

Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2026. Т. 32, № 2. С. 32–38. ISSN 2073-1426

Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics, 2026, vol. 32, no. 2, pp. 32–38.

ISSN 2073-1426

5.8.1. Общая педагогика, история педагогики и образования

Научная статья

УДК 378:61

EDN ITNYNF

<https://doi.org/10.34216/2073-1426-2026-32-2-32-38>

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ СТУДЕНТАМ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Павлов Евгений Александрович, кандидат педагогических наук, Костромской государственный университет, Кострома, Россия, e_pavlov@kosgos.ru, <https://orcid.org/0009-0001-6930-1392>

Кучина Юлия Сергеевна, кандидат педагогических наук, доцент, Костромской государственный университет, Кострома, Россия, nikuchina@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-5774-7306>

Белкина Вера Сергеевна, Костромской государственный университет, Кострома, Россия, vera_belkina_01@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0006-7425-251X>

Аннотация. Статья посвящена вопросам оказания помощи студентам с ослабленным здоровьем на основе индивидуального подхода. Сделанные в статье выводы опираются не только на анализ теоретических исследований, но и на практический опыт, полученный при организации функционирования специальных медицинских групп Костромского государственного университета (КГУ). Предложенная в статье модель оказания индивидуальной помощи студентам с ослабленным здоровьем включает в себя: реализацию индивидуальных программ оздоровления; проведение индивидуальных занятий в виде упражнений аэробного характера; использование Программы социально-педагогической помощи; применение в работе со студентами методов психокоррекции. Проведенный опрос студентов специальных медицинских групп в 2023–2025 гг. показал, что после их участия в реализации модели индивидуальной помощи отношение участников опроса к собственному здоровью изменилось. Многие студенты пришли к выводу, что ответственность за свое здоровье они несут сами. Материалы статьи могут быть полезны не только преподавателям высших учебных заведений, но и преподавателям профессиональных образовательных организаций, работающих со студентами, имеющими проблемы со здоровьем.

Ключевые слова: здоровье, студенты, студенты с ослабленным здоровьем, индивидуальная помощь, здоровый образ жизни, двигательная активность.

Для цитирования: Павлов Е.А., Кучина Ю.С., Белкина В.С. Индивидуальная помощь студентам с ослабленным здоровьем // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2026. Т. 32, № 2. С. 32–38. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2026-32-2-32-38>

Research Article

INDIVIDUAL ASSISTANCE TO STUDENTS WITH POOR HEALTH

Evgeny A. Pavlov, Candidate of Pedagogical Sciences, Kostroma State University, Kostroma, Russia, e_pavlov@kosgos.ru, <https://orcid.org/0009-0001-6930-1392>

Yulia S. Kuchina, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Kostroma State University, Kostroma, Russia, nikuchina@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-5774-7306>

Vera S. Belkina, Kostroma State University, Kostroma, Russia, vera_belkina_01@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0006-7425-251X>

Abstract. The article is devoted to the issues of providing assistance to students with impaired health based on an individual approach. The conclusions drawn in the article are based not only on the analysis of theoretical research, but also on the practical experience gained in organizing the functioning of special medical groups at Kaluga State University (KSU). The model of providing individual assistance to students with impaired health proposed in the article includes: the implementation of personality-oriented and individual wellness programs; the organization of individual classes in the form of cyclic aerobic physical exercises; the use of a Program of social and pedagogical assistance; the use of psychocorrection methods in working with students. A survey of students of special medical groups in 2023–2025 showed that after their participation in the implementation of the individual care model, the attitude of the survey participants towards their own health changed. Many students have come to the conclusion that they are responsible for their own health. The materials of the article can be

useful not only for teachers of higher educational institutions, but also for teachers of professional educational organizations working with students with health problems.

Keywords: health, students, students with impaired health, individual care, healthy lifestyle, physical activity.

For citation: Pavlov E.A., Kuchina Yu.S., Belkina V.S. Individual assistance to students with weakened health. Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics, 2026, vol. 32, no. 2, pp. 32–38 (In Russ.). <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2026-32-2-32-38>

Исследования последнего десятилетия дают все основания полагать, что здоровье молодого поколения россиян постепенно ухудшается. Под дефиницией «здоровье» понимается состояние человека, у которого отсутствуют проблемы со здоровьем, то есть нет физиологических дефектов и хронических заболеваний.

