

УДК 159.9.075

## Акмеолого-педагогический аспект личностной физической культуры студентов вузов

**Сайганова Екатерина Геннадьевна**

Кандидат психологических наук, доцент,  
доцент кафедры физического воспитания и здоровья,  
Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ,  
119571, Российская Федерация, Москва, просп. Вернадского, 82/1;  
e-mail: sayganova.e@yandex.ru

### Аннотация

Статья посвящена анализу результатов эмпирического исследования и эксперимента, утверждающих, что систематические занятия физическими упражнениями и участие в спортивно-массовых мероприятиях способствуют развитию личностной физической культуры студентов. Раскрываются вопросы включенности в учебную деятельность студентов систематических занятий физическими упражнениями и участия в спортивно-массовых мероприятиях, которые обуславливают не только повышение уровня физической подготовленности, но и повышение уровня развития личностной физической культуры. Новый взгляд на развитие личностной физической культуры, заключается в том, что накапливаемый опыт использования двигательных возможностей человека значительно обогащается, распространяется на личностные структуры и оптимизирует субъективные оценки действительности. Развитие личностной физической культуры студентов и формирование здорового образа жизни являются ключевым направлением подготовки будущих государственных служащих и одной из наиболее важных задач управления человеческим потенциалом. Это призвано стать одним из эффективных инструментов управления профессиональным развитием персонала, сознательного воздействия на поиск путей и технологий развития и рационального использования способностей студентов – будущих работников народного хозяйства и государственных гражданских служащих.

### Для цитирования в научных исследованиях

Сайганова Е.Г. Акмеолого-педагогический аспект личностной физической культуры студентов вузов // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2019. Т. 8. № 2А. С. 163-171.

### Ключевые слова

Личностная физическая культура, развитие, объективные достижения, субъективные оценки, характерологические свойства личности.

## Введение

Физическая культура студентов высших учебных заведений, являясь частью гуманитарного образования, выступает результирующей мерой комплексного воздействия различных организационных форм, средств и методов общей и профессионально-прикладной физической подготовки на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетентности. Как учебная дисциплина, обязательная для всех направлений подготовки высшего профессионального образования, она служит целям укрепления здоровья, физического, интеллектуального и духовного совершенствования студентов, является характеристикой общей и профессиональной культуры. Вместе с тем физическая культура может выступать как средство своеобразной психологической защиты, компенсации учебных перегрузок, поддержания здоровья, как условие повышения субъективных оценок акмеологической комфортности текущей жизнедеятельности, непрерывных изменений характерологических свойств личности, расширения диапазона функциональных возможностей организма.

Теоретический анализ роли физической культуры в личностном развитии студентов показал, что эта сложная и многогранная проблема находится на стыке акмеологии, валеологии, общей психологии, психологии развития, психологии труда, теории и методики физического воспитания<sup>1</sup>. В связи с этим проведено комплексное исследование развития личностной физической культуры студентов с использованием методов различных наук.

### Эмпирическое исследование развития личностной физической культуры студентов

Отметим, что для определения уровня развития личностной физической культуры нами разработана методика его оценки, основанная на рассмотрении личностной физической культуры как системы объективных личностных достижений и субъективных оценок. Исследование объективных достижений и субъективных оценок позволяет по эмоциональным проявлениям, относящимся к событиям текущей жизнедеятельности, фиксировать динамику развития по такому индивидуально-стабильному показателю, как «индекс развития» [Сайганова, Марков, 2009].

Методика оценки уровня развития личностной физической культуры студента состоит в рассмотрении его как суммы индексов объективных достижений студента и его субъективных оценок настоящего момента.

В исследовании использовались результаты мониторинга личностного развития студентов, проводимого кафедрой физического воспитания и здоровья ФГБОУ ВПО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

---

<sup>1</sup> См., например: Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991; Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. М., 2001; Грачева В.Н. Гимнастика для тела – тренинг для души. Практика телесно ориентированной терапии. СПб.: Вектор, 2008; Деркач А.А. (ред.) Акмеологическая оценка профессиональной компетентности государственных служащих. М.: РАГС, 2007; Деркач А.А. Акмеологические основы развития профессионала. М.; Воронеж, 2004; Деркач А.А. Роль организационной среды в становлении личности профессионала // Акмеология. 2011. № 3. С. 5-12; Деркач А.А., Сайко Э.В. Самореализация – основание акмеологического развития. М.; Воронеж, 2010; Сайганова Е.Г., Дудов В.А. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе. М.: РАГС, 2011.

