

# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ СИСТЕМЫ ЭКОЛОГО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ



**Наскалов В.М.** (*фото*), канд. пед. наук, доцент (Полоцкий государственный университет);  
**Юшкевич Т.П.**, д-р пед. наук, профессор, Заслуженный тренер Республики Беларусь (Белорусский государственный университет физической культуры)

*В статье приводятся результаты разработки и обоснования системы эколого-ориентированного физического воспитания студентов учреждений высшего образования, представляющую собой блочно-модульную структуру. Даны определения комплексного, эколого-валеологического и оздоровительно-реабилитационного подходов и специфических принципов физического воспитания в экологически неблагоприятных условиях. Результаты внедрения системы заключались в повышении уровня физической подготовленности студентов, теоретических знаний и мотиваций к занятиям физическими упражнениями.*

**Ключевые слова:** эколого-ориентированное физическое воспитание, студенты.

## THE STRUCTURE AND CONTENT OF THE SYSTEM OF ECO-ORIENTED PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

*The article deals with the results of development and justification of an eco-oriented system of physical education of students of higher educational establishments, which represents itself a block-modular structure. Definitions of complex, eco-valeological, health-improving approaches, and specific principles of physical education in environmentally adverse conditions are presented. The results of the system implementation consist in improvement of student's physical preparedness, their theoretical knowledge, and motivation for physical training.*

**Keywords:** eco-oriented physical education, students.

### Введение

В результате анализа литературных источников и собственных исследований нами установлено, что организация занятий физическими упражнениями (ФУ) в экологически неблагоприятных условиях требует разработки новых научно обоснованных подходов объединенных в педагогическую систему: а) включающую методику отбора и применение традиционных и нетрадиционных средств физического

воспитания (ФВ); б) осуществляющую взаимосвязь профессионально направленных форм, средств и методов на всех уровнях ФВ студентов; в) формирующую экологическую культуру студентов учреждений высшего образования (УВО); г) обеспечивающую оздоровительно-реабилитационное направление ФВ [1, 3, 7].

### Основная часть

Опираясь на идеи К.К. Платонова о структуре личности, В.А. Ясвина о содержании образовательной среды, В.К. Бальсевича, В.И. Столярова, Н.Н. Визитей о многообразии видов физкультурно-спортивной деятельности, Э.Ф. Зеера, В.А. Кальней, С.Е. Шишова, А.В. Хуторского о структуре компетенций, М.Я. Виленского, Е.А. Климова, Г. Олпорта о стиле жизни и деятельности, В.А. Коледы, А.Г. Фурманова о профессионально-ориентированном ФВ, мы разработали модель системы эколого-ориентированного ФВ студентов УВО (рисунок 1). Эта система представляет собой образовательное пространство, в нижнем слое которого отражен исторический и социальный опыт формирования и использования средств ФК как реакции действием на трудные и экстремальные ситуации в жизнедеятельности человека. Разработанная система эколого-ориентированного ФВ не основывается на блочно-модульных технологиях [2].

Весь процесс ФВ нами представлен как система взаимосвязанных и взаимодополняющих друг друга системных блоков, каждый из которых состоит из четырех модулей. Каждый блок имеет свои задачи и уровни их реализации, заключенные в модули, которые обычно составляют тему или комплекс тем, образующих заверченный раздел программы. Каждому модулю подготовки также соответствуют свои задачи, полное решение которых обеспечивает возможность перехода к следующему модулю и их взаимосвязи для решения общих задач блока. На от-

дельные разделы программы отводятся, как правило, 20–24 ч, что составляет один модуль.

Следовательно, каждый семестр или учебный год может состоять из 3–4 модулей и завершается оценкой по системе рейтингового контроля. Сумма баллов, набранная студентом за всю работу в семестре или учебном году по рейтинговой системе оценки, позволяет аттестовать его независимо от зачетной или экзаменационной сессии. В случае невыполнения поставленных в модуле частных задач организуются дополнительные занятия.

Для повышения мотивации к занятиям ФУ студентов нами использовалась модульно-рейтинговая система обучения и контроля. Эта система позволяет рационально организовывать их самостоятельную работу в семестре, регулярно отслеживать результаты работы обучающихся по ФВ, создавать условия для последовательного становления индивидуального стиля двигательной активности [2].

Реализуются задачи каждого блока на основе современных подходов к ФВ студентов, к которым относятся: комплексный, эколого-валеологический и оздоровительно-реабилитационный.

