Vserossijskogo sotsiologičeskogo issledovanija vovlečenosti obučajushchiksja v zanjatija po predmetu (discipline) "Fizicheskaja kul'tura": Informacionno-analiticheskie materialy* [Results of the All-Russian sociological study of students' involvement in classes on the subject (discipline) "Physical culture": Information and analytical materials]. St. Petersburg, SIC ART, 2016. 342 p. (in Russian). EDN: XG-GWJN
4. Alexandrov S. G., Ostapenko S. S. The use of mobile applications for physical education by students. *Vestnik Cheljabinskogo gosudarstvennogo universiteta. Obrazovanie i zdravoožranenie* [Bulletin of the Chelyabinsk State University. Education and healthcare], 2022, no. 1 (17), pp. 31–37 (in Russian). <https://doi.org/10.24411/2409-4102-2022-10105>, EDN: KTQEFQ
5. Runenko S. D. *Vrachebnyj kontrol' v fitnese: monografija* [Medical control in fitness: A monograph]. Moscow, Soviet sport, 2009. 192 p. (in Russian). EDN: QXWCRJ
6. Achkasov E. E., Runenko S. D., Puzin S. N., Sultanova O. A., Talambum E. A. *Vrachebnyj kontrol' v fizicheskoj kul'ture* [Medical control in physical culture]. Moscow, ООО "Triada – X", 2012. 130 p. (in Russian).
7. Kramskoy S. I., Zamchevskaya E. S., Zhovan G. F. *Fizicheskaja kul'tura i sport. Organizatsija raboty spetsial'nogo uchebnogo otdelenija* [Physical culture and sport. Organization of work of the special educational department]. Belgorod, Belgorod State Technological University named after V. G. Shukhov Publ., 2021. 105 p. (in Russian). EDN: UDRNZG
8. Rumba O. G. *The System of Pedagogical Regulation of Motor Activity of Students of Special Medical Groups*. Thesis Diss. Doct. Sci. (Ped.). St. Petersburg, 2011. 51 p. (in Russian). EDN: QHUODT
9. Zaxharina E. A. Motivation for physical culture and recreation activities of students. *Pedagogika, psihologija i mediko-biologičeskie problemy sporta* [Pedagogy, psychology, and medical and biological problems of sports], 2009, no. 1, pp. 61–64 (in Russian).
10. Egorichev A. O., Egoricheva E. V. Study of motivation for physical culture and recreation activities of students of 1–3 courses with health limitations. In: *Aktual'nye problemy fizicheskoj kul'tury i sporta v XXI veke. Vyp. 12. Sbornik materialov XII mezhdunarodnoj nauchno-praktičeskoj konferentsii. Moskva, 20–21 iyunya 2019 g.* [Actual Problems of Physical Culture and Sports in the XXI Century. Iss. 12. Proceedings of the XII International scientific and practical conference. Moscow, June 20–21, 2019]. Moscow, MISI–MGSU Publ., 2019, pp. 146–150 (in Russian). EDN: FGD-KGE
11. Ivanov V. D., Kondakova Yu. P. Problems of motivation of students to physical culture and sports activities. *Actual Problems of Pedagogy and Psychology*, 2022, vol. 3, no. 1, pp. 32–39 (in Russian). EDN: TUBHOC
12. Egorichev A. O., Egoricheva E. V. Teaching students with health restrictions to an individual program of health-improving and rehabilitation-oriented classes. In: *Fizicheskoe vospitanie i studenčeskij sport glazami studentov: materialy VIII Mezhdunarodnoj nauchno-praktičeskoj konferentsii, Kazan', 23–24 sentjabrja 2022 goda* [Physical Education and Student Sports Through the Eyes of Students: Proceedings of the VIII International scientific and practical conference, Kazan, September 23–24, 2022]. Kazan, Kazan State Technical University named after A. N. Tupolev Publ., 2022, pp. 165–167 (in Russian). EDN: DPPTYC

Поступила в редакцию 03.05.2025; одобрена после рецензирования 21.05.2025; принята к публикации 30.05.2025  
The article was submitted 03.05.2025; approved after reviewing 21.05.2025; accepted for publication 30.05.2025