(далее – РАНХиГС) в 2014-2019 гг. (№=2500), опрос студентов (№=2500), результаты наблюдений, интервьюирования, экспертных оценок (20 экспертов), результаты социологических опросов, опубликованных в открытых изданиях. Выборочную совокупность экспериментального исследования составили 2000 человек (1000 женщин и 1000 мужчин в возрасте 17-25 лет) – студенты различных факультетов РАНХиГС.

Участники экспериментальной группы в период с 2014 по 2019 г. по три раза в неделю в течение 70-90 минут тренировались по программам, включающим в себя различные виды физической культуры, и ежегодно участвовали в фитнес-фестивале РАНХиГС «Фитнес, аэробика, Я!» (далее – Фестиваль) – ярком и веселом студенческом празднике, где спортивные группы студентов показывают свои достижения в различных видах фитнес-аэробики (степ-аэробики, танцевальной аэробики, функциональном тренинге и т. д.). Фестиваль популяризирует ценности современного здорового стиля жизни и позволяет студентам проявить свои таланты.

Участники контрольной группы вели обычный образ жизни, исключая регулярные занятия физической культурой и участие в спортивно-массовых мероприятиях.

В качестве диагностических инструментов в ходе эмпирического исследования и эксперимента применялись следующие методики: личностно-профессиональный опросник, разработанный на кафедре акмеологии и психологии профессиональной деятельности РАГС при Президенте РФ [Синягин, 2004]; 16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (16-PPQ-187-A) [Елисеев, 2007]; авторская анкета субъективной оценки [Сайганова, Марков, 2009].

Экспериментальные данные позволили сделать вывод о том, что одним из существенных факторов повышения уровня развития личностной физической культуры являются характерологические свойства личности студентов.

После проведения эксперимента в экспериментальной группе отмечены: повышение эмоциональной устойчивости, скорости переработки информации, общительности, самооценки, самопознания своего организма, развития самосознания; коррекции представлений о собственных физических особенностях и возможностях; расширение интересов, стремление быть хорошо информированным; устойчивость гностических функций; проявление субъектных качеств. Установлено, что объективные учебные достижения студентов неотделимы от более естественного, «очеловеченного», осознанного соблюдения норм и правил поведения, настойчивости в достижении цели, точности, ответственности, деловой направленности. Подобные изменения объясняются целеустремленностью личности.

В контрольной группе существенных изменений в характерологических свойствах не наблюдалось.

Анализ характерологических свойств личности на уровне общего представлен психологическим механизмом саморегуляции. Саморегуляция дает возможность студенту расширить и углубить свои возможности, преодолевая внешние и внутренние препятствия, выступает как волевая линия его личностной физической культуры.

Анализ уровня особенного представлен личностными качествами студентов – участников эксперимента. В процессе эксперимента участники экспериментальной группы выбирали те виды спорта, предложенные в экспериментальной программе занятий физической культурой со студентами, которые были им по душе. Так, 15% экспериментальной группы предпочли заниматься игровыми видами спорта, 25% – силовыми программами фитнеса, а 60% – различными программами фитнес-аэробики. Таким образом, 85% экспериментальной группы занимались разнообразными программами фитнеса, которые они презентировали ежегодно на Фестивале. Этот факт объясняет опрос участников экспериментальной группы. Для большей ее

части (74%) более комфортной оказывается ситуация предсказуемости на занятиях и на Фестивале, не требующая принятия срочных решений, исключая мгновенное реагирование и лишенная оказания противодействия и соперничества, что присутствует во всех спортивных играх. Многие (56%) отметили такую причину, как бесконтактность с партнерами по занятию. Были высказывания о том, что фитнес воспринимается ими не столько как вид спорта, сколько как вид досуга, помогающий интеллектуальному развитию (48%). Ведь главная цель фитнеса находится не вне человека – в победе, в соревнованиях, а внутри него и заключается в гармоничном физическом развитии личности. В этом отношении фитнес может подарить не только индивидуальную радость здоровья, не только оптимизацию личностного развития, но и общественно значимое профессиональное долголетие. Почти все участники экспериментальной группы, выбравшие для занятий фитнес, отметили, что данный приоритет обосновывается комфортной возможностью фитнеса удовлетворять широкий спектр потребностей в физических нагрузках, оказывать воздействие на все основные мышечные группы организма при отсутствии соревновательных элементов, способствующих возникновению стрессов.