Анализ литературы по проблеме исследования (А.С. Копылов, Ю.С. Кучина, Е.А. Петрусенко и др.) позволяет констатировать, что более 70 % неинфекционных заболеваний, к которым относят диабет, онкологические заболевания, заболевания сердечно-сосудистой системы, ожирение и другие, напрямую связаны с образом жизни человека [Копылов: 38–45].

Аксиомой является тот факт, что молодежь – это будущее любого государства, так как именно от молодого поколения зависит его дальнейшее развитие. Однако заболеваемость студенческой молодежи в современный период является острой проблемой общества, поскольку студенты вузов – это потенциал нашей страны, так как составляют большую часть молодого населения России.

В рамках проблематики данной статьи рассмотрим вопрос об основных составляющих дефиниции «физическое здоровье». Ученые (А.А. Ильин, Л.В. Капилевич, В.Д. Прошляков, Г.А. Хомутова, А.Б. Яруменко и др.) считают, что физическое здоровье определяется не только уровнем роста и развития организма, но и функционированием его систем, умением организма приспосабливаться к изменившимся условиям микро- и макросоциума, гармонией физиологических процессов [Прошляков, Пономарева: 170–175].

Проблеме организации работы со студентами, имеющими проблемы со здоровьем, посвящены работы многих российских ученых.

Теоретические факторы формирования физического здоровья именно студенческой молодежи рассмотрены в научных работах Н.М. Амосова, А.П. Бутенко, В.П. Казначеева, Ю.П. Лисицына, С.И. Петухова и др.

Проблемы здорового образа жизни российской молодежи проанализированы в научных исследованиях Т.В. Гайворонской, А.Л. Дорошенко, Л.Г. Качан, Н.Г. Мигалевой, Т.С. Паниной и др.

Теоретическая база индивидуальной поддержки молодежи с ослабленным здоровьем представле-

на в научных трудах А.С. Копылова, А.В. Мудрика, М.А. Набатовой, М.В. Шакуровой и др.

Научные исследования В.Г. Бочаровой, М.В. Воропаева, Г.А. Давидченко, Б.В. Куприянова, О.В. Миновской, М.В. Шакуровой и др. посвящены теории и методике оказания индивидуальной помощи как социально-педагогическому феномену.

В своих исследованиях Е.Н. Максимова обращает внимание на то, что студенческий возраст – это своего рода пограничное время между подростковым периодом и так называемой взрослой жизнью [Максимова: 61–65].

По мнению Е.В. Фазлеевой, российское общество должно прийти к пониманию, что сегодня необходима результативная, динамичная, мотивационно-формирующая система факторов, в результате воздействия которой у человека будет сформировано чувство ответственности за собственное здоровье, его поддержание, сохранение и укрепление, что, в свою очередь, будет стимулировать его к осознанному ведению здорового образа жизни [Фазлеева: 45–54].

Нельзя не отметить, что физическое воспитание оказывает прямое воздействие на всестороннее развитие личности студентов, поскольку воспитывает желание заниматься физической культурой систематически, а также повышает уровень трудовой активности, что позитивно влияет на их физическое состояние.

Важно акцентировать внимание на том, что молодежный возраст – это период наиболее активного созревания личности, перехода от отрочества к ответственной позиции взрослого человека. Это период овладения новым комплексом знаний, определенной профессией и, что не менее важно, выбора идеалов, определения своей гражданской позиции, ответственности, интенсивного саморазвития личности и т. д. Поэтому переоценка ценностей, их кризис, неизбежный в условиях изменения сложившихся устоев жизни людей, быстрее всего проявляется именно в молодежном сознании [Попова: 140–150].

Студенты с ослабленным здоровьем – это обучающиеся, у которых по результатам медицинского обследования диагностированы определенные нарушения в физическом развитии или здоровье. Такие студенты относятся к специальной медицинской группе и нуждаются в занятиях физическими упражнениями по специально разработанным программам [Сапегина: 28–33].