Опираясь на исследования Т. Куна, который «комплексный подход» определил как «метод научных революций», и учитывая некоторые положения данной концепции, выявленные при анализе теоретических разработок в теории и практике ФК (Г. Саймон), сформулированы некоторые особенности содержания комплексного подхода в ФВ. Первой особенностью является контроль над взаимодействием всех факторов и средств как целенаправленного, так и нецеленаправленного воздействия на формирование и развитие физических качеств. Вторая – следует добиваться того, чтобы результатом было гармоническое и пропорциональное развитие всех физических качеств и функциональных свойств организма студентов. Третья – необходимо



Рисунок 1. – Структура и содержание системы эколого-ориентированного физического воспитания студентов

всестороннее и систематическое изучение условий, способствующих или мешающих формированию позитивно складывающегося образа жизни личности, проведение социально-нравственной диагностики и прогнозирование развития ФК [4]. К четвертой особенности относится система получения объективной научной информации о взаимосвязи индивидуального и общественного, объективного и субъективного, природного и общественного в формировании физической культуры личности.

Комплексный подход нами определен как *«научный метод обоснования и реализации взаимосвязанных и взаимодополняющих технологий, которые на каждом из уровней системы физического воспитания призваны своевременно решать поставленные образовательные и оздоровительные задачи, объединяющие эту систему в единое целое»*.

Блок комплексного подхода включает четыре модуля. В первом модуле проводится тестирование студентов с целью выявления недостатков в развитии физических качеств студентов-первокурсников. Во втором – по результатам тестирования студенты распределяются на группы в зависимости от уровня физической подготовленности и ставится задача развить физические качества до требований программы по ФВ. В третьем модуле осуществляется ФВ на основе спортивно-ориентированных занятий на втором и третьем курсах. В четвертом – профессионально-ориентированная физическая подготовка на старших курсах. Блок эколого-валеологического подхода в системе ФВ предусматривает поиск закономерностей, повышение устойчивости организма к воздействию отрицательных факторов окружающей среды в результате использования в ФВ инновационных технологий: образовательных, спортивных, оздоровительных, физкультурных, реабилитационных, рекреационных и т. д. [6]. Причем одним из инновационных подходов к организации ФВ должно стать изучение результатов мониторинга индекса загрязнения атмосферного воздуха (ИЗАВ) в местах занятий ФУ и искусственное создание благоприятных экологических условий.

Результаты теоретических исследований позволили определить содержание эколого-валеологического подхода как *«метода определения соответствия выбираемых средств, интенсивности нагрузки и методики проведения занятий физическими упражнениями уровню загрязнения окружающей воздушной среды»*.

Эколого-валеологический подход предполагает разработку специфических принципов занятий ФУ, овладение методикой использования данных мониторинга ИЗАВ, формирование умений и навыков организации спортивно-массовых мероприятий в неблагоприятных экологических условиях.

В результате анализа теоретических разработок и практических опытов определено, что оздоровительно-реабилитационный подход – это *«научный метод разработки и внедрения индивидуальных и групповых оздоровительно-реабилитационных программ, способствующих повышению оздоровительного эффекта от занятий физическими упражнениями в любых экологически неблагоприятных условиях»*.

Деятельность блока оздоровительно-реабилитационного подхода основана на использование инновационных технологий для валеологического воспитания в результате выполнения реабилитационных программ по физкультурно-оздоровительным методикам в условиях неблагоприятной экологической среды. С этой целью разработана структура и содержание физкультурно-спортивной работы оздоровительно-реабилитационного центра (ОРЦ), обеспечивающие повышение ценностных ориентаций студентов к занятиям ФУ и разработку методики формирования ЗОЖ среди учащейся молодежи средствами физической культуры.

Кроме этого, структура системы предполагает взаимосвязь реализации содержания на четырех взаимосвязанных уровнях ФВ.

*Первый уровень* (адаптационный) предусматривает учет по результатам тестирования региональных особенностей индивидуальной ФПС студентов-первокурсников, разработку специфических принципов, позволяющих организовывать занятия ФУ в любых экологических условиях, создание модели ОРЦ.

*Второй уровень* (личностно-ориентированный) предполагает:

- методологический подход к построению учебного процесса по ФВ в УВО, предусматривающий коррекцию личностной модели развития организма студентов;

- практическое повышение отстающих физических качеств до нормативных требований и поддержание в постоянной норме физического состояния организма на основе индивидуальных и групповых программ.

*Третий уровень* (спортивно-ориентированный) предусматривает:

- построение занятий по принципу спортивной тренировки в избранном виде спорта в большей степени, способствующее стремлению к совершенствованию физических качеств;

- спортивную направленность занятий по ФВ студентов для поддержания интереса к ФУ на 2–3 курсах, что положительно влияет на физкультурную активность и позволяет организовать инструкторско-методическую подготовку по различным видам спорта;

– формирование деятельного отношения студентов к ФВ, проявление интереса к возможности физического развития своего тела, формирование сбалансированного здоровья во всех его компонентах.

