

УДК 796.011.3

**М.В. ГАВРИЛИК**

старший преподаватель,  
Полесский государственный университет,  
г. Пинск, Республика Беларусь  
E-mail: gavrilik.m@polessu.by



Статья поступила 7 апреля 2020г.

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ СОЗДАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ СРЕДЫ**

*В статье представлены результаты внедрения концепции повышения эффективности физического воспитания студентов на основе организации физкультурно-спортивной среды. Концепция отражает пути повышения эффективности физического воспитания, исследовательские подходы к решению изучаемой проблемы, обосновывает необходимость учета средовых факторов и представляет физкультурно-спортивную среду как динамическую целостность, в которой создаются условия для гармоничного развития личности студента и его самореализации в физической культуре и спорте.*

*В статье определено место физкультурно-спортивной среды в профессионально-образовательном и культурном пространстве вуза, сформулированы функции физкультурно-спортивной среды в процессе комплексного педагогического воздействия ее на личность.*

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физкультурно-спортивная среда, физкультурно-спортивная деятельность, физическая культура, физическая активность.

**HAURYLIK M.V.**

Senior Lecturer  
Polessky State University, Pinsk, Republic of Belarus  
E-mail: gavrilik.m@polessu.by

**THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS BASED ON THE CREATION OF A SPORTS ENVIRONMENT**

*The article presents the results of introducing the concept of increasing the effectiveness of physical education of students, based on the organization of physical culture and sports environment. The concept reflects the ways to increase the effectiveness of physical education, research approaches to solving the studied problem, justifies the need to take into account environmental factors and presents the physical culture and sports environment as a dynamic integrity in which conditions are created for the harmonious development of the student's personality and its self-realization in physical education and sports.*

*The article defines the place of the physical culture and sports environment in the professional, educational and cultural space of the university, formulates the functions of the physical culture and sports environment in the process of its complex pedagogical impact on the individual.*

**Keywords:** physical education, physical culture and sports environment, physical culture and sports activities, physical culture, physical activity.

**Введение.** Научные статьи последних лет изобилуют терминами «инновация», «инновационный подход», «модернизация» физической культуры, однако перестройка физкультурного образования студентов, к сожалению, не стала объектом инновационной деятельности. Как следствие – отставание физкультурного образования от зарубежных аналогов по качеству, глубине дифференциации и индивидуализации учебного процесса, снижение интереса студентов к занятиям по физической культуре.

Сегодня приходится признать, что учреждения высшего образования (УВО) не в полной мере олицетворяют значимость физической культуры для формирования здоровья нации, воспитания гармонично развитой личности. До сих пор не разработаны стратегия и механизмы инновационного развития физической культуры в учреждениях высшего образования, не созданы условия для формирования физкультурно-образовательной среды, обеспечивающей условия для реализации социальных функций физической культуры [1].

Высшие образовательные учреждения характеризуются наличием определенной обучающей среды, которая связана и взаимодействует с моделью образования в стране. Обучающая среда является важнейшим условием успешного развития образовательного процесса, так как основная жизнедеятельность студента протекает именно в вузовской среде.

Одно из наиболее важных слагаемых формирования здорового стиля жизни – приобщение студенческой молодежи к физкультурно-оздоровительной деятельности. Отношение студентов к физической культуре и спорту различно, что является одной из актуальных социально-педагогических проблем современного образования. Проведя обзорный анализ многочисленных исследований, реализованных в данном направлении, мы выявили, что физическая культура и спорт еще не стали для большинства студентов насущной потребностью, не оформились как интересы личности [1, 2, 5].

Педагогическое наблюдение и анализ существующих форм организации процесса физического воспитания позволили обозначить некоторые объективные причины наличия определенных трудностей в реализации на практике личностно-ориентированного подхода:

— на сегодняшний день отсутствуют научно обоснованные требования к организа-

ции и планированию учебного процесса, которые базировались бы на интересах студентов и их индивидуальных типологических особенностях;

— студенты имеют различный уровень физической подготовленности и сформированности основных двигательных умений и навыков;

— нормативные возрастные шкалы для обучающихся не учитывают морфофизиологические особенности студентов.

