

DOI 10.31483/r-154141

Сайганова Екатерина Геннадьевна

**ТРАНСФОРМАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ  
ОТВЕТСТВЕННОСТИ И ПРИВЕРЖЕННОСТИ  
ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

*Аннотация:* в главе рассматривается проблема трансформации системы физического воспитания в высшей школе в контексте глобальных целей устойчивого развития и национальных приоритетов Российской Федерации. Конституируется ограниченность традиционных моделей занятий физической культурой, которые преимущественно реализуются в закрытых помещениях и не используют потенциал взаимодействия с природной средой для формирования у студентов экологического сознания. Целью исследования является теоретическое обоснование и эмпирическая проверка эффективности инновационной модели физического воспитания, интегрирующей принципы устойчивого развития. В основе авторской модели лежит смещение акцента с нормативного подхода на формирование целостного эколого-ориентированного мировоззрения, где забота о личном здоровье неразрывно связана с заботой об окружающей среде. Методологическую базу составили анализ современных педагогических подходов (концепция «зеленого» образования, теория кумулятивных экологических рисков, исследования экологичной Я-концепции личности) и данные кросс-секционных исследований. В исследовании приняли участие 210 студентов 1–2 курсов, разделенных на контрольную и экспериментальную группы. Экспериментальная группа в течение семестра занималась по разработанной автором программе, включающей регулярные занятия на открытом воздухе (outdoor-тренировки с дифференциацией по экологическим условиям), теоретические лекции о влиянии факторов окружающей среды на здоровье и проектную деятельность по благоустройству кампуса. Результаты показали статистически значимое улучшение показателей физической подготовленности (выносливость +14,3%, скоростно-

силовые качества (+11,8%), ментального благополучия (+15,2%) и значительный рост уровня сформированности экологической ответственности (+40,7%). Выявлена прямая корреляционная связь между участием в программе и приверженностью здоровому образу жизни ( $r=0,782$ ). Предложена блочная модель трансформации физического воспитания, включающая целевой, содержательный, организационно-деятельностный и оценочно-результативный компоненты. Практическая значимость работы заключается в разработке научно-обоснованных рекомендаций для внедрения адаптивных, экологически ориентированных программ физического воспитания в учебные планы вузов, что способствует достижению Целей устойчивого развития ООН (ЦУР 3: Хорошее здоровье и благополучие; ЦУР 4: Качественное образование; ЦУР 13: Борьба с изменением климата) и реализации Стратегии национальной безопасности Российской Федерации.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, высшая школа, устойчивое развитие, экологическая ответственность, здоровый образ жизни, трансформация образования, блочная модель.

**Abstract:** *this chapter examines the transformation of the physical education system in higher education in the context of global sustainable development goals and national priorities of the Russian Federation. It notes the limitations of traditional models of physical education classes, which are primarily implemented indoors and do not utilize the potential of interaction with the natural environment to develop students' environmental awareness. The aim of the study is to theoretically substantiate and empirically test the effectiveness of an innovative model of physical education that integrates the principles of sustainable development. The author's model shifts emphasis from a normative approach to the development of a holistic, environmentally oriented worldview, where concern for personal health is inextricably linked with concern for the environment. The methodological framework consists of an analysis of modern pedagogical approaches (the concept of «green» education, the theory of cumulative environmental risks, research on the ecological self-concept of individuals) and data from*

*cross-sectional studies. The study involved 210 first- and second-year students, divided into control and experimental groups. The experimental group participated in a semester-long program developed by the author, which included regular outdoor training sessions (outdoor training differentiated by environmental conditions), theoretical lectures on the impact of environmental factors on health, and campus improvement projects. The results showed statistically significant improvements in physical fitness (endurance +14.3%, speed-strength +11.8%), mental well-being (+15.2%), and a significant increase in environmental responsibility (+40.7%). A direct correlation was found between program participation and commitment to a healthy lifestyle ( $r=0.782$ ). A block model for transforming physical education is proposed, including target-based, content-based, organizational-activity-based, and evaluative-performance components. The practical significance of the work lies in the development of scientifically based recommendations for the implementation of adaptive, environmentally oriented physical education programs in the curricula of universities, which contributes to the achievement of the UN Sustainable Development Goals (SDG 3: Good health and well-being; SDG 4: Quality education; SDG 13: Climate action) and the implementation of the National Security Strategy of the Russian Federation.*

**Keywords:** *physical education, higher education, sustainable development, environmental responsibility, healthy lifestyle, education transformation, block model.*

#### *Введение.*

Система высшего образования в Российской Федерации и в мире в целом переживает период глубокой трансформации, обусловленной необходимостью ответа на глобальные вызовы современности: изменение климата, утрату биоразнообразия, ухудшение качества окружающей среды, рост психоэмоциональных нагрузок и снижение уровня физического здоровья молодежи. В этих условиях физическое воспитание в вузах требует кардинального переосмысления своих целей, содержания и методов реализации.

