

**УДК 376.23****Положительное влияние процесса физического воспитания на формирование личности студентов педагогических вузов****Акулова Кристина Юрьевна**

Кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры спортивных дисциплин,  
Липецкий государственный педагогический университет  
им. П.П. Семенова-Тян-Шанского,  
398020, Российская Федерация, Липецк, ул. Ленина, 42;  
e-mail: priem@lspu-lipetsk.ru

**Ступин Александр Владимирович**

Кандидат педагогических наук,  
старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин,  
Липецкий государственный педагогический университет  
им. П.П. Семенова-Тян-Шанского,  
398020, Российская Федерация, Липецк, ул. Ленина, 42;  
e-mail: judo.stupin@mail.ru

**Мозгунов Александр Иванович**

Кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры спортивных дисциплин,  
Липецкий государственный педагогический университет  
им. П.П. Семенова-Тян-Шанского,  
398020, Российская Федерация, Липецк, ул. Ленина, 42;  
e-mail: judo.stupin@mail.ru

**Аннотация**

В данной статье объектом анализа являются многогранные преимущества физического воспитания для учащихся, исследуются его историческая эволюция, влияние на когнитивное развитие и успеваемость, а также его роль в обеспечении социального и эмоционального благополучия. Авторы изучают существующую литературу, чтобы пролить свет на решающую роль физического воспитания в укреплении здоровья, физической подготовки и предотвращении проблем из-за сидячего образа жизни. Исследование также изучает эффективные стратегии интеграции в учебную программу. Исследуя сложную взаимосвязь между физической активностью и развитием студентов, эта статья выступает за сбалансированный и комплексный подход к общему благополучию и академическим успехам учащихся в современных образовательных учреждениях. Данное исследование подчеркивает необходимость и преимущества физического воспитания для студентов, а также предлагает варианты его интеграции в учебные программы. Стоит отметить, что физическое и интеллектуальное благополучие студентов тесно связаны друг с другом, а занятия физической культурой способствуют развитию каждого из этих

аспектов. Таким образом, польза физической культуры для студентов очевидна и неоспорима. При грамотной интеграции физического воспитания в университеты и его дальнейшего развития, современный мир получит здоровое и интеллектуально развитое поколение людей, которое и в будущем продолжит улучшать качество жизни и образования в нашей стране.

#### **Для цитирования в научных исследованиях**

Акулова К.Ю., Ступин А.В., Мозгунов А.И. Положительное влияние процесса физического воспитания на формирование личности студентов педагогических вузов // Педагогический журнал. 2024. Т. 14. № 4А. С. 459-465.

#### **Ключевые слова**

Физическая культура, физическое здоровье, когнитивное развитие, физическая активность, социальные и эмоциональные аспекты.

## **Введение**

За прошедшие годы физическое воспитание в университетах претерпело изменения. Когда-то оно воспринималось как второстепенный аспект образования, теперь оно признано фундаментальным компонентом, имеющим решающее значение для целостного развития студентов. Растущая обеспокоенность по поводу малоподвижного образа жизни и растущая распространенность проблем со здоровьем подчеркивают острую необходимость переоценки роли физического воспитания в ВУЗах. Физическая активность – это не просто отдых от обычных занятий; это важный вклад в общее состояние здоровья и благополучия учащихся.

*Цель данного исследования* – всестороннее изучение и доказательство пользы физического воспитания для студентов, а также определение эффективных стратегий интеграции физического воспитания в учебную программу

*Задачи данного исследования:*

- Изучить историческую перспективу физического воспитания в академических условиях.;
- Изучить взаимосвязь между физической активностью и когнитивными функциями учащихся;
- Изучить социальные и эмоциональные преимущества физического воспитания
- Рассмотреть и обсудить эффективные стратегии интеграции физического воспитания в учебную программу.

Исследование проводилось на базе научных статей и интернет-ресурсов.

*Методами исследования стали:*

- Изучение интернет-статей русских авторов по заданной теме;
- Изучение статических данных в интернет-ресурсах.

## **Историческая перспектива физического воспитания**

Физическое воспитание имеет богатую историю, восходящую к древним цивилизациям, в частности, к Греции и Китаю, где акцент был сделан на гармонизации физического и интеллектуального развития. В средневековый период наблюдался упадок, но эпоха Возрождения возродила интерес к этому занятию. В XIX веке промышленная революция вызвала возрождение, что привело к появлению новых методов, разработанных такими пионерами, как Петр Францевич Лесгафт и Алексей Дмитриевич Бутовский [Григорьян и др.,

2021].