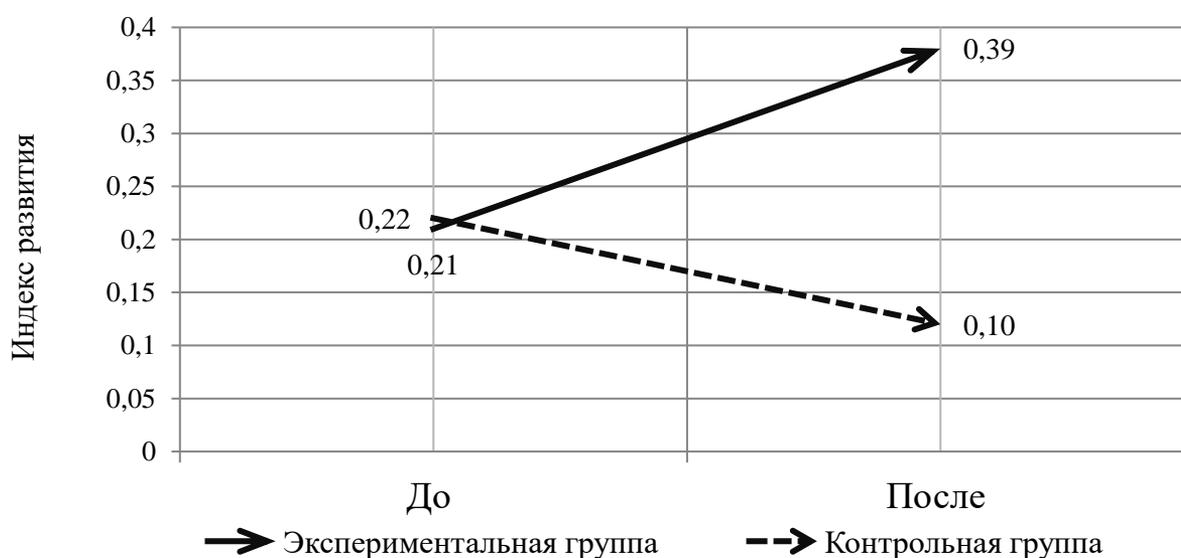
Таким образом, студенты, занимавшиеся разнообразными программами фитнеса, оказались более спокойными, эмоционально зрелыми, реалистичными, предприимчивыми, инициативными, экстравертированными по сравнению со студентами, выбравшими для занятий спортивные игры, единоборства и циклические виды физической культуры. Последние оказались более интровертированы, более склонны к тревожности. Здесь следует отметить, что нет «плохих» личностных качеств, есть индивидуальный стиль деятельности, который и приводит к стабильным и высоким результатам в развитии личностной физической культуры.

Анализ на уровне единичного сочетает общее и особенное в личностных свойствах и представлен индивидуальностью, в которой находит свое полное выражение психический склад личности, основные черты. Эмпирически установлено, что личностные достижения студентов предопределяются уровнем сформированности их индивидуальности, в которой своеобразно сочетаются организменные и психологические особенности человека – от личностных психологических качеств, которые оформляются и проявляются в ситуациях социального взаимодействия, до телесных свойств индивида. Индивидуальность предполагает формирование активной личности студента – будущего государственного гражданского служащего с позиций индивидуального стиля деятельности, оптимизирующего развитие личностной физической культуры.

Анализ полученных экспериментальных данных показал, что уровень развития личностной физической культуры студентов в обеих группах претерпел статистически высокозначимые изменения. Сравнение «индексов развития» экспериментальной и контрольной групп наглядно показывает роль еженедельных систематических занятий различными физическими упражнениями и ежегодного участия в Фестивале, требующего усиленной подготовки, в повышении эффективности развития личностной физической культуры студентов (рис. 1).

В экспериментальной группе, где участники эксперимента по три раза в неделю в течение 70-90 минут тренировались по программам, включающим в себя различные виды физической культуры, и ежегодно участвовали в Фестивале, уровень развития личностной физической культуры повысился (индекс развития = 0,39; динамика = 0,17). В контрольной группе, где участники эксперимента вели обычный образ жизни, исключая систематические занятия физическими упражнениями, наблюдается некоторый регресс, или понижение индекса развития (индекс развития = 0,10; динамика = - 0,11) (рис. 1). В основе такой динамики было

сопоставление компонентов развития личностной физической культуры в экспериментальной и контрольной группах до и после проведения эксперимента (табл. 1).



