

## Методика создания интегрированной физкультурно-спортивной среды УВО

М.В. ГАВРИЛИК<sup>1</sup>, В.А. КОЛЕДА<sup>2</sup>

В статье представлены результаты апробации методики создания интегрированной физкультурно-спортивной среды в учреждении высшего образования. Методика создания интегрированной физкультурно-спортивной среды заключается в последовательной реализации трех этапов: аналитического, базового и оценочного. В статье отражены результаты физического воспитания студентов в интегрированной физкультурно-спортивной среде на основе: анализа удовлетворенности студентов физическим воспитанием; динамики показателей и уровня физической подготовленности экспериментальных групп и контрольных групп, полученных в ходе педагогического эксперимента.

**Ключевые слова:** методика, физическое воспитание, интегрированная физкультурно-спортивная среда, физкультурно-спортивная деятельность, физическая культура; физическая подготовленность.

The article presents the results of approbation of the methodology for creating an integrated physical culture and sports environment in a higher education institution. The methodology for creating an integrated physical culture and sports environment includes the sequential implementation of three following stages: analytical, basic and evaluative. The article reflects the results of physical education of students in an integrated physical culture and sports environment based on: the analysis of students' satisfaction level with physical education; the dynamics of indicators and the level of physical fitness of the experimental groups and control groups, obtained in the course of the pedagogical experiment.

**Keywords:** methodology, physical education, integrated physical culture and sports environment, physical culture and sports activity, physical culture, physical fitness.

Теоретические и эмпирические исследования физического воспитания в системе высшего образования актуализировали проблему эффективности физического воспитания студентов, которая обусловлена вызовом времени и потребностями студентов как основных субъектов образования. С переходом на новые образовательные стандарты высшего образования созданы предпосылки для модернизации физического воспитания [1], [2]. Физкультурно-спортивная деятельность студента в современных условиях требует разработки новых методик физического воспитания, направленных на самореализацию личности с учетом потребностей, мотивов, интересов, ценностей, т. е. ведущих стимулов активной жизни. Это может произойти и за счет изменений социальных, педагогических взглядов на организацию и управление образовательным процессом, что обусловлено различными, не всегда позитивными тенденциями в молодежной среде: снижением уровня физического здоровья и двигательной активности студентов, отсутствием у них осознанного стремления к занятиям физической культурой и спортом [3]. С целью повышения эффективности физического воспитания студентов разработана методика создания интегрированной физкультурно-спортивной среды в учреждении высшего образования (далее – УВО).

Для апробации методики и определения эффективности физического воспитания в данной среде проводился педагогический эксперимент.

Участники эксперимента были распределены по группам с учетом гендерного признака. Количество девушек, принявших участие в эксперименте, составило 760 человек, из которых сформированы группы: экспериментальная – 382 человека (ЭГ/д) и контрольная - 378 человек (КГ/д). Количество юношей составило 318 человек, из которых сформированы: экспериментальная - 163 человека (ЭГ/ю) и контрольная - 155 человек (КГ/ю) группы.

Согласно учебным планам специальностей и расписанию занятий по физической культуре в контрольных (КГ/ю и КГ/д) и экспериментальных группах (ЭГ/ю и ЭГ/д) количество часов занятий было одинаковым и составляло 140 часов в год, в объеме 4 часов в неделю.

Занятия в контрольных группах (КГ/ю и КГ/д) проводились по традиционной методике согласно учебной программе. В экспериментальных группах (ЭГ/ю и ЭГ/д) физическое воспитание студентов происходило в условиях модели интегрированной физкультурно-спортивной среды и реализации авторской методики.

Методика создания интегрированной физкультурно-спортивной среды заключается в последовательной реализации трех этапов: аналитического, базового и оценочного.

