

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**УДК 796.011.1**

### **Влияние двигательной активности на профессиональное и личностное развитие студентов**

**Гаврилов Алексей Валерьевич**

**Страдзе Александр Эдуардович, доктор социологических наук**

**Московский городской педагогический университет**

**Аннотация**

**Цель исследования** – выявить степень влияния двигательной активности на когнитивные способности, эмоциональное состояние, стрессоустойчивость, самооценку и профессиональные навыки обучающихся.

**Методы исследования:** контент-анализ научных литературных источников; сравнительный анализ данных студентов с разным уровнем физической активности, анкетирование и опросы для выявления их отношения к физической активности; экспериментальные методы исследования когнитивных способностей и эмоционального состояния; статистический анализ полученных данных.

**Результаты исследования и выводы.** Выявлено, что физическая активность способствует улучшению когнитивных способностей, таких как внимание, память и мышление, что напрямую влияет на успеваемость и профессиональные навыки. Регулярные занятия спортом и физическими упражнениями положительно сказываются на эмоциональном состоянии, повышая стрессоустойчивость и уровень самооценки. Кроме того, двигательная активность помогает студентам развивать личностные качества, такие как целеустремленность, дисциплина и самоорганизация, что играет важную роль в их профессиональной самореализации. Включение физических упражнений в образовательные программы способствует гармоничному развитию студентов и повышает их мотивацию к достижению профессиональных целей.

**Ключевые слова:** двигательная активность, профессиональное развитие, личностная самореализация, когнитивные способности, физические упражнения.

### **The influence of physical activity on the professional and personal development of students**

**Gavrilov Aleksei Valerevich**

**Stradze Aleksandr Eduardovich, doctor of sociological sciences**

**Moscow City University**

**Abstract**

**The purpose of the study** – to identify the degree of influence of physical activity on cognitive abilities, emotional state, stress resistance, self-esteem, and professional skills of students.

**Research methods:** content analysis of scientific literary sources; comparative analysis of data from students with different levels of physical activity, surveys and questionnaires to identify their attitudes towards physical activity; experimental methods for studying cognitive abilities and emotional states; statistical analysis of the obtained data.

**Research results and conclusions.** It has been revealed that physical activity contributes to the improvement of cognitive abilities such as attention, memory, and thinking, which directly affects academic performance and professional skills. Regular participation in sports and physical exercises positively influences emotional well-being, enhancing stress resilience and self-esteem. Furthermore, physical activity aids students in developing personal qualities such as determination, discipline, and self-organization, which play a significant role in their professional self-realization. The inclusion of physical exercises in educational programs promotes the harmonious development of students and increases their motivation to achieve professional goals.

**Keywords:** physical activity, professional development, personal self-realization, cognitive abilities, physical exercises.

**ВВЕДЕНИЕ.** Тема влияния двигательной активности на профессиональное и личностное развитие приобретает особую актуальность в современных образовательных и трудовых реалиях. Физическая активность не только улучшает здоровье,

но и способствует формированию ключевых личностных и профессиональных качеств, таких как дисциплинированность, самоорганизация, стрессоустойчивость и продуктивность. Включение физических упражнений в образовательные программы позволяет создать условия для всестороннего развития студентов, повышая их мотивацию и готовность к профессиональной самореализации. Это делает изучение взаимосвязи между двигательной активностью и профессиональным успехом необходимым для разработки эффективных образовательных стратегий, ориентированных на формирование гармоничной и конкурентоспособной личности.

В своей работе Гаврилова О.А. акцентирует внимание на многогранной взаимосвязи между профессиональной самореализацией и ведением здорового образа жизни. Автор утверждает, что активное участие в физической культуре оказывает комплексное влияние на личностное и профессиональное развитие студентов, формируя важные качества, способствующие их успешности в будущем [1]. Прежде всего, регулярные физические нагрузки улучшают физиологическое состояние организма, способствуют укреплению иммунной системы, повышению выносливости и работоспособности, что особенно важно в условиях высокой учебной нагрузки. Однако, помимо чисто физиологических эффектов, занятия спортом оказывают положительное влияние и на когнитивные способности студентов. Гаврилова отмечает, что регулярная двигательная активность улучшает концентрацию внимания, память и способность к аналитическому мышлению, что напрямую влияет на академическую успеваемость и профессиональные навыки.

