

## Роль физической культуры в становлении личности и укреплении здоровья студентов

### **Далгат Муратович Гаджиев**

Старший преподаватель

Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Высшая школа социально-гуманитарных наук, кафедра Физического воспитания Москва, Россия

Gadzhiev.dm@rea.ru

ORCID 0000-0000-0000-0000

### **Кемран Арсенович Салаватов**

Старший преподаватель

Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Высшая школа социально-гуманитарных наук, кафедра Физического воспитания Москва, Россия

Salavatov.KA@rea.ru

ORCID 0000-0000-0000-0000

### **Аслан Адланович Бетмирзаев**

Преподаватель

Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Высшая школа социально-гуманитарных наук, кафедра Физического воспитания Москва, Россия

Betmirzaev.AA@rea.ru

ORCID 0000-0000-0000-0000

### **Эмир Русланович Цицкиев**

Преподаватель

Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Высшая школа социально-гуманитарных наук, кафедра Физического воспитания

Москва, Россия

Emir.tsitskiev@bk.ru

ORCID 0000-0000-0000-0000

Поступила в редакцию 05.01.2024

Принята 23.02.2024

Опубликована 30.03.2024

УДК 796.035(075.8)

DOI 10.25726/c8907-6880-0822-f

EDN DSCYVA

ВАК 5.8.7. Методология и технология профессионального образования (педагогические науки)

OECD 05.03.HE EDUCATION, SPECIAL

### **Аннотация**

В статье описаны результаты анкетированного онлайн-опроса респондентов, направленного на выявление роли физической культуры в становлении личности и укреплении здоровья студентов. Данная работа актуальна тем, что физическая активность у студентов снижается и это сильно сказывается на таких аспектах как: сон, производительность, работоспособность, обучаемость, концентрация и тд. Пристальное внимание уделяется вопросу понимания студентами значимости занятий по физической культуре в рамках высшего образования. Рассматривается вопрос какое место в жизни студента занимает физическая культура, как она влияет на производительность, концентрацию, дисциплину и самоутверждение в обществе. В статье затронуты проблемы дисциплины, из-за которых

студенты теоретически могли пропускать занятия по физической культуре. Предложены рекомендации для разнообразия проведения семинара для преподавателей вуза на основании анкетирования студентов. Проведенный анализ позволит выявить проблематику и ошибки, из-за которых многие студенты пропускают занятия по физической культуре в вузе. Также анализ позволит выявить цели и мотивы тех студентов, которые не пропускают занятия. В заключении работы представлены рекомендации по популяризации физической культуры и здоровому образу жизни в целом среди студентов и абитуриентов.

### **Ключевые слова**

физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, студент, становление личности, здоровье.

### **Введение**

Физическая культура всегда являлась ключевой составляющей в жизни каждого человека, однако можно констатировать, что в наши дни ее значение только увеличивается. Под физической культурой прежде всего понимают систему спортивной деятельности, направленной на гармоничное развитие духовных и физических сил человека (Алешина, 2023). Это часть общей культуры и представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития. (Глазунов, 2013; Шарафутдинова, 2014). Физическая культура является частью здорового образа жизни. Под здоровым образом жизни (ЗОЖ) понимают образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и минимизировать риск получения неинфекционных заболеваний путем контроля над поведенческими факторами риска (Физическая культура: учебно-методические рекомендации для студентов не физкультурных специальностей, 2019). Основные составляющие здорового образа жизни включают в себя отсутствие вредных привычек, таких как табачная или алкогольная зависимости, наличие регулярной физической активности, питание здоровой пищей, соблюдение режима отдыха, труда, сна.

К сожалению, все больше людей сегодня ведут нездоровый образ жизни, питаются вредной едой, работают сидя за компьютером и злоупотребляют сладкими газированными напитками. Все это отражается на их здоровье, мировоззрении и жизненных ценностях. Очевидно, что здоровье является одной из самых значимых потребностей человека, которая описывает уровень допустимой трудовой деятельности индивида и способствует гармоничному развитию личности. Более того, занятия по физической культуре представляют собой плацдарм для развития положительных качеств личности, лидерства, формирования соревновательных способностей, полноценной подготовке к встрече стрессовых ситуаций (Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ, 2007).

