

ПРОБЛЕМА ВНЕДРЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ В ПРЕПОДАВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ: ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ

THE PROBLEM OF INTRODUCING HEALTH-IMPROVING ELEMENTS IN THE TEACHING OF PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY: FOREIGN EXPERIENCE

**E. Sukhanova
O. Antipov
R. Gezha**

Summary: The research relevance lies in the fact that the level of physical activity of modern youth often does not meet the recommended standards. This situation leads to a deterioration in health indicators, a decrease in performance and an increase in the risk of developing chronic diseases among university students. The research goal is to systematize the foreign experience of introducing health-improving elements in the teaching of physical education in universities in order to identify effective models and development of recommendations for their adaptation in Russian practice.

The research objectives are: 1) to review the scientific literature on the problem of introducing health-improving elements in the teaching of physical education on the example of experience in universities of foreign countries; 2) to consider the main approaches to the introduction of health-improving elements in the teaching of physical education in universities in Europe, the USA, Canada; 3) to analyze the effectiveness of various health-improving elements (e.g., yoga, Pilates, fitness programs, Nordic walking) in the context of increasing the physical activity of students.

The research methodology is based on a systematic approach and includes the methods of a general scientific group (analysis, synthesis, deduction, induction), as well as the formal-logical method, comparison and systematization. The study also used the method of historiographical analysis of scientific literature on the issues under study.

Based on the results, the following conclusions can be formulated: the adaptation of foreign experience in Russian universities requires taking into account national characteristics and developing strategies aimed at overcoming existing barriers. For the successful implementation of foreign experience in Russian practice, it is necessary to develop partnerships with foreign universities, and exchange pedagogical methods within the framework of international academic exchange.

Keywords: physical culture, physical education, foreign experience, Russian practice, health-improving physical culture.

Суханова Елена Юрьевна

кандидат биологических наук, ФГБОУ ВО
«Московская государственная академия ветеринарной
медицины и биотехнологии имени К.И. Скрябина»
lena.suxanova@yandex.ru

Антипов Олег Владимирович,

кандидат биологических наук, доцент, ФГБОУ ВО
«Московская государственная академия ветеринарной
медицины и биотехнологии имени К.И. Скрябина»
antipov_ov@bk.ru

Гежа Роман Валерьевич,

Преподаватель, ФГБОУ ВО «Московская государственная
академия ветеринарной медицины и биотехнологии
имени К.И. Скрябина»
gezha.r@yandex.ru

Аннотация: Актуальность темы исследования состоит в том, что уровень физической активности современной молодежи зачастую не соответствует рекомендуемым нормам. Такая ситуация приводит к ухудшению показателей здоровья, снижению работоспособности и увеличению риска развития хронических заболеваний у студентов вуза.

Цель исследования заключается в систематизации зарубежного опыта внедрения оздоровительных элементов в преподавание физической культуры в вузах зарубежных стран (на примере Германии, Франции, США и Канады).

Задачи исследования состоят в том, чтобы:

1. провести обзор научной литературы, посвященной проблеме внедрения оздоровительных элементов в преподавание физической культуры на примере опыта вузов зарубежных стран;
2. рассмотреть основные подходы к внедрению оздоровительных элементов в преподавание физической культуры в вузах стран Европы, США, Канады;
3. проанализировать эффективность различных оздоровительных элементов (например, йоги, пилатеса, фитнес-программ, скандинавской ходьбы) в контексте повышения физической активности студентов.

Методология исследования основана на системном подходе и включает в себя методы общенаучной группы (анализ, синтез, дедукция, индукция), а также формально-логический метод, сопоставление и систематизацию. В исследовании также применялся метод историографического анализа научной литературы по изучаемой проблематике.

По итогу проведенного исследования можно сформулировать следующий вывод: адаптация зарубежного опыта в российских вузах требует учета национальных особенностей и разработки стратегий, направленных на преодоление существующих барьеров. Для успешного внедрения зарубежного опыта в российскую практику необходимо развивать партнерство с зарубежными вузами и обмениваться педагогическими методиками в рамках международного академического обмена.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, зарубежный опыт, российская практика, оздоровительная физическая культура.

Введение

Актуальность темы обусловлена необходимостью модернизации системы физического воспитания, отвечающей современным вызовам и ориентированной на укрепление здоровья студенческой молодежи. Внедрение оздоровительных элементов в преподавание физической культуры в вузе представляется перспективным направлением в области повышения двигательной активности и формирования здорового образа жизни у студентов. Изучение зарубежного опыта в данной области позволяет адаптировать и внедрять лучшие практики и в образовательный процесс в российских вузах.

