

УДК 37.013.77

[https://doi.org/10.54158/27132838\\_2023\\_4\\_1\\_22](https://doi.org/10.54158/27132838_2023_4_1_22)

EDN: EOLXIT




Научная статья

**О.В. Костромина<sup>1</sup>**  , **Д.А. Авдеева<sup>2</sup>**

Самарский государственный технический университет

г. Самара, Россия

 [kostroma8181@mail.ru](mailto:kostroma8181@mail.ru)

## Роль физической культуры в подготовке студентов высших учебных заведений к профессиональной деятельности

Аннотация. В данной статье актуализируется понимание того, что наряду с проблемами здоровья молодого поколения все больше внимания уделяется профессиональной подготовке специалистов вузов, в которых перед студентом открываются широкие возможности подготовиться к успешной реализации. В связи с этим возникает потребность в обновлении и совершенствовании системы физической подготовки на основе понимания смысла, цели, задач профессиональной деятельности. При этом система физического воспитания должна создать максимально благоприятные условия для комплексного развития студентов (духовного, эстетического, двигательного). В данной статье показана роль физической культуры в подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности, независимо от выбранной специальности. Авторы, давая определение физической культуры, рассматривают ее в контексте профессиональной подготовки будущего специалиста, выделяют её компоненты, средства, результат. Обозначены цели и задачи, реализуемые на занятиях физической культуры, относящиеся к подготовке специалистов в области экономики, юриспруденции, инженерных специальностей и других направлений подготовки. Представлены компетенции, формируемые посредством физической культуры. Рассмотрены уровни сформированности проявления физической культуры будущего специалиста. Приведены примеры внеучебной деятельности в области физической культуры и спорта Самарского государственного технического университета.

**Ключевые слова:** физическая культура, профессиональная деятельность, компетенции, внеучебная деятельность

**Для цитирования:** Костромина О.В., Авдеева Д.А. Роль физической культуры в подготовке студентов высших учебных заведений к профессиональной деятельности // Наука и практика в образовании: электронный научный журнал. 2023. Т. 4. № 1. С. 22-27. [https://doi.org/10.54158/27132838\\_2023\\_4\\_1\\_22](https://doi.org/10.54158/27132838_2023_4_1_22) EDN: EOLXIT

Original article

**O.V. Kostromina<sup>1</sup>**  , **D.A. Avdeeva<sup>2</sup>**

Samara State Technical University,

Samara, Russia

 [kostroma8181@mail.ru](mailto:kostroma8181@mail.ru)

## The role of physical culture in preparing students of higher educational institutions for professional activities

**Abstract.** This article updates the understanding that, along with the health problems of the younger generation, more and more attention is paid to the professional training of university specialists, in which the student has ample opportunities to prepare for successful implementation. In this regard, there is a need to update and

© Костромина О.В., Авдеева Д.А., 2023



Контент доступен под лицензией Creative Commons Attribution 4.0 License.  
The content is available under Creative Commons Attribution 4.0 License.

improve the system of physical training based on understanding the meaning, purpose, and objectives of professional activity. At the same time, the system of physical education should create the most favorable conditions for the integrated development of students (spiritual, aesthetic, motor). This article shows the role of physical culture in preparing students for future professional activities, regardless of the chosen specialty. The authors, giving the definition of physical culture, consider it in the context of professional training of a future specialist, highlight its components, means, and results. The goals and objectives implemented in physical education classes related to the training of specialists in the field of economics, law, engineering specialties and other areas of training are outlined. The competences formed by means of physical culture are presented. The levels of formation of manifestation of physical culture of the future specialist are considered. Examples of extracurricular activities in the field of physical culture and sports of the Samara State Technical University are given.

