Культура физическая и здоровье. 2026. № 2 (98). С. 620-624.
Physical Culture and Health. 2026, 2 (98), 620-624.

Научная статья
УДК 797.21-057.875
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_620

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ В ВУЗЕ



Ольга Борисовна Маметова [1], Ирина Михайловна Белоусова [2],
Екатерина Юрьевна Еременко [3], Алексей Вячеславович Гладников [4]

Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского [1, 2, 3, 4]
Симферополь, Россия

[1] Старший преподаватель кафедры медицинской реабилитации, спортивной медицины и адаптивной физической культуры
тел.: +7(978)708 77 14, e-mail: olgamametova@mail.ru
ORCID 0000-0002-4807-6093
[2] Кандидат педагогических наук, доцент кафедры медицинской реабилитации, спортивной медицины и адаптивной физической культуры
тел.: +7(978)730-80-53, e-mail: irma1775@mail.ru
ORCID: 0009-0004-8399-4780
[3] Старший преподаватель кафедры медицинской реабилитации, спортивной медицины и адаптивной физической культуры
тел.: +7(978)758 12 99, e-mail: katrin_0312@bk.ru
ORCID: 0000-0002-1175-388x
[4] Преподаватель кафедры медицинской реабилитации, спортивной медицины и адаптивной физической культуры
тел.: +7(978)7871486, e-mail: citialtiforti@list.ru
ORCID: 0009-0001-9937-0233

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема повышения эффективности занятий по физическому воспитанию для студентов специальных медицинских групп за счёт совершенствования физических и функциональных способностей на примере оздоровительного плавания, что и явилось **целью** исследования. В исследовании принимали участие 120 студентов I-II курсов, обучающихся в Ордена Трудового Красного знамени Медицинском институте им. С. И. Георгиевского. Студенты были разделены на три группы по нозологиям, в каждой из которых половина студентов занималась в бассейне в течение учебного года, другая половина – в спортивном зале. Определились наиболее универсальные средства плавания и их применение на практических занятиях для студентов с определёнными заболеваниями. Показано, что дифференцированный подход в составлении комплексов упражнений в водной среде наиболее результативен для повышения функциональных возможностей организма студентов специальных медицинских групп и существенно воздействует на зоны с нарушенным функционированием.

Ключевые слова: студенты, специальная медицинская группа, дифференцированный подход, плавание, уровень физической работоспособности.

Для цитирования: Оздоровительное плавание в вузе / *О. Б. Маметова, И. М. Белоусова, Е. Ю. Ерёменко [и др.]* // Культура физическая и здоровье. 2026. № 2. С. 620-624. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_620.

Введение

Одной из основных задач, которые ставит перед собой физическая культура и спорт в рамках образовательной среды в высших учебных заведениях является задача улучшения здоровья студенческой молодежи. Особого внимания при этом заслуживают студенты, отнесенные к специальной медицинской группе (СМГ). Организация учебного процесса со студентами, имеющими отклонение в здоровье, имеет свои особенности, это отдельная группа обучающихся, которая предполагает дифференцированный и индивидуальный подход при проведении занятий по физической культуре с учетом особенностей заболеваний [1,2]. В Ордена Трудового Красного Знамени Медицинском институте имени С. И. Георгиевского внедрены оздоровительных технологии в

© Маметова О.Б., Белоусова И.М.,
Еременко Е.Ю., Гладников А.В., 2026

процесс занятий по физическому воспитанию со студентами, имеющие отклонения в состоянии здоровья.

