

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ В МЕЖДУНАРОДНОЙ ПРАКТИКЕ

## METHODS OF CONDUCTING COMPLEX PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT THE UNIVERSITY IN INTERNATIONAL PRACTICE

**A. Surkov**  
**R. Gezha**  
**S. Komin**

*Summary:* The article reveals an actual problem of conducting complex physical education classes within the framework of university education. The author considers this problem from the point of view of international experience. The research goal was to identify the features of the methodology of conducting complex physical education classes at the university from the standpoint of international experience. The research objectives were to consider the international experience specifics in methodological support of complex classes physical education; consideration of the features of conducting classes taking into account international experience. The research methodology is based on a systematic approach and includes the methods of a general scientific group (analysis, synthesis, comparison, systematization); as well as several special methods: historiographical analysis of scientific literature on the topic of research; comparative analysis of methodological practices in foreign universities; systematization of methodological approaches to teaching within the framework of complex physical education classes. Based on the research results, the author of the article came to the following conclusions: in European universities, the main attention is paid to physical education in the format of training sessions (lessons), morning physical exercises, sectional (sports) work.

*Keywords:* physical education, higher education, methodological approaches, international practice, complex classes.

**Сурков Александр Михайлович**

кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО  
Московская государственная академия ветеринарной  
медицины и биотехнологии — МВА имени К.И. Скрябина  
surkov.1954@bk.ru

**Гежа Роман Валерьевич**

преподаватель, ФГБОУ ВО Московская  
государственная академия ветеринарной медицины  
и биотехнологии — МВА имени К.И. Скрябина  
gezha.r@yandex.ru

**Комин Сергей Викторович**

преподаватель, ФГБОУ ВО Московская  
государственная академия ветеринарной медицины  
и биотехнологии — МВА имени К.И. Скрябина  
kominsergey@icloud.com

*Аннотация:* Статья посвящена актуальной проблеме проведения комплексных занятий по физической культуре в рамках университетского образования. Автор рассматривает данную проблематику с точки зрения международного опыта. Цель исследования заключалась в выявлении особенностей методики проведения комплексных занятий по физической культуре в вузе с позиций международного опыта. Задачи исследования заключались в рассмотрении специфики международного опыта в сфере методического обеспечения комплексных занятий по физической культуре; рассмотрении особенностей проведения занятий с учетом международного опыта. Методология исследования основана на системном подходе и включает в себя методы общенаучной группы (анализ, синтез, сопоставление, систематизация); а также ряд специальных методов: историографический анализ научной литературы по теме исследования; сопоставительный анализ методических практик в зарубежных вузах; систематизация методических подходов к обучению в рамках комплексных занятий по физической культуре. По итогу проведенного исследования автор статьи пришел к следующим выводам: в современных университетах основное внимание уделяется физической культуре в формате учебных занятий (уроков), утренней физической зарядке, секционной (спортивной) работе.

*Ключевые слова:* физическая культура, высшее образование, методические подходы, международная практика, комплексные занятия.

### Введение

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что курс физического воспитания в университете предназначен для формирования у студентов всестороннее понимание различных аспектов физической подготовки и активности. Стандартный академический курс, как правило, начинается с введения в физическое воспитание, в котором основное внимание уделяется технике безопасности, мышечной силе, гибкости и сердечно-сосудистой выносливости. Студенты учатся анализировать уровень своей физической подготовки и принимают важность техник разминки, закладывая основу

для физического благополучия на всю жизнь [1, с. 76].

В современном мире существует множество практик и методик проведения комплексных занятий по физической культуре в рамках высшего образования. В каждой стране или регионе мира существуют определенные традиции, на основании которых формируется методическая практика проведения занятий по физической культуре.

### Обзор литературы

Историография темы достаточно обширна и включает в себя работа как отечественных, так и зарубежных авторов. В

частности, теоретические аспекты физического воспитания в вузе рассматриваются в работах Ш.Ж. Бабанова, Г.В. Киенко [1], М.А. Гнездилова [2], В.М. Наскалов [3], В.В. Павлова [4], С.М. Пятикопов, Т.Ж. Алиева, С.А. Ковалевой [5] и др.

Гуманистическая парадигма современного высшего образования в сфере физической культуры отражена в исследованиях таких авторов, как А.В. Тарасенко [6], Е.П. Шарина, В.В. Чумаш, Н.А. Москальонова, В.А. Лагутенко [7], А.А. Шугуров, В.В. Буторин [8] и др.

Зарубежный научный дискурс изучаемой темы представлен в основном эмпирическими работами таких авторов, как Р. Феррас, М. Силва, Д. Мариньо [11], В. Гросс [12], Т. Хагивара, С. Кихара, Х. Чосокабэ [13], К. Петри, К. Кернаган, П. Фроули [14], К. Ванлюйтен, Шу Ченг, Х. Тархиказай, П. Изербит [15], Дж. Йонс [16] и др.