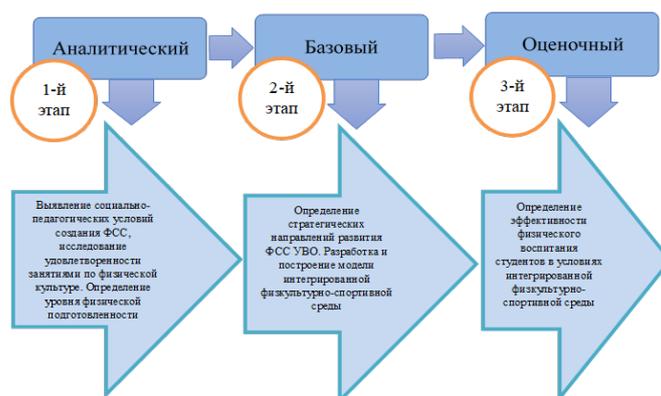


Рисунок 1 – Схема методики создания интегрированной физкультурно-спортивной среды

На первом этапе изучалось состояние физического воспитания в учреждении образования «Полесский государственный университет». Для этого разработана и внедрена в образовательный процесс «Анкета исследования удовлетворенности студентов организацией физического воспитания и выявления факторов, влияющих на отношение студентов к занятиям физической культурой». Респондентами стали 1078 студентов факультета банковского дела, экономического и биотехнологического факультетов ПолесГУ.

Исследование удовлетворенности студентов физическим воспитанием показало, что занятиями физической культурой удовлетворены около 48 % студентов, частично удовлетворены почти 10 % и около 42 % не удовлетворены занятиями [3].

В результате проведенного исследования выявлено, что социально-педагогическими условиями повышения эффективности физического воспитания студентов являются: инновационный подход к организации образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура»; реализация личностно-ориентированного подхода на основе избирательности видов физкультурно-спортивной деятельности; комплекс адекватных форм и средств физического воспитания студентов в процессе обучения; кадровое и материально-техническое обеспечение новых подходов к организации и содержанию физического воспитания в учреждении высшего образования.

Лимитирующим фактором выступают, прежде всего, неудовлетворенность обучающихся традиционной организацией и проведением занятий, которые обуславливают невозможность выбора вида двигательной активности, отсутствие индивидуального подхода и диалогового сотрудничества.

Установлено, что одним из критериев эффективности физического воспитания и позитивного отношения к занятиям физической культурой является удовлетворенность студентов организацией и содержанием физического воспитания.

Полученные данные позволили выявить состояние физического воспитания студентов, определить основные подходы к решению проблемы исследования – системный, средовой и личностно-ориентированный и пути повышения его эффективности.

На втором этапе разработаны стратегические направления интегрированной физкультурно-спортивной среды ПолесГУ. Определены сущность и содержание физического воспитания студентов в интегрированной физкультурно-спортивной среде. Внесены принципиальные изменения в организацию образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура», связанные с постепенным сокращением занятий с преподавателем и увеличением доли управляемой самостоятельной работы [4]. Организация физического воспитания и создание физкультурно-спортивной среды основаны на вариативной части учебной программы по физической культуре, рационализации управляемой самостоятельной работы (планирование, организация и контроль), что обеспечивает возможность индивидуальной траектории развития студента (физкультурно-образовательная, физкультурно-оздоровительная, физкультурно-развивающая, физкультурно-спортивная) и создает наиболее благоприятные условия для самоопределения студентов в выборе видов двигательной активности и их включения в самостоятельную двигательную [4].

Модель интегрированной физкультурно-спортивной среды (рисунок 2) соответствует существенным характеристикам физического воспитания студентов и объединяет пространственно-предметную, педагогическую, социальную среду УВО, в которой образовательный процесс по учебной дисциплине «Физическая культура» и внеаудиторные формы физического воспитания преобразуются в содержательно-технологическом, организационном и деятельностном аспектах [4].