Упражнения, используемые на занятиях по физической культуре со студентами СМГ, делятся на две основные группы: общеукрепляющие и корригирующие [2, 3]. Общеукрепляющие упражнения (с учетом противопоказаний) способствуют повышению уровня физической подготовленности и функционального состояния организма студентов. Корригирующие упражнения воздействуют на орган или зону с нарушением функционирования, их задача восстановление нарушенных функций, коррекция имеющейся деформации [3, 4]. К подбору таких упражнений для студентов необходимо подходить с повышенным вниманием, так как необходимо учитывать степень заболевания, противопоказания при том или ином заболевании, уровень физической подготовленности. Принимая во внимание разнообразие заболеваний, занятия по физической культуре со студентами СМГ должны иметь индивидуальный подход к составлению комплексов упражнений для студентов с разными нозологиями [5, 6]. Даже при одном и том же заболевании студент может иметь разную его степень, что требует разного подхода к планированию занятия. Например, при сколиозе необходимо учитывать степень, отдел и форму искривления позвоночника.

Кроме того, студенты с рядом заболеваний не могут выполнять в зале многие упражнения. При заболеваниях опорно-двигательного аппарата (ОДА) противопоказаниями являются прыжки, бег, ротационные упражнения, при повышенной массе тела противопоказаний еще больше [7, 8]. Все это не дает возможности преподавателю продуктивно воздействовать на плохо функционирующие органы и значительно повысить уровень физической подготовленности. Поэтому встает вопрос о поисках более эффективных форм занятия со студентами СМГ.

Ордена Трудового Красного Знамени Медицинском институте имени С. И. Георгиевского располагает отличной спортивной базой, в состав которой входит плавательный бассейн. Физические свойства воды позволяют выполнять в ней упражнения, которые в силу противопоказаний нельзя выполнять на суше. Мы предлагаем внести коррективы в программу для студентов СМГ и включить в нее занятия в бассейне. Анализируя динамику уровня физической подготовленности студентов СМГ, можно определить эффективность (или неэффективность) внесенных коррективов. Все выше сказанное и определило **цель** нашего исследования – повышение эффективности проведения занятий со студентами специальной медицинской группы.

Задачи

1. Выявить наиболее универсальные средства оздоровительного воздействия на организм занимающегося.
2. Провести сравнительный анализ динамики уровня физической работоспособности у студентов СМГ, занимающихся по разным программам.

Методика

Для определения наиболее часто встречающихся заболеваний было проведено анкетирование среди студентов первого курса, по результатам которого сформировали группы. Всего было сформировано 3 группы. В первую группу вошли 40 студентов с заболеваниями ОДА (группа-1), во вторую вошли 38 студентов с повышенной массой тела (группа-2), и в третью группу вошли 42 студента с вегетососудистой дистонией (ВСД).

Для каждой группы студентов были разработаны комплексы упражнений в водной среде, включающие как общеукрепляющие упражнения, так и корригирующие. В качестве общеукрепляющих упражнений использовались комплексы аквааэробики, которые позволяют регулировать нагрузку, используя дополнительное сопротивление при выполнении упражнений в виде перчаток, специальных гантелей и нудлов. Выполнение комплексов аквааэробики не требует умения плавать, что делает возможность их использования для всех обучающихся. Корригирующие упражнения различались для каждой группы. Для группы с заболеванием ОДА использовался запатентованный преподавателями нашей кафедры комплекс упражнений с использованием ласт и другого инвентаря [9,10]. Плавание в ластах увеличивает скорость передвижения за счет увеличения отталкивающей поверхности, что позволяет выполнять упражнения с высокой скоростью, но со средней интенсивностью. Для группы студентов с повышенной массой тела использовались упражнения аэробной направленности, так они в большей степени способствуют нормализации массы тела. Для третей группы студентов был также разработан специальный комплекс упражнений.

В качестве контрольных групп были обследованы студенты СМГ, которые занимались в зале в течение учебного года и имели такие же заболевания. Учитывая противопоказания при выполнении упражнений для данных заболеваний, арсенал преподавателя для проведения занятий в зале был ограничен. Для определения физической работоспособности в начале и в конце учебного года проводился тест PWC170. Мы использовали относительные показатели физической работоспособности, так как они учитывают вес испытуемого.Все полученные результаты подвергались статистической обработке с определением ошибки среднего и достоверности значений.