Одним из главных вызовов в России сегодня является популяризация физической культуры и здорового образа жизни среди отечественной молодежи. Важно понимать, что студенты – это будущее любого государства. Это именно те люди, на которых будут равняться будущие поколения, люди, от которых во многом будет зависеть общественно финансовое обеспечение страны, благополучие и здоровье жителей государства. Бесспорно, прививать любовь к спорту, здоровому образу жизни и физической культуре целесообразно с раннего детства, однако так как этот процесс длится в течение всей жизни человека, решение этой проблемы ложиться и на высшие учебные заведения страны.

Гипотеза исследования заключается в предположении о значительной роли физической культуры в становлении личности и укреплении здоровья студентов.

Выявление роли физической культуры в становлении личности и укреплении здоровья студентов является достаточно сложной и крайне многогранной задачей, которая требует использования различных инструментов и методов для сбора и анализа данных. Наиболее популярными методами при проведении исследований в области физической культуры являются наблюдение, эксперимент, проведение опросов, фокус-групп, анализ научно-методической литературы, моделирование ситуаций. (Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 года № 8: Об утверждении Стратегии

формирования здорового образа жизни, 2020). В наши дни наиболее простым и в то же самое время эффективным источником получения релевантных данных является проведение анкетированных опросов. Этот метод эмпирических исследований обеспечивает возможность выявления мыслей и точек зрения изучаемой аудитории, а также позволяет опираться при дальнейшем анализе на релевантную и достоверную информацию. В последнее время особую популярность обрели онлайн-опросы. Привлекательность этого метода обусловлена рядом преимуществ, таких как гибкость, быстрота получаемой информации и экономия ресурсов на реализацию таких опросов. Именно онлайн-опрос выбран в качестве ключевого метода сбора информации в данном исследовании, соответственно на основании его результатов можно будет судить о роли физической культуры в становлении личности и укреплении здоровья студентов.

Цель исследования – определить роль физической культуры в становлении личности и укреплении здоровья студентов.

### **Материалы и методы исследования**

Анализ научной литературы, анкетированный онлайн-опрос. В проводимом исследовании приняло участие 25 респондентов, из числа которых (64%) мужчин и (36%) девушек. Анкета состояла из 14 вопросов, включая 4 вопроса «паспортички» и один фильтрующий вопрос. Подавляющая часть респондентов принадлежит к возрастной группе 19-20 лет, (56%) среди всех опрашиваемых. (68%) опрошенных находятся в процессе получения первого высшего образования, однако (32%) уже имеют степень бакалавра или магистра. Все лица, принимающие участие в исследовании, являются или являлись студентами таких высших учебных заведений как РЭУ им Г.В. Плехова, МГУ, РУДН, ММУ, МГПУ, МФЮА, РГГУ, Финансового университета при правительстве РФ, МГТУ им Баумана, МИРЭА и Московского университета им С.Ю. Витте.

### **Результаты и обсуждение**

В начале опроса респондентам были предложены общие вопросы для выявления их отношения к спорту и здоровому образу жизни. Отвечая на вопрос о занятиях спортом помимо дисциплин по физической культуре в университете, мнения респондентов разделились. Анализируя полученные результаты, можно заключить, что подавляющее большинство опрошенных студентов (76%) на регулярной основе занимаются спортом. Опрос показал, что студенты активно занимаются такими видами спорта как футбол, теннис, конный спорт, бокс, бадминтон и танцы. Четверо опрошенных посещают тренажерный зал. Однако наиболее популярным видом спорта среди респондентов оказалось плавание, им занимаются сразу трое опрошенных. К сожалению, почти четверть опрошенных (24%) не занимаются никакой физической активностью на регулярной основе.

