

**Зоя Николаевна Черных,  
Алексей Михайлович Плещев,  
Ирина Ивановна Молодцова,  
Олег Николаевич Иванов**  
г. Шадринск

### **Внедрение физкультурно-оздоровительных технологий в педагогическом вузе для студентов с ОВЗ**

Настоящая статья посвящена актуальной проблеме использования различных асан из хатха-йоги в методике занятий по общей физической подготовке для студентов с ограниченными возможностями здоровья. Сущность проблемы сводится к тому, чтобы во время обучения в вузе для студентов с ОВЗ внедрялись посильные оздоровительные технологии, которые были направлены на освоение заданий по физической подготовке. Цель которых повышение эффективности развития физических качеств и развитие интереса студентов к занятиям общей физической подготовкой. Были указаны примеры реализации оздоровительных технологий для студентов с ОВЗ, кроме детей с серьезными нарушениями опорно-двигательного аппарата, и прослежены изменения в оценке общего состояния и изменения специальной готовности и интереса студентов к занятиям.

**Ключевые слова:** физическая культура, высшее образование, студенты с ОВЗ, физкультурно-оздоровительная технология, интерес.

**Zoya Nikolaevna Chernykh,  
Alexey Mikhailovich Pleshchev,  
Irina Ivanovna Molodtsova,  
Oleg Nikolaevich Ivanov**  
Shadrinsk

### **Implementation of health and fitness technologies of a pedagogical university for disabled students**

This article is devoted to the actual problem of using various asanas from hatha yoga in the methodology of general physical training for disabled students. The essence of the problem is that during their studies at the university, feasible wellness technologies were introduced for disabled students which were aimed at mastering physical training tasks. The purpose of which is to increase the effectiveness of the development of physical qualities and develop students' interest in general physical training. Examples of the implementation of health and fitness technologies for disabled students except those with serious musculoskeletal disorders were indicated and changes in the assessment of the general condition. Besides the changes in students' special readiness and interest were traced.

**Keywords:** physical culture, higher education, disabled students, health and fitness technologies, interest.

Студенчество является основной социально-активной группой населения. В студенческом возрасте происходит не только личностное развитие, но и совершенствование физической подготовки, а также определяется правильное и ценностное отношение к своему здоровью. Большое внимание в этом процессе в ВУЗе занимает организация физического воспитания для студентов с ОВЗ. С каждым годом проводится всё больше исследований, которые касаются улучшения и совершенствования предмета «Основы физической подготовки» обучающихся в ВУЗах. Основной целью занятий в высшем учебном заведении направлено на оздоровление студентов, которые проходят с дозированной нагрузкой, рассчитанной на индивидуальные показатели физического состояния.

В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ. – указано, что частью общей культуры и профессиональной подготовки студентов в течение периода обучения, физическая культура входит обязательным

разделом в гуманитарный компонент образования. Значимость проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство [10]

Актуальность нашего исследования определена тем, что в нашей стране наблюдается ситуация ухудшения здоровья у студенческой молодежи и это свидетельствуют результаты исследований ученых (М.И. Бурзайкина, А.В.Лядова, М.В. Лядова, Н.В. Чуклова). Многие исследования посвящены взаимосвязи здоровья и психологическим характеристикам индивидуальной личности (А.В. Воронина, Г.В. Залевский, Ю.В. Кузьмина, Е.В. Литницкая, А.М. Маратова и другие). Ученые исследователи, как Е.С. Агапитова, Н.А. Левина, Р.В. Овчарова, Д.М. Сотниченко, Н.П. Татьянченко и другие изучали жизнестойкость.

В исследованиях ученых по физической культуре и спорту вопросы физического воспитания студентов с ограниченными

возможностями здоровья недостаточно рассматриваются.

На сегодняшний день проводится много научных исследований, направленных на решение совершенствования физического воспитания студентов с ОВЗ.

Анализ научно-методической литературы показал в исследованиях российских и зарубежных ученых Т.А. Бартновской, М.Я. Виленского, А.И. Завьялова, Э. Курцендорф, С.А. Павлюченко, В.В. Пономарева, Роберт Хавигхерст, Д.Э. Шервакд, Л.Н. Яцковской применяли различные подходы на занятиях по общей физической подготовке для студентов с ОВЗ.

Проведение практических занятий со студентами ОВЗ базируется на принципах адаптивной физической культуры (С.П. Евсеев, О.Э. Евсева, Л.В. Шапкина и др.). На занятиях по общей физической подготовке, исследования опираются на психологические процессы и координационные функции, а также на развитие двигательных способностей в соответствии заболеванием (И.Ю. Горская, Г.Н. Грец, А.И. Загравская и др.).

Исследуя, тему использования физкультурно-оздоровительных технологий были изучены: целевые установки физкультурно-оздоровительных технологий и их основополагающие принципы, базирующиеся на закономерностях развития двигательных способностей, которые заложили ученые-исследователи Н.А. Агаджанян, 1999; Б.А. Ашмарин, 1990; Л.А. Вейднер-Дубровин, 1992; Т.Т. Джамгаров, 1988, 1999; В.М. Зациорский, 1966; А.В. Коробков, 1993; Ю.Ф. Курамшин, 2007; Л.П. Матвеев, 1991, 2008; В.В. Миронов, 1992, 2006; В.Н. Платонов, 2000, 2004 и др.