Анализ результатов физической подготовленности студентов показал, что в ряде случаев отмечается достаточная вариативность индивидуальных показателей по ряду тестов. Как правило, студенты первого курса имеют показатели физической подготовленности ниже среднего.

В этой связи особый интерес представляет мониторинг удовлетворенности студентов физическим воспитанием как непосредственных участников учебного процесса в высшем учебном заведении. Основными задачами анкетирования студентов стали:

— выявление отношения студентов к традиционному содержанию учебного процесса по дисциплине «Физическая культура»;

— формирование базы данных об основных проблемах в организации и методике проведения занятий;

— определение интересов и потребностей студентов в сфере физкультурно-спортивной деятельности.

Полученные данные позволили нам выявить соответствие традиционного содержания занятий физкультурной направленности, которые организуются в высших учебных заведениях, запросам современных студентов.

Для понимания потребности студентов в физкультурно-спортивной деятельности необходимо было изучить направленность, основные жизненные позиции и личностные установки.

Проведенный анализ показал, что мотивация студентов на занятия физической культурой не всегда согласуется с основными задачами, стоящими перед физическим воспитанием как целенаправленным учебным процессом. Основная причина этого – недостаточно эффективная организация учебного процесса, так студенты удовлетворены занятиями физической культурой только на 50%, вследствие чего не проявляют интереса к занятиям и не испытывают потребности в качественном изучении и выполнении учебного

материала, а посещают занятия лишь для получения зачета.

**Результаты и их обсуждение.** Одним из направлений повышения эффективности физического воспитания, на наш взгляд, является формирование и развитие физкультурно-спортивной среды в образовательном учреждении, что должно успешно способствовать процессу социализации – воздействию на человека окружающего его общества.

Мы рассматриваем «среду» как совокупность условий, влияющих на развитие и формирование способностей, потребностей, интересов, сознания личности [3].

Поскольку формирование личности студента осуществляется в среде образовательного учреждения, то наличие в нем качественной физкультурно-спортивной среды является необходимой составляющей общей социокультурной среды вуза, так как она создает предпосылки для индивидуализации и дифференциации проявления и развития способностей людей в избранных ими формах физкультурно-спортивной деятельности. Это, в свою очередь, определило цель нашего исследования: разработать концепцию повышения эффективности физического воспитания студентов.

Отметим, что общее представление о сущности физкультурно-спортивной среды связано с порядком взаимодействия общества со средой функционирования, обеспечивающим вовлеченность студентов и преподавателей в систематические занятия физической культурой и спортом [4]. Понятие «физкультурно-спортивная среда» относится к константам физической культуры, где осуществляется параметризация информационного, материально-технического и ресурсного обеспечения учебно-воспитательного процесса по физической культуре. Опираясь на определение физкультурно-спортивной среды «как многоуровневой социально-педагогической структуры со свойственным для нее своеобразием и функциональными связями между ее компонентами, составляющими целое», можно утверждать, что ее интеграция в образовательное пространство вуза с целью внесения структурных изменений в социокультурные процессы является инновацией физкультурного образования [1].

Структура физкультурно-спортивной среды характеризуется взаимосвязями между имеющейся материально-технической базой и спортивным оборудованием, кадровым потенциалом и корпоративной культурой УВО,

видами и формами организации физкультурно-спортивной деятельности, программно-методическим обеспечением учебного процесса и педагогическим контролем, сложившимися традициями и отношениями студентов [4].

Мы считаем, что развитие физкультурно-спортивной среды создаст условия к физическому самовоспитанию, саморазвитию и самореализации к проявлению способностей людей в избранных ими видах физкультурно-спортивной деятельности. Кроме того, вариативность содержания и многообразие форм позволяют организовывать физическую активность человека сообразно с его ценностными ориентациями, личностными интересами и потребностями в сфере физической культуры [5].