**Рисунок 1 – Индекс развития в экспериментальной и контрольной группах до и после эксперимента**

**Таблица 1 – Сравнительный анализ компонентов развития личностной физической культуры**

Компоненты развития	Индекс развития			
	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Субъективные оценки	0,25	0,30	0,26	0,23
Объективные достижения	0,16	0,46	0,19	0,36

В ходе эксперимента в экспериментальной группе достигнуто статистически высокозначимое приращение уровня субъективных оценок (динамика = 0,05), что означает действительное влияние занятий физической культурой и участия в спортивно-массовых мероприятиях, которые способствовали позитивному и оптимистичному настрою. Объясняется это тем, что в основе любой работы с развивающим движением лежит закономерность: повторяющееся действие становится привычным и фиксируется на уровне коры головного мозга (динамический стереотип). Каждое новое действие изменяет схему тела в коре головного мозга, и далее эффект сказывается на всех остальных слоях структуры психики.

Не секрет, что наш организм, наше тело и психика – одно целое. Использование различного рода движений и разнообразных ритмов дыхания при работе с телом позволяет глубоко и в то же время корректно воздействовать на психические структуры человека. В результате формируется новая пластика тела, и это размывает старые и формирует новые двигательные стереотипы, существующие на уровне психических структур. Кроме того, идет размывание старых и формирование новых нервных связей на уровне слоев коры головного мозга, ответственных за эмоциональное реагирование, а следовательно, расширяется спектр наших эмоциональных реакций [Ким и др., 2000; Хомская, 2002].

Если раньше в похожих ситуациях наша реакция выражалась в гневе, страхе или чувстве вины, то теперь изменяется в первую очередь степень интенсивности реагирования. Например, вместо гнева может возникнуть легкая досада, и тогда мы, не тратя энергию на бурю эмоций, будем способны конструктивно решить возникающую проблему. Или вместо панического страха перед зачетно-экзаменационной сессией возникнет легкое волнение, и мы сможем подготовиться и достойно прожить этот процесс.

На следующем этапе изменений происходит размывание жестких мысленных структур психики (убеждений, на которых основано наше восприятие мира, себя), ответственных за наши стереотипы [Грачева, 2008]. Посредством физической культуры, через работу с телом формируются его новая пластика и, так сказать, новая пластика жизни. Изменяются ее динамика, эмоциональный настрой. Человек обретает душевный комфорт. При этом уходит автоматизм реагирования на стрессовые ситуации, формируются новые формы реагирования, и у нас появляется выбор. Другими словами, этот процесс затрагивает субъективные мироощущения человека в целом, т. е. новая пластика тела формирует устойчивое изменение характера. Поэтому и возрос индекс субъективных оценок в экспериментальной группе.

Также в экспериментальной группе отмечено статистически высокозначимое приращение уровня объективных достижений (динамика = 0,30). Этот факт говорит о том, что занятия физической культурой действительно способствуют увеличению достижений, связанных с учебной деятельностью студентов. Полученные эмпирические данные подтверждаются следующими реальными объективными достижениями участников экспериментальной группы за период эксперимента: 28% получили повышенные стипендии; 20% перешли с платного на бюджетное обучение; 16% совмещают учебу в вузе с дополнительной оплачиваемой трудовой деятельностью; 36% поступают в магистратуру. Пропуски учебных занятий за 2018-2019 учебный год из-за заболеваний составили всего 51 день. Это красноречиво свидетельствует о том, что занятия физической культурой и участие в спортивно-массовых мероприятиях действительно способствуют увеличению достижений, связанных с учебной деятельностью студентов – участников экспериментальной группы, что повлияло и на увеличение индекса развития.

В контрольной группе в процессе эксперимента достигнуто статистически высокозначимое понижение уровня субъективных оценок (динамика = -0,03). Очевидно, что отсутствие должной физической нагрузки способствует снижению общей комфортности жизнедеятельности и выраженности депрессивных настроений, нежеланию достижения должного качества в работе, усталости даже после незначительного напряжения, негативной оценке своей учебной деятельности, реализованности лишь некоторой части своего потенциала в рамках своего нынешнего статуса, увеличению массы тела и, как следствие, неважному состоянию здоровья.