Второй блок вопросов был направлен на выявление общего отношения студентов к дисциплинам по физической культуре и спорту. Первый вопрос блока (рис. 1) показал все многообразие мотивов, побуждающих студентов посещать занятия по физической культуре. Сразу (72%) опрошенных посещают занятия по физической культуре с целью поддержания физической формы, (68%) с целью укрепления здоровья, при этом (60%) ходят за компанию с друзьями и товарищами. Почти половина опрошенных (48%) посещают занятия с целью получения оценки или зачета. Стоит заметить, что этот ответ стал наименее популярным среди всех представленных, что свидетельствует о том, что получение зачета или оценки является далеко не самым главным мотивом посещения занятий по ФК студентами. Следующий вопрос (рис. 2) был направлен на выявление основных причин, из-за которых студенты пропускают занятия по ФК. (68%) опрошенных старались не пропускать занятия невзирая на внешние факторы, а (88%) если бы и пропускали занятия, то исключительно из-за болезни или травмы. Результаты этого вопроса показывают, что значительный процент студентов понимает, что занятия по ФК в университете являются таким же занятием, как и другие дисциплины, которые необходимо регулярно посещать согласно расписанию. Третьим и заключительным вопросом блока стал вопрос о наиболее интересных видах физической культуры для студентов. Наиболее популярными вариантами ответа стали кардиотренировки, силовые упражнения, тренировки на развитие гибкости и плавание.

Здесь стоит отметить, что, например в РЭУ им Г.В. Плеханова существует огромное количество залов для занятий по физической культуре. Помимо этого, студентам доступны спортивные секции различного профиля, начиная от бильярда и заканчивая плаванием. Такое многообразие спортивных залов и секций в одном из ведущих экономических университетов страны позволяет студентам оставаться физически активными, несмотря на сильную загруженность по учебе.

7. С какой целью Вы посещали (посещаете) занятия по физической культуре в университете?

25 ответов

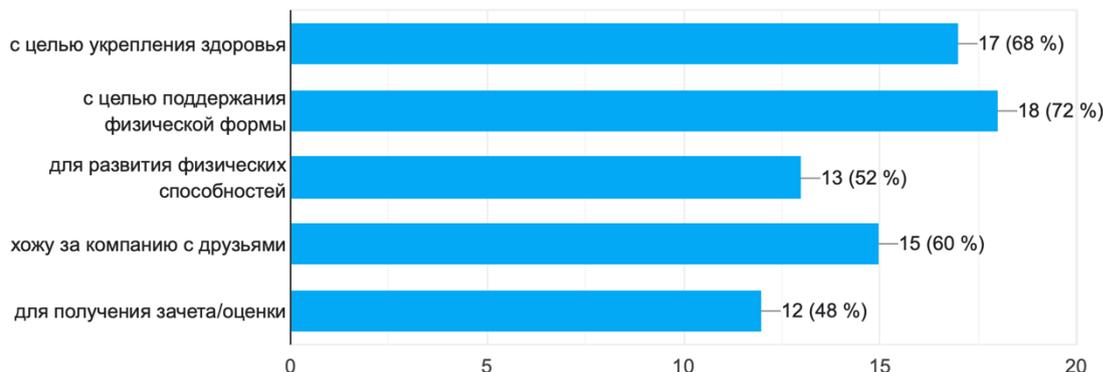


Рисунок 1. Цель посещения занятий по ФК в университете

8. По какой причине Вы пропускали (пропустили бы) занятия по физической культуре?