Н.А. Бернштейн, 1947; М.М. Боген, 1985; Р.М. Кадыров, 1991, 2006; В.Б. Коренберг, 2005; Ю.Ф. Курамшин, 2007; В.И. Лях, 1989; В.В. Миронов, 1992, 1996; С.Н. Никитин, 2006 и др. рассматривали правильное обучение двигательным действиям.

Ряд ученых обращали внимание на соблюдение методических принципов занятий физическими упражнениями (А.Д. Буговский, 1891; В.И. Григорьев, 2005, 2012; Ю.Ф. Курамшин, 2007; П.Ф. Лесгафт, 2006; В.В. Миронов, 1992, 1996; В.Н. Платонов, 2000, 2004 и др.).

Авторы Л.А. Вейднер-Дубровин, 1992; В.В. Миронов, 1992, 2010 и др. ставили проблему об учёте организационных основ процесса физической подготовки.

Для проведения наших исследований произведен анализ литературных источников.

Профессор Г.А. Васильков в своих научных изданиях утверждал о том, что парные упражнения с поддержкой, сопротивлением

партнера или активной помощью увеличивают возможности взаимодействия на наш организм. Поднимают интенсивность занятий, воспитывают одно из важных качеств-взаимную координацию движений. Такие занятия очень эмоциональны и развивают интерес к физкультурно-спортивным занятиям и могут быть использованы для учащихся с ОВЗ [4].

Е.И. Зуев в своей книге «Волшебная сила растяжки» знакомит нас с одним из видов глубокого оздоровительного воздействия на организм – растяжкой, которую можно использовать в системе физических упражнений для студентов с ОВЗ [7]

Нами были использованы источники по хатха-йоге следующих авторов А.Н. Зубкова, А.П. Очаповского [6]

В своем издании Девид Коултер, профессор и обладатель докторской степени в области анатомии изучает йогу, через призму своих профессиональных знаний. В своем труде автор подробно описал все изменения, происходящие в теле человека во время выполнения асан. Книга является руководством для студентов и преподавателей. Где собраны уникальные знания и даны естественно-научные объяснения целительной силы йоги [8].

Врач Фролов А.В. с двадцатилетним клиническим опытом использовал хатха-йогу как метод лечения и реабилитации, что доказано успешной медицинской практикой и научными исследованиями [15].

Тем не менее для того, чтобы достигать определенных результатов в физкультурно-спортивной деятельности, студентам с ОВЗ обязательно надо предоставить и организовать специальный педагогический процесс. В связи с тем, что при заболевании и сопутствующих нарушениях организма не вырабатывается и не развивается мотивация и поэтому студенты нуждаются в двигательной активности с индивидуальным подходом для развития физических качеств. Для студентов с ОВЗ (ограниченные возможности здоровья) этот подход самый продуктивный и верный для развития интереса и мотивации к физкультурно-спортивной деятельности.

Опираясь на Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 635 и на исследования наших ученых, мы можем утверждать, что главной целью физического воспитания студентов относится оздоровительный аспект занятий, которые проводятся в условиях грамотного распределения нагрузки и соответствуют возможностям физического состояния [11].

Актуальность нашего исследования заключается в том, что молодежь с ОВЗ хотела бы заниматься физической культурой и спортом, но слабый психологический настрой и

не уверенность в себе не дает им это сделать.

В нашей стране живет много людей с ОВЗ, которые нуждаются в специализированных подходах и технологиях для улучшения своего здоровья и физической формы. Существует целый ряд государственных программ и новых идей, направленных на развитие физической культуры и спорта, в том числе и для людей с ОВЗ. В последние годы наблюдается увеличение числа специализированных центров и клубов, которые оказывают услуги по оздоровительной физической культуре для людей с ограниченными возможностями, а также в образовательных учреждениях появляются программы, которые адаптированы для обучающихся с ОВЗ. По этой причине педагогам физической культуры в высших учебных заведениях необходимо разрабатывать и внедрять физкультурно-оздоровительные технологии [2, С. 132-135]. И в связи с этим современные условия высшей школы предъявляют большие требования к физической подготовленности и состоянию здоровья студентов с ОВЗ.

При разработке программ обучения двигательным действиям и повышения двигательной активности учащихся с ограниченными возможностями здоровья, мы проанализировали результаты научных исследований отечественных и зарубежных ученых, изучающих средства и методы физического воспитания и спортивной подготовки, формы занятий и этапы формирования двигательной активности человека с ограниченными возможностями здоровья.

В истории изучения процесса педагогического образования основоположником развития физически здоровой и психологически сильной личности был П.Ф. Лесгафт. Из его исследований, мы четко прослеживаем «линию единства здорового тела и духа человека». П.Ф. Лесгафт указывал на то, что при нарушении здоровья независимо от рода заболевания (наследственное или приобретенное) организм человека страдает. Если проблема с телом человека, то это отражается на психологическое состояние и наоборот. П.Ф. Лесгафт предложил в качестве средства развития здоровой личности использовать физические упражнения.