Таблица 1

Классификация групп студентов с ослабленным здоровьем

Группа	Категории студентов	Рекомендованные виды занятий
Группа А	Студенты, имеющие заболевания дыхательной, нервной или сердечно-сосудистой системы.	Бег, спортивная ходьба, плавание, аэробика и т.п.
Группа Б	Студенты с проблемами зрения, заболеваниями почек, печени, эндокринными нарушениями и др.	Гимнастические упражнения, учитывающие конкретную нозологию.
Группа В	Студенты, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата.	Упражнения на коррекцию осанки, общеразвивающие нагрузки и упражнения корригирующей гимнастики.
Лечебная группа	Студенты с тяжелыми отклонениями в здоровье.	Разработка и реализация индивидуального плана занятий физической культурой в зависимости от конкретных медицинских показаний.

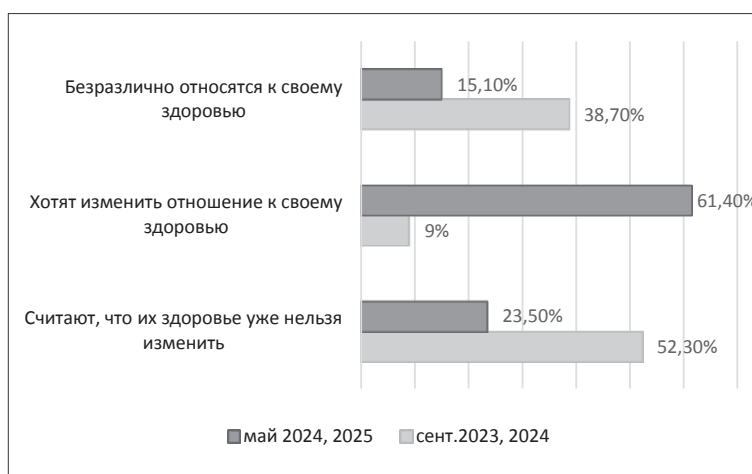


Рис. 1. Сравнительный анализ данных опроса студентов специальных медицинских групп КГУ (2023–2025 гг.)

Некоторые категории студентов с ослабленным здоровьем и соответствующие им группы занятий представлены в таблице 1.

Нельзя не отметить, что на студентов с их возрастными, физиологическими и психологическими особенностями значительное влияние оказывают специфические и неспецифические факторы обучения в образовательном заведении.

Неспецифические факторы: геополитические, физиологические, биологические, социально-психологические и др.

Специфические факторы: интенсивная умственная деятельность, связанная с обучением; эмоциональное напряжение, влияющее на работоспособность; зарабатывание дополнительных денежных средств для обретения самостоятельности и др. [Жукова, Лукьянова: 5–11].

При организации индивидуальной помощи студентам специальной медицинской группы преподаватель физической культуры должен учитывать, что эта категория студентов имеет не только физиологические, но и психологические особенности. Практика показывает, что такие студенты практически всегда испытывают потребность в помощи со стороны преподавателя для преодоления физических ограничений, проблемы взаимодействия с однокурсниками, трудности в решении социально-психологических

проблем с социумом и др. В данном случае целесообразно организовывать индивидуальную помощь и поддержку для каждого отдельного студента [Абраменко, Абульханова: 17–25].

Несомненно, что на осуществление этой деятельности преподавателю потребуется гораздо больше времени, чем на организацию групповой работы, но только в случае индивидуального подхода можно достичь позитивных результатов. Индивидуальная помощь студентам, имеющим проблемы со здоровьем, должна быть адресной, целенаправленной, практико-ориентированной и, что не менее важно, направленной в пользу интересов студента [Кучина, Кучин: 154–159].

С целью организации индивидуальной помощи студентам СМГ автором были разработаны и апробированы вариативные программы занятий физической культурой, предназначенные для студентов с различными нозологиями, а именно: с низким и средним уровнями физической подготовленности.

В рамках исследования, проведенного автором статьи в ФГБОУ ВО «Костромской государственной университет» (далее КГУ), был организован опрос студентов, занимавшихся в специальных медицинских группах в сентябре 2023 и 2024 гг. (начало учебного года) и в мае 2024 и 2025 гг. (конец учебного года). Студентам было предложено ответить на вопрос о том, возникает ли у них желание

что-то изменить в своем образе жизни и в себе. Средние показатели опроса 2023–2025 гг. представлены в диаграмме (рис. 1).

Анализ диаграммы (рис. 1) позволяет сделать вывод о том, что после 9 месяцев занятий (учебный год) в специальной медицинской группе, где осуществлялась индивидуальная поддержка каждого студента посредством оказания помощи, у большинства из них (61,4 %) появилось желание изменить отношение к своему здоровью и вести здоровый образ жизни, также значительно уменьшилось число студентов, безразлично относящихся к своему здоровью (–23,6 %).

