

Дата поступления рукописи в редакцию: 06.02.2026 г.
Дата принятия рукописи в печать: 10.03.2026 г.

DOI: 10.24412/2076-1503-2026-2-705-709

СВЯТОВА Наталья Владимировна,
кандидат биологических наук, доцент,
кафедры общеобразовательных дисциплин
Казанского филиала Российского государственного
университета правосудия им. В.М. Лебедева,
e-mail: nata.snv2011@mail.ru

ВАСЕНКОВ Николай Владимирович,
кандидат биологических наук, доцент,
доцент кафедры физическое воспитание
Казанский государственный энергетический университет,
кафедры общеобразовательных дисциплин
Казанского филиала Российского государственного
университета правосудия им. В.М. Лебедева,
e-mail: Vnv62@inbox.ru

БИККИНИНА Лейсан Ильгизаровна,
старший преподаватель кафедры
общеобразовательных дисциплин Казанского филиала
Российского государственного университета
правосудия им. В.М. Лебедева,
e-mail: rinat.valiev.70@gmail.com

ХАМЗИНА Регина Эдуардовна,
старший преподаватель кафедры
общеобразовательных дисциплин
Казанского филиала Российского государственного
университета правосудия им. В.М. Лебедева,
e-mail: o.martianov@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОГРАНИЧЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. Одну из ключевых ролей в процессе образования играет учебная дисциплина «физическая культура», которая не только способствует укреплению здоровья, но и помогает решать проблемы адаптации и интеграции. Исследователи поставили цель: разработать специальную программу, основанную на индивидуализации, применении корректирующих практик и создании поддерживающей среды, для эффективной адаптации студентов с ОВЗ к занятиям спортом.

Применили следующие методы исследования: анкетирование, педагогический эксперимент, тестирование, статистический анализ.

Исследование проводилось на базе кафедры физического воспитания Казанского государственного энергетического университета (КГЭУ) в 2024-2025 учебном году. В эксперименте приняли участие 12 студентов 1-3 курсов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, заключение о наличии нарушений опорно-двигательного аппарата (сколиоз I-II степени, последствия компрессионного перелома позвоночника). Исследование показало, что традиционный подход к тренировке студентов с проблемами опорно-двигательного аппарата оказался недостаточно эффективным. Однако специально разработанный метод, основанный на индивидуализации, применении корректирующих практик и создании поддерживающей среды, продемонстрировал высокую практическую эффективность.

Ключевые слова: адаптация, физическая культура, здоровье, индивидуализация, коррекция, заболевание.

SVYATOVA Natalia Vladimirovna,
*Candidate of Biological Sciences, Associate Professor,
of the Department of General Educational Disciplines
of the Kazan Branch of the Russian State University of Justice*

VASENKOV Nikolay Vladimirovich,
*Candidate of Biological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Physical Education
Kazan State Power Engineering University,
Department of General Education Disciplines
of the Kazan Branch of the Russian State University of Justice*

BIKKININA Leysan Ilgizarovna,
*Senior Lecturer of the Department of General Disciplines
of the Kazan Branch of the Russian State University of Justice*

KHAMZINA Regina Eduardovna,
*Senior Lecturer of the Department of General Disciplines
of the Kazan Branch of the Russian State University of Justice*

FEATURES OF THE ORGANIZATION AND METHODS OF CONDUCTING CLASSES WITH STUDENTS WITH DISABILITIES

Annotation. *One of the key roles in the educational process is played by the academic discipline "physical culture", which not only promotes health, but also helps to solve problems of adaptation and integration. The researchers set a goal: to develop a special program based on individualization, the application of corrective practices and the creation of a supportive environment for the effective adaptation of students with disabilities to sports.*

The following research methods were used: questionnaires, pedagogical experiment, testing, statistical analysis.

The study was conducted on the basis of the Department of Physical Education of Kazan State Power Engineering University (KGEU) in the 2024-2025 academic year. The experiment involved 12 students of 1-3 courses with disorders of the musculoskeletal system, a conclusion about the presence of disorders of the musculoskeletal system (grade I-II scoliosis, consequences of spinal compression fracture). The study showed that the traditional approach to training students with musculoskeletal problems was not effective enough. However, a specially developed method based on individualization, the application of corrective practices and the creation of a supportive environment has demonstrated high practical effectiveness.

Key words: *adaptation, physical culture, health, individualization, correction, disease.*

В современном образовании все большее значение приобретает принцип равных возможностей в обучении для всех учащихся, в том числе и для тех, у кого есть серьезные проблемы. Одну из ключевых ролей в этом процессе играет учебная дисциплина «физическая культура», которая не только способствует укреплению здоровья, но и помогает решать проблемы адаптации и интеграции [1,2]. Физическое воспитание особенно важно для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), поскольку систематические физические упражнения могут помочь исправить существующие проблемы, предотвратить развитие дополнительных заболеваний и успешно интегрироваться в общество [3, 4].