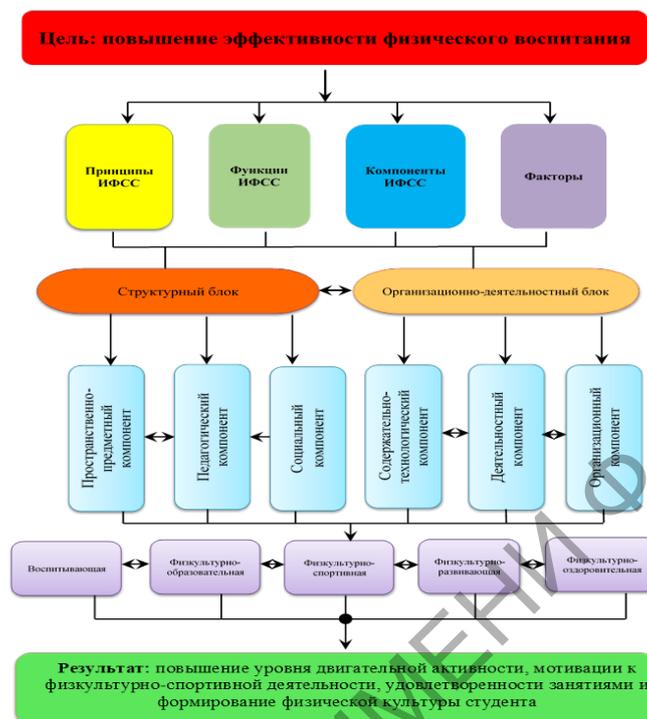


Рисунок 2 – Модель интегрированной физкультурно-спортивной среды

Главное функциональное назначение модели – согласование системного взаимодействия факторов, что обеспечивает оптимальное функционирование интегрированной физкультурно-спортивной среды. Сущность интегрированной среды заключается в создании реальных условий для продуктивного взаимодействия УВО и социальной среды, представляющих собой единый образовательный процесс.

Структурный блок включает: пространственно-предметный компонент: материально-техническое обеспечение (сооружения, залы, инвентарь, оборудование и др.); педагогический компонент: профессорско-преподавательский состав кафедр, сотрудники центра физической культуры и спорта, воспитательного отдела (воспитатели, руководители кружков, инструкторы общежитий и др.) ПолесГУ; социальный компонент: семья, одноклассники, друзья, социальное окружение и др.

Организационно-деятельностный блок включает: содержательно-технологический, деятельностный и организационные компоненты образовательного процесса, включающего изучение учебной дисциплины «Физическая культура» и внеаудиторных видов деятельности (образовательная, оздоровительная, спортивная, развивающая, воспитательная).

Компоненты и составляющие могут меняться в зависимости от материально-технической базы, количества социальных объектов, от целеустремленности и готовности самих субъектов образовательной деятельности повышать ее воспитательный потенциал.

Модель отражает следующие положения:

- объединяет пространственно-предметную, педагогическую, социальную среды УВО, продуцирует интеграционный эффект воспитания в единый образовательный процесс, выражающийся в содержательно-технологическом, организационном и деятельностном аспектах;
- обуславливает создание различных взаимопроникающих компонентов, создающих условия для формирования индивидуальной среды каждого студента;
- обеспечивает успех разнообразной физкультурно-спортивной деятельности студентов.

Интегрированная физкультурно-спортивная среда представляет функционирование различных сред, создающих индивидуальные вариативные образовательные и воспитательные модели, реализующие идеи модернизации физического воспитания в УВО [4].

Образовательная деятельность в интегрированной физкультурно-спортивной среде направлена на овладение студентами базовыми компетенциями в области физической культуры, соответствующими требованиям стандартов высшего образования. При этом компенсация негативных факторов социальной среды взаимосвязана с созданием условий для повышения эффективности образовательного процесса и активного включения в физкультурно-спортивную деятельность студентов.

Реализация модели интегрированной физкультурно-спортивной среды обусловила разработку и внедрение в образовательный процесс по учебной дисциплине: дневника контроля управляемой самостоятельной работы по учебной дисциплине «Физическая культура»; программного обеспечения «Электронная система контроля физического воспитания студентов в физкультурно-спортивной среде УВО», что позволило оперативно управлять физическим воспитанием студентов; отслеживать своевременность выполнения разделов управляемой самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура»; а также обеспечить вовлеченность студентов в физкультурно-оздоровительную, спортивно-массовую и волонтерскую деятельность [3].