Нормативно-правовую основу для такой трансформации создает ряд документов стратегического планирования. На международном уровне это прежде

всего Цели устойчивого развития ООН до 2030 года, среди которых ЦУР 3 (Обеспечение здорового образа жизни и содействие благополучию для всех в любом возрасте), ЦУР 4 (Обеспечение всеохватного и справедливого качественного образования) и ЦУР 13 (Принятие срочных мер по борьбе с изменением климата и его последствиями) непосредственно задают векторы развития сферы физической культуры и спорта [5]. На национальном уровне ключевое значение имеют Стратегия национальной безопасности Российской Федерации (раздел «Экология живых систем и рациональное природопользование») [10], Стратегия экологической безопасности Российской Федерации на период до 2025 года [9], а также Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», определяющий воспитание как деятельность, направленную на формирование у обучающихся бережного отношения к природе и окружающей среде [11].

Важно отметить, что традиционная парадигма физического воспитания в высшей школе исторически сложилась как преимущественно нормативная и ориентированная на выполнение контрольных тестов. Занятия проводятся в основном в закрытых помещениях – спортивных и тренажерных залах, что, с одной стороны, обеспечивает комфортные условия, но с другой – искусственно изолирует студентов от естественной природной среды. Такой подход не позволяет в полной мере использовать колоссальный воспитательный и оздоровительный потенциал взаимодействия с природой и, более того, формирует у молодежи потребительское отношение к окружающей среде.

Анализ научной литературы показывает растущий интерес исследователей к проблеме интеграции экологического и физкультурного образования. В зарубежной науке активно развивается концепция «зеленого» или экологически ориентированного спорта, а также направление GreenPE (Green Physical Education), в переводе на русский язык GreenPE – Зеленое физическое воспитание, которое рассматривает физическое воспитание как платформу для формирования устойчивых поведенческих моделей [12; 16]. Исследователи из Университета Печ (Венгрия) и других европейских центров обосновывают преимущества outdoor-активности (активный отдых на природе), которая не только улучшает

кардиореспираторные показатели, но и снижает уровень стресса, повышает когнитивные способности и формирует эмоциональную привязанность к природе [12; 16].

В российской педагогике и психологии проблема взаимосвязи физического воспитания и экологического сознания также получает все большее внимание. Значительный вклад в разработку данной проблематики внесли исследования Д.А. Раевой, посвященные формированию «экологичного образа-Я» и экологичного самосознания личности. В своих работах автор показывает, что занятия физической культурой обладают значительным формирующим потенциалом для развития самосознания и экологической идентичности студентов [6, с. 209–212; 7, с. 36–38]. Предложенная ею теоретико-психологическая модель экологичного самосознания современных подростков задает важные ориентиры для построения педагогических стратегий в высшей школе [8, с. 91–95].

Исследования А.А. Нестеровой, Л.И. Ереминой и О.В. Четайкиной раскрывают возможности социального творчества как средства формирования экологических ценностей у студентов факультетов физической культуры и спорта [4, с. 99–101]. Авторы обосновывают педагогические условия, среди которых особое значение придается принципу добровольности и включению студентов в реальную природоохранную деятельность. Работы В.В. Глебова и соавторов затрагивают эколого-физиологические проблемы адаптации студентов к различным факторам среды, что имеет прямое отношение к организации занятий на открытом воздухе [1, с. 111–114].

Особого внимания заслуживают исследования влияния экологических факторов на физическое развитие. Так, А.И. Зиятдинова на примере дошкольников убедительно показала, что занятия на открытом воздухе в экологически благополучных зонах оказывают позитивное влияние на функциональные показатели организма, включая жизненную емкость легких и частоту сердечных сокращений [2, с. 63–64]. Хотя объектом исследования были дети, полученные закономерности имеют методологическое значение и для организации занятий со студентами.

Вопросы экологического воспитания в контексте физической культуры поднимаются также в работах И.В Зорина, который акцентирует внимание на возможностях туристско-краеведческой деятельности, походов и массовых мероприятий на природе для формирования экологической культуры школьников [3, с. 525]. Эти методические наработки могут быть адаптированы и для работы со студентами.