На *четвертом уровне* (профессионально-ориентированном) большое внимание уделяется занятиям по ППФП. Наиболее подготовлены для ППФП студенты-старшекурсники, так как, окончив производственную практику, они могут анализировать требования, предъявляемые будущей трудовой деятельностью, и осознанно заниматься подготовкой к ней на основе профессиограммы специальности [8]. Особенность принципа профессиографического подхода в экологически неблагоприятных условиях, кроме известных положений, предполагает [5]:

- контроль над уровнем выделяемых вредных веществ в окружающую воздушную среду и изучение степени их воздействия на организм человека;
- учет возможностей организма в повышении устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов производства;
- обеспечение методикой физической реабилитации и рекреации в зависимости от особенностей влияния неблагоприятных факторов производства.

Заканчивается четвертый уровень организационно-методическими мероприятиями по формированию у студентов навыков ведения индивидуального стиля ЗОЖ средствами физической культуры, овладение умениями и навыками профилактики профессиональных заболеваний в результате деятельности студенческого ОРЦ.

В совокупности представленные компоненты составляют обучающую среду процесса ФВ и позволяют расширить возможности реализации дидактических принципов, активизировать сознание студентов, радикальным образом совершенствовать педагогический процесс и тем самым оказывать решающее влияние на эффективность функционирования системы ФВ в экологически неблагоприятных условиях.

Такая организация образовательного процесса на циклической основе позволила ориентировать содержание занятий на свободу в выборе вида и формы физкультурно-спортивной деятельности, переход к гибким программно-модульным обучающим технологиям, придающим им личностный смысл.

Разработанная система предусматривает, кроме обязательных занятий по ФВ в соответствии с действующей программой для УВО, проведение комплексных оздоровительно-реабилитационных мероприятий (на базе ОРЦ УВО) и обеспечивающую в этой связи:

- во-первых, разработку теоретико-методологических основ и совершенствование программно-методического, информационного и инновационно-

го обеспечения процесса ФВ и эколого-валеологического образования;

- во-вторых, интегративное развитие студенческого спорта и организацию активного досуга студентов путем использования современных технологий для повышения двигательной активности студентов до 6–8 часов в неделю.

Структура системы вырисовывает модель спирали, позволяющей циклично наращивать уровень ФВ с взаимными связями между этапами подготовки. Это очень важно, потому что система ФВ должна стимулировать студентов к повышению ФПС и получению знаний в области ФК по следующему алгоритму: студент – ОФП (этап адаптации) – СФП – ППФП – эколого-валеологическое образование – формирование ЗОЖ [10].

Педагогический процесс в системе эколого-ориентированного ФВ представляется как взаимосвязь между отдельными занятиями в недельном, месячном, семестровом и годовом циклах, которая осуществляется посредством комплексного планирования учебного процесса. Комплексное планирование представляет собой систему взаимодействия между ФУ и отдельными сторонами подготовки: кондиционной и спортивной, профессионально-прикладной, а также теоретико-методическим обучением и контролем результатов [9, 10].

Кроме этого, реализация системы эколого-ориентированного ФВ осуществляется и предусматривает поэтапное решение социально-экономических задач:

- обеспечение полного удовлетворения спроса студентов на физкультурно-спортивную деятельность;
- удовлетворение потенциального спроса студентов на все виды ОФК, туристского отдыха и путешествий;
- выделение приоритетных направлений развития ФКиС, исходя из потребностей различных социально-мотивационных групп студентов;
- внедрение программных принципов комплексного обслуживания при занятиях ФКиС;
- совершенствование структуры материально-технической базы для занятий ФК, широкое освоение многообразных форм и методов предоставления дополнительных платных услуг;
- перестройка работы сферы платных услуг на основе рыночных отношений, заинтересованности коллективов оказывать различные услуги на более высоком уровне.

При традиционной организации процесса ФВ, ориентированного на одностороннее педагогическое воздействие, где в качестве основного средства такого воздействия выступают лишь личностные качества преподавателя, существуют определенные пре-



делу эффективности функционирования, ограничиваемые этими возможностями в воздействии на сознание студентов, их мотивацию к оздоровительной двигательной деятельности как компонента ЗОЖ.

• В проведенном педагогическом эксперименте выявлено, что реализация разработанной системы эколого-ориентированного ФВ вызвала наибольшие изменения в ФПС и повышение знаний в области ФКиС у студентов ЭГ-2 и студенток ЭГ (таблица 1).