25 ответов

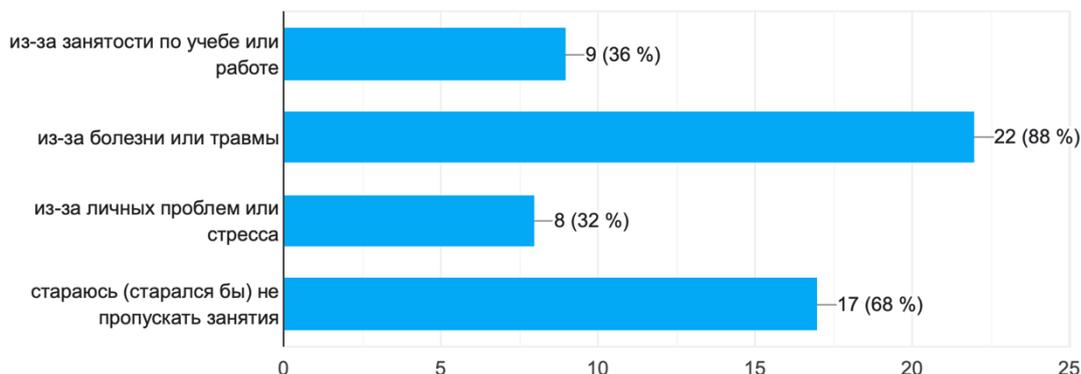


Рисунок 2. Причины пропуска занятий по ФК в университете

Третий блок вопросов был посвящен влиянию, которое физическая культура оказывает на студентов. В первом вопросе блока респондентам предлагалось оценить, какую роль сыграла физическая культура в становлении их личности. (80%) опрошенных сошлись во мнении, что ФК определенно оказала влияние на становление их личности. Респонденты отметили, что ФК способствовала повышению самооценки и уверенности в себе, помогла развить дисциплинированность и целеустремленность, внесла вклад в развитие коммуникативных навыков и научила работать в команде. Далее участникам исследования нужно было ответить на вопрос о роли ФК в укреплении здоровья студентов. (88%) опрошенных четко убеждены, что занятия по ФК положительно сказались на

их здоровье. Большинство (76%) стали просто себя лучше чувствовать, (60%) стали заметно выносливее, (32%) отметили, что стали меньше болеть.

11. Какие виды физической культуры Вам наиболее интересны?

25 ответов

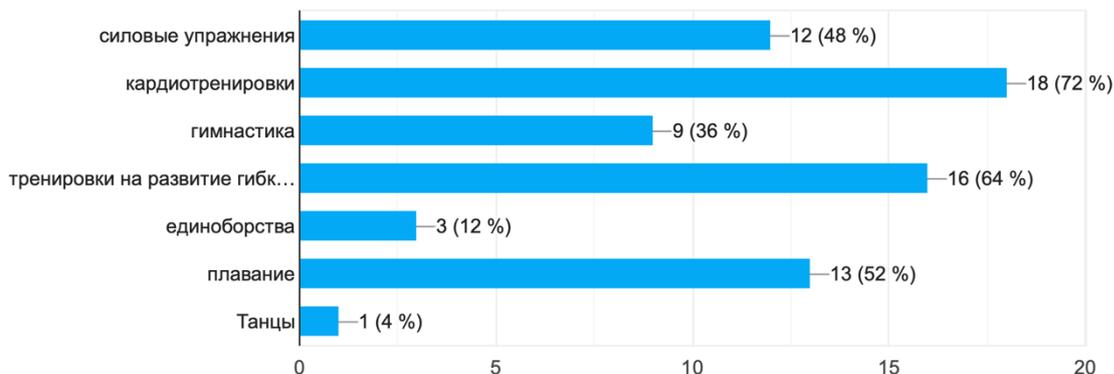


Рисунок 3. Наиболее интересные виды ФК для студентов

9. Какую роль играет (играла) физическая культура в становлении Вашей личности?