В 1990-х годах появилось первое упоминание такого термина, как «физкультурно-оздоровительная технология». Это связано с ухудшением здоровья многих детей, которые вызваны общественно-политическими и социокультурными причинами (А.С. Лопухина, А.А. Нестеров, 2005)

Физкультурно-оздоровительная технология включает в себя различные виды физических

упражнений, спортивных игр и занятий, массаж, йогу, плавание и другие методы, которые способствуют укреплению здоровья и повышению жизненного тонуса. Анализируя проблему, мы можем утверждать, что Физкультурно-оздоровительная технология очень глубоко используется как в медицине, так и в образовании для улучшения физического и психического состояния людей.

Для того, чтобы отметить преимущества использования физкультурно-оздоровительной технологии для работы со студентами ОВЗ, мы обратились к трудам кандидата педагогических наук, доцента кафедры теории и спорта Челябинского государственного университета С.Н. Талызова. В своей работе Сергей Николаевич проводит исследование с использованием физкультурно-оздоровительных технологий со студентами ОВЗ 1-2 курсов на предмете «Основы физической подготовки» [14, С. 18-21].

По мнению С.Н. Талызова, для студентов с ОВЗ могут использоваться адаптивные технологии, «которые позволяют им заниматься физической культурой и спортом наравне с другими студентами».

Например, это могут быть специальные тренажеры, инвалидные коляски для спорта, специальные занятия по йоге или пилатесу, а также индивидуальные занятия с тренером. Важно, чтобы выбранные технологии были адаптированы к конкретным потребностям и возможностям студента с ОВЗ.

В своём исследовании С.Н. Талызов считал: «что особое внимание нужно уделить внедрению физкультурно-оздоровительных технологий для студентов с ОВЗ. Для них необходимо создание специальных условий, адаптированных к их физическим возможностям. Для этого могут использоваться специальные программы и методики» [14, С. 18-21].

В настоящее время мы исходим из того, что на спортивных площадках и в тренажерных залах для людей с ОВЗ должны быть организованы занятия инструкторами и доступность к спортивному инвентарю. Неотъемлемым пунктом является и проведение консультаций и обучения для преподавателей и тренеров, чтобы они могли правильно оценивать физические возможности студентов с ОВЗ и подбирать для них оптимальные упражнения. Внедрение физкультурно-оздоровительных технологий для студентов с ОВЗ поможет им улучшить свое здоровье, повысить уровень физической активности и улучшить качество жизни. Это также будет способствовать интеграции людей с ОВЗ в общество и формированию у них уверенности в своих силах.

Исходя из исследования физкультурно-оздоровительной технологии среди студентов с

ОВЗ, педагоги выделили следующие результаты:

1. Улучшение физического здоровья.

Физические упражнения и занятия спортом помогают укрепить мышцы, повысить выносливость и улучшить общее состояние здоровья;

2. Повышение самооценки.

На занятиях по общей физической подготовке и в спортивных секциях помогают студентам с ОВЗ почувствовать себя более уверенно и успешно;

3. Развитие социальных навыков.

Участие в командных играх и занятиях спортом помогает студентам с ОВЗ развить социальные навыки, такие как коммуникация, сотрудничество и лидерство;

4. Снижение стресса и тревожности.

Все виды спортивной деятельности, в которой участвуют студенты с ОВЗ, выполняя; роль участника соревнований, участвуя в судействе, фотографируют происходящее в зале и просто находиться в зале, как болельщики. Все эти действия могут помочь снизить уровень стресса и тревожности, что положительно сказывается на их психическом здоровье;

5. Улучшение качества жизни.

Физически активные студенты с ОВЗ могут испытывать большее удовлетворение от жизни и иметь более полноценный образ жизни [14, С. 18-21].

Для использования физкультурно-оздоровительных технологий на занятиях по общей физической подготовке надо обязательно правильно выстроить педагогический процесс. Преподаватели должны знать и следить за общим состоянием здоровья, а также контролировать психологическое, физическое, личностное особенности студента.

Во время обучения в университете студенты делятся на группы по состоянию здоровья (основная группа, подготовительная группа, специальная медицинская группа) и по категориям дефекта здоровья, к которым относятся (возраст, тяжесть дефекта, время возникновения дефекта, медицинский прогноз).

На сегодняшний день физкультурно-оздоровительные технологии разрабатываются, опираясь на новшества и достижения науки о медицине, но не являются результатом опыта определённых и редких специалистов. Они включают в себя определённые цели и задачи, которые связаны с оздоровлением человека, а также их внедрение в практическую деятельность и оценку эффективности в той или иной форме. Процесс внедрения таких технологий включает в себя не только их реализацию, но и анализ уровня здоровья, оценку физической подготовки и вопросы управления, которые связаны с данной тематикой [9, С. 13-15].

Из официальных источников: «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. Анализ текущего состояния развития физической культуры и спорта в Российской Федерации». Стратегия развития физической культуры и спорта направлена на вовлечение людей разного возраста в физкультурно-спортивную деятельность, развить интерес и мотивацию к этим занятиям [12].