В XX веке физическое воспитание было институционализировано, что соответствовало образовательным философиям, делающим упор на развитие характера. В современную эпоху физическое воспитание стало охватывать более широкий спектр занятий, что отражает понимание тесной связи между физической активностью и когнитивным развитием. Сегодня оно является жизненно важным компонентом образования, способствующим общему благополучию и признающим неотъемлемую роль физической активности в целостном развитии личности.

### **Взаимосвязь между физической активностью и когнитивными функциями учащихся**

Взаимосвязь между физической активностью и когнитивными функциями у студентов является предметом значительных исследований и интереса, поскольку научные данные постоянно указывают на положительную корреляцию между ними. Регулярная физическая активность ассоциируется с различными когнитивными преимуществами. Ниже представлены некоторые из этих преимуществ:

Физическая активность связана с улучшением внимания и концентрации у студентов [Скураускас, Чингина, 2022]. Регулярные физические упражнения, даже умеренной интенсивности, улучшают способность концентрироваться во время выполнения учебных заданий.

Физические упражнения положительно влияют на сохранение памяти и способность усваивать новую информацию. Считается, что физическая активность стимулирует выделение нейротрансмиттеров, таких как дофамин и норадреналин, которые играют важнейшую роль в процессах запоминания и обучения [Филиппова, Пасечник, 2020].

Физическая активность ассоциируется с улучшением когнитивной гибкости, которая означает способность переключаться между различными задачами и творчески мыслить [там же]. Такая способность к адаптации необходима для решения проблем и развития навыков критического мышления.

Многочисленные исследования свидетельствуют о положительной связи между регулярной физической активностью и успеваемостью. Студенты, которые занимаются физкультурой или внеклассным спортом, как правило, показывают более высокие результаты в оценках.

Физическая активность связана со структурными изменениями в мозге, включая увеличение объема серого вещества в областях, связанных с памятью и исполнительными функциями [там же]. Эти неврологические изменения способствуют улучшению когнитивных способностей.

Физическая активность оказывает антистрессовое воздействие и помогает снять тревогу, создавая благоприятные условия для улучшения когнитивных способностей. Выброс эндорфинов во время физических упражнений способствует позитивному настроению и снижению уровня стресса.

### **Преимущества физического воспитания**

Физическое воспитание имеет массу плюсов и решает важные, на наш взгляд, задачи:

- укрепление здоровья и физическое развитие;
- формирование и развитие навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни;
- комплексное развитие организма, в том числе повышение и улучшение физической подготовленности [Алдошина, Прилепский, 2022];

- активное и полезное времяпрепровождение в кругу единомышленников;
- пропаганда здорового образа жизни среди студентов высших и средних учебных заведений [там же];
- открытие новых талантов в спорте;
- помощь при психоэмоциональных нагрузках;
- воспитание здоровых привычек у молодежи.

### **Интеграция физического воспитания в учебный процесс**

Даже вне занятий физической культурой педагоги могут проводить студентам ряд несложных упражнений, способствующих улучшению их самочувствия и концентрации. Ниже рассмотрим некоторые из них:

Комплекс упражнений для снятия утомления глаз

Примеры:

- Горизонтальные движения глаз: направо-налево;
- Движение глазами яблоками вертикально вверх-вниз;
- Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении;
- Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него – глаза легко «соединятся»;
- Частое моргание глазами.

Комплекс упражнений для снятия утомления мышц кисти

Примеры:

- Сгибание и разгибание пальцев;
- Вращение пальцем: вращайте каждым пальцем поочередно в разные стороны;
- Сжатие-разжатие кисти руки в кулак;
- Пианино: имитируйте игру на пианино, активно используя все пальцы.

Комплекс упражнений для снятия общего утомления

- Стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – резко повернуть таз направо. 2 – резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
- Стойка ноги врозь, руки за голову. 1-5 – круговые движения тазом в одну сторону. 4-6 – то же в другую сторону. 7-8 – руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
- Стойка ноги врозь. 1-2 – наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3-4 – и.п., 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний [Коробченко и др., 2022].