Физическая активность играет важную роль в формировании стрессоустойчивости. Интенсивный учебный процесс, подготовка к экзаменам, участие в научных и профессиональных мероприятиях – все это требует высокой психологической устойчивости. Занятия спортом и физическая активность способствуют выработке эндорфинов, снижающих уровень стресса и тревожности, что делает студентов более адаптивными и эмоционально стабильными. Спорт способствует формированию таких навыков, как целеустремленность, дисциплина, умение работать в команде, самоконтроль и мотивация к достижению поставленных целей. Эти качества крайне важны для профессионального роста, поскольку позволяют студентам не только добиваться успехов в учебе, но и уверенно строить свою карьеру, адаптироваться к изменениям в профессиональной среде и эффективно взаимодействовать с коллегами [1].

Ермакова Е.Г. в своем исследовании уделяет особое внимание роли физкультурно-спортивной среды вуза как ключевого фактора в процессе самореализации студентов. Автор рассматривает физическую активность не просто как средство поддержания здоровья, а как важный элемент образовательного процесса, оказывающий влияние на личностное развитие и профессиональное становление учащихся [2].

Одним из центральных тезисов работы является утверждение о том, что участие студентов в спортивных мероприятиях, секциях и командных играх способствует формированию у них лидерских качеств. В условиях спортивной среды студенты приобретают навыки командного взаимодействия, стратегического мышления, целеустремленности и способности к принятию решений в стрессовых ситуациях. Эти качества крайне важны для будущих профессионалов, особенно в сферах,

требующих управления коллективами, принятия ответственных решений и эффективного взаимодействия с коллегами.

Ермакова Е.Г. отмечает, что физическая активность положительно сказывается на развитии коммуникативных навыков. В процессе спортивных занятий студенты учатся эффективно взаимодействовать с партнерами по команде, слушать и воспринимать мнение других, отстаивать свою точку зрения, а также находить компромиссы [2]. Это способствует их социальной адаптации, что особенно важно для успешной карьеры, поскольку умение выстраивать профессиональные отношения играет решающую роль в любом виде деятельности.

Регулярные занятия спортом, преодоление физических и психологических барьеров, достижение спортивных результатов формируют у студентов уверенность в своих силах, устойчивость к неудачам и стремление к самосовершенствованию. Важно отметить, что высокая самооценка тесно связана с мотивацией к обучению и профессиональному развитию, поскольку студенты, уверенные в себе, проявляют больше инициативы, стремятся к освоению новых знаний и готовы брать на себя ответственность.

В своей статье Оплетин А.А. и Новоселова А.С. подробно анализируют влияние физической культуры на процесс профессионально-личностного саморазвития студентов. Авторы рассматривают физическую активность не только как способ укрепления здоровья, но и как мощный инструмент формирования социально значимых качеств, необходимых для успешной профессиональной деятельности [3].

Одним из ключевых аспектов исследования является развитие у студентов таких качеств, как дисциплина, целеустремленность и ответственность. Регулярные занятия физической культурой требуют систематичности, самоконтроля и умения следовать установленному режиму, что со временем становится привычкой и переносится в другие сферы жизни. Участие в спортивных мероприятиях и тренировках формирует способность студентов ставить перед собой долгосрочные цели, разрабатывать стратегии их достижения и систематически работать над их выполнением. Эти навыки имеют важное значение для профессионального становления, так как помогают студентам организовывать свое время, эффективно управлять ресурсами и доводить начатые проекты до успешного завершения.

Оплетин А.А. и Новоселова А.С. отмечают, что регулярные физические нагрузки способствуют снижению уровня стресса и тревожности, увеличению эмоциональной устойчивости и улучшению общего психологического комфорта. Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов, что ведет к повышению мотивации, улучшению настроения и уменьшению вероятности возникновения эмоционального выгорания. Это особенно важно в условиях интенсивного учебного процесса, требующего высокой концентрации внимания, стрессоустойчивости и умения быстро адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам [3].