Таблица 1. – Динамика оценок по физической подготовленности студентов и результаты теоретического экзамена по физическому воспитанию

	Группа	Исходный результат	Курс				Прирост результатов	Средняя оценка экзамена
			I	II	III	IV		
юноши	экспериментальная 2	5,590	6,214	8,306	8,694	8,586	2,996	9,6
	экспериментальная 1	5,576	6,200	7,362	7,642	7,630	2,054	8,2
	контрольная	5,634	6,324	6,306	5,916	6,132	0,498	7,2
девушки	экспериментальная	6,002	6,242	7,048	7,745	7,814	1,812	9,4
	контрольная	5,880	5,026	5,902	5,624	5,666	0,214	7,8

• В ЭГ-1 средняя оценка по одиннадцати нормативам увеличилась на 2,054 балла по сравнению с исходной. У студентов ЭГ-2 прирост результатов составил 2,996 баллов. У студентов КГ не произошло статистически достоверных улучшений ни в одном из одиннадцати показателей. Прирост в оценке результатов составил 0,498 балла.

У студенток ЭГ количество результаты улучшились на 1,812 балла, то время в КГ – 0,214.

Причем прослеживается прямо пропорциональная взаимосвязь между оценкой по теоретическому разделу и результатами ФПС за четыре года обучения в УВО. Высокий уровень знаний позволял студентам более целенаправленно использовать ФУ для повышения уровня ФПС в любых экологических условиях.

**Заключение**

Система эколого-ориентированного ФВ в УВО представляет собой блочно-модульную структуру, содержанием которой является совокупность всех частей, соединений, условий, находящихся в отношениях и связях между собой и реализуемую на основе комплексного, эколого-валеологического и оздоровительно-реабилитационного подходов. Такие подходы позволяют использовать технологии блочно-модульного обучения как системообразующего фактора построения учебного процесса на циклической основе и состоящего из взаимосвязанных и взаимодополняющих друг друга на четырех уровнях.

Используемая система модульно-рейтингового контроля на каждом уровне позволила проводить непрерывный сопоставляющий дифференцированный контроль за физическим состоянием организма студентов в динамике и интегрировать результаты на отдельных этапах в суммарные показатели успешности обучения. Это стимулировало студентов на систематическое посещение занятий по физическому воспитанию и достижение максимальных результатов в выполнении контрольных упражнений.

Кроме этого, реализация системы эколого-ориентированного ФВ осуществляется и предусматривает поэтапное решение таких социально-экономических задач, как повышение мотиваций к занятиям ФУ, спроса на физкультурно-оздоровительные услуги, овладению теоретическими знаниями в области физической культуры и спорта.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Болотин, А. Э. Педагогическая технология использования средств физической культуры для адаптации студентов к будущей профессиональной деятельности / А. Э. Болотин, В. А. Щеголев, В. В. Бакаев // Теория и практика физ. культуры. – 2014. – № 7. – С. 97–102.
2. Воронцов, Н. Д. Педагогические условия развития физкультурной деятельности студентов на основе модульно-рейтинговой технологии обучения в вузе : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Н. Д. Воронцов ; Курск. гос. ун-т. – Курск, 2006. – 24 с.
3. Доронцов, А. В. Формирование у будущих врачей навыка профилактики заболеваемости средствами физической культуры и спорта : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. В. Доронцов ; Волгоград. акад. физ. культуры. – Волгоград, 2006. – 173 с.
4. Зарецкая, С. К. Организационно-педагогические условия управления спортивно-оздоровительной деятельностью в общеобразовательной школе : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / С. К. Зарецкая ; Акад. повышения квалиф. проф. подготовки работников обр. – М., 2008. – 24 с.
5. Коледа, В. А. Теоретико-методические основы физического воспитания в системе профессионально-личностного развития студентов : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / В. А. Коледа ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2002. – 42 с.
6. Сивас, Н. В. Инновационная деятельность по формированию ЗОЖ в образовательном учреждении / Н. В. Сивас, И. П. Павлова // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 4. – С. 166–170.
7. Стручков, В. И. Гармонизация физического воспитания студентов в вузе : автореф. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. И. Стручков ; Моск. гос. академ. физ. культуры. – Малаховка, 2011. – 21 с.
8. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : учебник / А. Г. Фурманов. – Минск : Тесей, 2003. – С. 23–30.
9. Чистяков, В. А. Магическое число семь – результат информационного взаимодействия человека с внешней средой / В. А. Чистяков // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2010. – № 5. – С. 118–122.
10. Яковлев, А. Н. Системно-управляемое воспитание физических качеств у студенток в условиях модернизации образования / А. Н. Яковлев [и др.] // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – № 4. – 2013. – С. 201–209.

14.12.2016