Основу авторской концепции составляет процесс формирования физкультурно-спортивной среды как целенаправленной совокупности действий по реализации целей и задач физического воспитания, способной наиболее полно удовлетворить потребности студентов в физкультурно-спортивной деятельности [2].

Среда вуза выступает связующим звеном между обществом и личностью. При этом физкультурно-оздоровительная среда функционирует как специфическая составляющая общей обучающей микросреды, которая включает в себя относительно устойчивые, системные связи, деятельность и отношения, в которых личность студента наделяется определенной ролью субъекта общественно значимой деятельности и обладает возможностями саморазвития.

Таким образом, физкультурно-образовательная среда – это образовательное, социокультурное и развивающее пространство УВО, определяемое педагогической моделью, ролевой функциональностью его участников, содержанием учебной и воспитательной работы с физкультурно-спортивной направленностью, направленное на воспитание профессиональных и социально значимых качеств студентов в контексте общечеловеческих ценностей.

Под физкультурно-спортивной средой образовательного учреждения принято понимать совокупность различных условий и возможностей физического и духовного формирования и саморазвития личности, содержащихся в пространственно-предметном и социальном окружении.

Создание и развитие физкультурно-спортивной среды в образовательном учреждении должно успешно способствовать процессу социализации – воздействию на человека (студента или сотрудника) окружающего его общества.

Кроме того, вариативность содержания и многообразие форм позволяют организовывать физическую активность студента соответственно с его ценностными ориентациями, личностными интересами и потребностями в сфере физической культуры.

Это создает предпосылки к его физическому самовоспитанию, саморазвитию и самореализации. Самоопределение, как известно, базируется на задатках и способностях человека к определенному виду деятельности. Из этого следует, что единая для всех учебная программа физкультурного воспитания будет менее эффективной для каждого занимающегося; вместе с тем арсенал средств и методов физического воспитания настолько широк и разнообразен, что позволяет найти актуальные решения для использования средств и методов физического воспитания в согласии с индивидуальными особенностями каждого человека.

Отметим, что либерализация процесса формирования физической культуры студента потребует отказа от излишней унификации и содержания воспитания, создания возможно большего числа программ, учитывающих материально-техническую обеспеченность конкретного учебного заведения, интересы занимающихся и профессиональные возможности педагогического коллектива.

Концепция предполагает реализацию трех основных подходов к решению проблемы исследования – системный, средовой и личностно ориентированный.

В основе системного подхода лежит исследование объектов как систем, он ориентирует исследователя на раскрытие целостности объекта и обеспечивающих его механизмов, на выявление многообразных типов связей структуры сложного объекта и сведение их в единую теоретическую картину. Понятие системы подчеркивает упорядоченность, целостность, наличие определенных закономерностей.

Системный подход проявляется в том, что среда выступает связующим звеном между обществом и личностью. Физкультурно-спортивная среда функционирует как специфическая составляющая, включает в себя относительно устойчивые, системные связи,

деятельность и отношения, в которых личность наделяется определенной ролью субъекта общественно значимой деятельности и обладает возможностями саморазвития.

Целостность и универсальность физкультурно-спортивной среды выражены содержанием физкультурной деятельности, методами физического воспитания и спортивной тренировки, организационными формами реализации учебного процесса, методами контроля, определяющими общую стратегию развития физической культуры.

Средовой подход рассматривается как способ построения воспитательно-образовательного процесса, основанный на особом понимании сущности воспитания, при котором акценты в деятельности преподавателя смещаются с активного педагогического воздействия на личность обучаемого в область формирования воспитывающей (развивающей, обучающей) среды как совокупности системных формирующих влияний пространственно-предметного и социокультурного окружения. При такой организации физического воспитания включаются механизмы внутренней активности обучаемого в его взаимодействии со средой, в которой происходят саморазвитие и самовыражение личности.

Средовой подход можно отнести к практико-ориентированному подходу, мы его используем для построения интегрированной физкультурно-спортивной среды, выявления факторов, влияющих на развитие личности студента.