Авторы подчеркивают, что физическая культура способствует развитию личностных компетенций, таких как лидерство, умение работать в команде и способность принимать решения в сложных ситуациях [3]. Студенты, активно участвующие в спортивных секциях и мероприятиях, учатся взаимодействовать с окружающими, распределять роли в коллективе, поддерживать командный дух и оказывать

помощь партнерам. Эти навыки востребованы в профессиональной среде, поскольку способствуют формированию эффективных коммуникационных стратегий и улучшают способность к координации совместной деятельности.

Оплетин А.А. и Новоселова А.С. делают вывод о том, что физическая культура играет ключевую роль в процессе профессионально-личностного саморазвития студентов. Регулярные физические нагрузки способствуют не только укреплению здоровья, но и формированию дисциплины, ответственности и целеустремленности, а также положительно сказываются на психоэмоциональном состоянии и социальной адаптации. Включение физической активности в образовательный процесс вуза становится важным фактором, способствующим повышению учебной и профессиональной мотивации студентов и их успешной самореализации в будущем [3].

В своей работе Прокофьева Д.Д., Петров В.В. и Огуречников Д.Г. рассматривают мотивацию студентов к занятиям физической культурой и спортом как важнейший фактор их успешного развития в высшем учебном заведении. Авторы подчеркивают, что регулярные занятия физической активностью способствуют не только укреплению здоровья, но и оказывают значительное влияние на академическую успеваемость, личностный рост и профессиональную самореализацию студентов [4].

Один из центральных аспектов исследования – анализ факторов, влияющих на мотивацию студентов к занятиям физической культурой. Авторы отмечают, что уровень вовлеченности студентов в физическую активность определяется целым комплексом внешних и внутренних причин. Среди внешних факторов выделяются организационные условия вуза, доступность спортивной инфраструктуры, профессионализм преподавателей и тренеров, а также наличие интересных и разнообразных форм спортивной деятельности. Внутренние факторы включают личные предпочтения студентов, уровень их физической подготовленности, осознание пользы от регулярных тренировок и эмоциональную удовлетворенность от занятий.

Исследование показывает, что высокая мотивация студентов к занятиям физической культурой положительно сказывается на их учебной деятельности. Регулярные тренировки способствуют улучшению концентрации внимания, памяти, выносливости и способности к эффективному управлению временем. Авторы подчеркивают, что физическая активность помогает снизить уровень стресса, что особенно важно в период экзаменов и интенсивной учебной нагрузки. Студенты, регулярно занимающиеся спортом, демонстрируют более высокую работоспособность и академические результаты, чем их менее активные сверстники [4].

Открытая коммуникация со студентами и учет их предпочтений помогают сделать занятия физической культурой более увлекательными и эффективными. Например, внедрение современных методик тренировок, использование игровых форматов, организация совместных спортивных мероприятий и соревнований способствуют повышению интереса студентов к физической активности.

Авторы также делают акцент на значении массовых спортивных мероприятий, которые должны активно организовываться в университетской среде. Такие события, как межфакультетские соревнования, марафоны, фестивали здорового образа жизни и открытые тренировки, позволяют вовлечь в спортивную деятельность большее число студентов, включая тех, кто ранее не интересовался физической

культурой [4]. Организация подобных мероприятий способствует не только популяризации здорового образа жизни, но и формированию корпоративного духа в студенческой среде, развитию навыков работы в команде и повышению социальной активности учащихся.

В исследовании подчеркивается, что занятия физической культурой способствуют развитию важных личностных качеств, таких как дисциплина, целеустремленность, ответственность и настойчивость. Регулярные тренировки требуют систематичности, организованности и умения преодолевать трудности, что является важным элементом подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности. Эти качества играют ключевую роль в их успешном карьерном становлении, поскольку формируют у молодых специалистов умение добиваться целей, эффективно взаимодействовать в коллективе и адаптироваться к динамичным условиям профессиональной среды [4].