Важным направлением исследований является изучение кумулятивных экологических рисков. Как показывают работы Х. Ли с соавторами, совокупность неблагоприятных факторов городской среды (загрязнение воздуха, шум, отсутствие зеленых зон) негативно влияет на формирование здорового спортивного образа жизни студентов [14; 15]. Это актуализирует необходимость обучения студентов методам адаптации к экологическим условиям и осознанного выбора мест и времени для занятий физической культурой.

Несмотря на наличие отдельных исследований, системный анализ литературы выявляет серьезное противоречие. С одной стороны, физическая активность и спорт признаны эффективным инструментом достижения Целей устойчивого развития. С другой стороны, эмпирические исследования фиксируют феномен «нейтрального переноса», когда само по себе участие в спортивных мероприятиях на природе не ведет автоматически к формированию экологически ответственного поведения у студентов. Молодые люди могут регулярно заниматься бегом в парке, но при этом не задумываться о необходимости защиты этой природной территории, оставлять после себя мусор, неэкономно расходовать природные ресурсы.

Данный феномен убедительно доказывает, что простое перемещение занятий из спортивного зала на открытый воздух недостаточно для достижения целей устойчивого развития. Необходима целенаправленная педагогическая трансформация, включающая теоретический, ценностный и деятельностный компоненты. Требуется разработка такой модели физического воспитания, которая бы органично сочетала задачи физического совершенствования, укрепления ментального здоровья и воспитания экологической ответственности. Особую

актуальность это приобретает в контексте ухудшения экологической обстановки в крупных городах и необходимости подготовки специалистов, способных принимать ответственные решения в условиях нарастающих экологических вызовов.

Результаты исследования имеют непосредственное практическое значение для обновления содержания рабочих программ по физической культуре в высшей школе. Разработанная модель может быть использована при проектировании учебно-воспитательного процесса на кафедрах физического воспитания, в системе повышения квалификации преподавателей, а также при создании воспитательных программ и проектов, направленных на формирование экологической культуры студенческой молодежи. Материалы исследования могут найти применение в деятельности студенческих спортивных клубов, волонтерских экологических организаций, при организации оздоровительно-рекреационной работы в студенческих кампусах.

#### *Методы и организация исследования.*

Исследование проводилось на базе кафедры физической культуры Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации в период с сентября 2024 по май 2025 года. Целью эмпирической работы была проверка гипотезы о том, что трансформированная программа физического воспитания, интегрирующая outdoor-активность (активный отдых на природе) с элементами экологического образования и практической природоохранной деятельностью, способствует одновременному росту физического благополучия, ментального здоровья и экологической ответственности студентов.

В исследовании приняли участие 210 студентов 1–2 курсов (юноши и девушки в соотношении 48% к 52%, средний возраст  $19,3 \pm 1,2$  года), не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физическими упражнениями. Методом случайной выборки они были разделены на две группы:

1) контрольная группа ( $n=105$ ) – занималась по традиционной программе физического воспитания в спортивных залах академии (игровые виды спорта, легкая атлетика в манеже, силовая подготовка);

2) экспериментальная группа (n=105) – занималась по разработанной трансформированной программе.

Программа для экспериментальной группы была разработана на основе методологии проекта GreenPE (Зеленое физическое воспитание) [12; 16] с учетом работ российских авторов [2, с. 63–64.; 3, 525 с.] и включала три взаимосвязанных компонента:

– практические занятия на открытом воздухе (2 раза в неделю): беговые и интервальные тренировки в парковой зоне, функциональный тренинг с использованием естественных препятствий, скандинавская ходьба, элементы кроссфита. Занятия проводились вне зависимости от погодных условий (в безопасном диапазоне температур от +5°C до +25°C) для адаптации студентов к различным факторам среды. Важной особенностью являлась дифференциация нагрузки и локации занятий в зависимости от текущего качества воздуха;

– теоретические интерактивные лекции (1 раз в 2 недели): темы лекций включали влияние качества воздуха на спортивные результаты [9], физиологию адаптации к холоду и жаре, экологический след индустрии фитнеса, принципы биофильного дизайна и устойчивого развития, психологию экологичного образа жизни;

– волонтерский проект: студенты экспериментальной группы участвовали в ежемесячных акциях по уборке и озеленению парковых зон, где проходили тренировки, а также разрабатывали индивидуальные «зеленые» протоколы домашних тренировок и участвовали в благоустройстве территории кампуса.