В исследованиях М.В. Борисовой, Р.Е. Вагнера, А.Ю. Мусохранова «Современные физкультурно-оздоровительные технологии» отмечают: «что внимание, уделяемое адаптивному спорту в последние годы, подтверждается положительной динамикой» [3, С. 41-45]. Был сделан анализ ключевых статистических показателей: доля систематически занимающихся спортом людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов составила в 2022 году 22,9 %; доля сооружений, подходящих для занятий адаптивным спортом выросла с 18,7 % в 2015 году до 30,4 % в 2019 году; среднегодовой темп роста количества подготовленных специалистов в области адаптивной физической культуры и спорта за 2012-2019 годы составил 18 %. Но доля лиц, которые постоянно занимаются адаптивным спортом (19,4 %), он вдвое ниже среднего показателя (43 %). Надо обратить внимание на то, что в регионах-лидерах доля лиц, систематически занимающихся адаптивным спортом, составляет около 40%, а не в центральных регионах - менее 4 % [3, С. 41-45]

Из вышесказанного следует, для студентов разного возраста с ограниченными возможностями преподаватели по физическому воспитанию должны организовать доступность к любому виду физкультурно-спортивной деятельности. Очень важной и основной задачей остается то, что есть маломобильные группы, поэтому при разработке программы и планировании занятий для учащихся с ОВЗ надо учитывать возможный рост количества людей, занимающихся спортом, как результат работы системы адаптивного спорта [3, С. 41-45]

Опираясь на изученные труды наших ученых С.В. Каримовой, О.В. Савельевой, А.Э. Сергеевой, мы считаем, что примерами внедрения физкультурно-оздоровительных технологий могут служить:

1. Организация индивидуальных занятий с тренером-инструктором для студентов с ОВЗ, которые не могут участвовать в общих групповых занятиях.

2. Разработка специальных программ для студентов с ОВЗ, учитывающих их физические и психические возможности и ограничения.

3. Организация специальных мероприятий, таких как спортивные игры и турниры, для

студентов с ОВЗ, чтобы они могли проявить свои спортивные навыки и улучшить свое физическое состояние.

4. Проведение тренингов для педагогов, чтобы они могли научиться работать со студентами с ОВЗ и создавать безопасную и подходящую среду для активных занятий спортом.

5. Создание специальных условий для студентов с ОВЗ, таких как доступность спортивных залов и оборудования, а также возможность получения индивидуальной помощи и поддержки от тренеров-инструкторов, преподавателей по общей физической подготовке.

6. Регулярное проведение мероприятий по оценке эффективности программы и внесение корректив при необходимости [13, С. 56-65].

Из всего выше сказанного наши ученые педагоги определили положительную тенденцию студентов при занятиях физкультурно-оздоровительными упражнениями.

Мы выдвинули следующее научное предположение: физические качества студентов будут развиваться лучше, если включать в каждое учебное занятие элементы хатха-йоги.

Для проверки нашей гипотезы был проведен следующий научный эксперимент: Мы, провели исследование в Шадринском государственном педагогическом университете, среди студентов I- курса, год поступления 2022-2023 учебном году. В течение учебного года исследование проходило следующим образом: в течении I семестра занятия проводились по стандартной методике. Во II семестре занятия проводились с обязательным включением элементов хатха-йоги. При проведении занятий по общей Офизической подготовке использовали физкультурно-оздоровительные технологии, в основу которых вошли упражнения комплекса из йоги – это:

1. Поза Обратная планка (Пурвоттанасана).

Выполняется из положения стоя в упоре на руках сзади, стопы пятками уперты в пол, туловище выпрямлено, ягодицы сведены, живот подтянут, требуется удерживать положение. Асана позволяет укрепить мышцы туловища, ног и рук. Чем развитее последние, тем лучше даются асаны и ускоряется процесс перехода к более сложным движениям. Благодаря выполнению планки, можно стать выносливее и не испытывать проблем с координацией и балансом.

2. Поза моста (Бандха Сарвангасана).

Выполняется из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги в коленях согнуты, стопы уперты в пол, таз поднят вверх, ягодицы сведены, живот втянут.

Представляет собой мостик, который

деликатно растягивает и улучшает подвижность позвоночника. Благодаря этому упражнению, можно устранить негативное последствие от длительного сидения, большинство современных людей большую часть жизни проводит именно в данном положении. Комфортность асаны на первых занятиях позволяет повысить блок, который подкладывают под спину.

3. Поза Верблюда (Уштрасана).

Встать на колени, расположив их на ширине таза, поставить руки на бедра, вытянуть туловища вверх, растягивая ребра и освобождая поясницу. Отклониться назад и взяться ладонями за пятки (или положить ладони на стопы). С выдохом прогнуться в груди и пояснице, отводя голову назад. Держать туловище за счёт напряжения мышц ног. Задержаться на 30 секунд, дышать ровно.

4. Поза кобры (Бхуджангасана).