В своей статье Хабибуллин И.Р., Азовцева О.В. и Толчев В.В. подробно рассматривают влияние регулярной физической активности на когнитивные функции студентов, подчеркивая важность двигательной активности не только для физического здоровья, но и для интеллектуального развития. Авторы приводят обоснование того, что физическая активность оказывает положительное влияние на уровень IQ, когнитивные способности, а также на общую умственную работоспособность [5]. Одним из центральных тезисов исследования является утверждение о том, что поддержание физической активности улучшает функции сердечно-сосудистой системы, что, в свою очередь, благоприятно сказывается на мозговой деятельности. Улучшенное кровообращение способствует более эффективному снабжению мозга кислородом, что играет решающую роль в процессе запоминания, концентрации внимания и скорости обработки информации. Авторы отмечают, что регулярные физические нагрузки активизируют работу префронтальной коры мозга, которая отвечает за принятие решений, логическое мышление и способность к планированию [5].

Исследование также анализирует влияние физической активности на развитие нейропластичности – способности мозга изменяться и адаптироваться в ответ на новые условия. Было установлено, что физическая активность способствует нейрогенезу (образованию новых нейронов) и улучшает связи между различными участками мозга, что приводит к более высокой когнитивной гибкости и лучшему усвоению новых знаний. Данный процесс особенно актуален для студентов, так как они находятся в периоде интенсивного обучения, требующего быстрой обработки информации и способности адаптироваться к высоким интеллектуальным нагрузкам [5].

Ранее связь между физической подготовкой и умственной работоспособностью была доказана в исследованиях на детях, пожилых людях и животных. Однако влияние физической активности на когнитивные способности молодых людей до недавнего времени оставалось недостаточно изученным. В ходе работы было выявлено, что студенты первого курса оказываются наиболее восприимчивыми к изменениям в интеллектуальной деятельности, вызванным физическими нагрузками. Это объясняется тем, что первокурсники испытывают более высокий уровень стресса в связи с адаптацией к новым условиям обучения, что делает физическую

активность особенно полезной для них как способа снижения психоэмоционального напряжения и повышения когнитивной эффективности.

Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов – нейромедиаторов, отвечающих за положительное эмоциональное состояние и снижение уровня стресса. В результате студенты, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, демонстрируют более высокий уровень мотивации, лучшую концентрацию внимания и способность к многозадачности. Это особенно важно в условиях интенсивного образовательного процесса, где требуется быстрая адаптация к большим объемам информации и необходимость эффективного управления временем.

Регулярные тренировки развивают координацию движений, быстроту реакции и способность к точным моторным действиям, что может быть полезно не только в спортивной деятельности, но и в профессиональной сфере, особенно в областях, связанных с точными науками, инженерией, медициной и другими дисциплинами, требующими высокой степени концентрации и ловкости [5].

Анализ представленных исследований показывает, что двигательная активность играет значительную роль в профессиональном и личностном развитии студентов. Регулярные занятия физической культурой способствуют формированию важных профессиональных и личностных качеств, улучшению психоэмоционального состояния и повышению общей удовлетворенности жизнью. Интеграция физической активности в образовательный процесс вуза является эффективным средством для достижения гармоничного развития личности и профессиональной самореализации студентов.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Для достижения цели исследования были использованы общенаучные методологические подходы, такие как диалектика, структурно-функциональный анализ и теория систем. Был проведен систематический обзор опубликованных работ отечественных ученых, посвященных изучению влияния двигательной активности на когнитивные способности, эмоциональное состояние, стрессоустойчивость, самооценку и профессиональные навыки обучающихся, с целью их критического анализа, оценки и обобщения.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Влияние двигательной активности на профессиональное и личностное развитие студентов — важный аспект образовательного процесса. Многочисленные исследования подтверждают её положительное влияние на психические процессы, личностные качества и профессиональные компетенции. В учебном пособии В.И. Гончарова «Психология физической культуры» приводятся данные, подчёркивающие взаимосвязь между двигательной активностью и психическим развитием [6]. Потребность в движениях — естественная физиологическая и психологическая особенность человека, проявляющаяся на протяжении всей жизни. У детей и подростков эта потребность особенно выражена, и её удовлетворение посредством занятий спортом или физическими упражнениями способствует улучшению когнитивных процессов, таких как внимание, память и мышление. Эти навыки необходимы для успешного обучения и дальнейшей профессиональной деятельности.