Методы исследования:

1) педагогическое тестирование: оценка физической подготовленности (выносливость – бег 2000/3000 м (сек), скоростно-силовые качества – прыжок в длину с места (см));

2) психодиагностические методики:

– оценка уровня психического благополучия (Mental Health Continuum Scale);

– оценка экологической ответственности (адаптированная шкала «Green Attitudes» и методика диагностики экологичности самосознания Д.А. Раевой);

– оценка приверженности здоровому образу жизни (авторская анкета, анализирующая регулярность самостоятельных занятий, пищевые привычки, отношение к вредным привычкам);

3) статистические методы: обработка данных производилась с помощью SPSS 26.0. Использовался t-критерий Стьюдента для связанных и несвязанных выборок, корреляционный анализ по Пирсону. Достоверными считались различия при  $p < 0,05$ .

#### *Результаты и их обсуждение.*

*1. Динамика показателей физической подготовленности и ментального здоровья.*

В ходе исследования были получены данные, подтверждающие эффективность трансформированной программы. Анализ проводился путем сравнения внутригрупповых показателей «до» и «после» эксперимента, а также межгруппового сравнения итоговых результатов.

В экспериментальной группе, занимавшейся на открытом воздухе, зафиксированы достоверно более высокие приросты показателей физической подготовленности. Особенно показательными являются результаты в тестах на выносливость (бег 2000 м у девушек и 3000 м у юношей): прирост в экспериментальной группе составил 14,3% против 5,1% в контрольной группе. Это объясняется тем, что занятия в условиях естественной природной среды, с переменным рельефом и меняющимися погодными условиями, предъявляют более высокие требования к адаптационным резервам организма и способствуют их более эффективной мобилизации.

Студенты экспериментальной группы лучше адаптировались к меняющимся погодным условиям, что потребовало от них больших энергозатрат и включения компенсаторных механизмов. Полученные данные согласуются с результатами исследований А.И. Зиятдиновой, показавшей, что учет экологических факторов

при проведении занятий на открытом воздухе способствует оптимизации функционального состояния организма [2, с. 63–64.].

Наибольший интерес представляет показатель психического благополучия. В экспериментальной группе он улучшился на 15,2%, что коррелирует с данными европейских исследователей, отмечающих, что именно ментальное здоровье дает наиболее яркий отклик на outdoor-тренинг. В контрольной группе этот показатель остался практически без изменений (+1,9%). Это можно объяснить действием нескольких факторов. Во-первых, пребывание в природной среде само по себе обладает восстановительным эффектом (восстановление внимания, снижение стресса). Во-вторых, вариативность условий outdoor-тренировок снижает эффект монотонии, повышает эмоциональную насыщенность занятий. В-третьих, групповые занятия на природе способствуют формированию более тесных социальных связей, что позитивно сказывается на социальном благополучии.

Таблица 1

Сравнительная динамика показателей студентов  
в ходе педагогического эксперимента

Показатель	Группа	До эксперимента (M±σ)	После эксперимента (M±σ)	Прирост, %	Достоверность различий
Выносливость (бег), сек	ЭГ	732,4 ± 48,3	627,5 ± 42,1	-14,3%	p < 0,01
	КГ	728,6 ± 51,2	691,3 ± 49,8	-5,1%	p > 0,05
Скоростно-силовые качества (прыжок), см	ЭГ	198,4 ± 15,3	221,8 ± 14,7	+11,8%	p < 0,05
	КГ	197,8 ± 16,1	209,4 ± 15,3	+5,9%	p > 0,05
	ЭГ	68,3 ± 10,2	78,7 ± 9,1	+15,2%	p < 0,01

Показатель	Группа	До эксперимента (M±σ)	После эксперимента (M±σ)	Прирост, %	Достоверность различий
Уровень психического благополучия, баллы	КГ	69,1 ± 9,8	70,4 ± 10,5	+1,9%	p >0,05
Индекс экологической ответственности, баллы	ЭГ	42,5 ± 11,3	59,8 ± 10,1	+40,7%	p <0,001
	КГ	43,2 ± 10,9	44,1 ± 11,2	+2,1%	p >0,05
Приверженность ЗОЖ (самооценка), баллы	ЭГ	55,1 ± 12,4	70,3 ± 11,5	+27,6%	p <0,01
	КГ	54,8 ± 12,0	59,2 ± 12,8	+8,0%	p <0,05

## 2. Формирование экологической ответственности.

Наиболее значимые изменения произошли в уровне экологической ответственности. В экспериментальной группе прирост составил впечатляющие 40,7%, в то время как в контрольной группе он был статистически незначим (2,1%). Это принципиально важный результат, требующий содержательной интерпретации.

Во-первых, полученные данные подтверждают гипотезу о том, что для формирования устойчивых экологических установок недостаточно просто находиться на природе во время занятий спортом. В контрольной группе студенты также могли посещать парки в свободное время, однако это не привело к росту экологической ответственности. Следовательно, решающую роль сыграл именно комплексный подход, реализованный в экспериментальной программе.