### Международный опыт проведения комплексных занятий по физической культуре в вузе

В рамках европейской практики комплексные занятия по физической культуре основаны на том, что по мере прохождения курса студенты глубже погружаются в принципы фитнеса и тренировки на эффективность, изучая различные типы тренировок, аэробные и анаэробные упражнения. Силовым тренировкам в европейских странах уделяется крайне небольшое внимание, по соотношению к общему объему комплекса упражнений [16, с. 68].

В отличие от европейских, американские вузы в сфере физической культуры сосредотачиваются на конкретных видах спорта, таких как американский футбол, футбол, баскетбол. Студенты активно изучают их историю, правила, осваивают основные навыки и варианты защитного снаряжения [15, с. 69]. Обучение водным видам спорта, например, плаванию, еще больше расширяет физические возможности студентов среднестатистического американского вуза.

В университетах Канады студенты изучают индивидуальные и парные виды физической спортивной деятельности, такие как теннис, бадминтон и волейбол, уделяя особое внимание сотрудничеству и командной работе [14, с. 14]. На протяжении всего курса развиваются навыки критического мышления, что позволяет студентам решать проблемы обучения и адаптации к новому колледжу в условиях физической активности.

Физическое воспитание в университетах Китая акцентировано на безопасности, а комплексные занятия основаны на принципах биомеханики, постановки целей, оценки физической подготовки и передовых концепций, таких как экстремальная экологическая безопасность и социальные преимущества физической подготовки [13, с. 55]. К концу курса у студентов появляются не только хорошо сформированные физические навыки, но и глубокое понимание того, как физическая активность спо-

собствует общему здоровью и благополучию [12, с. 108].

В Японии высшее образование выполняет социальную функцию руководства и воспитания новых поколений и содействия их подготовке к жизни, давая необходимые знания, направленные на интеллектуальное и нравственное и физическое развитие [11, с. 55]. В комплексных методиках физического воспитания в Японии подчеркивается, что спорт и физическая культура в вузе представляют собой сложную высшую деятельность научного, всеобъемлющего и глобализированного характера, становясь для многих образом жизни, выходящим за рамки дисциплины и простого способа выполнения физических упражнений [13, с. 63].

Таким образом, комплексные занятия в рамках обучения в вузе представляют собой существенный дидактический вклад, который позволяет применять более целостный, системный и инклюзивный подход к физическому воспитанию в международной практике по применению соответствующих национальных методик для высшего образования. Общей особенностью различных методик в разных странах является осознанное и самостоятельное включение студентами регулярных физических упражнений в свой еженедельный график, одновременно оттачивая практику с помощью курса комплексных упражнений, связанных со здоровьем и спортом, с помощью теоретического курса, основанного на лекциях.

Более глубокое понимание и применение программ здоровья на протяжении всей жизни и программ, основанных на активности – это самая важная цель, которая заложена в методиках проведения комплексных занятий по физической культуре в университетах разных стран. В курсах лекций по физической культуре рассматриваются теоретические, исследовательские и практические вопросы здравоохранения, физических упражнений и спорта. Лекционные курсы характеризуются небольшими классами, интенсивным взаимодействием студентов и преподавателей и реальными проектами. Таким образом, современные методики обучения физической культуре позволяют развивать глубокое понимание анатомии, физиологии и биомеханики в отношении физической работоспособности.

1. С методической точки зрения основными практическими результатами курса считаются:
2. Всестороннее понимание фундаментальных принципов и концепций физического воспитания.
3. Умение применять научные знания для анализа и улучшения спортивных результатов.
4. Повышение практических навыков и компетентности в различных видах спорта и физической активности.
5. Повышение осведомленности о важности физической подготовки и общего благополучия.
6. Развитие критического мышления, решения проблем и оценочных навыков в контексте спорта.
7. Подготовка к дальнейшему академическому обучению или карьере в областях, связанных со спортом, таких как спортивная наука, тренерство или физиотерапия.

8. Улучшение личной физической подготовки и способности вести активный и здоровый образ жизни.

Необходимо также отметить, что время обучения физической культуре в общеобразовательных учреждениях совпадает с периодом наивысшего расцвета физического и творческого развития молодежи. В то же время, сегодня научно доказана взаимная корреляция спорта и интеллектуального развития человека, а именно, благотворное влияние физической активности на интеллектуальную деятельность людей. Именно по этой причине во всех университетах мира на государственном уровне активно внедряются занятия физической культурой на высоком организационном и учебно-методическом уровнях, что было связано с наблюдаемой в современном обществе тенденцией малоподвижного образа жизни как среди детей и подростков, так и среди взрослых.