Актуальность

В связи с увеличением числа учащихся со стойкими проблемами со здоровьем в учебных заведениях возникла необходимость изучения актуальности этого вопроса. Наблюдения за существующим положением дел показывают, что многие учебные заведения не располагают достаточными ресурсами для того, чтобы эти учащиеся могли в полной мере участвовать в курсах физического воспитания и здоровья [5, 6]. Отсутствие индивидуальных курсов, низкая квалификация преподавателей и нехватка профессионального оборудования привели к использованию формальных методов обучения, которые в конечном итоге снижают эффективность образовательного процесса и могут нанести вред здоровью учащихся [7, 8]. Поэтому особенно важно разрабо-

тать научные методы физического воспитания студентов с ограниченными возможностями на практике.

Цель исследования

Разработать специальную программу, основанную на индивидуализации, применении корректирующих практик и создании поддерживающей среды, для эффективной адаптации студентов с ОВЗ к занятиям спортом.

Методы исследования

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы: Анализ научно-методической литературы: Изучены современные подходы к адаптивному физическому воспитанию в вузе. Педагогическое наблюдение осуществлялось за процессом проведения занятий в контрольной и экспериментальной группах. Педагогический эксперимент был организован с целью сравнения эффективности традиционной и адаптированной методик. Тестирование, проводилась оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов. Математические и статистические методы: вычислить среднее арифметическое (М) и достоверность различия в соответствии со стандартом t Стьюдента (p) и обработать полученные данные.

Организация исследования

Исследование проводилось на базе кафедры физического воспитания Казанского государственного энергетического университета (КГЭУ) в 2024-2025 учебном году. В эксперименте приняли участие 12 студентов 1-3 курсов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, заключение о наличии нарушений опорно-двигательного аппарата (сколиоз I-II степени, последствия компрессионного перелома позвоночника). Все участники

были разделены на две группы: контрольную (КГ, $n=12$) и экспериментальную (ЭГ, $n=12$). Группы были статистически однородны по полу, возрасту и нозологии. Занятия в КГ проводились по стандартной, слегка облегченной программе. В ЭГ была внедрена разработанная нами адаптированная методика, которая включала:

Индивидуализацию нагрузки. Для каждого студента ЭГ был разработан индивидуальный план-дозировка упражнений.

Основное внимание уделяется коррекционно-оздоровительным видам: в том числе лечебной физкультуре, направленной на укрепление мышечного корсета, дыхательным упражнениям и элементам растяжки.

Использовали специальное оборудование, применялись фитболы, гимнастические мячи, эспандеры, роллы для миофасциального релиза. Создали психологически комфортную среду, минимизировали соревновательный компонент, акцент на личные достижения и самосовершенствование.

Результаты исследований

Для достижения этой цели были применены различные методы исследования. На основе анализа научных и методических источников изучаются современные адаптивные спортивные технологии университета. Чтобы сравнить результаты, в двух группах был проведен педагогический контроль. Были проведены обучающие эксперименты для оценки эффективности различных методов обучения. С помощью теста оценивалась физическая подготовка и функциональное состояние студентов.

Для анализа данных использовались методы математической статистики, где средние арифметические значения (М) и степень различий по t -критерию Стьюдента (p) рассчитывались.

Таблица 1.

Показатель	Группа	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Прирост	Достоверность различий (p)
Гибкость, см	КГ ($n=10$)	5.2 ± 0.8	6.1 ± 0.9	+0.9	> 0.05 (недост.)
	ЭГ ($n=10$)	5.4 ± 0.7	8.9 ± 0.6	+3.5	< 0.01 (дост.)
Силовая выносливость (пресс), кол-во раз	КГ ($n=10$)	14.5 ± 1.2	16.0 ± 1.1	+1.5	> 0.05 (недост.)

	ЭГ (n=10)	14.8 ± 1.0	20.2 ± 0.9	+5.4	< 0.01 (дост.)
Опросник САН, баллы	КГ (n=10)	3.8 ± 0.3	4.0 ± 0.2	+0.2	> 0.05 (недост.)
	ЭГ (n=10)	3.7 ± 0.4	4.9 ± 0.3	+1.2	< 0.05 (дост.)

В начале эксперимента уровни показателей в КГ и ЭГ были практически одинаковыми и не отличались статистически значимо ($p > 0,05$), как указано в Таблице 1. По итогам эксперимента в КГ был зафиксирован небольшой положительный сдвиг, который не достиг статистической значимости ($p > 0,05$), в то время как в ЭГ наблюдался значительный прогресс по всем анализируемым показателям. Анализ динамики силовой выносливости мышц брюшного пресса показал, что в КГ параметр незначительно увеличился на 14.

В опытной группе наблюдался значительный прирост в количестве повторений с 5 до 16,0, что равнялось увеличению в 1.5 раза. В то же время, опытная группа показала рост с 14.8 до 20.2 повторений, что составило увеличение в 5.4 раза. Этот результат превысил сопоставимые данные контрольной группы и был признан статистически значимым ($p < 0,01$).