Для определения результативности модели интегрированной физкультурно-спортивной среды на протяжении эксперимента проводился анализ учебной документации, журналов посещаемости занятий, медицинских справок в контрольных и экспериментальных группах. Выявлено, что студенты контрольных групп имеют большее количество пропущенных занятий (на 14 часов в среднем на одного человека) в сравнении с экспериментальными группами. Реализация экспериментальной модели интегрированной физкультурно-спортивной среды выразилась в более высокой посещаемости занятий студентами экспериментальных групп относительно контрольных.

После завершения эксперимента проводился мониторинг удовлетворенности занятиями по учебной дисциплине «Физическая культура» студентов экспериментальных ЭГ/ю ( $n = 163$ ), ЭГ/д ( $n = 382$ ) и контрольных групп КГ/ю ( $n = 155$ ), КГ/д до ( $n = 378$ ) (таблица 1). Исследование удовлетворенности занятиями физической культурой показало, что на начальном этапе эксперимента статистически достоверных различий между экспериментальными и контрольными группами не выявлено ( $p < 0,05$ ). После проведения педагогического эксперимента имеются статистически достоверные различия между экспериментальными и контрольными группами ( $p > 0,05$ ). Исследование удовлетворенности студентов организацией физического воспитания после педагогического эксперимента свидетельствует о достоверно значимых различиях в экспериментальных группах.

Таблица 1 – Динамика удовлетворенности занятиями по учебной дисциплине «Физическая культура»

Группы	Уровень удовлетворенности студентов, %			$\chi^2_{\text{эмп}}$	p
	Удовлетворены	Частично удовлетворены	Не удовлетворены		
КГ/ю до	51,0 % (79 чел.)	9,0 % (14 чел.)	40 % (62 чел.)	0,177	p < 0,05
ЭГ/ю до	50,3 % (82 чел.)	10,4 % (17 чел.)	39,3 % (64 чел.)		
КГ/ю после	59,4 % (92 чел.)	8,4 % (13 чел.)	32,3 % (50 чел.)	50,858	p > 0,05
ЭГ/ю после	91,4 % (149 чел.)	5,5 % (9 чел.)	3,1 % (5 чел.)		
КГ/д до	48,9 % (185 чел.)	8,5 % (32 чел.)	42,6 % (161 чел.)	1,586	p < 0,05
ЭГ/д до	45,0 % (172 чел.)	10,5 % (40 чел.)	44,5 % (170 чел.)		
КГ/д после	55,0 % (208 чел.)	11,1 % (42 чел.)	33,9 % (128 чел.)	140,349	p > 0,05
ЭГ/д после	87,4 % (334 чел.)	11,0 % (42 чел.)	1,6 % (6 чел.)		

\*используется статистический критерий хи-квадрат,  $\chi^2_{\text{крит}}(0,05) = 5,991$ .

Следовательно, организация физического воспитания в условиях реализации модели интегрированной физкультурно-спортивной среды позволила повысить его эффективность, что проявляется в высокой степени удовлетворенности занятиями студентами, входящих в состав экспериментальных групп в сравнении с контрольными [3], [5].

На третьем этапе определялась эффективность физического воспитания студентов в условиях апробации методики создания интегрированной физкультурно-спортивной среды в УВО по показателям динамики уровня физической подготовленности студентов экспериментальных и контрольных групп.

На начальном и заключительном этапах эксперимента проводилось определения уровня физической подготовленности по тестам типовой программы учебной дисциплины «Физическая культура» (таблица 2).

Таблица 2 – Динамика показателей физической подготовленности юношей контрольной и экспериментальной групп