Также было отмечено статистически высокозначимое понижение уровня объективных достижений в контрольной группе (динамика = -0,17;  $p = 0,00$ ). Это означает, что отсутствие занятий физической культурой в жизни студентов действительно не способствует увеличению достижений, связанных с учебной деятельностью.

Полученные эмпирические данные подтверждаются следующими реальными объективными достижениями участников контрольной группы за период эксперимента: 6% получили повышенные стипендии; 6% поступают в магистратуру. Пропуски учебных занятий за 2018-2019 учебный год из-за заболеваний составили 221 день.

Это означает, что отсутствие занятий физической культурой в жизни студентов – участников контрольной группы не способствовало увеличению достижений, связанных с учебной деятельностью.

Полученные данные утверждают действительное воздействие систематических занятий физическими упражнениями и участия в спортивно-массовых мероприятиях на развитие личностной физической культуры студентов.

### Заключение

Личностная физическая культура как раз и заключается в содействии оптимизации психологической сферы и биологического потенциала человека. Воздействуя на эти сферы, физическая культура неизбежно оказывает влияние и на другие сферы личности, например на эмоциональную и духовную. Процесс формирования и проявления физической активности личности предполагает не изолированное развитие физических способностей, а их тесное взаимодействие с личностным совершенствованием, осуществляемым в органическом единстве всестороннего и гармонического развития человека.

Личностная физическая культура, включающая освоение стратегий регуляции и экологичности, позволяет скорректировать неадекватные тенденции поведения в условиях стресса по таким важным показателям, как показатели эмоциональной устойчивости, надежности, реалистичности, уверенности в себе, блокирования невротических реакций и психологических срывов.

При оптимизации развития личностной физической культуры студентов целесообразно учитывать динамику своеобразия свойств субъекта на пути к продуктивности и комфортности жизнедеятельности и обращать специальное внимание на формирование эффективных алгоритмов, характерных для нормативного режима учебной деятельности. Необходимо комплексно использовать, наряду с методами информирования, убеждения и деятельностного освоения специальных эффективных приемов формирования профессионализма, систематические занятия физической культурой. Ведь физическая культура не только несет в себе оздоровительную направленность, но и проводится в целях развития у студентов физических, морально-волевых и психологических качеств.

Оптимизация развития личностной физической культуры студентов способствует повышению показателей учебы, раскрытию индивидуальных способностей и возможностей студентов, созданию в коллективе обстановки доверия и творческого отношения к выполнению поставленных задач и функций.

Практическая значимость данного исследования заключается в том, что на примере студентов РАНХиГС предпринята попытка рассмотреть физическую культуру как важнейшее условие, способствующее оптимальному движению к акме современного студенчества. Предложена и реализована методика оценки развития личностной физической культуры на основании рассмотрения ее как жизненного опыта, как набора объективных личностных достижений и субъективных оценок.

Развитие личностной физической культуры студентов и формирование здорового образа жизни являются ключевым направлением подготовки будущих государственных служащих и одной из наиболее важных задач управления человеческим потенциалом. Это, на наш взгляд, призвано стать одним из эффективных инструментов управления профессиональным развитием персонала, сознательного воздействия на поиск путей и технологий развития и рационального использования способностей студентов – будущих работников народного хозяйства и государственных гражданских служащих.

## Библиография

1. Грачева В.Н. Гимнастика для тела – тренинг для души. Практика телесно ориентированной терапии. СПб.: Вектор, 2008. 123 с.
2. Деркач А.А. Методолого-прикладные основы акмеологических исследований. М.: РАГС, 2002.
3. Деркач А.А. Роль организационной среды в становлении личности профессионала // Акмеология. 2011. № 3. С. 5-12.
4. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. СПб.: Питер, 2007. 508 с.
5. Ким В.В. и др. Влияние физических упражнений на функциональное состояние сосудов головного мозга // Материалы региональной научно-практической конференции «Вузовская физическая культура и студенческий спорт: состояние и перспективы совершенствования». Тюмень: ТГУ, 2000.
6. Климов Е.А. Кажущееся и действительное акме человека в его среде // Материалы научно-практической конференции «Акмеология: итоги, проблемы, перспективы». М., 2004. С. 21-26.
7. Сайганова Е.Г., Дудов В.А. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе. М.: РАГС, 2011. 137 с.
8. Сайганова Е.Г., Марков В.Н. Физическая культура в государственной гражданской службе. М.: РАГС, 2009. 164 с.
9. Синягин Ю.В. Личностно-профессиональный опросник РАГС и его модификации. М.: Эслан, 2004. 49 с.
10. Хомская Е.Д. Мозг и активация. М.: МГУ, 2002.

