

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»

г. Москва

DOI 10.31483/r-153330

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ: ИНТЕГРАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ЭКОЛОГИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТОВ

***Аннотация:** в статье исследуется проблема формирования экологической культуры личности в контексте физкультурного образования. Цель – теоретическое обоснование и экспериментальная проверка модели интеграции физического и экологического компонентов через физкультурно-оздоровительную деятельность. В ходе педагогического эксперимента ($n = 120$) была апробирована авторская программа «ЭкоФитнес», интегрирующая двигательную активность в природе с экологическим просвещением и практическими природоохранными действиями. Результаты показали статистически значимый рост уровня сформированности когнитивного, эмоционально-ценностного и деятельностного компонентов экологической культуры в экспериментальной группе. Делается вывод, что физкультурная деятельность, организованная и наполненная экологическим содержанием, служит эффективным средством и естественной средой для воспитания экологически ответственной личности, преодолевая формализм в экологическом образовании.*

***Ключевые слова:** экологическая культура, физкультурное образование, интеграция, природная среда, устойчивое развитие.*

В условиях нарастающего экологического кризиса и в контексте глобальных усилий по достижению устойчивого развития, отраженных в Повестке дня на период до 2030 года (ООН), формирование экологической культуры становится не

просто педагогической задачей, а общецивилизационным императивом, сохраняющим свою актуальность для ответа на современные вызовы [11].

Традиционное экологическое образование, зачастую ограниченное рамками естественнонаучных дисциплин, демонстрирует разрыв между знаниями и реальными поведенческими паттернами. Возникает потребность в поиске новых междисциплинарных форм, которые обеспечивали бы «проживание» экологических ценностей в контексте повседневной деятельности личности.

Сфера физической культуры, обладая мощным ресурсом влияния на тело, сознание и социальные практики человека, до сих пор остается недостаточно задействованной в этом процессе. Между тем, двигательная активность, особенно организованная в природной среде, изначально содержит мощный нереализованный экологический и воспитательный потенциал. К такому виду активности можно отнести как традиционные для физкультурной практики формы (терренкур, туризм, лыжные и водные виды спорта), так и современные систематические занятия на открытом воздухе. Актуальность данного исследования заключается в научном обосновании и практической реализации интеграции физического и экологического компонентов как взаимодополняющих элементов единой системы формирования экологически культурной личности.

Таким образом, теоретический фундамент для интеграции двух сфер существует, однако он требует критического осмысления и синтеза.

Понятие «экологическая культура» в трудах отечественных исследователей (Э.В. Гирусов, Ш.Г. Зиятдинов, А.А. Кошелева, А.М. Макаровский, О.С. Наумова, Н.Е. Степанова, О.Г. Тавстуха) рассматривается как интегративное качество личности, включающее систему экологических знаний, убеждений, ценностей и готовность к практической деятельности по сохранению окружающей среды [2; 3; 6; 9; 10; 12; 13].

В контексте физической культуры отдельные аспекты взаимодействия с природой действительно затрагивались: в теории спортивно-оздоровительного туризма (В.А. Квартальнов, И.В. Зорин) [4; 5], в исследованиях по ландшафтной рекреации (Ю.А. Веденин) [1], а также в зарубежной исследовательской

парадигме, посвященной образованию в природной среде (outdoor education) [14; 15]. Однако проведенный анализ позволяет констатировать, что вопрос о целенаправленном педагогическом конструировании экологической личности через и в процессе систематической физкультурной деятельности, с четким выделением её структурных компонентов, механизмов развития и диагностическим инструментарием, остается изученным фрагментарно. Существует пробел в разработке конкретных педагогических технологий и апробированных моделей, обеспечивающих эту интеграцию в условиях как формального (вуз, школа), так и неформального образования. Именно этот пробел и определяет научную новизну и цель настоящего исследования.