### **Обсуждение**

Данное исследование подчеркивает необходимость и преимущества физического воспитания для студентов, а также предлагает варианты его интеграции в учебные программы. Стоит отметить, что физическое и интеллектуальное благополучие студентов тесно связаны друг с другом, а занятия физической культурой способствуют развитию каждого из этих аспектов.

Данное исследование выступает за целостный образовательный подход, воспитывающий всесторонне развитых, жизнестойких и здоровых людей.

## Заключение

Таким образом, польза физической культуры для студентов очевидна и неоспорима. При грамотной интеграции физического воспитания в университеты и его дальнейшего развития, современный мир получит здоровое и интеллектуально развитое поколение людей, которое и в будущем продолжит улучшать качество жизни и образования в нашей стране.

## Библиография

1. Авраменко В.Г., Нехорошева Е.В., Денисов Л.А. Физическая активность в системе воспитания культуры здорового образа жизни в образовательном пространстве Зеленоградского АО г. Москвы // Санитарный врач. 2019. № 4. С. 56-66.
2. Алдошина Е.А., Прилепский А.С. Психологические основы физической культуры // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 86-90.
3. Григорьян Я.Г. и др. Понятие «физическая культура»: эволюция представлений // Теория и практика физической культуры. 2021. № 11. С. 8-10.
4. Денисов Л.А., Нехорошева Е.В., Маркосян А.А., Авчинникова С.О., Савичева Н.М., Елисеев А.П. Диагностика и формирование стиля здорового образа жизни учащихся и студенческой молодежи. Москва. 2014. 144 с.
5. Коробченко А.И. и др. Самостоятельность здоровьесбережения как показатель физической культуры студентов университетов // Педагогический имидж. 2022. № 1 (54). С. 51-60.
6. Нехорошева Е.В. Инфраструктура просвещения по вопросам здоровья в парадигме устойчивого развития: проблемы и перспективы. Вестник МГПУ. Серия: Экономика. 2020. № 2 (24). С. 110-116.
7. Нехорошева Е.В. Исследование учебно-профессиональной мотивации студентов образовательных организаций // Экономические и социально-гуманитарные исследования. 2015. № 1 (5). С. 69-75.
8. Орчакова Л.Г. Интеграционные инновационные процессы в высшем профессиональном образовании: новые технологии обучения. В сборнике: Образование, экономика, право в современном информационном обществе. Материалы VIII международной научной конференции. 2012. С. 133-136.
9. Скураускас М.А., Чингина Е.Н. Планирование и контроль физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий студентов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2022. № 5-1. С. 261-165.
10. Филиппова Е.В., Пасечник Ж.В. К вопросу о пользе физической культуры и спорта // Наука-2020. 2020. № 2 (38). С. 126-130.

## The positive impact of the process of physical education on the formation of the personality of students of pedagogical universities

**Krestina Yu. Akulova**

PhD in Pedagogy,  
Associate Professor of the Department of Sports Disciplines,  
Lipetsk State Pedagogical University,  
398020, 42, Lenina str., Lipetsk, Russian Federation;  
e-mail: priem@lspu-lipetsk.ru

**Aleksandr V. Stupin**

PhD in Pedagogy,  
Senior Lecturer at the Department of Sports Disciplines,  
Lipetsk State Pedagogical University,  
398020, 42, Lenina str., Lipetsk, Russian Federation;  
e-mail: judo.stupin@mail.ru

**Aleksandr I. Mozgunov**

PhD in Pedagogy,  
Associate Professor of the Department of Sports Disciplines,  
Lipetsk State Pedagogical University,  
398020, 42, Lenina str., Lipetsk, Russian Federation;  
e-mail: judo.stupin@mail.ru

**Abstract**

This article examines the many-faceted benefits of physical education for students, examining its historical evolution, impact on cognitive development and academic achievement, and its role in promoting social and emotional well-being. The authors review existing literature to shed light on the critical role of physical education in promoting health, fitness, and preventing problems due to a sedentary lifestyle. The study also examines effective curriculum integration strategies. By exploring the complex relationship between physical activity and student development, this article advocates for a balanced and comprehensive approach to the overall well-being and academic success of students in modern educational settings. This study highlights the need and benefits of physical education for students and suggests options for integrating it into the curriculum. It is worth noting that the physical and intellectual well-being of students are closely related to each other, and physical education classes contribute to the development of each of these aspects. Thus, the benefits of physical education for students are obvious and undeniable. With the proper integration of physical education into universities and its further development, the modern world will receive a healthy and intellectually developed generation of people, who will continue to improve the quality of life and education in our country in the future.