Во-вторых, важным фактором стало включение теоретического компонента, раскрывающего взаимосвязь здоровья человека и состояния окружающей среды. Студенты получили научные знания о том, как загрязнение воздуха влияет на

спортивные результаты, как изменение климата сказывается на возможностях для занятий спортом, какой экологический след оставляет индустрия фитнеса.

В-третьих, решающее значение имел личный чувственный опыт взаимодействия с конкретной природной территорией. Регулярные занятия в одном и том же парковом массиве способствовали формированию эмоциональной привязанности к этому месту, восприятию его как «своего», значимого пространства.

В-четвертых, включение студентов в практическую деятельность по уборке и благоустройству данной территории перевело знания и эмоции в конкретные действия, закрепив паттерны экологически ответственного поведения. Этот результат опровергает опасения о неизбежности «нейтрального переноса» и доказывает, что правильно организованный педагогический процесс способен соединить спорт и экологию в сознании студентов.

Полученные данные согласуются с выводами А.А. Нестеровой и соавторов о том, что социальное творчество, реализуемое через добровольную природоохранную деятельность, выступает эффективным средством формирования экологических ценностей у студентов физкультурных специальностей [4, с. 99–101].

### *3. Корреляционный анализ и взаимосвязь показателей.*

Для визуализации взаимосвязей между исследуемыми параметрами был проведен корреляционный анализ, а также дополнительное сравнение групповых средних. С целью более наглядного представления выявленной закономерности все студенты экспериментальной группы были разделены на три подгруппы по терцильному принципу на основе их итогового индекса экологической ответственности:

– низкий уровень (нижний терциль,  $n=35$ ) – студенты с индексом экологической ответственности от 42 до 51 балла;

– средний уровень (средний терциль,  $n=35$ ) – студенты с индексом от 52 до 61 балла;

– высокий уровень (верхний терциль,  $n=35$ ) – студенты с индексом от 62 до 78 баллов.

На рисунке 1 представлена столбчатая диаграмма, демонстрирующая средние значения показателя приверженности здоровому образу жизни в каждой из выделенных подгрупп.

Как видно из представленных данных, прослеживается четкая положительная динамика: студенты с более высоким уровнем экологической ответственности демонстрируют и более высокие показатели приверженности здоровому образу жизни. Различия между группами являются статистически значимыми (однофакторный дисперсионный анализ ANOVA:  $F(2,102) = 34,7$ ;  $p < 0,001$ ). Парные сравнения (post-hoc тест Тьюки) подтвердили значимость различий между всеми тремя группами ( $p < 0,01$  для всех пар).

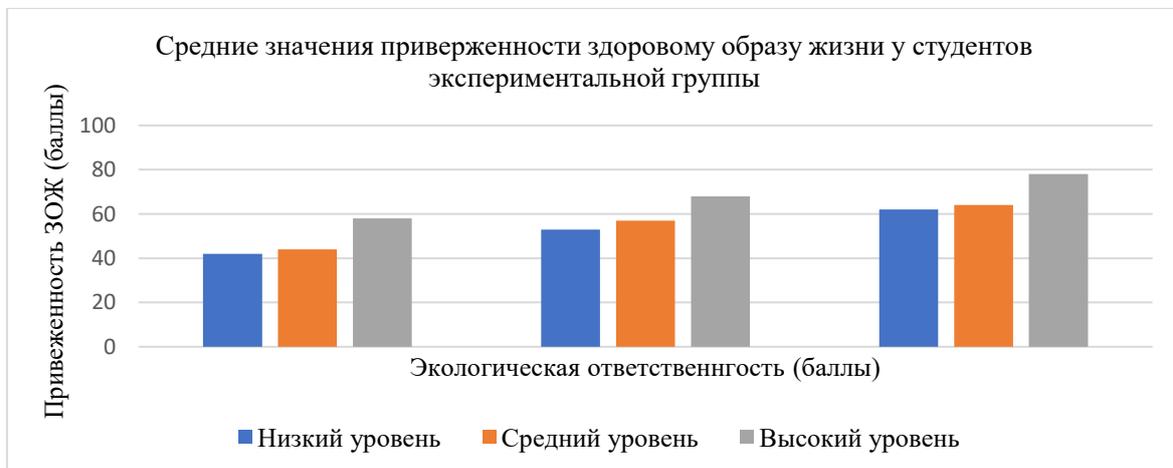


Рис. 1. Средние значения приверженности здоровому образу жизни у студентов экспериментальной группы с различным уровнем экологической ответственности (баллы)

Дополнительно проведенный корреляционный анализ Пирсона выявил сильную прямую связь между индивидуальными значениями экологической ответственности и приверженности ЗОЖ ( $r = 0,782$ ;  $p < 0,001$ ). Полученная высокая корреляция позволяет утверждать, что формирование экологического сознания закономерно и предсказуемо способствует росту ответственности человека за собственное здоровье. Студенты, начавшие воспринимать природу как ценность и среду для жизни, стали более осознанно подходить к выбору продуктов питания (предпочтение экологически чистым продуктам), режиму дня и регулярности тренировок.