Цель исследования: разработать и теоретически обосновать структурно-функциональную модель экологической культуры личности с интегрированными физическим и экологическим компонентами, а также экспериментально проверить эффективность её реализации в рамках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Для достижения поставленной цели были поставлены следующие задачи: необходимо было проанализировать и уточнить структуру понятия «экологическая культура личности» применительно к сфере физической культуры; разработать модель и педагогическую программу интеграции физического и экологического компонентов; провести педагогический эксперимент по оценке эффективности предложенной программы; проанализировать результаты и сформулировать методические рекомендации.

Исследование проводилось в течение 2023–2024 учебного года на базе кафедры физической культуры Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. В эксперименте участвовали 120 студентов 1–2 курсов различных направлений подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний. Участники были методом случайной выборки разделены на контрольную ($n = 60$) и экспериментальную ($n = 60$) группы.

Методы исследования: теоретические (анализ научно-методической литературы, систематизация, моделирование); эмпирические (педагогический эксперимент, анкетирование, тестирование, метод экспертных оценок, анализ продуктов деятельности – проектов); статистические (методы описательной статистики, t-критерий Стьюдента для независимых выборок с использованием программного пакета SPSS Statistics 23.0). Различия считались статистически значимыми при $p \leq 0.05$.

Организация эксперимента состояла в следующем. Контрольная группа занималась по стандартным программам дисциплин по физической культуре с элементами занятий на открытом воздухе. Экспериментальная группа занималась по специально разработанной программе «ЭкоФитнес», основанной на принципе интеграции. Программа включала три взаимосвязанных модуля:

– *когнитивно-ориентировочный*: мини-лекции перед занятиями («Экология места тренировки», «Влияние физической активности в природе на здоровье», «Принципы «Leave No Trace»/«Не оставляй следов»), совместное планирование маршрутов с учетом экологической уязвимости ландшафта;

– *деятельностно-практический*: выполнение физических упражнений и тренировочных заданий (кроссы, скандинавская ходьба, функциональный тренинг, элементы ориентирования) строго в природной среде (парк, лесополоса, береговая линия). Обязательным элементом каждой тренировки были «экологические действия»: уборка мусора по маршруту (плоггинг), установка кормушек для птиц, наблюдение за состоянием природных объектов;

– *рефлексивно-оценочный*: обсуждение ощущений после занятия на природе, ведение группового «Экологического дневника», защита мини-проектов по благоустройству мест для занятий.

Для оценки сформированности компонентов экологической культуры использовался диагностический комплекс, включавший три компонента. Когнитивный компонент: тест на знание экологических понятий и взаимосвязей в контексте рекреационного природопользования (20 вопросов). Эмоционально-ценностный компонент: анкета «Мое отношение к природной среде как к месту для

занятий» (шкала Ликерта) и методика «Альтернатива» (С.Д. Дерябо). Деятельностный (когнитивный) компонент: метод экспертной оценки участия в «экологических действиях» и анализ реализованных студентами микропроектов (например, «Разработка карты экологически чистых беговых маршрутов кампуса»). Замеры проводились дважды: на констатирующем и контрольном этапах эксперимента.

На констатирующем этапе значимых различий между контрольной и экспериментальной группами по всем диагностируемым показателям выявлено не было ($p > 0.05$), что подтвердило репрезентативность групп и сопоставимость исходных данных. Исходный уровень экологической культуры у большинства студентов (около 70%) был оценен как низкий или ситуативный. Это проявлялось в слабых знаниях о рекреационной емкости ландшафтов, пассивно-потребительском отношении к природной среде и отсутствии опыта организованных природоохранных действий в контексте физической активности.

Результаты контрольного замера после реализации программы «ЭкоФитнес» представлены в таблице 1.

Таблица 1

Динамика показателей сформированности компонентов экологической культуры у студентов контрольной и экспериментальной групп

Диагностируемый компонент	Группа	Констатирующий этап (баллы, $M \pm SD$)	Контрольный этап (баллы, $M \pm SD$)	Достоверность различий внутри группы (p)
Когнитивный (макс. 20)	КГ	9.2 ± 1.8	10.1 ± 2.0	> 0.05
	ЭГ	9.5 ± 1.7	16.8 ± 1.5	< 0.01
Эмоционально-ценностный (макс. 50)	КГ	28.4 ± 3.5	29.1 ± 3.8	> 0.05
	ЭГ	27.9 ± 4.1	41.3 ± 2.9	< 0.01
Деятельностный (макс. 10)	КГ	2.5 ± 0.9	2.8 ± 1.1	> 0.05
	ЭГ	2.7 ± 1.0	7.9 ± 1.2	< 0.01

Данные таблицы 1 свидетельствуют о статистически значимом росте всех показателей в экспериментальной группе ($p < 0.01$). В контрольной группе динамика была незначительной и статистически недостоверной ($p > 0.05$).