### Выводы

По итогу проведенного исследования можно сформулировать следующие выводы:

1. Проведение комплексных занятий по физической

культуре способствует развитию полноценной личности студентов в университетах всего мира. Тем не менее, некоторые особенности в методических подходах к физическому воспитанию в вузах разных стран есть общие принципы и особенности. В Японии и Китае физическая культура является частью концепции социально-ориентированного государства как гаранта общества социального благополучия. В Канаде и США основной акцент делается на активные виды спорта (бейсбол, футбол, баскетбол и др.), в то время как европейские университеты практикуют традиционные академические курсы, ориентированные на общее физическое развитие

2. Занятия по физической культуре могут улучшить качество жизни современных студентов с точки зрения физической подготовки и психического здоровья. Проблема поиска эффективных форм и методов физического воспитания школьников, поддержания оптимального уровня их двигательной активности является актуальной как для учителей общеобразовательных учреждений, так и для других педагогов, вовлеченных в процесс физического воспитания подрастающего поколения.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Бабанов Ш.Ж., Киенко, Г.В. Значение занятий по физической культуре в образовательном процессе студента // Проблемы науки. – 2022. – № 6 (74). – С. 74–77.
2. Гнездилов М.А. Обеспечение эффективности содержания процесса физического воспитания в вузе путем применения метода круговой тренировки // Ученые записки университета Лесгафта. – 2020. – № 11 (189). – С. 45–68.
3. Наскалов В.М. Физическое воспитание студентов вузов на современном этапе // Ученые записки университета Лесгафта. – 2019. – № 12 (70). – С. 87–92.
4. Павлова В.В. Модернизация физического воспитания студентов вузов на основе фитнеса // Форум молодых ученых. – 2018. – № 11–2 (27). – С. 304–309.
5. Пятикопов С.М., Алиев Т.Ж., Ковалева С.А. Проблемы управления физической культурой в вузе // Kant. – 2021. – №2 (39). – С. 340–394.
6. Тарасенко А.В. Гуманизация педагогического процесса по физической культуре // Символ науки. – 2015. – № 7–1. – С. 158–160.
7. Шарина Е.П., Чумаш В.В., Москальнова Н.А., Лагутенко В.А. Методика формирования мотивации к профессионально-прикладной физической подготовке морских курсантов // Ученые записки университета Лесгафта. – 2017. – № 4 (146). – С. 254–258.
8. Шугуров А.А., Буторин В.В. Формирование психологической компетентности у студентов вузов физической культуры в процессе подготовки их к тренерской деятельности // Вестник спортивной науки. – 2021. – № 4. – С. 68–72.
9. Сурков А.М. Специфика методики преподавания физической культуры в отечественных и зарубежных вузах: сравнительный аспект / А.М. Сурков, Е.Ю. Суханова, О.В. Антипов // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2022. – № 12–3. – С. 55–58.
10. Суханова Е.Ю. Совершенствование методологии преподавания физической культуры в современных отечественных вузах сквозь призму международных стандартов / Е.Ю. Суханова, А.М. Сурков, Н.Н. Штукин // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2023. – № 1–2. – С. 57–61.
11. Ferraz R., Silva M., Marinho D. Motivation Associated with the Practice of Individual and Team Sports in Physical Education Classes. *Journal of Advances in Sports and Physical Education Student*. 2023. Vol. (4). – P. 51–58.
12. Gross V. *Physical Education Review*. Comprehensive physical education classes in Canada. 2023. Vol. 8. – P. 102–122.
13. Hagiwara T., Kihara S., Chosokabe H. A Study of Teachers' Knowledge for Inclusive Physical Education Classes at Elementary School: A Case Study of Interviews Based on the Replay Stimulation Method Using Class Videos. *International Journal of Sport and Health Science*. 2021. Vol. 4. – P. 45–68.
14. Petrie K., Kernaghan K., Frawley P. Beyond adaptive practices: physical education for all. *Routledge Open Research*. 2023. Vol. 6. – С. 12–25.
15. Vanluyten K., Shu Cheng, Taherikazaj H., Iserbyt P. Generalization of Participation in Physical Activity from Physical Education to Recess in Two Elementary School Classes. *Journal of Physical Education and Sports Studies*. 2023. Vol. 5. – P. 68–80.
16. Yones J. Comprehensive physical training in US universities. *Physical Education Review*. 2024. Vol. 5. – P. 67–90.

© Сурков Александр Михайлович (surkov.1954@bk.ru), Гежа Роман Валерьевич (gezha.r@yandex.ru),  
Комин Сергей Викторович (kominsergey@icloud.com).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»