Анализ научно-методической литературы свидетельствует о недостаточной разработанности комплексного подхода к внедрению оздоровительных технологий в систему физического воспитания студентов. Существующие программы зачастую ориентированы на развитие спортивных навыков, игнорируя индивидуальные потребности и возможности студентов с различным уровнем физической подготовленности. Вместе с тем, в ряде эмпирических работ доказано, что регулярные физические упражнения, адаптированные к индивидуальным характеристикам студента, способствуют улучшению когнитивных функций, снижению уровня стресса и повышению общей работоспособности [11, с. 134].

Имеющийся на сегодняшний день педагогический зарубежный опыт демонстрирует успешное применение следующих оздоровительных практик физического воспитания: йога, пилатес, функциональный тренинг и относительно новая техника «снижение стресса на основе осознанности» (mindfulness-based stress reduction – MBSR) в высших образовательных учреждениях [12, с. 143]. В частности, исследования, проведенные в Массачусетском технологическом университете (США), Техническом университете Торонто (Канада), университетах стран Западной Европы подтверждают положительное влияние данных практик на психоэмоциональное состояние студентов, на показатели академической успеваемости и на частотность посещаемости занятий по физической культуре [11, с. 132]. Очевидно, что внедрение оздоровительных элементов в программу физической культуры российских вузов может способствовать формированию у студентов устойчивой мотивации к занятиям и поддержанию здорового образа жизни.

В связи с этим актуальность приобретает разработка и внедрение инновационных образовательных программ, интегрирующих оздоровительные технологии в процесс физического воспитания студентов. По мнению исследователей, данные программы должны учитывать современные научно-методические разработки в области физиологии, биомеханики и психологии спорта [9]. В основе таких программ должны лежать принципы

индивидуализации, доступности и мотивированности студентов в области здорового образа жизни. В свою очередь, для мониторинга результатов применения оздоровительной физической культуры в вузе необходима разработка критериев оценки внедряемых оздоровительных технологий, основанных на показателях физического состояния, психоэмоционального благополучия и академической успеваемости студентов [9, с. 204].

Историография темы достаточно обширна и включает в себя труды как отечественных, так и зарубежных авторов. Методические аспекты применения оздоровительных элементов в курс физической культуры вуза рассмотрены в работах таких авторов, как Л.В. Беляев, А.Г. Скалозуб [1], И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова [2], Ю.В. Коричко, О.П. Власова [3], Н.В. Космачева [4], И.М. Смухи, И.В. Полякова [9] и др.

Отдельные аспекты внедрения оздоровительной физкультуры в зарубежных странах представлены в эмпирических исследованиях таких авторов, как Г. Грибан, О. Харлинска [11], С. Кокко, А. Мартин, М. Крон, А. Бауман, М. Далстромис [12], Лин Нго [13], А. Лях [14], А. Наима, И. Аль-Дин [15] и др.

Зарубежный опыт внедрения оздоровительных элементов в преподавание физической культуры в вузе

Проведенное исследование позволило выявить, что, в контексте западноевропейских образовательных систем, Германия и Франция представляют собой показательные примеры интеграции оздоровительных элементов в физическое воспитание студентов вузов. В частности, в Германии акцент делается на индивидуализации тренировочного процесса и профилактике заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, характерным для академической среды. В ряде немецких университетов, например, в Берлинском университете Гумбольдта, Медицинском университете Шарите, во Фрайбургском университете практикуется модульный подход к преподаванию физической культуры, где студентам предлагается широкий выбор дисциплин, ориентированных на различные аспекты здоровья: от кардио-тренировок до релаксационных техник [11, с. 132]. При этом особое внимание уделяется формированию у студентов мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями и ответственности за собственное здоровье.

Французская модель внедрения оздоровительных элементов в физическое воспитание в вузе базируется на концепции «спорта для всех» (sport pour tous), подразумевающей равный доступ к физической активности для всех студентов, вне зависимости от их физической подготовки и социального статуса. В рамках данной

концепции французские университеты активно развивают инфраструктуру для занятий спортом, организуют спортивные клубы и секции, а также проводят массовые спортивные мероприятия [12, с. 141]. Например, Парижский национальный университет (Пантеон-Сорбонна) предлагает программы физической культуры, которые включают элементы, направленные на улучшение функционального состояния организма, снижение уровня стресса и формирование здорового образа жизни студентов [11, с. 123]. Интеграция оздоровительных элементов (santé) в физическое воспитание во Франции рассматривается как неотъемлемая часть академического процесса, способствующая повышению успеваемости и улучшению общего самочувствия студентов [12, с. 138].