Этот феномен можно интерпретировать в рамках концепции «экологичного образа-Я», разработанной Д. А. Раевой [6, с. 209–212]. Согласно этой концепции, экологичность является интегральной характеристикой личности, проявляющейся во всех сферах жизнедеятельности, включая отношение к собственному телу и здоровью. Формирование целостного экологичного самосознания закономерно приводит к пересмотру повседневных практик в сторону большей осознанности и ответственности.

Интересно также отметить корреляцию между регулярностью занятий на открытом воздухе и изменением отношения к городской среде. Студенты экспериментальной группы в постэкспериментальных интервью отмечали, что стали более критично оценивать качество воздуха, наличие зеленых насаждений, чистоту парковых зон. У них сформировался своего рода «экологический запрос» к городской среде, что может в дальнейшем стимулировать их гражданскую активность в сфере защиты окружающей среды.

#### *4. Блочная модель трансформации физического воспитания.*

Обобщая полученные теоретические и эмпирические результаты, мы разработали блочную модель трансформации физического воспитания в высшей школе, направленную на формирование экологической ответственности и приверженности здоровому образу жизни. Модель включает четыре взаимосвязанных блока.

*1. Целевой блок.* Определяет стратегические ориентиры трансформации: формирование эколого-ориентированной личности студента, обладающей высоким уровнем физического здоровья, развитым экологическим сознанием и устойчивыми навыками здорового образа жизни. Целевой блок конкретизируется в системе задач: образовательных (формирование системы знаний о взаимосвязи здоровья и окружающей среды), воспитательных (развитие экологической ответственности как качества личности) и развивающих (совершенствование физических качеств в гармонии с природной средой).

*2. Содержательный блок.* Включает три компонента:

– когнитивный компонент: знания о влиянии экологических факторов на организм человека, об адаптационных возможностях, об экологическом следе спортивной деятельности, о принципах устойчивого развития;

– ценностно-мотивационный компонент: формирование ценности природы как среды обитания и условия здоровья, развитие мотивации к экологически ответственному поведению, осознание личной причастности к решению экологических проблем;

– деятельностный компонент: практические навыки организации занятий физической культурой с учетом экологических условий, умения минимизировать негативное воздействие на природу, опыт участия в природоохранных мероприятиях.

<b>ЦЕЛЕВОЙ БЛОК</b> Цель: формирование эколого-ориентированной личности студента		
<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ БЛОК</b>		
КОГНИТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ	ЦЕННОСТНО-МОТИВАЦИОННЫЙ КОМПОНЕНТ	ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ КОМПОНЕНТ
<b>ОРГАНИЗАЦИОННО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ БЛОК</b>		
<b>Формы:</b> - outdoor-занятия - лекции - экотропы - волонтерские акции - проектная деятельность	<b>Методы:</b> - проблемное изложение - исследовательские - метод проектов - кейс-метод	<b>Средства:</b> - природная среда - портативное оборудование - цифровые платформы - учебные пособия
<b>ОЦЕНОЧНО-РЕЗУЛЬТАТИВНЫЙ БЛОК</b>		
<b>Критерии:</b> - физическое здоровье - экологическая ответственность - приверженность ЗОЖ	<b>Показатели</b> (см. таблицу 1)	<b>Уровни:</b> - низкий - средний - высокий ..

Рис. 2

3. *Организационно-деятельностный блок.* Раскрывает механизмы реализации модели:

– формы организации: учебные занятия на открытом воздухе (с дифференциацией по сезонам и погодным условиям), экологические тропы, туристские походы, экологические квесты, волонтерские акции, проектная деятельность;

– методы обучения: проблемное изложение, исследовательские методы, метод проектов, кейс-метод, игровое моделирование экологических ситуаций;

– средства обучения: природная среда как универсальное средство физического воспитания, портативное оборудование для outdoor-тренировок, средства мониторинга качества окружающей среды, цифровые платформы для трекинга экологического следа.