**For citation**

Akulova K.Yu., Stupin A.V., Mozgunov A.I. (2024) Polozhitel'noe vliyanie protsessa fizicheskogo vospitaniya na formirovanie lichnosti studentov pedagogicheskikh vuzov [The positive impact of the process of physical education on the formation of the personality of students of pedagogical universities]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 14 (4A), pp. 459-465.

**Keywords**

Physical education, physical health, cognitive development, physical activity, social and emotional aspects.

**References**

1. Aldoshina E.A., Prilepskii A.S. (2022) Psikhologicheskie osnovy fizicheskoi kul'tury [Psychological foundations of physical culture]. *Avtonomiya lichnosti* [Personal autonomy], 1 (27), pp. 86-90.
2. Avramenko V.G., Nekhorosheva E.V., Denisov L.A. (2019) Fizicheskaya aktivnost' v sisteme vospitaniya kul'tury zdorovogo obraza zhizni v obrazovatel'nom prostranstve Zelenogradskogo AO g. Moskvy [Physical activity in the system of education of a healthy lifestyle culture in the educational space of Zelenogradsky AO in Moscow]. *Sanitarnyi vrach* [Sanitary doctor], 4, pp. 56-66.
3. Denisov L.A., Nekhorosheva E.V., Markosyan A.A., Avchinnikova S.O., Savicheva N.M., Eliseev A.P. (2014) Diagnostika i formirovanie stilya zdorovogo obraza zhizni uchashchihsya i studencheskoj molodezhi. [Diagnostics and formation of a healthy lifestyle style of students and students]. 144 p.
4. Filippova E.V., Pasechnik Zh.V. (2020) K voprosu o pol'ze fizicheskoi kul'tury i sporta [On the question of the benefits of physical culture and sports]. *Nauka-2020* [Science-2020], 2 (38), pp. 126-130.
5. Grigor'yan Ya.G. et al. (2021) Ponyatie «fizicheskaya kul'tura»: evolyutsiya predstavlenii [The concept of “physical

- 
- culture”: the evolution of ideas]. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 11, pp. 8-10.
6. Korobchenko A.I. et al. (2022) Samostoyatel'nost' zdorov'esberezheniya kak pokazatel' fizicheskoi kul'tury studentov universitetov [Independence of health conservation as an indicator of physical culture of university students]. *Pedagogicheskii imidzh* [Pedagogical image], 1 (54), pp. 51-60.
  7. Nekhorosheva E.V. (2015) Issledovanie uchebno-professional'noj motivacii studentov obrazovatel'nyh organizacij [Research of educational and professional motivation of students of educational organizations] *Ekonomicheskie i social'no-gumanitarnye issledovaniya*. [Economic and socio-humanitarian studies.] № 1 (5). pp. 69-75.
  8. Nekhorosheva E.V. Infrastruktura prosveshcheniya po voprosam zdorov'ya v paradigme ustojchivogo razvitiya: problemy i perspektivy. [Health education infrastructure in the paradigm of sustainable development: problems and prospects.] *Vestnik MGPU. Seriya: Ekonomika*. [Bulletin of the Moscow City University. Series: Economics.] 2020. № 2 (24). pp. 110-116.
  9. Orchakova L.G. (2012) Integracionnye innovacionnye processy v vysshem professional'nom obrazovanii: novye tekhnologii obucheniya [Integration innovation processes in higher professional education: new learning technologies] V sbornike: Obrazovanie, ekonomika, pravo v sovremennom informacionnom obshchestve. Materialy VIII mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii [In the collection: Education, economics, law in the modern information society. Materials of the VIII International Scientific Conference] pp. 133-136.
  10. Skurauskas M.A., Chingina E.N. (2022) Planirovanie i kontrol' fizicheskikh nagruzok v protsesse samostoyatel'nykh zanyatii studentov [Planning and control of physical activity in the process of independent studies of students]. *Mezhdunarodnyi zhurnal gumanitarnykh i estestvennykh nauk* [International Journal of Humanities and Natural Sciences], 5-1, pp. 261-165.