В западноевропейских странах активно используются информационные технологии для мониторинга физической активности студентов и предоставления персонализированных рекомендаций по тренировкам и правильному питанию. Онлайн-платформы и мобильные приложения позволяют студентам отслеживать прогресс физических нагрузок, а также получать обратную связь от преподавателей физической культуры. Данный подход способствует повышению осознанности студентов в отношении своего здоровья и мотивирует студентов к регулярной физической активности.

В Соединенных Штатах и Канаде интеграция оздоровительных элементов в программы физического воспитания в вузах прошла длительный эволюционный путь, ориентированный на профилактику заболеваний и повышение качества жизни студентов. Изначально акцент делался на традиционных спортивных дисциплинах и развитии физической силы и выносливости. Однако, начиная с 1970-х годов под влиянием исследований, демонстрирующих связь между малоподвижным образом жизни и ростом хронических заболеваний, в политике большинства американских университетов произошел сдвиг в сторону оздоровительной направленности физического воспитания. Данная тенденция отразилась во внедрении курсов, ориентированных на формирование здорового образа жизни, таких, как здоровое питание, управление стрессом и индивидуальное планирование физической активности [13, с. 25].

Теперь такие вузы Америки, как Колумбийский университет, Массачусетский технологический университет и Медицинская школа Гарварда активно используют модели, основанные на оценке физической подготовленности студентов уже при поступлении, с последующим индивидуальным подбором программ физического воспитания, включающих традиционные виды спорта и занятия, направленные на развитие кардиореспираторной выносливости, силы, гибкости и скорости [14, с. 245]. Особое внимание уделяется образовательным компонентам, в рамках которых студенты изучают принципы

физиологии упражнений, биомеханики и нутрициологии. Примером является модель «Health at Every Size» (HAES), практикуемая в Медицинской школе Гарварда, акцентирующая внимание на улучшении здоровья и самочувствия независимо от веса и внешнего вида студента.

Канадский опыт характеризуется более широким применением практик, ориентированных на психическое здоровье и благополучие. В частности, в университете Торонто предлагаются курсы оздоровительной физической культуры, включающие медитацию, йогу и другие техники релаксации, направленные на снижение уровня стресса и тревожности. В эмпирических исследованиях подчеркивается роль физической активности как средства повышения самооценки и улучшения социальных навыков.

Программы канадских вузов часто включают элементы групповых занятий, направленных на формирование чувства общности среди студентов [15, с. 38]. В США и Канаде также активно используются современные технологии, такие, как фитнес-трекеры и мобильные приложения для мониторинга физической активности и мотивации студентов. В Стенфордском университете создаются интерактивные платформы, предоставляющие доступ к персонализированным программам тренировок и рекомендациям по здоровому питанию. При этом для понимания эффективности курсов руководством университетов США и Канады постоянно проводится оценка эффективности внедренных оздоровительных физкультурных программ с целью дальнейшей оптимизации и адаптации к потребностям студентов.

Выводы

По итогу проведенного исследования можно сформулировать следующие выводы:

1. Успешное внедрение оздоровительных элементов в преподавание физической культуры в вузе требует комплексного подхода, включающего изменение образовательных стандартов, модернизацию учебных программ, развитие инфраструктуры, повышение квалификации преподавателей и активное вовлечение студентов в процесс физического воспитания. Примеры таких стран - Германия и Франция, где акцент делается на индивидуальный подход к студентам и формирование мотивации к занятиям физической культурой на протяжении всей жизни. В США и Канаде активно используются фитнес-программы и создаются благоприятные условия для занятий спортом на кампусе, которые демонстрируют высокую эффективность в повышении физической активности показателей здоровья студентов.
2. Ключевыми факторами успешной адаптации зару-

бежного опыта при внедрении оздоровительных элементов в курсы физической культуры российских вузов являются: интегрированный подход, сочетающий теоретические знания и практические навыки; гибкость учебных программ, согласующихся с индивидуальными потребностями и