При этом важное значение имеет реализация личностно ориентированного подхода, под которым понимается методологическая ориентация в педагогической деятельности, позволяющая посредством опоры на систему взаимосвязанных понятий, идей и способов действий обеспечивать и поддерживать процессы самопознания и самореализации личности.

Личностно ориентированный подход направлен, прежде всего, на удовлетворение потребностей и интересов студента. Применение этого подхода предполагает изменение взаимоотношений между педагогом и студентом. Реализация личностно-ориентированного подхода основывается на внедрении инновационных технологий, изменении содержательной сущности физического воспитания студентов, позволяющей учитывать их индивидуальные особенности и мотивационно-потребностные установки.

Среда вуза выступает связующим звеном между обществом и личностью. Исследовательские подходы к решению изучаемой проблемы, пути повышения эффективности физического воспитания, необходимость учета средовых факторов и ориентирует на представление физкультурно-спортивной среды как динамической целостности, в которой создаются условия для гармоничного развития личности студента и его самореализации в физической культуре и спорте (рисунк).

Взаимодействие физкультурно-спортивной микросреды и личности обучаемого заключалась в комплексном влиянии педагогических форм и средств на личность. Направленность этого воздействия реализовывалась посредством функций среды: обучающей, воспитательной, формирующей и контролирующей.

Обучающая функция среды проявлялась в результате взаимодействия систем «преподаватель – студент» и «преподаватель – студенческий коллектив».

Формирующая функция данной среды обусловлена включением обучаемого в сис-

тему функциональных отношений и деятельности, способствующей активизации и развитию значимых личностных качеств и профессиональных компетенций.

Воспитательная функция физкультурно-образовательной среды реализовывалась в результате создания условий для воздействия на личность с целью формирования ее мировоззренческих и духовно-нравственных ценностей, физической и общей культуры, понимания социальных обязанностей.

В основу контролирующей функции среды нами положена методика самооценки студентов, определяемая факультетом здорового образа жизни. Разработан и внедрен «Дневник контроля управляемой самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура», что позволило дополнительно активизировать механизмы педагогического контроля и самоконтроля студентов.

На начальном этапе эксперимента существенных различий по уровню физической подготовленности студенток контрольной группы (КГ) и экспериментальной группы (ЭГ) ( $p > 0,05$ ) не выявлено.



Рисунок – Концептуальная схема физического воспитания на основе создания физкультурно-спортивной среды

В рамках предложенной концепции организация физического воспитания и создания физкультурно-спортивной среды основаны на использовании возможностей вариативной части содержания программы по физической культуре, рациональном использовании управляемой самостоятельной работы (планирование, организация и контроль), что создает наиболее благоприятные условия для самоопределения студентов в выборе видов двигательной активности и их включения в самостоятельную двигательную деятельность. Так, в ЭГ совершенствование учебного процесса предполагало планомерный переход от обязательных форм к физическому самосовершенствованию студентов.

Для этого были внесены существенные изменения в организацию учебного процесса по дисциплине «Физическая культура», так согласно учебным планам различных специальностей трудоемкость учебной дисциплины составляет 140 часов в год. Аудиторная нагрузка составляет на 1-2 курсах 14 часов в семестре, оставшаяся часть занятий реализуется в рамках вариативного компонента программы по физическому воспитанию, как управляемая самостоятельная работа студентов, на 3 курсе 100% занятий проходит в рамках управляемой самостоятельной работы студентов.

В основе образовательной деятельности лежит самостоятельная деятельность студента, что в педагогической практике проявляется через планомерный переход от обязательных форм к физическому самосовершенствованию студентов.

Студент в рамках управляемой самостоятельной работы сам определяет вид двигательной активности, например, плавание или легкая атлетика, фитнес, или катание на коньках, а может и волейбол и т.д. Кроме этого, студентам была предоставлена возможность индивидуального выбора времени занятий, что в свою очередь позволило увеличить объем двигательной активности студентов за счет минимизации количества пропущенных занятий.

