

УДК 796

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ И ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ**



**THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE FORMATION  
OF PROFESSIONAL AND PERSONAL QUALITIES OF STUDENTS**

**Питкин Виктор Александрович**

старший преподаватель  
кафедры физического воспитания и спорта,  
Кубанский государственный  
технологический университет  
irvik25@mail.ru

**Максимова Татьяна Игоревна**

студентка группы 21ФБСЦ1,  
Институт фундаментальных наук (ИФН),  
Кубанский государственный  
технологический университет  
oxxxytanya2331@gmail.com

**Аннотация.** Физическая культура является важной частью в становлении личности. В обществе выделена отдельно категория – студенты, ведь они - основа будущего любой страны. Помимо сего, в работе отмечен тот факт, что при физическом воспитании помимо физических нагрузок, совершенствуются многие другие личностные качества человека. Система высшего образования должна справиться с нестабильной ситуацией в сфере занятости, ростом конкуренции и уровня требований работодателей, что приводит к реформированию содержания и структуры высшего образования. Все эти изменения определяют необходимость формирования антистрессовой, творческой и ответственной личности, умеющей жить в неопределенных условиях и способной к конструктивным и компетентным действиям в различных сферах жизни. Выявлено, что уровень социальной культуры во многом зависит от развития, раскрытия и использования личностных способностей. При этом особенно важно подчеркнуть, что в системе общекультурных ценностей одной из главных составляющих является уровень здоровья и физической подготовленности всего населения во всех возрастных группах, особенно в первой половине жизни, что определяет возможность овладения всеми остальными ценностями.

**Ключевые слова:** личные качества, личность, физическое воспитание, студенты.

**Pitkin Victor Alexandrovich**

Senior Lecturer of the Department  
of Physical Education and Sports,  
Kuban State Technological University  
irvik25@mail.ru

**Maximova Tatiana Igorevna**

Student of group 21FBSTS1,  
Institute of Fundamental Sciences (IFN),  
Kuban State Technological University  
oxxxytanya2331@gmail.com

**Annotation.** Physical culture is an important part in the formation of personality. The society singled out a separate category - students, because they are the basis of the future of any country. In addition, the work noted the fact that during physical education, in addition to physical activity, many other personal qualities of a person are improved. The higher education system must cope with the unstable situation in the field of employment, increased competition and the level of requirements of employers, which leads to reforming the content and structure of higher education. All these changes determine the need for the formation of an anti-stress, creative and responsible personality, able to live in uncertain conditions and capable of constructive and competent actions in various spheres of life. It was revealed that the level of social culture largely depends on the development, disclosure and use of personal abilities. At the same time, it is especially important to emphasize that in the system of general cultural values, one of the main components is the level of health and physical fitness of the entire population in all age groups, especially in the first half of life, which determines the possibility of mastering all other values.

**Keywords:** personal qualities, personality, physical education, students.

**В**ведение

Физическая культура оказывает огромное влияние на развитие личности. Физические упражнения – это не только средство укрепления здоровья человека, его физического совершенствования, разумная форма досуга, средство повышения социальной активности людей и оказывают значительное влияние на другие аспекты жизни человека. Хорошее здоровье является ключевым компонентом здорового образа жизни. Вот почему физическое воспитание является ключевой дисциплиной во всех лучших университетах мира.

Когда образ жизни студентов включает регулярные занятия фитнесом, они, скорее всего, будут поддерживать себя в хорошей форме. Регулярная физическая активность может помочь улучшить усвоение питательных веществ организмом. Это также помогает укрепить сердечно-сосудистую систему и нарастить мышечную силу. Сердце играет важную роль в перекачивании крови по всему телу. Когда студенты неактивны в течение дня, то могут подвергаться риску различных сердечно-сосудистых заболеваний. В отличие от взрослых, детям не нужно проводить много времени в тренажерном зале, чтобы получить достаточную физическую нагрузку. Все, что им нужно – это достаточно времени, чтобы поиграть и побегать [1]. Этот факт определяет актуальность нашего исследования: профессиональное и личностное воспитание учащихся в процессе физической культуры и физического воспитания. Предметом исследования являются физические нагрузки в студенческой жизни, а объектом спортивного исследования являются факторы, способствующие развитию этих качеств. Цель исследования: формирование профессиональных и личностных ценностей учащихся в процессе физического воспитания и занятий спортом. Особое внимание необходимо обратить на такое понятие как «культура здоровья». Так, большинство авторов понимают под культурой здоровья ни что иное, как социально-психологическую деятельность, которая направлена на поддержание высокого уровня здоровья и прививание индивиду принципов здорового образа жизни [2]. Исходя из содержания данного понятия, можно с уверенностью утверждать, что здоровый образ жизни, в любом его проявлении, представляет собой составную часть «культуры здоровья». Что касается, смыслового значения такого термина как здоровый образ жизни, то под ним необходимо понимать определенного рода поведенческую культуру человека, направленную на сохранение и развитие своего физического здоровья и психического состояния [5].