*4. Оценочно-результативный блок.* Включает критерии и показатели эффективности:

– критерий физического здоровья: показатели физической подготовленности, функционального состояния, адаптационных резервов;

– критерий экологической ответственности: уровень сформированности экологических знаний, эмоционально-ценностное отношение к природе, готовность к природоохранной деятельности;

– критерий приверженности ЗОЖ: регулярность самостоятельных занятий, характер питания, отсутствие вредных привычек, удовлетворенность качеством жизни.

Предложенная модель носит универсальный характер и может быть адаптирована к условиям конкретного вуза с учетом региональных экологических особенностей, материально-технической базы и уровня подготовленности студентов.

#### *Выводы.*

Подводя итог проведенному теоретико-эмпирическому исследованию, можно сформулировать следующие основные выводы.

*1. Обоснована необходимость трансформации физического воспитания.* Традиционная модель физического воспитания в высшей школе, ориентированная преимущественно на выполнение нормативных требований и реализуемая в закрытых помещениях, не в полной мере соответствует вызовам современности

и задачам устойчивого развития. Она не использует воспитательный потенциал взаимодействия с природной средой и не способствует формированию экологической ответственности студентов. Назрела объективная необходимость перехода к эколого-ориентированной модели физического воспитания.

*2. Доказана эффективность разработанной модели.* Разработанная и апробированная модель физического воспитания, основанная на регулярных outdoor-занятиях в сочетании с экологическим просвещением и волонтерской природоохранной деятельностью, показала значительное преимущество перед традиционной формой проведения занятий. В экспериментальной группе зафиксирован достоверно более высокий прирост показателей физической подготовленности (выносливость +14,3%, скоростно-силовые качества +11,8%), психического благополучия (+15,2%) и экологической ответственности (+40,7%).

*3. Выявлен синергетический эффект интеграции физкультурного и экологического образования.* Установлена сильная прямая корреляционная связь ( $r=0,782$ ) между уровнем сформированности экологической ответственности и приверженностью здоровому образу жизни. Это доказывает, что экологическое воспитание и формирование здорового образа жизни представляют собой взаимосвязанные процессы, и их интеграция в рамках дисциплин по физической культуре дает устойчивый синергетический эффект. Воспитание бережного отношения к природе через физическую культуру является эффективным каналом для формирования устойчивых привычек здорового поведения.

*4. Подтверждено позитивное влияние занятий на открытом воздухе на ментальное здоровье.* Занятия физическими упражнениями в естественных природных ландшафтах приводят к достоверно более значимому улучшению показателей эмоционального, психологического и социального благополучия студентов (прирост 15,2%) по сравнению с занятиями в закрытых помещениях. Физическая активность в природной среде выступает мощным буфером против стресса и тревожности, характерных для современного поколения студентов, и способствует профилактике эмоционального выгорания.

*5. Разработана научно обоснованная блочная модель трансформации.*

Предложенная блочная модель (целевой, содержательный, организационно-деятельностный, оценочно-результативный блоки) задает целостное представление о процессе трансформации физического воспитания и может служить основой для проектирования рабочих программ и воспитательных систем в вузах. Модель учитывает региональные экологические особенности и может быть адаптирована к конкретным условиям образовательной организации.

*6. Определены практические рекомендации для внедрения.* Полученные результаты служат научным обоснованием для пересмотра рабочих программ по физической культуре в высшей школе. Рекомендуется включение модулей по адаптивному outdoor-тренингу с дифференциацией по экологическим условиям, теоретических разделов по экологической физиологии и климатической грамотности, а также элементов проектной деятельности, направленной на улучшение экологической среды кампуса и прилегающих территорий.

*7. Подтверждено соответствие глобальной и национальной повестке.*

Предложенная трансформация полностью коррелирует с задачами, обозначенными в документах ООН в области устойчивого развития (ЦУР 3, 4, 13), и соответствует приоритетам государственной политики Российской Федерации в сфере образования, экологии и здоровья нации. Реализация данной модели позволяет готовить специалистов, обладающих не только профессиональными компетенциями, но и развитым экологическим сознанием и ответственностью за свое здоровье и здоровье планеты.

Дальнейшие исследования должны быть направлены на изучение долгосрочных (лонгитюдных) эффектов предложенной модели, на разработку регионально-адаптированных программ, учитывающих специфику климатических и экологических условий различных территорий России, а также на создание диагностического инструментария для оценки сформированности эколого-ориентированных компетенций у студентов.