## The acmeological pedagogical aspect of the personal physical culture of students in higher education institutions

**Ekaterina G. Saiganova**

PhD in Psychology, Docent,  
Associate Professor at the Department of physical education and health,  
Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration,  
119571, 82/1, Vernadskogo av., Moscow, Russian Federation;  
e-mail: sayganova.e@yandex.ru

### Abstract

The article is devoted to the analysis of the results of the empirical research and experiment, stating that systematic physical exercise and participation in sports events contribute to the development of students' personal physical culture. The author deals with the issues of the introduction of systematic physical exercise and participation in sports events into the educational activities of students, which lead to not only an increase in physical fitness, but also an increase in the development of personal physical culture. A new view on the development of personal physical culture lies in the fact that the accumulated experience in the use of human motor capabilities is significantly enriched, extends to personal structures and optimises subjective assessments of reality. The development of personal physical culture in students and the formation of a healthy lifestyle are viewed as a key direction in the training of future civil servants and one of the most important tasks of human potential management. It is intended to become one of effective tools used for managing the professional development of personnel, conscious influence on the search for ways and technologies of the development and rational use of the abilities of students that are trained to become economists and civil servants.

### For citation

Saiganova E.G. (2019) Akmeologo-pedagogicheskii aspekt lichnostnoi fizicheskoi kul'tury studentov vuzov [The acmeological pedagogical aspect of the personal physical culture of students in higher education institutions]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 8 (2A), pp. 163-171.

---

**Keywords**

Personal physical culture, development, objective achievements, subjective assessments, personality traits.

**References**

1. Derkach A.A. (2002) *Metodologo-prikladnye osnovy akmeologicheskikh issledovaniy* [Methodological and applied foundations of acmeological research]. Moscow: Russian Academy of Public Administration.
2. Derkach A.A. (2011) Rol' organizatsionnoi sredy v stanovlenii lichnosti professionala [The role of the organisational environment in the formation of a professional personality]. *Akmeologiya* [Acmeology], 3, pp. 5-12.
3. Eliseev O.P. (2007) *Praktikum po psikhologii lichnosti* [Manual on personality psychology]. St. Petersburg: Piter Publ.
4. Gracheva V.N. (2008) *Gimnastika dlya tela – trening dlya dushi. Praktika telesno orientirovannoi terapii* [Gymnastics for the body – training for the soul. The practice of body-oriented therapy]. St. Petersburg: Vektor Publ.
5. Khomskaya E.D. (2002) *Mozg i aktivatsiya* [Brain and activation]. Moscow: Moscow State University.
6. Kim V.V. et al. (2000) Vliyanie fizicheskikh uprazhnenii na funktsional'noe sostoyanie sosudov golovnogo mozga [The influence of physical exercise on the functional state of cerebral vessels]. *Materialy regional'noi nauchno-prakticheskoi konferentsii "Vuzovskaya fizicheskaya kul'tura i studencheskii sport: sostoyanie i perspektivy sovershenstvovaniya"* [Proc. Conf. "Physical training and student sport in higher education institutions: the current state and prospects of improvement"]. Tyumen: Tyumen State University.
7. Klimov E.A. (2004) Kazhushcheesya i deistvitel'noe akme cheloveka v ego srede [The apparent and actual acme of man in his environment]. *Materialy nauchno-prakticheskoi konferentsii "Akmeologiya: itogi, problemy, perspektivy"* [Proc. Conf. "Acmeology: results, problems, prospects"]. Moscow, pp. 21-26.
8. Saiganova E.G., Dudov V.A. (2011) *Fizicheskaya kul'tura i podgotovka k gosudarstvennoi grazhdanskoi sluzhbe* [Physical education and training for civil service]. Moscow: Russian Academy of Public Administration.
9. Saiganova E.G., Markov V.N. (2009) *Fizicheskaya kul'tura v gosudarstvennoi grazhdanskoi sluzhbe* [Physical education in civil service]. Moscow: Russian Academy of Public Administration.
10. Sinyagin Yu.V. (2004) *Lichnostno-professional'nyi oprosnik RAGS i ego modifikatsii* [The personal and professional questionnaire of the Russian Academy of Public Administration and its modifications]. Moscow: Eslan Publ.