#### Методы исследования

Целью эксперимента является исследование специфики личностно-профессиональных качеств студентов в контексте физического воспитания. Произвелось анкетирование в google-формах 230 студентов.

#### Анализ и обсуждение результатов исследования

Проблема формирования общекультурного потенциала в нашей стране была решена задолго до того, как Россия присоединилась к Болонскому процессу. Первая особенность этой характеристики заключается в том, что, как мы все знаем, позиционирование российского образования для общекультурного развития учащихся всегда было одним из приоритетов, что отражено в тексте Закона Российской Федерации "Об образовании", в котором говорится, что образовательные программы в Российской Федерации должны быть интегрированы в систему образования. образование должно быть направлено на решение проблемы формирования общей культуры индивидов.

В настоящее время, в соответствии с требованиями Национального Федерального стандарта высшего образования третьего поколения (ФГОС), в процессе изучения всех направлений основных образовательных курсов бакалавриата в современных университетах включает полное описание профессиональной деятельности, области, объекты, виды, задачи и требования для овладения результатами образовательных курсов, исходя из этого, выпускники должны обладать определенными общекультурными и профессиональными навыками [6].

Оценка физической активности студентов осуществлялась по результатам анкетирования. В анкетировании участвовали 230 студентов КУБГТУ. Из них студентов ИФН – 110 человек, ИПИПП – 120. Результаты анкетирования приведены на рисунках 1, 2, 3, 4.

#### Уровни физической активности

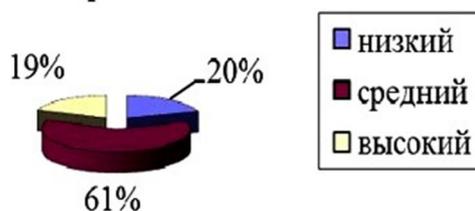
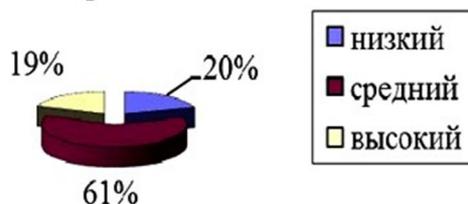


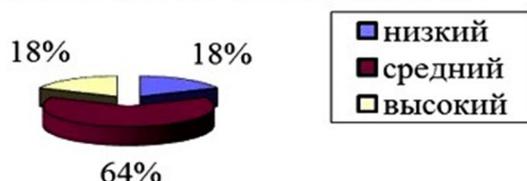
Рисунок 1 – Самооценка уровня физической активности студентов ИФН (в начале эксперимента)

**Уровни физической активности**



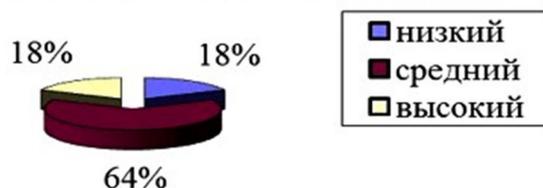
**Рисунок 2** – Самооценка уровня физической активности студентов ИФН (в конце эксперимента)

**Уровни физической активности**



**Рисунок 3** – Самооценка уровня физической активности студентов ИПИПП (в начале эксперимента)

**Уровни физической активности**



**Рисунок 4** – Самооценка уровня физической активности студентов ИПИПП (в конце эксперимента)

В ходе опытно-экспериментальной работы высокий уровень физической активности у студентов ИПИПП увеличился на 2 %, а в ИФН – на 1 %, средний – в ИПИПП увеличился на 9 %, а в ИФН – на 7 %. При этом низкий уровень физической активности у ИПИПП снизился на 11 %, в ИФН – на 8 %.

Таким образом, у студентов ИПИПП положительная динамика уровня физической активности выше, чем у студентов ИФН.

Каждый преподаватель физического воспитания в университете должен ориентировать свою преподавательскую деятельность на формирование общекультурных навыков, что означает совершенствование содержания учебных курсов и видов физической культуры и занятий спортом в соответствии с интересами, природными способностями, физическим развитием и здоровьем учащихся.

Результатом учебной деятельности является способность принимать ответственные решения во время занятий командными видами спорта; применение различных систем упражнений при формировании здорового образа жизни; самоконтроль физической формы во время самостоятельного обучения; использование средств и методов физической культуры для формирования физических качеств и психическое состояние человека [10].