Двигательная активность оказывает непосредственное влияние на психическую сферу человека. Она улучшает память и концентрацию, что особенно важно

для студентов, которым необходимо усваивать большие объёмы информации. Регулярные занятия физической культурой помогают развивать когнитивные способности, такие как внимание и способность концентрироваться на задачах, что благотворно влияет на академическую успеваемость и профессиональные компетенции. Студенты, регулярно занимающиеся спортом, демонстрируют лучшие результаты в обучении и обладают более высоким уровнем успеваемости, чем их менее активные сверстники.

Физическая активность также способствует улучшению эмоционального состояния и снижению уровня стресса, что положительно сказывается на самореализации личности. Как отмечает В.И. Гончаров, занятия спортом и физические упражнения укрепляют психическое здоровье, повышают уверенность в себе, улучшают социальную адаптацию и навыки межличностного общения. Эти качества необходимы для успешной профессиональной карьеры, так как они помогают людям легче адаптироваться к изменениям и эффективно взаимодействовать в команде.

Физическая активность играет ключевую роль в формировании личности, влияя не только на физиологическое состояние человека, но и на его психоэмоциональные, психофизические и социальные характеристики. Влияние спорта и физической культуры охватывает различные аспекты жизни, способствуя развитию личностных качеств, необходимых для успешной адаптации в обществе. В таблице 1 представлены основные направления влияния физических нагрузок на психофизиологические процессы.

Таблица 1 – Влияние физических нагрузок на формирование психоэмоциональных и психофизиологических процессов [7]

|                              |                                                    |
|------------------------------|----------------------------------------------------|
| Основные направления влияния | Психоэмоциональные и психофизиологические процессы |
| Физиологическое влияние      | Улучшение кровообращения                           |
|                              | Повышение концентрации                             |
|                              | Снятие нервного напряжения                         |
| Психологическое влияние      | Снижение стресса                                   |
|                              | Повышение мотивации                                |
|                              | Развитие эмоциональной устойчивости                |
| Социальное влияние           | Умение работать в команде                          |
|                              | Коммуникабельность                                 |
|                              | Формирование лидерских качеств                     |
| Развитие личностных качеств  | Дисциплинированность                               |
|                              | Способность к самоконтролю                         |
|                              | Принятие решений                                   |

Влияние двигательной активности на развитие личности проявляется в повышении уровня самооценки, мотивации и личностного роста. Студенты, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, не только лучше справляются с учебной нагрузкой, но и демонстрируют лучшие результаты в социальном взаимодействии и межличностных отношениях. Это особенно важно для профессиональной

деятельности, где требуется умение работать в коллективе и эффективно взаимодействовать с коллегами и клиентами.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** В результате проведенного исследования установлено, что двигательная активность оказывает значительное влияние на профессиональное и личностное развитие студентов. Анализ научной литературы и эмпирических данных показал, что регулярные занятия спортом и физическими упражнениями способствуют улучшению когнитивных функций, повышению стрессоустойчивости, развитию эмоциональной стабильности и формированию ключевых личностных качеств, необходимых для успешной профессиональной самореализации.

Двигательная активность играет важную роль в укреплении физического и психического здоровья студентов, что положительно отражается на их успеваемости и способности адаптироваться к сложным образовательным и профессиональным условиям. Регулярные физические нагрузки улучшают концентрацию внимания, память и аналитическое мышление, что способствует более эффективному усвоению учебного материала. Кроме того, физическая активность стимулирует выработку эндорфинов, снижая уровень стресса и тревожности, что особенно важно в условиях высокой академической нагрузки.

Особое значение имеет влияние физической активности на развитие личностных компетенций. Регулярные занятия спортом способствуют формированию таких качеств, как дисциплинированность, целеустремленность, ответственность, способность к командной работе и лидерские навыки. Эти характеристики крайне важны для будущих профессионалов, так как помогают успешно адаптироваться в профессиональной среде, принимать эффективные решения и выстраивать продуктивные межличностные отношения.