Тесты	КГ/ю до эксп. ( $\bar{x} \pm \sigma$ )	КГ/ю после эксп. ( $\bar{x} \pm \sigma$ )	Прирост, %	ЭГ/ю до эксп. ( $\bar{x} \pm \sigma$ )	ЭГ/ю после эксп. ( $\bar{x} \pm \sigma$ )	Прирост, %	Wэмп до эксп.	p	Wэмп после эксп.	p
Прыжок в длину с места, см	228,1 ± 14,9	232,6 ± 14,6	2	231,2 ± 16,4	245,3 ± 14	6,1	1,95	<0,05	7,28	>0,05
Наклон вперед из положения сидя, см	11,7 ± 5,4	12,7 ± 5,3	8,4	12 ± 5,8	14,1 ± 5,6	17,4	0,56	<0,05	2,27	>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	37,6 ± 9	41,3 ± 9,1	9,8	37,5 ± 10,2	45,4 ± 8,8	20,9	0,67	<0,05	4,57	>0,05
Подтягивание на высокой перекладине, раз	7,6 ± 3,6	10,2 ± 2,9	34,4	7,7 ± 4,2	11 ± 3,4	44,4	0,51	<0,05	2,13	>0,05
Поднимание туловища из положения лежа за 60 с, раз	47,3 ± 7,3	52,9 ± 7,6	11,8	48,3 ± 7,3	57,4 ± 7,5	18,8	1,11	<0,05	4,95	>0,05
Челночный бег 4 × 9 м, с	10,06 ± 0,51	9,97 ± 0,5	0,9	10,06 ± 0,55	9,75 ± 0,48	3,1	0,33	<0,05	3,85	>0,05
Бег 30 м, с	5,02 ± 0,27	4,9 ± 0,22	2,4	5,01 ± 0,28	4,83 ± 0,19	3,6	0,36	<0,05	2,44	>0,05
Бег 3000 м, с	849,8 ± 41,2	822,8 ± 42,8	3,2	853,7 ± 47,9	758,7 ± 50,2	11,1	1,09	<0,05	10,5	>0,05

\*используется статистический критерий Вилкоксона–Манна–Уитни (далее – ВМУ),  $W_{крит} (0,05) = 1,96$ .

Результаты тестирования юношей, полученные в ходе экспериментального исследования, позволили определить, что на начальном этапе исследования у юношей по показателям прыжка в длину с места, подтягивания на высокой перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, бега 30 м, челночного бега 4 × 9 м, бега 3 000 м, поднимания туловища из положения лежа на спине за 60 с, наклона вперед из положения сидя ноги врозь достоверно значимых различий между ЭГ/ю и КГ/ю не выявлено ( $p < 0,05$ ). После завершения эксперимента результативность физического воспитания в интегрированной физкультурно-спортивной среде выразилась в повышении показателей физической подготовленности в экспериментальной группе. Значимые различия зафиксированы во всех исследуемых показателях между ЭГ/ю и КГ/ю  $W_{эмп} > 1,96$ , достоверность различий равна 95 % ( $W_{эмп} > 0,05$ ), что доказывает эффективность физического воспитания в условиях интегрированной физкультурно-спортивной среды.

Исследование уровня физической подготовленности показало, что на начальном этапе эксперимента достоверно значимых различий между юношами ЭГ/ю и КГ/ю не выявлено ( $p < 0,05$ ) (рисунок 3).

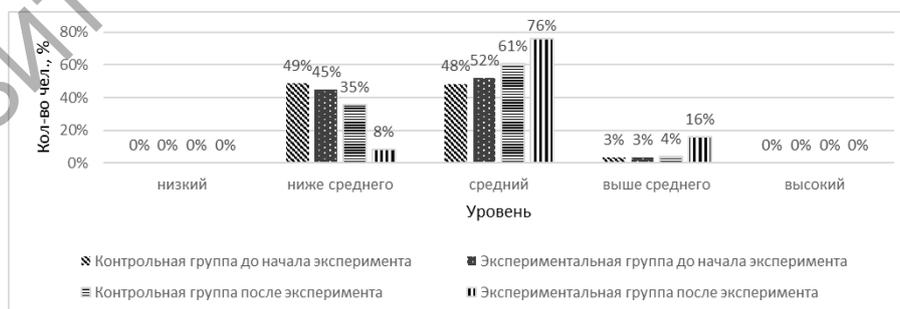


Рисунок 3 – Динамика уровня физической подготовленности юношей контрольной и экспериментальной групп

После проведения эксперимента имеются достоверные сдвиги в физической подготовленности ЭГ/ю и КГ/ю ( $p > 0,05$ ).

Таким образом, результативность физического воспитания в условиях реализации методики создания интегрированной физкультурно-спортивной среды выразилась в повышении

уровня физической подготовленности юношей экспериментальной группы ЭГ/ю, что доказывается статистически достоверно различимыми результатами после проведения эксперимента.