В Федеральном целевом плане развития образования в основных направлениях указано на приведение содержания образования, методов преподавания и методов оценки качества образования в соответствии с требованиями современного общества. Одним из механизмов успешного решения задач является внедрение системы профессионального образования по образовательным программам на основе компетентного подхода [4].

Внедрение методов компетенции в российскую систему профессионального образования определяется основными принципами организации единого европейского образовательного пространства в рамках Болонского и Копенгагенского процессов.

Подход, основанный на возможностях, не только формирует образовательные стандарты, но также формирует оценку учебных программ, методов преподавания и академических достижений [3].

Поэтому на современном этапе необходимо готовить специалистов разных качеств, чтобы сочетать базовый характер профессиональных базовых знаний со способностями в области спорта и культуры. Это основное средство повышения физической работоспособности, профилактики заболеваний и внедрения здорового образа жизни. Без радикальных мер, направленных на модернизацию спорта в высших учебных заведениях, решение этой проблемы невозможно.

### Выводы

В настоящее время, если профессиональные качества будущего специалиста хотя бы в какой-то степени формируются в процессе обучения и практики в университете, то формирование его творческой личности будет проходить спокойно [8]. Этот процесс еще не стал объектом внимания образовательных учреждений.

Подводя итог, можно сказать, что фактором профессионального развития является не только функциональное совершенствование своих умений, навыков и навыков, но и субъективная значимость достигнутых результатов. Если человек переживает свои достижения, успех и радость как личность, он становится точкой дальнейшего роста.

### Литература

1. Ветков Н.Е. Здоровье человека как ценность и его определяющие факторы / Н.Е. Ветков // Наука-2020. – 2016. – Т. 2. – № 8. – С. 126–142.
2. Русинова Н.Л. Социальные различия в здоровье и приверженности к курению и алкоголю в России: тенденции 1994–2009 гг. Петербургская социология сегодня. – СПб. : Нестор-история. – 2011.
3. Платонов В.А. Основы здорового образа жизни студента / В.А. Платонов // Научнотехнический вестник информационных технологий, механики и оптики – 2003. – Т. 3. – № 1 – С. 241–241.
4. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента. – М. : АльфаМ, 2003. – 51 с.
5. Питкин В.А. Формирование культуры здорового образа жизни в системе непрерывного образования / В.А. Питкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7(209). – С. 316–321.
6. Таранник Е.Н. Оздоровительный контекст занятий физической культурой : учеб. пособие / Е.Н. Таранник, М.Л. Двойнин. – Омск : Изд-во ОмГПУ, 2010. – 72 с.
7. Горская И.Ю. Координационная подготовка спортсменов : монография / И.Ю. Горская, И.В. Аверьянов, А.М. Кондаков. – Омск : СибГУФК, 2015. – 220 с.
8. Пашинцев В.Г. Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года / В.Г. Пашинцев. – М. : Спорт, 2016. – 208 с.
9. Лотарев А.Н. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов / А.Н. Лотарев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт – 2013 – № 1 – С. 107.

### References

1. Vetkov N.E. Human health as a value and its determining factors / N.E. Vetkov // Nauka-2020. – 2016. – Vol. 2. – № 8. – P. 126–142.
2. Rusinova N.L. Social differences in health and adherence to smoking and alcohol in Russia: trends 1994–2009. Petersburg sociology today. – SPb. : Nestor – history. – 2011.
3. Platonov V.A. Fundamentals of a student's healthy lifestyle // Scientific and technical bulletin of information technologies, mechanics and optics. – 2003. – Vol. 3. – № 1. – P. 241–241.
4. Baronenko V.A. Health and physical culture of the student. – M. : AlfaM, 2003. – 51 p.
5. Pitkin V.A. Formation of a culture of a healthy lifestyle in the system of continuous education / Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft. – 2022. – № 7(209). – С. 316–321.
6. Tarannik E.N. Health-improving context of physical culture classes: study guide / E.N. Tarannik, M.L. Dvoinin. – Omsk : Publishing house of OmGPU, 2010. – 72 p.
7. Gorskaya I.Yu. Coordination training of athletes : monograph / I.Yu. Gorskaya, I.V. Averyanov, A.M. Kondakov. – Omsk : SibGUFK, 2015. – 220 p.
8. Pashintsev V.G. Physical training of qualified judokas for the main competition of the year. – M. : Sport, 2016. – 208 p.
9. Lotarev A.N. The role of physical culture in the professional training of students / A.N. Lotarev // News of the Tula State University. Physical Culture. Sport. – 2013. – № 1. – P. 107.