Последовательное выполнение асан требует многократного повторения данного движение в течение каждого занятия. Полноценная поза выполняется из положения лежа на животе с упором на выпрямленные руки, с глубоким прогибом в области спины. Есть и более легкая вариация, которая подходит для новичков, она выполняется в упоре на предплечьях. Оба варианта предполагают закрепление таза на поверхности пола перед поднятием.

5. Поза Собаки (Мукха Шванасана).

Выполняется в положении стоя в упоре на руках и стопах, таз сверху, голова опущена. Это довольно популярная и распространенная асана, позволяющая добиться разностороннего эффекта. Естественным такое положение тела не является. Сначала оно дается с трудом, но довольно скоро начинает даваться легко и позволяет спокойно отдыхать. Ноги в такой позе необязательно держать полностью выпрямленными. Возможность сгибать колени делает движение доступным для многих.

6. Поза ребенка (Баласана).

Сидя на пятках необходимо лечь на бедра и вытянуть руки вперед. Поза на отдых, которая является важнейшей для всех начинающих практиковать йогу. Она растягивает бедра и позвоночник, но это не единственный эффект, который она оказывает. Благодаря этой асане, можно устроить себе передышку между позами без ущерба для занятия. Если тело дает сигналы о том, что ему требуется небольшой отдых, можно смело принимать данную позу.

7. Поза Труп (Савасана).

Выполняется лежа на спине, руки и ноги направлены в противоположные стороны, чуть согнуты. Умиротворяющая асана на отдых, которую еще называют позой покойника или трупа. Она выполняется в конце каждого занятия и позволяет полностью зафиксировать полученный эффект и благополучно совершить

переход к повседневности.

На йоге тело полностью подчиняется движениям, а разум высвобождается. Когда принимают полностью неподвижное положение, сначала оно кажется дискомфортным и не дает спокойствия, но после определенного времени она начинает даваться гораздо проще и чувство спокойствия приходит практически сразу [1, 304 с.]

В исследовании участвовали студенты с ОВЗ 20 человек. В начале и конце каждого семестра студенты проходили следующее тестирование:

- поднимание туловища из положения лежа (руки за головой ноги закреплены),
- подтягивание на низкой перекладине для девушек и подтягивание на высокой перекладине для юношей,

- гибкость (наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамьи, измеряется в сантиметрах от уровня скамьи до метки наклона).

Оценка в баллах поднимания туловища

10 раз – 1 балл

15 раз – 2 балла

20 раз – 3 балла

Оценка в баллах подтягиваний

2 раза – 1 балл

4 раза – 2 балла

8 раз – 3 балла

Оценка в баллах гибкости

0 см – 1 балл

5 см – 2 балла

10 см – 3 балла

Во время исследования проводили экспресс-опрос на тему (табл. 1)

Таблица 1

### Заинтересованность развития физических качеств

№ П/п	Интересует ли вас ваша физическая готовность?	Какие физические качества вы хотели бы улучшить?	Занимаетесь ли вы фитнесом или спортом?
	Варианты ответа: Нет 1 Не очень 2 Очень 3	Варианты ответа: Ни каких 1 Гибкость 1 Силу 3	Варианты ответа: Нет 1 Фитнесом 2 Каким либо видом спорта 3

*Результаты опроса на начало I семестра:*

На первый вопрос: 60% не интересуется, 25% не очень интересуется, и 15% очень интересуется.

На второй вопрос: ни каких 40%, гибкость 45%, силу 15%

На третий вопрос: нет 70 %, 20 %, 10%.

*Результаты опроса на окончание I семестра:*

На первый вопрос: 51% не интересуется, 34% не очень интересуется, и 15% очень интересуется.

На второй вопрос: ни каких 35%, гибкость 48%, силу 17%

На третий вопрос: нет 60 %, 27 %, 13%.

*Результаты опроса на окончание II семестра:*

На первый вопрос: 25% не интересуется, 57% не очень интересуется, и 18% очень интересуется.

На второй вопрос: ни каких 15%, гибкость

50%, силу 35 %

На третий вопрос: нет 30 %, 55 %, 15%.

*Интерпретация результатов.*

По результатам анкетирования можно сказать следующее: студентов мало интересуется их физическая подготовленность, но есть некоторый интерес к развитию и силы, что явно коррелирует с ответом на 3 вопрос занимающихся каким-либо видом спорта. Явный сдвиг заинтересованности, развития физических качеств выбора этих качеств и увлечения фитнесом прослеживается после окончания второго семестра.

Тестирование.

Результаты начало I семестра представлены в таблице 2.

Результаты окончание I семестра представлены в таблице 3.