Проанализируем полученные результаты. Рост когнитивного компонента в экспериментальной группе объясняется тем, что экологические знания преподавались не абстрактно, а как необходимая информация для безопасной, эффективной и ответственной организации собственной двигательной активности. Иными словами, студенты изучали не просто «биоценоз», а «биоценоз как оптимальную среду для восстановления после нагрузки».

Положительная динамика по эмоционально-ценностному компоненту связана с эффектом «проживания» в природной среде. Регулярные занятия на свежем воздухе, сопровождаемые позитивными эмоциями от физического усилия и эстетического восприятия, сформировали личностно значимое, субъектное отношение к природе. Она перестала быть фоном, став полноправным соучастником тренировочного процесса, что подтверждается высказываниями студентов о чувстве благодарности и ответственности.

Наконец, ключевым фактором роста деятельностного компонента стал принцип «обучение через действие». Практики, подобные плоггингу (совмещение бега со сбором мусора), трансформировали абстрактную установку «не мусорить» в конкретное, социально одобряемое действие в рамках привычной активности. Это не только сформировало устойчивую поведенческую привычку, но и стимулировало готовность к инициативе, что наглядно выразилось в успешной реализации студентами собственных микропроектов.

На основе полученных данных была уточнена структура экологической культуры личности при интеграции физического компонента (рис. 1). Данная модель демонстрирует, что физкультурно-оздоровительная деятельность в природной среде (ФОН) выступает не просто как средство, а как интегрирующий контекст, в котором все компоненты экологической культуры актуализируются и развиваются в непосредственной практике. Модель включает следующие ключевые элементы.

1. Ценностно-мотивационное ядро, являющееся основой для интеграции. Без личного принятия ценности здоровья и ценности природы остальные элементы носят формальный характер. Интеграция достигается в момент слияния

этих ценностей в установку: «Быть здоровым, ведя активный образ жизни в гармонии с природой».

2. Три адаптированных компонента экологической культуры, содержание которых специфично наполняется в контексте ФОН:

– *когнитивный*: знания приобретают прикладной характер (например, изучение «устойчивости грунта к вытаптыванию при организации полосы препятствий»);

– *эмоционально-ценностный*: формируется через личный позитивный опыт, когда эндорфины от физической нагрузки связываются с эстетическим восприятием пейзажа, порождая чувство благодарности и ответственности;

– *деятельностный (конативный)*: экологические установки немедленно транслируются в действие в рамках той же деятельности (например, плоггинг – уборка мусора во время пробежки).

3. Интегрирующий механизм (ФОН) – это педагогически организованный процесс, где физическая активность, природная среда и экологическое просвещение целенаправленно соединяются.



Рис. 1. Структура экологической культуры личности с интегрированным физическим компонентом

4. Результат-интеграл – целевой образ личности, чья повседневная практика (удовлетворение потребности в движении и здоровье) изначально содержит

этическое экологическое сознание и направлена на поддержание здоровья экосистемы.

Таким образом, теоретический анализ и эмпирическая проверка позволяют сделать следующие выводы.

1. Разработанная и апробированная интегративная программа «ЭкоФитнес», основанная на синтезе физических упражнений в природе с экологическим просвещением и практико-ориентированными действиями, доказала свою педагогическую эффективность.

2. Результаты эксперимента показали статистически значимое превосходство студентов экспериментальной группы над контрольной по уровню сформированности всех компонентов экологической культуры. Наиболее выраженный рост в деятельностном компоненте свидетельствует о преодолении разрыва между знанием и поведением.