Результаты и обсуждения

Проведенное анкетирование показало, что наибольшее количество студентов имеют в анамнезе заболевания ОДА, повышенную массу тела и вегетососудистую дистонию.

Такое большое количество студентов, страдающих вышеперечисленными заболеваниями, связано, вероятно, с современными условиями жизни молодежи, а именно, снижение двигательной активности до минимума, это связано с использованием гаджетов во всех сферах жизни.

В результате определения динамики уровня физической работоспособности были получены данные, которые показывают, что студенты, занимающиеся в бассейне в течение учебного года, имели больший ее прирост во всех трех группах по сравнению со студентами, занимающимися в зале. Результаты представлены в таблице.

Таблица – Показатели прироста уровня физической работоспособности у студентов СМГв течение года

	до $\bar{X} \pm \bar{S}$	после $\bar{X} \pm \bar{S}$	Δ%		до $\bar{X} \pm \bar{S}$	после $\bar{X} \pm \bar{S}$	Δ%
Группа-1 (n=40)	1,4±0,06	1,7±0,07	21±1,2*	КГ-1 (n=40)	1,5±0,07	1,6±0,06	6,1±0,3*
Группа-2 (n=38)	1,5±0,05	1,8±0,08	20±1,4*	КГ-2 (n=38)	1,3±0,08	1,4±0,06	7,6±0,5*
Группа-3 (n=38)	1,5±0,07	1,7±0,06	13±1,1*	КГ-3 (n=42)	1,4±0,07	1,5±0,06	6,6±0,4*

Примечание: * – достоверность при p≤0,5.

Значительная разница в приросте уровня развития физической работоспособности у студентов, занимающихся в спортивных залах и студентов, занимающихся в бассейне, может быть объяснена тем, что в водной среде больше возможностей воздействовать на организм студента как для развития физических качеств, так и для коррекции проблемных зон. Это связано с физическими свойствами воды, которые позволяют выполнять практически все упражнения, которые являются противопоказаниями на суше. Это дает возможность преподавателю делать занятия более разнообразными и более эффективными. Сравнительный прирост уровня развития физической работоспособности студентов разных групп представлена на рис. 2.