Результаты физического воспитания студенток, полученные в ходе проведения экспериментального исследования, позволили определить, что на начальном этапе исследования по тестам: прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, челночный бег  $4 \times 9$  м, бег 30 м, бег 1500 м, поднятие туловища из положения лежа на спине за 60 с, наклон вперед из положения сидя ноги врозь достоверных различий у девушек экспериментальных и контрольных групп не имелось ( $p < 0,05$ ). После завершения эксперимента выявлены достоверно значимые различия между ЭГ/д и КГ/д, достоверность различий равна 95 % ( $p > 0,05$ ) во всех исследуемых показателях (таблица 3).

Таблица 3 – Динамика показателей физической подготовленности девушек контрольной и экспериментальной групп

Тесты	КГ/ю до эксп. ( $\bar{x} \pm \sigma$ )	КГ/ю после эксп. ( $\bar{x} \pm \sigma$ )	Прирост, %	ЭГ/ю до эксп. ( $\bar{x} \pm \sigma$ )	ЭГ/ю после эксп. ( $\bar{x} \pm \sigma$ )	Прирост, %	Wэмп до эксп.	p	Wэмп после эксп.	p
Прыжок в длину с места, см	$169,8 \pm 13,2$	$173,8 \pm 12,5$	2,4	$170,7 \pm 13,2$	$180,8 \pm 11,2$	5,9	0,79	<0,05	8,18	>0,05
Наклон вперед из положения сидя, см	$17,3 \pm 6,4$	$19 \pm 5,8$	9,9	$17,1 \pm 6,2$	$21,6 \pm 4,9$	26,3	0,46	<0,05	6,47	>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	$7,6 \pm 3,7$	$9,5 \pm 3,5$	26,3	$7,5 \pm 3,6$	$10,6 \pm 3$	40,6	0,31	<0,05	5,17	>0,05
Поднятие туловища из положения лежа за 60 с, раз	$45,1 \pm 7,2$	$47,6 \pm 6,4$	5,7	$45,2 \pm 7,6$	$50,3 \pm 7,3$	11,2	0,44	<0,05	5,74	>0,05
Челночный бег $4 \times 9$ м, с	$11,29 \pm 0,46$	$11,16 \pm 0,42$	1,1	$11,28 \pm 0,46$	$11,07 \pm 0,44$	1,9	0,07	<0,05	2,82	>0,05
Бег 30 м, с	$5,65 \pm 0,3$	$5,59 \pm 0,27$	0,9	$5,64 \pm 0,3$	$5,48 \pm 0,25$	2,9	0,25	<0,05	6,29	>0,05
Бег 1500 м, с	$501,7 \pm 17,7$	$483,1 \pm 16,8$	3,7	$503,4 \pm 17,8$	$465,4 \pm 16,3$	7,6	1,62	<0,05	13,02	>0,05

\*используется статистический критерий ВМУ,  $W_{\text{крит}}(0,05) = 1,96$ .

Исследование уровня физической подготовленности показало, что на начальном этапе эксперимента достоверно значимых различий между девушками ЭГ/д и КГ/д не выявлено ( $p < 0,05$ ). После проведения эксперимента имеются достоверные различия в уровне подготовленности ЭГ/д и КГ/д ( $p > 0,05$ ) (рисунок 4).

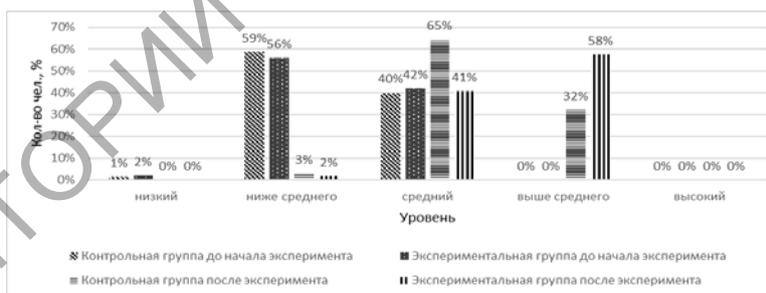


Рисунок 4 – Динамика уровня физической подготовленности девушек контрольной и экспериментальной групп

Результативность физического воспитания в условиях реализации методики выразилась в повышении уровня физической подготовленности девушек экспериментальной группы ЭГ/д, что доказывается статистически достоверно различимыми результатами.