**Keywords:** physical education, professional activity, competencies, extracurricular activities

**For citation:** Kostromina O.V., Avdeeva D.A. The role of physical culture in preparing students of higher educational institutions for professional activities. *Science and Practice in Education: Electronic Scientific Journal*. 2023;4(1):22-27. (In Russ.). [https://doi.org/10.54158/27132838\\_2023\\_4\\_1\\_22](https://doi.org/10.54158/27132838_2023_4_1_22) EDN: EOLXIT

### Введение

Современный мир характеризуется высоким уровнем развития технологических процессов, повышением интенсивности деятельности человека, наличием многозадачности, большого объёма информации. Для работы в условиях современности необходим соответствующий уровень подготовки студентов вузов к будущей профессиональной деятельности. «Специалистам предстоит воплощать свои творческие профессиональные возможности в новых социально-экономических условиях, и они должны обладать не только фундаментальными разносторонними знаниями, умениями и навыками в профессиональной сфере, но и совокупностью устойчивых свойств, которые обуславливают пригодность к профессиональной деятельности и отвечают качественно новым требованиям работодателей, таким как стрессоустойчивость, конкурентоспособность, уровень здоровья и необходимый диапазон функциональных возможностей организма. Именно такие качества возможно формировать в процессе физического воспитания, так как на занятиях физической культурой и спортом создаются ситуации, вызывающие необходимость действовать более осмысленно, сдержанно, целесообразно на фоне эмоционального возбуждения в стрессовой ситуации» [1, с. 3].

Основной целью физического воспитания студентов любого направления подготовки является формирование физической культуры личности студента. Ориентация студентов на творческое освоение программы по физической культуре требует целенаправленного влияния на их интеллектуальную, эмоциональную и волевую среду, так как современная трактовка физической культуры сопряжена не только с развитием двигательных качеств, здоровьем, но и широтой и глубиной знаний человека, его мотивацией

и мировоззрением в сфере физкультурно-спортивной деятельности.

Среди задач, реализуемых в ходе физического воспитания в ВУЗе, одна из ведущих – это формирование у студентов положительной и устойчивой мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности, которая осознанно влекла бы их к самостоятельной деятельности. Физическое развитие и укрепление здоровья должно стать для студента жизненно важной и необходимой целью.

### Материалы и методы

В исследовании использованы взаимодополняющие методы: теоретические (обобщение и систематизация; сравнительно-сопоставительный анализ); эмпирические (изучение результатов деятельности, педагогическое наблюдение).

### Результаты исследования и их обсуждение

Совершенствование системы образования и развития личности в сфере физической культуры изучалось такими учеными Л.И. Лубышева, Т.Т. Ротерс, В.И. Столяров. Исследователи делали акцент на проблеме мотивации студентов к самостоятельной физической подготовке, позитивного отношения к собственному здоровью, профессионально-прикладной составляющей занятий.

Учебный процесс в ВУЗе значительно отличается от учебного процесса в средней школе: возрастает объём информации, увеличивается доля самостоятельной работы, снижается уровень контроля со стороны преподавателей. В период адаптации первокурсников большую роль играют занятия физической культурой. Именно в процессе коллективных спортивных мероприятий, на занятиях физической культуры снижается психоэмоциональное напряжение, характерное для адаптационного периода.

Но роль физической культуры велика не только в процессе адаптации, но и на всем периоде обучения. Студенты испытывают дефицит движений

во время учебного процесса на фоне напряженной интеллектуальной деятельности. Это приводит к нарушению работы именной системы. Результатом этого является снижение психофизического тонуса, формированию нервно-эмоционального стресса. Все это усложняет процесс усвоения профессиональных знаний, умений и навыков, снижает эффективность прохождения практических занятий.

Кроме того, около 40% выпускников ВУЗов заканчивают обучение с ослабленным здоровьем, что снижает качество будущей профессиональной деятельности.

Рассмотрим в данной статье роль физической культуры в подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности.

Работа специалиста любого профиля требует специфических знаний, умений и навыков. Кроме того, выпускник должен обладать общими способностями: высокая работоспособность, умение работать в условиях многозадачности, владение навыками планирования и хорошее физическое состояние. Все это необходимо для решения будущих профессиональных задач.