Таблица 2

### Физическая готовность начало I семестра

№ п/п	1. Поднимание туловища из положения лежа	2. Подтягивание на низкой перекладине для девушек и подтягивание на высокой перекладине для юношей	3. Гибкость
1	3	4	1
2	3	4	1
3	3	4	1
4	2	2	2
5	2	2	2
6	2	3	1
7	2	0	2

8	4	0	1
9	2	2	4
10	3	0	3
11	4	2	2
12	2	0	2
13	3	0	1
14	2	0	0
15	2	0	0
16	3	0	1
17	2	0	2
18	2	2	2
19	2	2	0
20	2	2	1

Таблица 3

**Физическая готовность окончание I семестра**

№ п/п	1. Поднимание туловища из положения лежа	2. подтягивание на низкой перекладине для девушек и подтягивание на высокой перекладине для юношей	3. гибкость
1	3	4	1
2	3	4	1
3	3	4	2
4	3	2	2
5	2	2	2
6	2	3	1
7	2	0	2
8	4	0	2
9	2	2	4
10	3	0	3
11	4	2	2
12	3	0	2
13	3	0	1
14	2	0	0
15	2	0	0
16	3	0	1
17	3	0	2
18	2	2	2
19	2	2	1
20	2	2	1

Из таблицы 2 и таблицы 3 следует, что существенных изменений в худшую сторону не выявлено, в лучшую сторону есть несущественные изменения у испытуемых 12 и 17 в позиции 1, 16 в позиции 23, 8, 19 в позиции

4 в сравнении с началом семестра.

Результаты начало II семестра представлены в таблице 4.

Результаты окончание II семестра представлены в таблице 5.

Таблица 4

**Физическая готовность начало II семестра**

№ п/п	1. Поднимание туловища из положения лежа	2. Подтягивание на низкой перекладине для девушек и подтягивание на высокой перекладине для юношей	3. Гибкость
1.	3	4	1
2.	3	4	1
3.	3	4	2
4.	3	2	2
5.	2	2	2
6.	2	3	1
7.	2	0	2

8.	4	0	2
9.	2	2	4
10.	3	0	3
11.	4	2	2
12.	3	0	2
13.	3	0	1
14.	2	0	0
15.	2	0	0
16.	3	0	1
17.	3	0	2
18.	2	2	2
19.	2	2	1
20.	2	2	1

Таблица 5

**Физическая готовность окончание II семестра**

<b>№ п/п</b>	<b>1. Поднимание туловища из положения лежа</b>	<b>2. Подтягивание на низкой перекладине для девушек и подтягивание на высокой перекладине для юношей</b>	<b>3. Гибкость</b>
1	3	4	3
2	3	4	3
3	3	4	2
4	3	2	2
5	2	2	2
6	2	3	3
7	2	0	4
8	4	0	4
9	2	2	4
10	3	0	3
11	4	2	4
12	3	0	4
13	3	0	3
14	2	0	3
15	2	0	2
16	3	0	3
17	3	0	4
18	2	2	2
19	2	2	1
20	2	2	4

Из таблицы 4 и таблицы 5 следует, что у испытуемых 1, 2, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 20 отмечается улучшение результатов в четвертой позиции, что соотносится с интересами студентов и направленностью методики, применяемой при экспериментальных исследованиях.

Подводя итог нашего исследования данной темы, мы сделали вывод, что внедрение физкультурно-оздоровительных технологий, в виде йоги, для студентов с ОВЗ в педагогическом вузе является важным шагом в обеспечении равных возможностей для всех студентов. В развитии двигательного качества гибкость. Разработка специальных программ и методик занятий, подбор и обучение тренеров-инструкторов, организация индивидуальных и

групповых занятий, проведение специальных мероприятий и обеспечение доступности спортивных залов и оборудования — все это позволяет студентам с ОВЗ получать необходимые знания и навыки в области физической культуры и спорта. Дополнительный эффект возникающий интерес, к занятиям общей физической подготовкой, формирующийся во время занятий по предложенной методике. Важным аспектом является также обучение педагогов работе со студентами с ОВЗ и созданию безопасной и подходящей среды для занятий. Регулярный мониторинг эффективности программы и внесение корректив при необходимости позволяет улучшать качество обучения и достигать лучших результатов. Информирование студентов с ОВЗ о

возможностях занятий по общей физической подготовке и организации мероприятий для них позволяет повысить интерес к занятиям и мотивацию к достижению успехов в этой области. Также существуют специальные программы физической реабилитации, которые помогают студентам с ОВЗ восстановить свои физические возможности после травм или операций. Важно, чтобы выбранные технологии были адаптированы к конкретным потребностям и возможностям студента, чтобы обеспечить им максимальную эффективность и комфорт при занятиях спортом.

Таким образом, будущий специалист обязан владеть многогранными знаниями, включая ценности, интересы, мотивации, которые положительно влияют на направленность гуманного отношения ко всем студентам.