Все это говорит о том, что в сознании студентов произошли позитивные изменения, которые в дальнейшем приведут их к самосовершенствованию, то есть развитию и преобразованию имеющихся задатков и свойств.

В контексте данной статьи под «индивидуальной помощью» понимается сам процесс решения проблемы, предоставление опоры и побуждение студента к тому, чтобы справиться со своей жизненной ситуацией «здесь и сейчас», предпринимать действия в настоящее время, со стороны конкретного человека для изменения обстоятельств своей жизни и жизни других людей [Кривсун, Бабушкина: 46–49].

В процессе индивидуальной помощи студентам, занимающимся в специальных медицинских группах, автором разрабатывались лично ориентированные программы оздоровления, а также комплексы упражнений аэробного характера, когда основным источником энергии становится кислород.

Наблюдение за студентами специальных медицинских групп КГУ (2023–2025 гг.) показало, что через полгода занятий у них появляется положительная динамика ряда морфофункциональных показателей.

Для повышения эффективности оказания индивидуальной помощи студентам с ослабленным здоровьем автором частично применялась Программа социально-

педагогической помощи, разработанная и успешно адаптированная в КГУ Ю.С. Кучиной [Кучина: 160–167]. Важно акцентировать внимание на том, что все блоки реализовывались последовательно, так как тесно взаимосвязаны между собой. Модель данной Программы представлена на рисунке 2.

Рассмотрим представленные на рисунке 2 блоки Программы более подробно.

Блок № 1 – *информационный*. Включает в себя:

- учебную информацию, полученную в процессе практических и лекционных занятий;
- контент, подготовленный студентами по заданию преподавателя на рекомендованных интернет-ресурсах;
- контент, подготовленный по личной инициативе самого студента.

Блок № 2 – *методический*. Включает в себя проведение экспресс-диагностики состояния здоровья студентов СМГ. При реализации данного блока автором использовались такие довольно популярные приемы, как: «Барометр настроения», «Линейка», «Шкалы» и др.

Обязательными для студентов, посещающих СМГ, являются также методы экспресс-диагностики функционального состояния их организма. В данном случае применялись: функциональная проба, проба Генча-Штанге, проба Летунова, проба Штанге, проба Ромберга, ортостатическая проба и другие. Помимо этого, на данном этапе студенты обучаются самодиагностике своего физического состояния, оценке результатов пробы и действиям после полученных результатов.

При реализации данного блока необходимо не периодически, а систематически анализировать динамику показателей физического развития студентов, посещающих СМГ, чтобы своевременно вносить коррективы в содержание занятий физической культурой [Шлыков, Спирина: 15–19].

Блок № 3 – *практический*. Другими словами, это блок непосредственной организации двигательной



Рис. 2. Модель Программы социально-педагогической помощи студентам с ослабленным здоровьем

активности студентов. В процессе занятий в специальной медицинской группе студенты осваивают:

- методики самооценки переутомления и усталости и способы их коррекции;
- методики самомассажа;
- методику составления и проведения комплексов утренней гимнастики в домашних условиях и др.

Итогом данного этапа является аттестация, которая включает в себя стимулирование приобретенных специальных знаний, навыков и двигательных умений для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Дифференцированный зачет по физической культуре – это обязательная форма итогового контроля для студентов с проблемами здоровья.

Блок № 4 – *самоорганизация*. Приобретение студентами СМГ определенного опыта самостоятельного применения ряда практических методов, оказывающих позитивное влияние на их физическое здоровье, а именно: методов самоконтроля, коррекции осанки и телосложения, методов развития отдельных физических качеств и регулирования психоэмоционального состояния.

При составлении индивидуальной программы поддержки для студентов с проблемами здоровья автор принимались во внимание следующие закономерности:

- гармоничное сочетание различных тренировочных средств;
- последовательное и систематическое повышение уровня физических нагрузок;
- соответствие физических нагрузок физиологическим возможностям студента;
- равномерность предлагаемой физической нагрузки [Шлыков: 15–21].