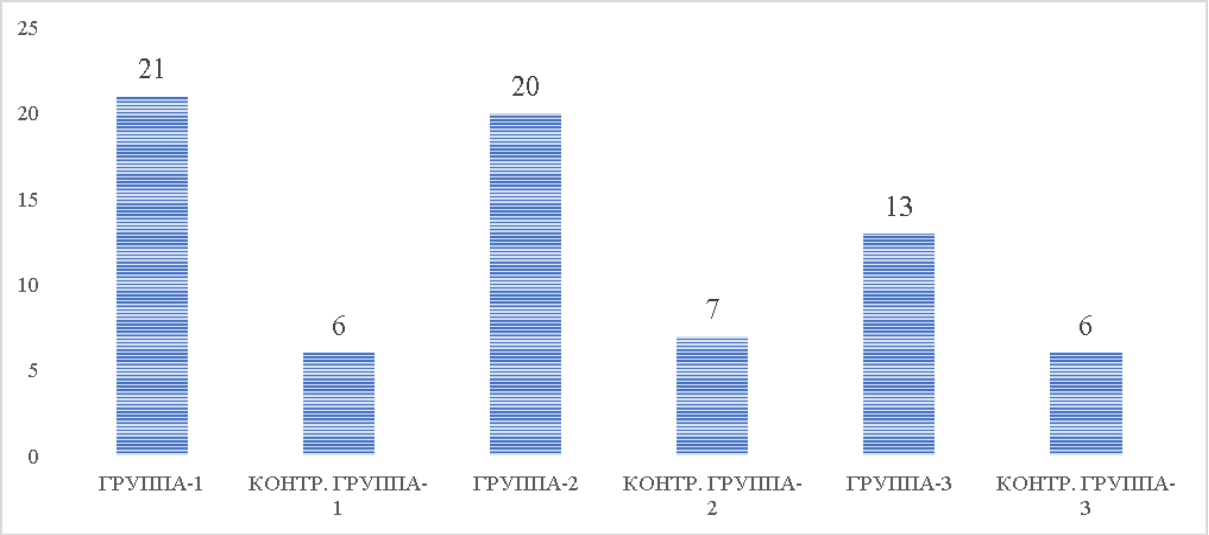


Рис. 2. Разница в уровне прироста физической работоспособности в % у студентов СМГ, занимающимся по разным программам.

Выводы

На основании результатов проведенного исследования рекомендовано включить в программу по физической культуре для студентов СМГ занятия в бассейне с использованием специально разработанных комплексов упражнений в соответствии с заболеваниями, так как занятия, проводимые в водной среде более эффективны для повышения уровня функциональных возможностей организма студентов, а дифференцированный подход в планировании занятий позволяет преподавателю улучшать здоровье студентов за счет продуктивного воздействия на органы и системы организма с нарушением функционирования.

Библиографический список

1. Андрюшина Ю. С., Желтов А. А. Плавание как средство улучшения здоровья и физического воспитания студентов // Вестник науки. 2023. №5 (62). С. 1151-1154.

2. Влияние занятий в бассейне на функциональное состояние студентов специальной медицинской группы Медицинской академии имени С. И. Георгиевского / Маметова О. Б. [и др.]// Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2021. №16. С.94-100DOI:2070-4798-2021-16-1-94-100.

3. Влияние ЛФК и плавания на детей младшего возраста со сколиозом / Варламова Н. М. [и др.] // Учёные записки университета Лесгафта. 2021. №4 (194). С. 77-82

4. Ильина С. А., Мостовая Т. Н. Лечебная физическая культура как средство решения здоровьесберегающих задач студентов специальных медицинских групп // Наука-2020. 2018. №7 (23). С. 121-125.

5. Калашник Е. А., Яни А. В., Плотников Е. Г. Особенности физического воспитания студентов в специальных медицинских группах // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2019. №5. С. 27-31.

6. Русанова С. Н. Технология проведения занятий по плаванию при нарушении осанки // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2021. №4. С. 81-87. DOI:10.47475/2500-0365-2021-16413.

7. Сбитнева О. А. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья студентов со сколиозом // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. №5-3. С. 166-169. DOI:10.24411/2500-1000-2020-10575

8. Тарасова Х. В., Нагайцева И. Ф. Влияние занятий по плаванию на психическое здоровье студентов с ВСД // Наука-2020. 2019. №10 (35). С. 116-118.

9. Эффективность влияния занятий аквааэробикой на нормализацию вегетативного баланса у студентов специальной медицинской группы / Бобрик Ю.В. [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2022. № 11. С. 78-80.

10. Янцен Т. А. Физическое воспитание студентов специальных медицинских групп // Исследования молодых учёных: материалы XL Междунар. науч. конф. Казань: Молодой учёный. 2022. С. 65-68.

References

1. Andryushina Yu. S., Zheltov A. A. Swimming as a means of improving the health and physical education of students // Science Bulletin. 2023. No. 5 (62). P. 1151-1154.

2. The influence of swimming pool exercises on the functional state of students of the special medical group of the Medical Academynamed after S.I. Georgievsky / Mametova O. B. [et al.] // Pedagogical, psychological and medical-biological problems of physical education and sports. 2021. No. 16. P. 94-100. DOI:2070-4798-2021-16-1-94-100.

3. The influence of exercise therapy and swimming on young children with scoliosis / Varlamova N. M. [et al.] // Scientific Notes of Lesgaft University. 2021. No. 4 (194). P. 77-82.