Роль по формированию второй группы компетенций возложена, в том числе на занятия физической культуры.

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее специфичная самостоятельная область. Это особый процесс, средство и способ физического совершенствования личности.

Компонентами физической культуры являются:

- Физическое развитие (процесс формирования естественных биологических свойств организма в течение жизнедеятельности);
- Физическое воспитание (совокупность гимнастических упражнений, правила и образец их выполнения);
- Фоновые виды физической культуры (утренняя гимнастика, пешие прогулки, велопогулки, и другие физические упражнения, не сопряженные со большими физическими нагрузками);
- Оздоровительно-реабилитационная физическая культура (медицинская гимнастика, спортивная ходьба, бег трусцой, плавание и другие упражнения).

В качестве средств физической культуры используются: естественные силы природы (солнечная энергия, чистый воздух, чистая вода, их закаляющее воздействие), физические упражнения, личная гигиена, режим дня, гигиена сна, режим питания, отказ от таких вредных привычек, как курение, алкоголь, наркотические средства.

В ВУЗе физическое воспитание имеет профес-

сиональную направленность, которая является основой, объединяющей все остальные ее компоненты.

По каким критериями можно судить о сформированности физической культуры у выпускника ВУЗа?

- уровень сформированности потребности в физической культуре и способы ее удовлетворения;
- уровень физического совершенства и отношение к нему;
- уровень активности участия в физкультурно-спортивной деятельности;
- проявление эмоционально-волевых и нравственных проявлений личности в физкультурно-спортивной деятельности (самостоятельность, настойчивость, целеустремленность, самообладание, коллективизм, патриотизм, трудолюбие, ответственность, дисциплинированность);
- степень удовлетворенности и отношение к выполняемой профессиональной деятельности;
- проявление самодеятельности, самоорганизации, самообразования, самовоспитания и самосовершенствования в физической культуре;
- владение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для физического совершенствования;
- кругозор и периодичность использования знаний, умений, навыков физкультурно-спортивной деятельности в будущей профессиональной деятельности.

Все эти компетенции необходимы будущему специалисту в любой отрасли деятельности, для продуктивного решения производственных задач.

В соответствии с наличием данных компетенций можно выделить несколько уровней проявления физической культуры будущего специалиста. Уровни ранжированы с учетом требований работодателей: от нежелательного до востребованного.

1. Предминальный уровень. (Отсутствие потребности в познавательной активности, отрицание связи физической культуры и формирования личности будущего профессионала. В мотивационной сфере преобладает негативная установка).

2. Номинальный уровень. (Апатичное отношение к физической культуре, неконтролируемое использование ее отдельных средств под влиянием сторонних факторов, например ролик в социальных сетях или мнение однокурсника).

3. Потенциальный уровень. (Позитивное отношение студентов к физической культуре, постановка цели самосовершенствования и профессиональной деятельности. Наличие необходимых знаний, умений и навыков физкультурно-спортив-

ной деятельности).

4. Творческий уровень. (Ценность значимости и необходимости использовать физическую культуру для формирования всесторонне развитой личности. Для подобных личностей характерно наличие прочных знаний по физической культуре и спорту, они занимаются профессиональным спортом, ведут здоровый образ жизни, они творчески внедряют физическую культуру в профессиональную деятельность, в общественную и личную жизнь. После окончания вуза обычно проявляют инициативу, лидерские качества [2, с. 25].

Границы выделенных уровней владения физической культуры динамичны и подвержены корректировкам. В этом велика роль комплексного воздействия, включающего в себя следующие методы работы:

1. Специальная учебная дисциплина «Физическая культура».
2. Внеучебные спортивные мероприятия.
3. Просветительская работа о значении физической культуры и здорового образа жизни.
4. Профессиональный спорт.
5. Контроль со стороны кураторов в области соблюдения режима дня, гигиены питания, личной гигиены.