Такой путь обуславливает усиление образовательной и методической направленности педагогического процесса, освоения студентами физкультурных знаний, позволяющих им самостоятельно и рационально осуществлять физкультурно-спортивную деятельность. Важным направлением совершенство-

вания физического воспитания студентов явилось использование в процессе занятий популярных среди молодежи видов двигательной активности. Среди молодежи наиболее популярны современные средства физической культуры и спорта (скандинавская ходьба, хоккей, паркур, бодибилдинг, пауэрлифтинг, аквафитнесс, катание на коньках и др.).

Предоставление студентам права свободы выбора видов физкультурно-спортивной деятельности и индивидуальных направлений самосовершенствования согласно их интересам, потребностям и возможностям, а также обеспечение доступной физкультурно-спортивной среды способствует формированию мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре и повышает их мотивацию к занятиям в целом.

Занятия в контрольной группе проводились по традиционной методике 2 раза в неделю по 2 часа.

На завершающем этапе педагогического эксперимента (апрель 2019) была проведена повторная оценка уровня физической подготовленности в ЭГ и КГ.

Сравнительный анализ динамики уровня физической подготовленности студенток ЭГ и КГ (Таблица ) показал существенные преимущества физического воспитания на основе реализации концепции физкультурно-спортивной среды, которые доказаны достоверным изменением показателей физической подготовленности в ЭГ.

В ЭГ произошло существенное развитие скоростно-силовых качеств по показателям студенток в поднимании туловища, в прыжке в длину с места ( $p < 0,05$ ); скоростных качеств по показателям в беге 100 м ( $p < 0,05$ ); общей выносливости по показателю шестиминутного бега ( $p < 0,05$ ); двигательнo-координационных качеств по показателю челночного бега 4×9 м ( $p < 0,05$ ); гибкости по показателю наклона из положения сидя ( $p < 0,05$ ). В тоже время в КГ не наблюдается достоверных различий ни по одному из показателей.

Также в ЭГ темпы прироста физической подготовленности значительно улучшились по всем показателям, тогда как в КГ отмечен незначительный прирост в шестиминутном беге и беге на 100м, а по остальным показателям результаты ухудшились.

Таблица – Динамика уровня физической подготовленности студенток ЭГ и КГ

Показатели	КГ (n=123)				ЭГ (n=134)			
	$\bar{x} \pm \sigma$ до	$\bar{x} \pm \sigma$ после	Прирост, %	p	$\bar{x} \pm \sigma$ до	$\bar{x} \pm \sigma$ после	Прирост, %	p
Шестиминутный бег, м	964±103,8	1005±123	4,3	>0,05	973±102	1140±54	17	<0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во за 1 мин	41±9,7	40±8,6	-2,4	>0,05	41±6,3	59±2,5	44	<0,05
Наклон сидя, см	14,5±8,6	13,7±7,1	-5,5	>0,05	11,3±5,5	19,8±5,5	75,2	<0,05
Прыжок в длину с места, см	165±15,2	165±15,6	0	>0,05	160±8	172±7,3	8	<0,05
Челночный бег 4×9 м, с	11,4±0,7	11,4±0,7	0	>0,05	11,3±0,7	10,4±0,4	8,5	<0,05
Бег 100 м, с	17,68±2,54	17,37±0,4	-0,54	>0,05	17,45±0,4	16,11±0,2	7,5	<0,05

Следовательно, доказано повышение эффективности физического воспитания студентов на основе разработанной и реализованной концепции организации физкультурно-спортивной среды вуза.

**Заключение.** Разработанная концепция отражает пути повышения эффективности физического воспитания, исследовательские подходы к решению изучаемой проблемы, обосновывает необходимость учета средовых факторов и представляет физкультурно-спортивную среду как динамическую целостность, в которой создаются условия для гармоничного развития личности студента и его самореализации в физической культуре и спорте.

Предоставление студентам права свободы выбора видов физкультурно-спортивной деятельности и индивидуальных направлений самосовершенствования согласно их интересам, потребностям и возможностям, способствует формированию мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре и повышает их заинтересованность к занятиям в целом, так как именно в процессе взаимодействия среды и личности создаются социально-педагогические условия для формирования у студентов профессиональных компетенций и повышения эффективности физического воспитания в целом.