Психологический компонент. В контрольной группе показатели по шкале САН оставались практически неизменными, увеличившись с 3.8 до 4.0 баллов (прирост +0.2 балла). В отличие от этого, в опытной группе отмечался значительный рост – с 3.7 до 4.9 баллов (прирост +1.2 балла). Эти изменения отражают заметное улучшение субъективного состояния, мотивации и эмоционального фона у студентов, занимающихся по новой методике. Полученные различия также были подтверждены статистически ($p < 0,05$).

Полученные данные четко показывают, что в опытной группе произошли значительные и статистически значимые улучшения по сравнению с контрольной группой. Психоземональное состояние было проанализировано. В контрольной группе показатели по опроснику САН оставались стабильными, увеличившись с 3.8 до 4.0 баллов (прирост +0.2 балла). В экспериментальной группе наблюдался значительный рост – с 3.7 до 4.9 баллов (прирост +1.2 балла). Эти изменения свидетельствуют о существенном улучшении эмоционального состояния, активности и настроения у студентов, занимающихся по новой методике. Отмеченные различия имеют статистическую значимость ($p < 0,05$).

Заключение

Исследование показало, что традиционный подход к тренировке студентов с проблемами опорно-двигательного аппарата оказался недостаточно эффективным. Однако специально разработанный метод, основанный на индивидуализации, применении корректирующих практик и создании поддерживающей среды, продемонстрировал высокую практическую эффективность.

Для того чтобы студенты с ограниченными возможностями могли эффективно адаптироваться к занятиям спортом, необходимо ввести специализированные курсы на спортивном факультете университета. По сравнению с контрольной группой физическая подготовка и психофизиологическое состояние экспериментальной подгруппы значительно улучшились. Это помогает повысить мотивацию учащихся к учебе и улучшить общее состояние их организма.

Список литературы:

- [1] Васенков Н.В. Проблемы в мотивации студентов к занятиям физической культурой Образование и право. 2024. № 9. С. 263-265.
- [2] Васенков Н.В., Мерхайдарова Н.Н. Внедрение it-технологий в систему спортивной подготовки вузов Перспективы науки. 2023. № 7 (166). С. 125-127.
- [3] Гарифуллина А.О., Мухамердиева А.Р. Роль физической культуры в образовании Образование и право. 2024. № 11. С. 385-388.
- [4] Гильманшин Р.А. Педагогический потенциал фиджитал спорта в развитии социально-коммуникативных навыков студенческой молодежи Экономика и управление: проблемы, решения. 2024. Т. 9. № 5 (146). С. 233-237.
- [5] Ибрагимов И.Ф., Колясова В.Н., Галиуллин Р.М., Деменев С.В. Формирование универсальных компетенций на практических занятиях по физической культуре и спорту в высшем учебном заведении Образование и право. 2024. № 3. С. 450-456.
- [6] Ибрагимов И.Ф., Нагуманова А.И., Колясова В.Н., Таштиев Р.И. Экономические аспекты

управления спортивными клубами и организациями Образование и право. 2024. № 5. С. 418-425.

[7] Севодин С.В., Идрисова А.А. Использование цифровых технологий на занятиях физической культурой Глобальный научный потенциал. 2024. № 4-2 (157). С. 100-104.

[8] Хабибуллин А.Б., Ильин С.Н., Ишмухаметова Н.Ф. Влияние физической культуры на психологическое состояние человека Образование и право. 2024. № 10. С. 337-341.

References:

[1] Vasenkov N.V. Problems in motivating students to engage in physical education Education and law. 2024. № 9. S. 263-265.

[2] Vasenkov N.V., Merkhaidarova N.N. Introduction of it-technologies in the system of sports training of universities Perspectives of science. 2023. № 7 (166). S. 125-127.

[3] Garifullina A.O., Mukhamerdieva A.R. The role of physical culture in education Education and law. 2024. № 11. S. 385-388.

[4] R.A. Gilmanshin. Pedagogical potential of sports in the development of social and communication skills of student youth Economy and management: problems, solutions. 2024. VOL. 9. № 5 (146). S. 233-237.

[5] I.F. Ibragimov, V.N. Kolyasova, R.M. Galiulin, S.V. Demenev. Formation of universal competencies in practical classes on physical culture and sports at the higher educational institution Education and Law. 2024. № 3. С. 450-456.

[6] I.F. Ibragimov, A.I. Nagumanova, V.N. Kolyasova, R.I. Tashtiev. Economic aspects of managing sports clubs and organizations. Education and law. 2024. № 5. S. 418-425.

[7] Sevodin S.V., Idrisova A.A. Use of digital technologies in physical education Global scientific potential. 2024. № 4-2 (157). S. 100-104.

[8] Khabibullin A.B., Ilyin S.N., Ishmukhametova N.F. The influence of physical culture on the psychological state of a person Education and law. 2024. № 10. S. 337-341.





Юридическое издательство

«ЮРКОМПАНИ»

Издание учебников,
учебных и методических
пособий, монографий,
научных статей.

Профессионально.

В максимально
короткие сроки.

Размещаем
в РИНЦ, E-Library.

ЮРКОМПАНИ

www.law-books.ru