В целом индивидуальная помощь студентам, имеющим проблемы со здоровьем, включала в себя следующие этапы:

1. Полное или частичное устранение имеющихся физических и психических недостатков, а также возможных осложнений болезни. В данном контексте ключевым является повышение адаптационных способностей организма к восприятию физических упражнений.
2. Тренировки с постепенным усложнением, обеспечивающие восстановление общей работоспособности организма.
3. Коррекция наиболее значимых физических способностей, обеспечивающих более высокий уровень физической работоспособности студентов с ослабленным здоровьем.

Для правильного определения уровня здоровья студентов, посещающих СМГ, в сентябре и в мае проводились их обследования с использованием следующих методик:

1. Экспресс-методика определения уровня здоровья Г.Л. Апанасенко – оценка уровня здоровья

по 5 категориям, позволяющим определить профиль здоровья [Апанасенко: 43–61].

2. Расчет биологического возраста по методике В.П. Войтенко [Токарь: 32–44] и др.

3. Проба на дозированную нагрузку и др.

Практика работы со студентами СМГ показала, что позитивное влияние на их психологическое здоровье оказывает психокоррекция, позволяющая не только регулировать эмоциональное состояние, но и повышать эффективность использования психофизиологических резервов организма.

В данном случае использовались следующие методы психокоррекции:

1. Аутогенные тренировки – упражнения, способствующие росту резервных возможностей организма человека с целью самосовершенствования. В результате аутогенных тренировок у студентов развивается способность самостоятельно решать проблемы, связанные с их психофизиологическим здоровьем.

2. Психомышечные тренировки – это метод психической саморегуляции, направленный на координацию мышечной активности человека при помощи слов и мысленных образов. Основой подобных тренировок являются: умение максимально расслаблять мышцы; длительное сохранение внимания на определенном объекте; умение воздействовать на собственный организм нужными словесными формулами и др.

3. Эмоционально-волевые тренировки – метод психологической саморегуляции человека, направленный на повышение его психофизиологической надежности, подъем работоспособности, укрепление и сохранение здоровья. Приемы психологической тренировки усваиваются только при их систематичности. Учитывая, что подобные тренировки требуют от человека усилия воли, они могут быть использованы и как метод, активизирующий личность. Итогом эмоционально-волевых тренировок студентов с проблемами здоровья является повышение концентрации внимания, устойчивости к экстремальным условиям, уменьшение эмоционального напряжения и др. [Булычева: 27–34].

Таким образом, резюмируя изложенное в данной статье, можно констатировать, что эффективное функционирование специальных медицинских групп в высших учебных заведениях невозможно без оказания индивидуальной помощи студентам с ослабленным здоровьем. По мнению автора статьи, данная помощь может включать в себя:

- разработку и реализацию индивидуальных программ оздоровления;
- организацию индивидуальных занятий в виде циклических физических упражнений аэробного характера;
- частичное использование Программы социально-педагогической помощи Ю.С. Кучиной;

– применение в работе со студентами методов психокоррекции.

Практика работы со студентами с ослабленным здоровьем в специальных медицинских группах КГУ показывает, что при предложенной автором индивидуальной поддержке у них меняется отношение к собственному здоровью, что позитивно сказывается на их физическом и психическом состоянии.

Исследование будет продолжено в направлении поиска инновационных подходов к физическому воспитанию студентов с проблемами здоровья и влиянием физических упражнений на различные нозологии.

Список литературы

Абраменко М.Н., Абульханова М.В. Основы проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов в специальной медицинской группе юридического вуза. Москва: Всерос. гос. ун-т юстиции, 2015. 64 с.

Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. 248 с. (Гиппократ).

Жукова С.Д., Лукьянова Л.М. Лечебная физическая культура как основа занятий физической культурой со студентами с ослабленным здоровьем // Наука-2020. 2021. № 9. С. 5–11.

Здоровый образ жизни студенческой молодежи: проблемы и перспективы развития и совершенствования: монография / под общ. ред. В.И. Филоненко. Таганрог: Изд-во Южного федерал. ун-та, 2019. 282 с.

Копылов А.С. Здоровье студенческой молодежи и факторы риска, его определяющие // Российский вестник гигиены. 2022. № 1. С. 38–45.

Кривсун С.Н., Бабушкина Е.С. Методические основы занятий физической культурой студентов с ослабленным здоровьем // Таврический научный обозреватель. 2016. № 11. С. 46–49.