При работе со студентами с ОВЗ необходимо определить систему педагогических условий, обращая внимание на профессионально-выбранные комплексы упражнений. Студенты с ОВЗ посещая специальные занятия автоматически становятся участниками физкультурно-спортивной деятельности, а также пользователями спортивных объектов и в этом им помогают педагоги физической культуры и спорта. При выполнении всех условий организации занятий со студентами ОВЗ помогло ускорить процесс обучения. Внедрение физкультурно-оздоровительных технологий для студентов с ОВЗ в педагогическом вузе является важным шагом в обеспечении равных возможностей для всех студентов и способствует высокой физической и умственной работоспособности.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Афанасьев, В.П. Свет нетленный. Принципы и методы хатха-йоги. Т. 1 / В.П. Афанасьев. – Краснодар : Изд-во Кубан. гос. ун-та, 2014. – 304 с. – Текст : непосредственный.
2. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры : учеб. пособие для вузов / Т.П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 191 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/515062> (дата обращения: 14.03.2024). – Режим доступа: по подписке ЭБС «Юрайт». – Текст : электронный.
3. Вагнер, Р.Е. Современные физкультурно-оздоровительные технологии и их применение в физическом воспитании студентов высших учебных заведений / Р.Е. Вагнер, М.В. Борисова, А.Ю. Мусохранов. – Текст : электронный // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2020. – № 5. – С. 41-45. – URL: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=2326>. – Дата публикации: 08.11.2020.
4. Васильков, Г.А. Физические упражнения в парах / Г.А. Васильков. – Киев : Здоровья, 1990. – 104 с. – Текст : непосредственный.
5. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Б.Р. Голощапов. – Москва : Академия, 2001. – 312 с. – Текст : непосредственный.
6. Зубков, А.Н. Хатха-йога для начинающих / А.Н. Зубков, А.П. Очаповский. – Москва : Медицина, 1991. – 192 с. – Текст : непосредственный.
7. Зувев, Е.И. Волшебная сила растяжки / Е.М. Зувев. – Москва : Советский спорт, 1990. – 64 с. – Текст : непосредственный.
8. Коултер, Д. Анатомия хатха-йоги / Д. Коултер. – Доп. и обновл. изд. – Москва : АСТ, 2022. – 656 с. – Текст : непосредственный.
9. Матявина, С.И. Роль адаптивной физической культуры в состоянии здоровья студентов в вузах / С.И. Матявина. – Текст : электронный // Альманах молодой науки. – 2021. – № 3 (42). – С. 13-15. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48363801> (дата обращения: 25.03.2024). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
10. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации : Федер. закон № 273-ФЗ : принят Гос. Думой 21 дек. 2012 г. : с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2024. – Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс» в локальной сети ШГПУ. – Текст : электронный.
11. Российская Федерация. Министерство спорта. Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки : приказ от 03 авг. 2022 г. № 635. – Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс» в локальной сети ШГПУ. – Текст : электронный.
12. Российская Федерация. Правительство. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года : распоряжение от 24 нояб. 2020 г. № 3081-р : ред. от 29.04.2023. – Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс» в локальной сети ШГПУ. – Текст : электронный.
13. Савельева, О.В. Актуальность адаптивной физической культуры на современном этапе обучения в вузе / О.В. Савельева, А.Э. Сергеева, С.В. Каримова. – Текст : электронный // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2020. – № 2 (11) – С. 56-65. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43173428> (дата обращения: 05.03.2024). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
14. Талызов, С.Т. Оздоровительные технологии проведения дополнительных занятий по предмету «Основы физической подготовки» в вузе / С.Т. Талызов. – Текст : электронный // Физическая культура. Спорт. Туризм.

Двигательная рекреация. – 2017. – Т. 2, № 2. – С. 18-21. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29433096> (дата обращения: 23.02.2024). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

15. Фролов, А.В. Йогатерапия. Практическое руководство. Хатха-йога как метод реабилитации / А.В. Фролов. – Москва : Ориенталия, 2022. – 576 с. – Текст : непосредственный.