3. Интеграция физического и экологического компонентов является взаимовыгодной: физкультурная деятельность получает ценностно-смысловую надстройку, а экологическое воспитание обретает действенный, «проживаемый» формат.

4. Перспективными направлениями дальнейших исследований являются разработка цифровых инструментов (мобильных приложений) для поддержки подобных программ, а также адаптация предложенной модели для разных возрастных и социальных групп.

Список литературы

1. Веденин Ю.А. География наследия. Территориальные подходы к изучению и сохранению наследия / Ю.А. Веденин; Рос. акад. наук, Ин-т географии. – М.: Новый хронограф, 2018. – 470 с.

2. Гирусов Э.В. Основы социальной экологии: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. «Экология» / Э.В. Гирусов. – М.: Изд-во Рос. ун-та дружбы народов, 1998. – 168 с.

3. Зиятдинов Ш.Г. От экологического образования к образованию для устойчивого развития: монография / Ш.Г. Зиятдинов; Акад. наук Респ. Башкортостан, Отд-ние наук о Земле и природ. ресурсов, Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования «Бирская гос. социал.-пед. акад.». – Уфа: Гилем, 2006. – 318 с. EDN QVLGCD

4. Зорин И.В. Профессиональное образование и карьера в туризме: учеб. для магистратуры по направлению «Менеджмент» и аспирантуры / И.В. Зорин, А.И. Зорин. – М.: Советский спорт, 2005. – 525 с. EDN QUYFPJ

5. Квартальнов В.А. Туризм: учеб. для образовательных учреждений туристского профиля / В.А. Квартальнов. – 2-е изд., перераб. – М.: Финансы и статистика, 2006. – 335 с.

6. Кошелева А.А. Интеграция экологии в систему образования как основа формирования социальной культуры / А.А. Кошелева // Культура и экология — основы устойчивого развития России. Культурное и природное наследие — ключевой ресурс социально-экономического развития: материалы Междунар. форума (Екатеринбург, 13–15 апр. 2022 г.). В 2 т. Т. 1. – Екатеринбург: Урал. федер. ун-т им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, 2022. – С. 162–167. EDN IXKTVJ

7. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М.: ГЦИФК, 1992. – 119 с.

8. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высш. образования / Л.И. Лубышева. – 4-е изд., перераб. – М.: Академия, 2016. – 269 с.

9. Макарский А.М. Формирование экологической культуры учащихся в условиях неформального экологического образования: монография / А.М. Макарский; Ленингр. гос. ун-т им. А.С. Пушкина. – СПб.: ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2007. – 127 с. EDN QWHNYH

10. Наумова О.С. Воспитание экологической культуры личности в контексте ее духовно-нравственного развития: (разработка проблемы в истории отечественной педагогики) / О.С. Наумова; Забайкал. гос. гуманитар.-пед. ун-т им. Н.Г. Чернышевского. – Чита: ЗабГГПУ, 2010. – 85 с. EDN QYCGID

11. Преобразуя наш мир: Повестка дня в области устойчивого развития на период до 2030 года: принята Генеральной Ассамблеей ООН 25 сентября 2015 года. – URL: <https://sdgs.un.org/publications/transforming-our-world-2030-agenda-sustainable-development-17981> (дата обращения: 15.01.2026).

12. Степанова Н.Е. Основы экологии. Экология человека и социальная экология: метод. рекомендации по изучению дисциплины для обучающихся по направлению подгот. 05.03.06 «Экология и природопользование» / Н.Е. Степанова; ФГБОУ ВО «Волгоградский ГАУ». – Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2022. – 36 с. EDN VYJGTO

13. Тавстуха О.Г. Теория и практика формирования экологической культуры подростка на основе концепции устойчивого развития / О.Г. Тавстуха. – М.: Флинта, 2014. – 193 с.

14. Dustin D.L. The promise of outdoor recreation / D.L. Dustin, L.H. McAvoy // *Natural Resources Journal*. – 1980. – Vol. 20. – P. 197–204.

15. Priest S. *Effective Leadership in Adventure Programming* / S. Priest, M.A. Gass. – 3rd ed. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2017. – 424 p.