Специальная учебная дисциплина «Физическая культура», включенная в программу всех специальностей ВУЗа на протяжении всех курсов обучения, играет ведущую роль в формировании общих компетенций выпускника, перечисленные в данной статье ранее.

Данная дисциплина является общепрофессиональной.

В процессе обучения преподаватели используют различные формы занятий:

В зависимости от цели: теоретические (лекции), практические (тренировки, комплекс упражнений), контрольные (выполнение нормативов).

В зависимости от наполняемости группы: групповые, индивидуальные и индивидуально-групповые.

Индивидуальные, индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации) проводятся по назначению и по расписанию кафедры физического воспитания для студентов, не справляющихся с зачетными требованиями, а также для желающих углубить свои знания и практические навыки.

Самостоятельные занятия могут проводиться по заданию и под контролем преподавателя как в учебное, так и во внеучебное время. Самостоятельные занятия способствуют формированию таких качеств, как самодисциплина, воля, умение планировать собственное время. Данные навыки значимые компетенции будущего специалиста.

Контрольные занятия призваны обеспечить

текущую и итоговую информацию о степени усвоения учебного материала по физической культуре. Контрольные занятия проводятся после отработки навыков по определенной теме, например «Прыжки в длину с места». В конце семестра и учебного года студенты всех учебных отделений сдают зачеты по физической культуре, а по завершению всего курса - экзамен. Контрольные уроки и оценочная система мотивируют студентов заниматься физической культурой.

Кроме этого велика роль внеучебной деятельности в сфере физической культуры, играющей важную роль в формировании компетенций современного специалиста.

Приведем примеры внеучебных спортивных мероприятий, традиционно проводимых в Самарском государственном техническом университете, формирующих здоровые привычки, необходимые будущему специалисту:

- День здоровья на свежем воздухе;
- Соревнования по различным видам спорта;
- Фестиваль различных видов спорта;
- Флешмоб «Спортивные танцы»;
- Конкурс «Самый спортивный студент»;
- Публикации в социальных сетях видеороликов с занятиями физической культурой студентов;
- Встреча с профессионалами различных профессий и беседа о роли физической культуры в профессиональной деятельности.

Кроме того, преподаватели кафедры «Физическое воспитание и спорт» проводят цикл лекций о значении физической культуры и здорового образа жизни для студентов 1 и 2 курса всех специальностей университета. Лекции сопровождаются показом презентаций, видеороликов.

46% студентов университета занимаются профессиональным спортом (футбол, хоккей, волейбол, художественная гимнастика, бокс, легкая атлетика и т.д.).

В задачи кураторов студенческих групп университета входят задачи разъяснительной работы в области соблюдения режима дня, гигиены питания, личной гигиены. На сайте университета действует рубрика «Вестник здорового человека», цель которого популяризировать спорт и здоровый образ жизни. Авторами данной рубрики выступают студенты старших курсов университета.

Все эти направления работы в комплексе позволяют сформировать у выпускников ВУЗА общепрофессиональные навыки современного специалиста [3, с. 118].

По отзывам работодателей выпускники Самарского государственного технического университета обладают достаточно высоким уровнем работоспособности, волевыми качествами, умением планировать деятельность, достаточным уровнем

физического здоровья. Все эти навыки сформированы за счет комплексного подхода в освоении физической культуры.

Выпускники Самарского государственного технического университета в анкете о качестве образовательного процесса отмечают, что «Физическая культура» важная для будущего специалиста дисциплина (91% участников анкетирования). Кроме того, 95% анкетированных выделили среди внеучебной деятельности мероприятия спортивного направления, как эффективное средство в подготовке к будущей профессиональной деятельности.