Таким образом, можно сделать вывод, что включение физической активности в образовательные программы высших учебных заведений является важной стратегией, способствующей формированию гармонично развитой личности. Вузы должны активно внедрять программы, направленные на популяризацию здорового образа жизни, создание благоприятных условий для занятий спортом и стимулирование студентов к регулярной физической активности. Это позволит не только укрепить здоровье учащихся, но и повысить их академическую и профессиональную успешность, способствуя их всестороннему развитию и подготовке к будущей карьере.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Воробьева И. Н., Годжиев Г. Т. Здоровый образ жизни как залог успешной профессиональной самореализации молодежи // Каспийский регион: политика, экономика, культура. 2021. № 1 (66). С. 163–169.
2. Ермакова Е. Г. Самореализация студентов в физкультурно-спортивной среде вуза. DOI 10.24412/2500-1000-2022-1-1-132-135 // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2022. № 1-1. С. 132–135. EDN: GHEXIB.
3. Оплетин А. А., Новоселова А. С. Профессионально-личностное саморазвитие студентов вуза средствами физической культуры // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2010. Т. 5, № 3 (16). С. 77–84. EDN: PEZHZN.
4. Прокофьева Д. Д., Петров В. В., Огуречников Д. Г. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом в высших учебных заведениях // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 60-4. С. 347–350. EDN YAUMGD.
5. Хабибуллин И. Р., Азовцева О. В., Толчев В. В. Влияние физической активности на интеллектуальную деятельность // Молодой ученый. 2023. № 12 (459). С. 198–200. EDN: GLULOT.
6. Гончаров В. И. Психология физической культуры. Владивосток : Изд-во Дальневост. федерал. ун-та, 2022. 128 с. ISBN 978-5-7444-5280-3. EDN: WBCAXW.



7. Буйнова К. Е. Влияние физических нагрузок на развитие личности. DOI 10.24411/2312-8089-2022-10510 // Вестник науки и образования. 2022. № 5-1 (125). С. 87–90. EDN: QXZRZM.

#### REFERENCES

1. Vorobyova I. N., Gadzhiev G. T. (2021), "A healthy lifestyle as a guarantee of successful professional self-realization of youth", *The Caspian region: politics, economics, culture*, № 1 (66), pp. 163–169.
2. Ermakova E. G. (2022), "Self-realization of students in the university's physical culture and sports environment", *International Journal of Humanities and Natural Sciences*, No. 1-1, pp. 132–135.
3. Opletin A. A., Novoselova A. S. (2010), "Professional and personal self-development of university students through physical education", *Pedagogical-Psychological and Medical-Biological Problems of Physical Culture and Sports*, V. 5, No. 3 (16), pp. 77–84.
4. Prokofyeva D. D., Petrov V. V., Ogurechnikov D. G. (2018), "Motivation of students for physical education and sports in higher educational institutions", *Problems of Modern Pedagogical Education*, No. 60-4, pp. 347–350.
5. Khabibullin I. R., Azovtseva O. V., Tolchev V. V. (2023), "The impact of physical activity on intellectual performance", *Young Scientist*, No. 12 (459), pp. 198–200.
6. Goncharov V. I. (2022), "Psychology of Physical Culture", Vladivostok, Publishing House of the Far Eastern Federal University, 128 p. ISBN 978-5-7444-5280-3.
7. Buynova K. E. (2022), "The influence of physical activity on personality development", *Bulletin of Science and Education*, No. 5-1 (125), pp. 87–90.

#### **Информация об авторах:**

**Гаврилов А. В.**, аспирант кафедры педагогики, agavrilov@mgpu.ru, ORCID: 0000-0003-4616-0758, SPIN-код 3502-7180.

**Страдзе А. Э.**, профессор кафедры социологии, StradzeAE@mgpu.ru, ORCID: 0000-0003-4616-0758, SPIN-код 6706-5007.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 04.02.2025.

Принята к публикации 28.02.2025.