25 ответов

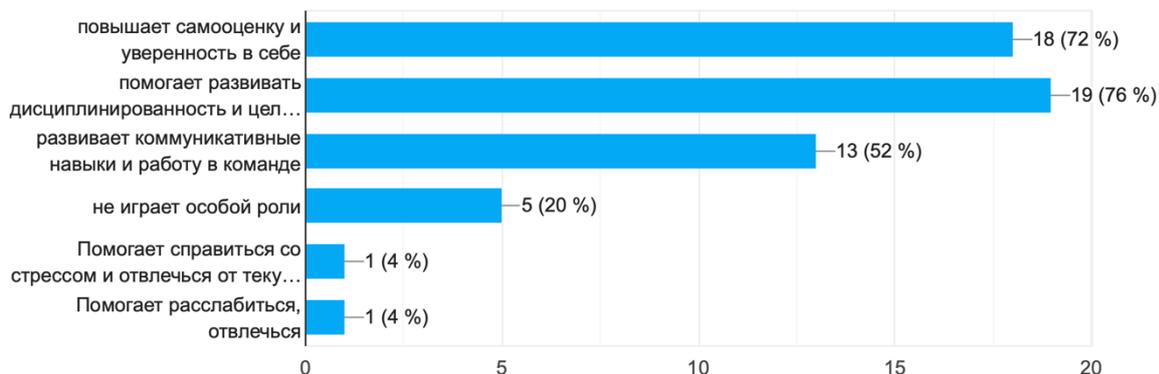


Рисунок 4. Роль ФК в становлении личности студентов

Результаты двух вышеописанных вопросов из третьего блока напрямую подтверждают гипотезу данного исследования, которая гласит, что ФК оказывает значительное влияние на развитие личности и укрепление здоровья студентов.

Уже многие годы в обществе ходят споры: должны ли дисциплины по физической культуре быть обязательными в рамках высшего образования? Многие считают, что да, так как физкультура обеспечивает студентов необходимым минимумом физической активности, ценной для молодежи, которая большую часть своего времени проводит за компьютером. Другие полагают, что физкультура отвлекает студентов от академических успехов и в рамках высшего образования должна быть реализована в факультативном формате. Второй точки зрения придерживаются, например, в ведущем экономическом вузе России – НИУ ВШЭ. В московском кампусе университета обязательные традиционные занятия по физической культуре отсутствуют.

10. По вашему мнению, сказались ли гармоничные занятия по физической культуре на Вашем здоровье?

25 ответов

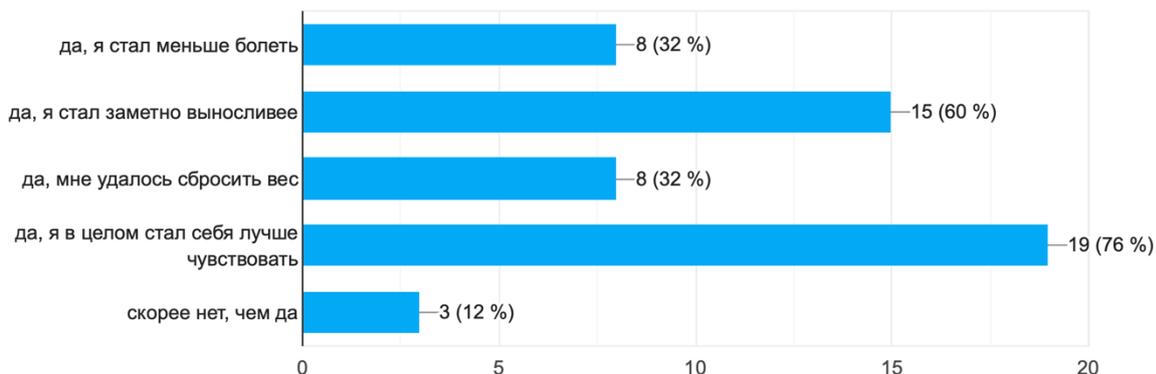


Рисунок 5. Роль ФК в укреплении здоровья студентов

Ответы респондентов нашего опроса на данный вопрос в анкете также разделились. Так, 68% опрошенных убеждены, что ФК должна быть обязательной дисциплиной, 24% участников исследования затруднились с ответом на данный вопрос и 8% опрошенных ответили отрицательно – по их мнению, ФК должна носить факультативный характер.

12. Как Вы считаете, должна ли физическая культура быть обязательной дисциплиной в университете?