#### **Заключение**

Физическое воспитание студентов ВУЗа, организация данного воспитательно-образовательного процесса, направленные на «формирование и совершенствование профессионально важных качеств, играют существенную роль в становлении

личности будущего специалиста, положительно влияя на укрепление психического здоровья, формирование психических качеств личности, способствуя повышению профессиональной квалификации студентов» [4, с. 151]. Физическая культура как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, является одним из средств с помощью которого студенты должны создавать целостное представление о процессах и явлениях, происходящих в природы, полнее понять возможности современных научных методов познания. Знания, полученные при освоении обязательного минимума содержания программный материал по физической культуре должны лечь в основу представлений о здоровом образе жизни, дать базу для формирования навыков и способности к физическому самосовершенствованию личности на протяжении всей жизни.

#### **Список литературы**

1. Заплата О.А. Роль физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности: автореф... дис. кан. пед. наук. Кемерово: 2007. 24 с.
2. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. 448 с.
3. Егорычева Е.В., Чернышева И.В., Мусина С.В., Шлемова М.В. Формирование физической культуры личности студента – неотъемлемая часть профессионального становления будущего специалиста // *Alma mater* (Вестник высшей школы). 2014. № 6. С. 118-120. EDN: SFTHUP
4. Заплата О.А. Изучение нервно-психической устойчивости студентов технического вуза в процессе физического воспитания // *Человек и образование*. 2010. № 4. С. 148151. EDN: NCQVBB

#### **References**

1. Zaplatina OA. Rol' fizicheskogo vospitaniya v podgotovke studentov vuza k budushchei professional'noi deyatel'nosti = The role of physical education in preparing university students for future professional activities. Abstract of PhD dissertation. Kemerovo; 2007. 24 p. (In Russ.).
2. Ilinich VI. (ed.) Fizicheskaya kul'tura studenta = Physical culture of a student. Moscow: Gardariki Publ.; 2000. 448 p. (In Russ.).
3. Egorycheva EV, Chernycheva IV, Musina SV, Shlemova MV. Formirovanie fizicheskoi kul'tury lichnosti studenta – neotemlemaya chast' professional'nogo stanovleniya budushchego spetsialista = The formation of the physical culture of the student's personality is an integral part of the professional development of the future specialist. *Alma Mater. Vestnik Vysshey Shkoly*. 2014;(6):118-120. (In Russ.). EDN: SFTHUP
4. Zaplatina OA. *The study of nervous and mental stability of technical college students in the process of physical education. Man and Education*. 2010;(4):148151. (In Russ.). EDN: NCQVBB

#### **Информация об авторах:**

**Костромина Ольга Владимировна**, доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт», Самарский государственный технический университет (443100, г. Самара, ул. Молодогвардейская, д. 244, Россия), ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9567-9973>, email: kostroma8181@mail.ru

**Авдеева Дарья Алексеевна**, студент 3 курса факультета инженерных систем и природоохранного строительства, Самарский государственный технический университет (443100, г. Самара, ул. Молодогвардейская, д. 244, Россия), email: eakolcoba@yandex.ru

**Вклад авторов:** Авторы внесли равный вклад в исследовательскую работу.

**Конфликт интересов:** Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

*Поступила в редакцию: 22.12.2022*

*Одобрена после рецензирования: 11.01.2023*

*Принята к публикации: 19.01.2023*

Авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.

**Information about the authors:**

Olga V. Kostromina, Associate Professor, Samara State Technical University (224 Molodogvardeiskaya Str., Samara 443100, Russia), ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9567-9973>, email: kostroma8181@mail.ru

Daria A. Avdeeva, student, Samara State Technical University (224 Molodogvardeiskaya Str., Samara 443100, Russia), email: eakolcoba@yandex.ru

**Contribution of the authors:** The contribution of the authors is equal.

**Conflict of interests:** The authors declare that there is no conflict of interest.

*Received: 22.12.2022*

*Approved after reviewing: 11.01.2023*

*Accepted for publication: 19.01.2023*

The authors have read and approved the final manuscript