### ***Список литературы***

1. Глебов В.В. Эколого-формирующие фитотехнологии и их влияние на визуальную среду современных городов / В. В. Глебов, О. М. Радионова, Е. В. Аникина // Сборник материалов конференции «Визуальные образы современной культуры: идеалы и идеологии» (к 25-летию теологического образования в г. Омске) – Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2020. – С. 111–114. – ISBN 9785777924629.

2. Зиятдинова А.И. Влияние экологических факторов на физическое развитие детей 13 лет / А.И. Зиятдинова, А.М. Шигапова // Актуальные вопросы образования и науки: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции (Тамбов, 30 декабря 2013 года). – В 14 ч. Ч. 12. – Тамбов: Консалтинговая компания Юком, 2014. – С. 63–64. – EDN STLBMX.

3. Зорин И.В. Профессиональное образование и карьера в туризме: учеб. для магистратуры по направлению «Менеджмент» и аспирантуры / И.В. Зорин, А.И. Зорин. – М.: Совет. спорт, 2005. – 525 с. – ISBN 5-9718-0058-2. EDN QUYFPJ

4. Нестерова А.А. Социальное творчество как средство формирования экологических ценностей студентов факультетов физической культуры и спорта / А.А. Нестерова, Л.И. Еремина, О.В. Четайкина // Теория и практика физической культуры. – 2019. – №2. – С. 99–101. – ISSN 0040-3601. – EDN YYMZMT.

5. Программа действий «Повестка дня на XXI век». Принята Конференцией ООН по окружающей среде и развитию, Рио-де-Жанейро, 1992. – URL: [https://www.un.org/ru/documents/decl\\_conv/conventions/agenda21.shtml](https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/agenda21.shtml) (дата обращения: 19.02.2026).

6. Раева Д.А. «Экологичный образ-я» личности: теоретическое понимание и практическое исследование / Д.А. Раева, И.В. Черемисова // Мир науки, культуры, образования. – 2017. – №4 (65). – С. 209–212. EDN ZEJHPJ

7. Раева Д.А. Теоретико-психологическая модель экологичного самосознания современных подростков / Д.А. Раева // Северо-кавказский психологический вестник. – 2015. – Т. 13. №4. – С. 36–38. – ISSN 1819-4974. – EDN VFZVVL.

8. Раева Д.А. Формирующий потенциал занятий физической культуры в развитии самосознания личности / Д.А. Раева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – №1 (11). – С. 91–95. – ISSN 2311-8776. – EDN TQAOWX.

9. Указ Президента РФ от 19 апреля 2017 г. №176 «О Стратегии экологической безопасности Российской Федерации на период до 2025 года». – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71559074/> (дата обращения: 19.02.2026).

10. Указ Президента РФ от 31 декабря 2015 г. №683 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации». – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71196054/> (дата обращения: 19.02.2026)

11. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»: ред. от 24.06.2023 // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: <http://pravo.gov.ru> (дата обращения: 12.02.2026).

12. GreenPE-An innovative Physical Education model for sustainable personal and environmental health // University of Pecs. 2024. URL: <https://www.ttk.pte.hu/en/about-the-faculty/institutes/institute-of-sport-science-and-physical-education/greenpe-project/> – (дата обращения: 19.02.2026).

13. Kovács E. Examining the relationship between sport, physical activity and «Green Attitudes» among students in different university programmes / E. Kovács [et al.] // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2025. Vol. 22. No. 9. P. 1123. DOI: 10.3390/ijerph22091123.

14. Li X. Chain relationship between cumulative ecological risk and physical activity pattern on college students mediated by exercise atmosphere and self-control / X. Li [et al.] // Scientific Reports. 2025. Vol. 15. P. 35767. DOI: 10.1038/s41598-025-19836-4. EDN HXZLQN

15. Moradi A. Promoting Environmental Behaviors through Educational Sports Interventions: A Meta-Analysis / A. Moradi, M. Naderi // تربیتی ورزش در پژوهش (Research in Educational Sports). 2025. Vol. 13. No. 36. Pp. 117–136. URL: [https://res.ssric.ac.ir/article\\_4739.html?lang=en](https://res.ssric.ac.ir/article_4739.html?lang=en) (дата обращения: 19.02.2026).

16. Project GreenPE: not your usual PE class. Project conclusion in Slovakia // University of Pecs. 2025. – URL: <https://www.ttk.pte.hu/en/news/2025-07-14-project-greenpe-not-your-usual-pe-classproject-conclusion-in-slovakia> (дата обращения: 19.02.2026).

---

**Сайганова Екатерина Геннадьевна** – почетный работник высшего профессионального образования Российской Федерации, канд. психол. наук, доцент, доцент, ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ» Москва, Россия.

---