25 ответов

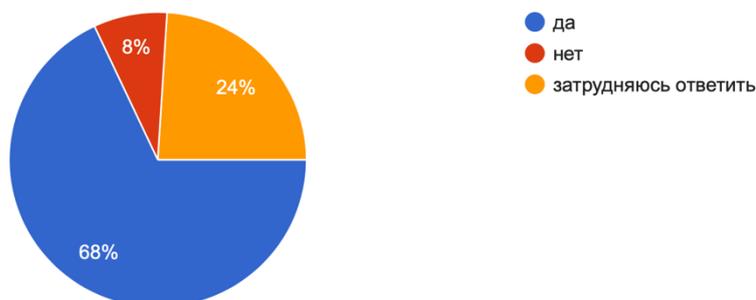


Рисунок 6. Статус ФК в рамках высшего образования

### Заключение

Результаты исследования говорят о значительной роли физической культуры в становлении личности и укреплении здоровья студентов. Было выявлено, что подавляющая часть студентов, несмотря на сильную загруженность учебной работой, все же находят время для занятий спортом. Опрос также показал, что студенты ответственно относятся к занятиям по физической культуре в университетах, стараются их регулярно посещать и не пропускать без причины. Большинство студентов убеждены, что физическая культура должна быть обязательной дисциплиной в рамках высшего образования, так как оказывает положительное влияние на физическую форму и таким образом интеллектуальные способности обучающихся.

Таким образом, считаем, что для того, чтобы сделать дисциплины по физической культуре и спорту еще более популярными среди студентов и абитуриентов московских вузов, целесообразно время от времени в рамках занятий организовывать командные спортивные игры. Такие мероприятия в игровой форме сделают занятия физкультурой еще более привлекательными для студентов, так как собран пул научных работ, на основе собранных данных доказавших, что командные спортивные игры бесспорно оказывают влияние на развитие пассионарных личностных качеств и необходимых социальных навыков человека. Учат студентов коммуникации, скоординированному командному взаимодействию, развивают коллективное мышление и способствуют формированию навыков планирования. Считаем, что нововведение позволит студентам не только переключить свою деятельность, отвлечься от мыслей об учебе, но и познакомиться с новыми людьми и просто хорошо провести время с пользой для здоровья.

Такая форма эмпирического исследования, как анкетированный онлайн-опрос, помогла в этой работе доказать гипотезу, достичь цели исследования и получить исчерпывающую информацию о роли физической культуры в становлении личности и укреплении здоровья студентов.

### **Список литературы**

1. Алешина А.С., Аношкина О.Б. Воспитание волевых качеств посредством занятия физической культурой и спортом // Молодой ученый. 2023. № 49(496). С. 500-504.
2. Глазунов Ю.Т. Роль и значение воли в процессах целеполагания // Вестник МГТУ. Труды Мурманского государственного технического университета. 2013. Т. 16. № 2. С. 279-287.
3. Овсянников В.Г., Пашков М.В. Методологические принципы и методика прикладного социологического исследования // Вестник Санкт-Петербургского университета. 2012. С. 205-211.
4. Приказ Министерства здравоохранения РФ № 8 «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года» от 15.01. 2020.
5. Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007.
6. Физическая культура: уч.-метод. реком. для студ.-заоч. не физкульт. спец. Сост. В.В. Щеголев и В.Н. Белевский. Калуга: КГУ, 2019. 31 с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пос. для студ. вузов. 5-е изд. М., 2007. С. 19.
8. Чехунова А.А. Особенности самоэффективности спортсменов высшего мастерства // Молодой ученый. 2018. № 47(233). С. 326-330.
9. Шарафутдинова Р.Д. Оздоровительная физическая культура как фактор укрепления и сохранения здоровья // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. 2014. № 2. С. 117–120.
10. Kitsantas A. Self-regulation in athletes: A social cognitive perspective // Handbook of self-regulation of learning and performance. Routledge, 2017. С. 194-207.