4. Ilyina S. A., Mostovaya T. N. Therapeutic physical education as a means of solving health-preserving problems of students of special medical groups // Science-2020. 2018. No. 7 (23). P. 121-125.

5. Kalashnik E. A., Yani A. V., Plotnikov E. G. Features of physical education of students in special medical groups // Bulletin of Tula State University. Physical Education. Sport. 2019. No. 5. P. 27-31.

6. Rusanova S. N. Technology of conducting swimming classes for posture disorders // Physical Education. Sports. Tourism. Motor recreation. 2021. No. 4. P. 81-87. DOI:10.47475/2500-0365-2021-16413.

7. Sbitneva O. A. Physical education as a means of maintaining and strengthening the health of students with scoliosis // International Journal of Humanities and Natural Sciences. 2020. No. 5-3. P. 166-169 DOI:10.24411/2500-1000-2020-10575

8. Tarasova H.V., Nagaytseva I.F. The impact of swimming classes on the mental health of students with VSD // Science-2020. 2019. No. 10 (35). P. 116-118.

9. The effectiveness of aqua aerobics classes on the normalization of the autonomic balance in students of a special medical group / Bobrik Yu.V. [et al.] // Theory and practice of physical education. 2022. No. 11. P. 78-80.

10. Yantsen T. A. Physical education of students of special medical groups // Research of young scientists: materials of the XL Int. scientific conf. Kazan: Young scientist. 2022. P. 65-68.

Поступила в редакцию 14.04.2026
Подписана в печать 30.06.2026

Original article
UDC: 797.21-057.875
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_620

HEALTHY SWIMMING AT THE UNIVERSITY

Olga B. Mametova [1], Irina M. Belousova [2], Catherine Yu. Eremenko [3], Alexey V. Gladnikov [4]

V. I. Vernadsky Crimean Federal University
Simferopol, Russia

[1] Senior Lecturer, Department of Medical Rehabilitation, Sports Medicine, and Adaptive Physical Education
ph.: +7(978)708-77-14, e-mail: olgamametova@mail.ru
ORCID 0000-0002-4807-6093

[2] Associate Professor, Department of Medical Rehabilitation, Sports Medicine, and Adaptive Physical Education
ph.: +7(978)730-80-53, e-mail: irma1775@mail.ru
ORCID 0009-0004-8399-4780

[3] Senior Lecturer, Department of Medical Rehabilitation, Sports Medicine, and Adaptive Physical Education
ph.: +7(978)758-12-99, e-mail: katrin_0312@bk.ru
ORCID 0000-0002-1175-388x

[4] Lecturer, Department of Medical Rehabilitation, Sports Medicine, and Adaptive Physical Education
ph.: +7(978)787-14-86, e-mail: citialtiforti@list.ru
ORCID 0009-0001-9937-0233

Abstract. This article examines the problem of increasing the effectiveness of physical education classes for students of special medical groups by improving physical and functional abilities using the example of recreational swimming, which was the purpose of the study. The study involved 120 first- and second-year students studying at Order of the Red Banner of Labor Medical Institute named after S. I. Georgievsky. The students were divided into three groups based on their medical condition. In each group, half of the students trained in the pool during the academic year, while the other half trained in the gym. The students were divided into three groups based on their medical conditions. Half of the students in each group trained in the pool during the academic year, while the other half trained in the gym. The most versatile swimming techniques and their use in practical training for students with specific medical conditions were determined. It has been shown that a differentiated approach to developing aquatic exercise programs is most effective in enhancing the functional capabilities of students in special medical groups and significantly impacts areas with impaired functioning.

Keywords: students, special medical group, differentiated approach, swimming, level of physical working capacity

Cite as: *Mametova O. B., Belousova I. M., Eremenko E. Yu., Gladnikov A. V.* Health-improving Swimming at the University // Physical Culture and Health. 2026. No. 2. P. 620-624. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_620.

Received 14.04.2026
Accepted 30.06.2026