#### REFERENCES

1. Afanas'ev V.P. Svet netlennyj. Principy i metody hatha-jogi. T. 1 [The light is imperishable. Principles and methods of Hatha yoga. Vol. 1]. Krasnodar: Izd-vo Kuban. gos. un-ta, 2014. 304 p.
2. Begidova T.P. Osnovy adaptivnoj fizicheskoj kul'tury: ucheb. posobie dlja vuzov [Fundamentals of adaptive physical culture]. Moscow: Jurajt, 2023. 191 p. URL: <https://urait.ru/bcode/515062> (Accessed 14.03.2024).
3. Vagner R.E., Borisova M.V., Musohranov A.Ju. Sovremennye fizkul'turno-ozdorovitel'nye tehnologii i ih primenenie v fizicheskom vospitanii studentov vysshih uchebnyh zavedenij [Modern physical culture and wellness technologies and their application in physical education of students of higher educational institutions]. *Nauchnoe obozrenie. Pedagogicheskie nauki* [Scientific review. Pedagogical sciences.], 2020, no. 5, pp. 41-45. URL: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=2326>.
4. Vasil'kov G.A. Fizicheskie uprazhnenija v parah [Physical exercises in pairs]. Kiev: Zdorov'ja, 1990. 104 p.
5. Goloshhchapov B.R. Istorija fizicheskoj kul'tury i sporta: ucheb. posobie dlja studentov vyssh. ped. ucheb. zavedenij [History of physical culture and sports]. Moscow: Akademija, 2001. 312 p.
6. Zubkov A.N., Ochapovskij A.P. Hatha-joga dlja nachinajushhh [Hatha yoga for beginners]. Moscow: Medicina, 1991. 192 p.
7. Zuev E.I. Volshebnaja sila rastjazhki [The magic power of stretching]. Moscow: Sovetskij sport, 1990. 64 p.
8. Koulter D. Anatomija hatha-jogi [Anatomy of Hatha yoga]. Moscow: AST, 2022. 656 p.
9. Matjavina S.I. Rol' adaptivnoj fizicheskoj kul'tury v sostojanii zdorov'ja studentov v vuzah [The role of adaptive physical culture in the state of health of students in universities]. *Al'manah molodoj nauki* [Almanac of young science], 2021, no. 3 (42), pp. 13-15. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48363801> (Accessed 25.03.2024).
10. Rossijskaja Federacija. Zakony. Ob obrazovanii v Rossijskoj Federacii: Feder. zakon № 273-FZ: prinjat Gos. Dumoj 21 dek. 2012 g.: s izm. i dop., vstup. v silu s 01.04.2024. [The Russian Federation. Laws. About education in the Russian Federation]. Dostup iz sprav.-pravovoj sistemy «Konsul'tantPljus» v lokal'noj seti ShGPU.
11. Rossijskaja Federacija. Ministerstvo sporta. Ob utverzhenii osobennostej organizacii obrazovatel'noj dejatel'nosti dlja obuchajushhihsja s ogranichenymi vozmozhnostjami zdorov'ja po dopolnitel'nym obshheobrazovatel'nym programmam v oblasti fizicheskoj kul'tury i sporta v otnoshenii dopolnitel'nyh obrazovatel'nyh programm sportivnoj podgotovki: prikaz ot 03 avg. 2022 g. № 635. [The Russian Federation. The Ministry of Sports. On approval of the specifics of the organization of educational activities for students with disabilities in additional general education programs in the field of physical culture and sports in relation to additional educational programs of sports training]. Dostup iz sprav.-pravovoj sistemy «Konsul'tantPljus» v lokal'noj seti ShGPU.
12. Rossijskaja Federacija. Pravitel'stvo. Ob utverzhenii Strategii razvitija fizicheskoj kul'tury i sporta v RF na period do 2030 goda: rasporzhenie ot 24 nojab. 2020 g. № 3081-r: red. ot 29.04.2023. [The Russian Federation. Government. On approval of the Strategy for the Development of Physical Culture and Sports in the Russian Federation for the period up to 2030]. Dostup iz sprav.-pravovoj sistemy «Konsul'tantPljus» v lokal'noj seti ShGPU.
13. Savel'eva O.V., Sergeeva A.Je., Karimova S.V. Aktual'nost' adaptivnoj fizicheskoj kul'tury na sovremennom jetape obuchenija v vuze [Relevance of adaptive physical culture at the present stage of higher education]. *OlymPlus. Gumanitarnaja versija* [OlymPlus. The humanitarian version], 2020, no. 2 (11), pp. 56-65. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43173428> (Accessed 05.03.2024).
14. Talyzov S.T. Ozdorovitel'nye tehnologii provedenija dopolnitel'nyh zanjatij po predmetu «Osnovy fizicheskoj podgotovki» v vuze [Health-improving technologies for conducting additional classes on the subject "Fundamentals of physical training" at the university]. *Fizicheskaja kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naja rekreacija* [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2017, vol. 2, no. 2, pp. 18-21. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29433096> (Accessed 23.02.2024).
15. Frolov A.V. Jogaterapija. Prakticheskoe rukovodstvo. Hatha-joga kak metod rehabilitacii [Yoga therapy. A practical guide. Hatha yoga as a method of rehabilitation]. Moscow: Orientalija, 2022. 576 p.

#### СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

З.Н. Черных, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин и физического воспитания, ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет», г. Шадринск, Россия, e-mail: [z\\_chernyh65@mail.ru](mailto:z_chernyh65@mail.ru).

А.М. Плещев, доцент кафедры спортивных дисциплин и физического воспитания, ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет», г. Шадринск, Россия, e-mail: [Sportclub-Shgpi@yandex.ru](mailto:Sportclub-Shgpi@yandex.ru).

И.И. Молодцова, старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин и физического воспитания, ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет», г. Шадринск, Россия, e-mail: [molodcovairina4774@mail.ru](mailto:molodcovairina4774@mail.ru).

О.Н. Иванов, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин и физического воспитания, ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет», г. Шадринск, Россия, e-mail: [ion12345@internet.ru](mailto:ion12345@internet.ru).

#### INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

**ВЕСТНИК ШАДРИНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА. – 2024. – №2(62). – С. 156-165**

---

Z.N. Chernykh, Ph. D. in Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Sports Disciplines and Physical Education, Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russia, e-mail: z\_cherniyh65@mail.ru.

A.M. Pleshchev, Associate Professor, Department of Sports Disciplines and Physical Education, Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russia, e-mail: Sportclub-Shgpi@yandex.ru.

I.I. Molodtsova, Senior Lecturer, Department of Sports Disciplines and Physical Education, Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russia, e-mail: molodcovairina4774@mail.ru.

O.N. Ivanov, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Sports Disciplines and Physical Education, Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russia, e-mail: ion12345@internet.ru.