Кучина Ю.С. Методика и организация оздоровительной работы со студентами с ослабленным здоровьем // Вестник Костромского государственного университета. Сер.: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. № 2. С. 160–167.

Кучина Ю.С., Кучин Н.В., Козут М.Н. Значение физкультурно-оздоровительной деятельности в физическом воспитании студентов с ослабленным здоровьем // Вестник Костромского государственного университета. 2021. № 2. С. 154–159.

Максимова Е.Н. Самостоятельные занятия в повышении оздоровительной эффективности процесса физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем // Наука-2020. 2018. № 7. С. 61–65.

Матухно Е.В. Концепция воспитания профессиональной успешности студентов с ослабленным здоровьем в процессе занятий физической культурой // Вестник Балтийского федерального университета

им. И. Канта. Сер.: Филология, педагогика, психология. 2010. № 11. С. 112–118.

Навигатор составления индивидуальной оздоровительной программы: метод. указания / сост. В.П. Шлыков, М.П. Спирина. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2007. 31 с.

Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе: учеб.-метод. пособие / Н.А. Булычева; ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России. Иркутск: ИГМУ, 2018. 90 с.

Организация занятий по физической культуре в вузе со студентами спецмедгруппы: учеб. пособие / сост. Е.В. Токарь. Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2019. 96 с.

Попова Т.В. Проблемы управления здоровьем студентов // Педагогический журнал. 2016. № 4. С. 140–150.

Прошляков В.Д., Пономарева Г.В. О физическом воспитании студентов с ограниченными возможностями здоровья // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2024. Т. 3, вып. 2. С. 170–175.

Ширишова Е.О., Коваленко Т.А., Маркелова Е.Б., Грудько Л.С. Возрастные особенности отношения студентов специальных медицинских групп к здоровому образу жизни // Бюллетень науки и практики. 2020. № 9. С. 396–401.

Шлыков В.П. Индивидуальная оздоровительная программа: алгоритм составления: учеб. пособие. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2018. 123 с.

Фазлеева Е.В. Состояние здоровья студенческой молодежи: тенденции, проблемы, решения // Мир науки. Педагогика и психология. 2022. Т. 10, № 5. С. 45–54.

References

Abramenko M.N., Abulkhanova M.V. *Osnovy provedeniya zanyatij po discipline «Fizicheskaya kul'tura» dlya studentov v special'noj medicinskoj gruppe yuridicheskogo vuza* [Basics of conducting classes on the discipline “Physical Education” for students in a special medical group of a law school]. Moscow, All-Russian State University of Justice Publ., 2015, 64 p. (In Russ.)

Apanasenko G.L., Popova L.A. *Medicinskaya valeologiya*. [Medical valeology]. Rostov n/D, Phoenix Publ., 2000, 248 p. (Gippokrat [Hippocrates]). (In Russ.)

Fazleeva E.V. *Sostoyanie zdorov'ya studencheskoj molodezhi: tendencii, problemy, resheniya* [Health status of student youth: trends, problems, solutions]. *Mir nauki. Pedagogika i psihologiya* [World of science. Pedagogy and psychology], 2022, vol. 10, no. 5, pp. 45–54. (In Russ.)

Kopylov A.S. *Zdorov'e studencheskoj molodezhi i faktory riska, ego opredelyayushchie* [Health of student youth and risk factors that determine it]. *Rossiiskij vest-*

nik gigieny [Russian Bulletin of Hygiene], 2022, no. 1, pp. 38–45. (In Russ.)

Krivsun S.N., Babushkina E.S. *Metodicheskie osnovy zanyatij fizicheskoy kul'turoj studentov s oslablennym zdorov'em* [Methodological foundations of physical education classes for students with poor health]. *Tavricheskiy nauchnyy obozrevatel'* [Tavrishesky Scientific Observer], 2016, no. 11, pp. 46–49. (In Russ.)

Kuchina Yu.S. *Metodika i organizatsiya ozdorovitel'noj raboty so studentami s oslablennym zdorov'em* [Methodology and organization of health work with students with poor health]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Ser.: Pedagogika. Psihologiya. Sociokinetika* [Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics], 2021, no. 2, pp. 160–167. (In Russ.)

Kuchina Yu.S., Kuchin N.V., Kogut M.N. *Znachenie fizkul'turno-ozdorovitel'noj deyatel'nosti v fizicheskom vospitanii studentov s oslablennym zdorov'em* [The Importance of Physical Culture and Health Activities in the Physical Education of Students with Poor Health]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Kostroma State University], 2021, no. 2, pp. 154–159. (In Russ.)