### Заключение.

1. Социально-педагогическими условиями повышения эффективности физического воспитания студентов являются: инновационный подход к организации образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура», реализация личностно-ориентированного подхода на основе избирательности видов физкультурно-спортивной деятельности, комплекс адекватных форм и средств физического воспитания студентов в процессе обучения, кадровое и материально-техническое обеспечение новых подходов к организации и содержанию физического воспитания в учреждении высшего образования.

Лимитирующим фактором выступают, прежде всего, неудовлетворенность обучающихся традиционной организацией и проведением занятий, которые обуславливают невозможность выбора вида двигательной активности, отсутствие индивидуального подхода и диалогового сотрудничества. Установлено, что одним из критериев эффективности физического воспитания и позитивного отношения к занятиям физической культурой является удовлетворенность студентов организацией и содержанием физического воспитания.

2. Полученные результаты свидетельствуют о том, что интегрированная физкультурно-спортивная среда в УВО способствует эффективности физического воспитания студентов. Это подтверждено повышением показателей физической подготовленности, экспериментальных групп ЭГ/д и ЭГ/ю по отношению к контрольным КГ/ю и КГ/д. Анализ итоговых результатов показал, что у студентов экспериментальных групп произошли достоверно значимые положительные сдвиги по исследуемым показателям.

3. Особенность педагогического эксперимента заключалась в открытости образовательного процесса и планомерном переходе от традиционных форм занятий к деятельностному самосовершенствованию студентов в освоении знаний, двигательных умений и навыков. Физкультурно-спортивная среда УВО может быть действенной в развитии и становлении личности только при создании условий для удовлетворения предпочтений, потребностей и возможностей студента, ресурсного обеспечения занятий и спортивных мероприятий, включая кадровый потенциал учреждения образования и системность образовательного процесса.

4. Эффективность физического воспитания в условиях организации интегрированной физкультурно-спортивной среды выразилась в повышении показателей физической подготовленности, экспериментальных групп ЭГ/д и ЭГ/ю по отношению к контрольным КГ/ю и КГ/д. Анализ итоговых результатов педагогического эксперимента показал, что у студентов экспериментальных групп произошли достоверно значимые положительные сдвиги по исследуемым показателям, при этом достоверно значимые положительные изменения выявлены в уровне физической подготовленности экспериментальных групп.

Направленное создание интегрированной физкультурно-спортивной среды в УВО позволило повысить эффективность физического воспитания студентов. Это подтверждено приростом показателей физической подготовленности и удовлетворенностью организацией физического воспитания студентов экспериментальных групп.

## Литература

1. Коледа, В. А. Педагогика физического воспитания студентов / В. А. Коледа, В. И. Новицкая // Журнал Бел. гос. ун-а. – 2019. – № 2. – С. 74–82.
2. Коледа, В. А. Направления актуализации содержания физкультурно-спортивной деятельности учреждений высшего образования / В. А. Коледа, В. И. Новицкая // Мир спорта. – 2021. – № 1. – С. 68–72.
3. Гаврилик, М. В. Социально-педагогические условия удовлетворенности студентов физическим воспитанием / М. В. Гаврилик // Веснік Магілеўскага дзярж. ўн-та ім. А. А. Куляшова. – 2019. – № 1 (53). – С. 40–45.
4. Гаврилик, М. В. Интегрированная физкультурно-спортивная среда учреждения высшего образования / М. В. Гаврилик // Веснік Палескага дзярж. ун-та. – 2020. – № 1. – С. 55–61.
5. Гаврилик, М. В. Организационные основы интегрированной физкультурно-спортивной среды и эффективность физического воспитания студентов / М. В. Гаврилик // Веснік Палескага дзярж. ун-та. – 2019. – № 2. – С. 48–54.

<sup>1</sup>Полесский государственный университет

<sup>2</sup>Белорусский государственный университет  
физической культуры