Оптимизация физического воспитания – это необходимое условие развития физической культуры в соответствии с динамикой жизни и потребностей студенческой молоде-

жи. Наша концепция предусматривает использование инновационных педагогических технологий с целью укрепления единства воспитания, развития и обучения студентов. Так как интегративным звеном среды является личность студента в ее целостности, многообразии связей и отношений с окружающим миром, для нее характерна определенная предметная область и характер содержания двигательной активности, где физкультурно-спортивная среда является личностным пространством познания и физического развития.

Следовательно, сущность организации физкультурно-спортивной среды вуза заключается в создании реальных условий для продуктивного взаимодействия УВО и социальной среды, представляющих собой единый учебно-воспитательный процесс, в котором студент является центром педагогического воздействия, где обеспечивается всестороннее и гармоничное развитие личности студента, повышение уровней двигательной активности, физической подготовленности, формируются здоровый стиль жизни.

#### Список литературы

1. Лубышева, Л. И. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни / Л. И. Лубышева, В. К. Бальсевич // Материалы международной конференции «Современные исследования в области спортивной науки». С.-Петербург, НИИФК, 1994. – С. 57–59.

2. Гаврилик, М. В. Социально-педагогические условия удовлетворенности студентов физическим воспитанием / М. В. Гаврилик // Вестник Могилевского гос. ун-та им. А.А. Кулешова. – 2019. – № 1 (53). – С. 40–45.
3. Гаврилик, М. В. Организационные основы интегрированной физкультурно-спортивной среды и эффективность физического воспитания студентов / М. В. Гаврилик // Вестник Полесского государственного университета. Серия общественных и гуманитарных наук. – Пинск: ПолесГУ, 2019, – №2–С. 48-54.
4. Гаврилик, М. В. Поиск путей повышения эффективности физического воспитания студентов / М. В. Гаврилик // Здоровье для всех. – Пинск: ПолесГУ, 2016. – № 2. – С. 21–24.
5. Коледа, В. А. Основы физической культуры: учеб. пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск : БГУ, 2016. – 191 с.

#### References

1. Lubysheva L.I., Balsevich V.K. The values of physical culture in a healthy lifestyle [The values of physical culture in a healthy lifestyle]. [Materials of the international conference "Modern Research in the Field of Sports Science"]. St. Petersburg, NIIFK, 1994, pp. 57-59. (In Russian)
2. Gavrilik M.V. Social'no-pedagogicheskie

- uslovija udovletvorennosti studentov fizicheskim vospitaniem [Socio-pedagogical conditions of student satisfaction with physical education]. *Vestnik Mogilevskogo gosudarstvennogo universiteta im. A.A. Kuleshova* [Bulletin of the Mogilev state. University to them. A.A. Kuleshov]. 2019. no. 1(53), pp. 40–45. (In Russian)
3. Gavrilik M.V. Organizacionnye osnovy integrirovannoj fizkul'turno-sportivnoj sredy i jefektivnost' fizicheskogo vospitanija studentov [Organizational foundations of an integrated physical education and sports environment and the effectiveness of students' physical education]. *Vestnik Poleskogo gosudarstvennogo universiteta. Serija obshhestvennyh i gumanitarnyh nauk* [Bulletin of Polesky State University. Series in Social Sciences and Humanities], 2019, no. 2, pp.48-54. (In Russian)
  4. Gavrilik M.V. Poisk putej povyshenija jefektivnosti fizicheskogo vospitanija studentov [Search for ways to increase the effectiveness of physical education of students]. *Zdorov'e dlja vseh* [Health for All], 2016, no. 2, pp.21-24. (In Russian)
  5. Koleda V.A., Dvorak V.N. *Osnovy fizicheskoy kul'tury* [Fundamentals of physical education]. Minsk, Belorusskii gosudarstvennyi universitet, 2016. 191p. (In Russian)

*Received 7 April 2020*