### **The role of physical culture in the formation of personality and strengthening the health of students**

**Dalgat M. Hajiyev**

Senior Lecturer

Plekhanov Russian University of Economics, Higher School of Social Sciences and Humanities, Department of Physical Education

Moscow, Russia

Gadzhiev.dm@rea.ru

ORCID 0000-0000-0000-0000

**Kemran A. Salavatov**

Senior Lecturer

Plekhanov Russian University of Economics, Higher School of Social Sciences and Humanities, Department of Physical Education

Moscow, Russia

Salavatov.KA@rea.ru

ORCID 0000-0000-0000-0000

**Aslan A. Betmirzaev**

Teacher

Plekhanov Russian University of Economics, Higher School of Social Sciences and Humanities, Department of Physical Education

Moscow, Russia

Betmirzaev.AA@rea.ru

ORCID 0000-0000-0000-0000

**Emir R. Tsitskiev**

Teacher

Plekhanov Russian University of Economics, Higher School of Social Sciences and Humanities, Department of Physical Education

Moscow, Russia

Emir.tsitskiev@bk.ru

ORCID 0000-0000-0000-0000

Received 05.01.2024

Accepted 23.02.2024

Published 30.03.2024

UDC 796.035(075.8)

DOI 10.25726/c8907-6880-0822-f

EDN DSCYVA

VAK 5.8.7. Methodology and technology of vocational education (pedagogical sciences)

OECD 05.03.HE EDUCATION, SPECIAL

**Abstract**

The article describes the results of an online survey of respondents aimed at identifying the role of physical culture in the formation of personality and strengthening the health of students. This work is relevant because students' physical activity decreases and this greatly affects aspects such as sleep, productivity, efficiency, learning ability, concentration, etc. Close attention is paid to the issue of students' understanding of the importance of physical education classes in higher education. The question of what place physical culture occupies in a student's life, how it affects productivity, concentration, discipline and self-affirmation in society is considered. The article touches upon the problems of discipline due to which students could theoretically skip physical education classes. Recommendations for a variety of seminars for university teachers based on student questionnaires are proposed. The analysis will reveal the problems and mistakes that cause many students to skip physical education classes at the university. The analysis will also reveal the goals and motives of those students who do not miss classes. In conclusion, the work presents recommendations for the popularization of physical culture and a healthy lifestyle in general among students and applicants.

**Keywords**

physical education, sports, healthy lifestyle, student, personality formation, health.

### References

1. Alyoshina A.S., Anoshkina O.B. Education of volitional qualities through physical culture and sports // Young scientist. 2023. № 49(496). pp. 500-504.
2. Glazunov Yu.T. The role and importance of will in goal-setting processes // Bulletin of the Moscow State Technical University. Proceedings of the Murmansk State Technical University. 2013. Vol. 16. № 2. pp. 279-287.
3. Ovsyannikov V.G., Pashkov M.V. Methodological principles and methods of applied sociological research // Bulletin of St. Petersburg University. 2012. pp. 205-211.
4. Order of the Ministry of Health of the Russian Federation № 8 «On approval of the Strategy for the formation of a healthy lifestyle of the population, prevention and control of noncommunicable diseases for the period up to 2025» dated 15.01. 2020.
5. Federal Law № 329-FZ «On Physical Culture and Sports in the Russian Federation» dated 04.12.2007.
6. Physical culture: the teaching method. recom. for part-time students not a physical culture. spec. Comp. V.V. Shchegolev and V.N. Belevsky. Kaluga: KSU, 2019. 31 p.
7. Kholodov Zh.K., Kuznetsov V.S., Theory and methodology of physical education and sports: textbook for students. universities. 5th ed. M., 2007. P. 19.
8. Chekhov A.A. Features of self-efficacy of athletes of the highest skill // Young scientist. 2018. № 47(233). pp. 326-330.
9. Sharafutdinova R.D. Health-improving physical culture as a factor in strengthening and preserving health // Bulletin of the Chelyabinsk State University. Education and healthcare. 2014. № 2. pp. 117-120.
10. Kitsantas A. Self-regulation in athletes: a socio-cognitive perspective // A guide to self-regulation of learning and outcomes. Routledge, 2017. pp. 194-207.