интересами студентов. Для успешной адаптации зарубежного опыта также необходимо использование современных технологий и инновационных методов обучения; создание благоприятной социокультурной среды, поддерживающей здоровый образ жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беляев, Л.В., Скалозуб, А.Г. Оздоровительная и адаптивная физическая культура в вузе: медико-биологические аспекты физической культуры и спорта в вузе // Актуальные проблемы теории развития физической культуры и спорта в вузе. Материалы Всероссийской научно-методической конференции. – Иркутск, 2024. – С. 125-129.
2. Григорьева, И.В., Волкова, Е.Г. Физическая культура. основы оздоровительной физической культуры в вузе. – Воронеж, ВГУ. – 2023. – 184 с.
3. Коричко, Ю.В., Власова, О.П. Отношение студенток к занятиям физической культурой и спортом в вузе с применением средств оздоровительного фитнеса // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 10. – С. 78-79.
4. Космачева, Н.В. Упражнения на фитболах, как средство оздоровительной и лечебной физической культуры в период смешанного обучения студентов вузов // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования. Сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – 2021. – С. 238-241.
5. Першин, Ю.Л. Организация занятий по физической культуре в условиях дистанционного обучения / Ю.Л. Першин, А.М. Сурков, Л.А. Нюрксне // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: Материалы национальной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 16–18 ноября 2021 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, 2021. – С. 433-437.
6. Гежа, Р.В. Реализация физического воспитания студентов, ориентированного на приоритет здоровья / Р.В. Гежа, О.В. Антипов, Ю.Л. Першин // Актуальные проблемы ветеринарной медицины, зоотехнии, биотехнологии и экспертизы сырья и продуктов животного происхождения : Сборник трудов 2-й Научно-практической конференции, Москва, 23 июня 2023 года / Под общей редакцией С.В. Полябина, Л.А. Гнездиловой. – Москва: Сельскохозяйственные технологии, 2023. – С. 613-614.
7. Комин, С.В. Особенности смешанной формы занятий по физической культуре в непрофильном вузе / С.В. Комин, Ю.А. Ковалева, М.В. Куликова // Современная Российская наука: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей VI Всероссийской научно-практической конференции. В 2 частях, Пенза, 12 декабря 2023 года. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2023. – С. 191-193.
8. Антипов, О.В. Влияние цифровых технологий на мотивацию обучающихся к занятиям физической культурой / О.В. Антипов, М.В. Куликова, Р.В. Гежа // Актуальные проблемы ветеринарной медицины, зоотехнии, биотехнологии и экспертизы сырья и продуктов животного происхождения: Сборник трудов 3-й Научно-практической конференции, Москва, 28 июня 2024 года. – Москва: ООО «Издательство «Сельскохозяйственные Технологии», 2024. – С. 523-524.
9. Смухи, И.М., Полякова, И.В. Применение мобильных технологий в оздоровительной физической культуре в педагогическом вузе // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта. Сборник трудов VII Всероссийской научно-практической конференции. – Саратов, 2024. – С. 203-207.
10. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (10th ed.). Wolters Kluwer Publisher, 2018. – 204 p.
11. Gryban, G., Harlinska, O. The formation of the healthy lifestyle behaviors of higher education institution students by means of physical culture and health-improving activities // Humanities studies. – 2022. – № 1. – pp. 122-135.
12. Kokko, S., Martin, A., Crone, M.R., Bauman, A., Dahlstromis, M. Cross-national comparison of physical activity guidelines: prevalence of compliance and time trends. American Journal of Preventive Medicine. – 2011. – № 41(2). – pp. 138-145.
13. Leen Ngo. The Impact of Physical Culture and Sports on Health and Quality of Life // Sports and Modern Culture. – 2023. – № 7. – pp. 24-48.
14. Lyakh, A. Organization of physical culture and health-improving activity of students in the process of developing their competitiveness // Humanities studies. – 2021. – № 3. – pp. 244-248.
15. Naima, A., Al Din, I. Digital physical culture and health technologies // Conference: The fifth International Conference of Humanities and Social Sciences. – 2024. – pp. 37-49.
16. World Health Organization (WHO). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization (2020). URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> (access date: 20.02.2025).

© Суханова Елена Юрьевна (lena.suxanova@yandex.ru), Антипов Олег Владимирович (antipov_ov@bk.ru),
Гежа Роман Валерьевич (gezha.r@yandex.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»