Maksimova E.N. *Samostoyatel'nye zanyatiya v povyshenii ozdorovitel'noj effektivnosti processa fizicheskogo vospitaniya studentov s oslablennym zdorov'em* [Independent Studies in Improving the Health-Improving Efficiency of the Physical Education Process of Students with Poor Health]. *Nauka-2020* [Science-2020], 2018, no. 7, pp. 61–65. (In Russ.)

Matukhno E.V. *Koncepciya vospitaniya professional'noj uspehnosti studentov s oslablennym zdorov'em v processe zanyatij fizicheskoy kul'turoj* [The Concept of Developing the Professional Success of Students with Poor Health in the Process of Physical Education]. *Vestnik Baltijskogo federal'nogo universiteta im. I. Kanta. Ser.: Filologiya, pedagogika, psihologiya* [Bulletin of the Immanuel Kant Baltic Federal University. Series: Philology, Pedagogy, Psychology], 2010, no. 11, pp. 112–118. (In Russ.)

Navigator sostavleniya individual'noj ozdorovitel'noj programmy: metod. ukazaniya [Navigator for Drawing Up an Individual Health Program: Methodological Guide], comp. by V.P. Shlykov, M.P. Spirina. Ekaterinburg, State Educational Institution of Higher Professional Education USTU-UPi Publ., 2007, 31 p. (In Russ.)

Organizatsiya i metodika provedeniya zanyatij fizicheskoy kul'turoj v special'noj medicinskoj gruppe: ucheb.-metod. posobie [Organization and methodology

of physical education classes in a special medical group: a teaching aid], Bulycheva N.A. Irkutsk, Irkutsk State Medical University Publ., 2018, 90 p. (In Russ.)

Organizatsiya zanyatij po fizicheskoy kul'ture v vuze so studentami specmedgruppy: ucheb. posobie [Organization of physical education classes at a university with students of a special medical group: a teaching aid], comp. by E.V. Tokar. Blagoveshchensk, Amur State University Publ., 2019, 96 p. (In Russ.)

Popova T.V. *Problemy upravleniya zdorov'em studentov* [Problems of students' health management]. *Pedagogicheskij zhurnal* [Pedagogical journal], 2016, no. 4, pp. 140–150. (In Russ.)

Proshlyakov V.D., Ponomareva G.V. *O fizicheskom vospitanii studentov s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya* [On physical education of students with disabilities]. *Fizicheskoe vospitanie i studencheskiy sport* [Physical education and student sports], 2024, vol. 3, iss. 2, pp. 170–175. (In Russ.)

Shirshova E.O., Kovalenko T.A., Markelova E.B., Grudko L.S. *Vozrastnye osobennosti otnosheniya studentov special'nyh medicinskih grupp k zdorovomu obrazu zhizni* [Age characteristics of the attitude of students of special medical groups to a healthy lifestyle]. *Byulleten' nauki i praktiki* [Bulletin of Science and Practice], 2020, no. 9, pp. 396–401. (In Russ.)

Shlykov V.P. *Individual'naya ozdorovitel'naya programma: algoritm sostavleniya: ucheb. posobie* [Individual health program: compilation algorithm: textbook. Manua]. Yekaterinburg, Ural. University Publ., 2018, 123 p. (In Russ.)

Zdorovyj obraz zhizni studencheskoj molodezhi: problemy i perspektivy razvitiya i sovershenstvovaniya: monografiya [Healthy lifestyle of student youth: problems and prospects for development and improvement: monograph], ed. by V.I. Filonenko. Taganrog, Southern Federal University Publ., 2019, 282 p. (In Russ.)

Zhukova S.D., Lukyanova L.M. *Lechebnaya fizicheskaya kul'tura kak osnova zanyatij fizicheskoy kul'turoj so studentami s oslablennym zdorov'em* [Therapeutic physical education as the basis for physical education classes with students with poor health]. *Nauka-2020* [Science-2020], 2021, no. 9, pp. 5–11. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 13.12.2025; одобрена после рецензирования 25.01.2026; принята к публикации 25.01.2026.

The article was submitted 13.12.2025; approved after reviewing 25.01.2026; accepted for publication 25.01.2026.