



Научно-исследовательский журнал «Современный ученый / Modern Scientist»  
<https://su-journal.ru>

2025, № 3 / 2025, Iss. 3 <https://su-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.7. Методология и технология профессионального образования (педагогические науки)

УДК 378.172

## Роль физической культуры в воспитании физических качеств студентов современного вуза

<sup>1</sup> Баишев И.И., <sup>2</sup> Макарова Т.А.

<sup>1</sup> Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова,

<sup>2</sup> Чурапчинский государственный институт физической культуры

**Аннотация:** в научной работе анализируется роль физической культуры в процессе формирования физических качеств у обучающихся высших образовательных учреждений, автор научной работы определяет основные аспекты, которые влияют на процесс развития физических способностей, в том числе значение физической активности в процессе обучения. В научной работе также анализируются современные методические подходы к процессу организации занятий по данной дисциплине, а также влияние физкультуры на общее здоровье и физическую подготовку обучающихся. Сделан вывод: исследование продемонстрировало, что спортивные тренировки на регулярной основе улучшают как физическую форму индивида, так и влияют на его состояние здоровья, помогая снижать уровень напряжения, а также повышают активность в повседневной деятельности и учёбе.

**Ключевые слова:** спорт, спортивные мероприятия, физкультура, воспитание, активность, подготовка, тренировки

**Для цитирования:** Баишев И.И., Макарова Т.А. Роль физической культуры в воспитании физических качеств студентов современного вуза // Современный ученый. 2025. № 3. С. 235 – 240.

Поступила в редакцию: 16 ноября 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 17 января 2025 г.; Принята к публикации: 5 марта 2025 г.

## The role of physical education in the development of physical qualities in students of a modern university

<sup>1</sup> Baishev I.I., <sup>2</sup> Makarova T.A.

<sup>1</sup> Northeastern Federal University named after M.K. Ammosov,

<sup>2</sup> Churapchinsky State Institute of Physical Culture

**Abstract:** the scientific work analyzes the role of physical education in the process of forming physical qualities in students of higher educational institutions, the author of the scientific work determines the main aspects that influence the process of developing physical abilities, including the importance of physical activity in the learning process. The scientific work also analyzes modern methodological approaches to the process of organizing classes in this discipline, as well as the influence of physical education on the general health and physical fitness of students. Conclusion: the study demonstrated that regular sports training improves both the physical fitness of an individual and affects his health, helping to reduce stress levels, and increases activity in daily activities and studies.

**Keywords:** sports, sports events, physical education, education, activity, preparation, training

**For citation:** Baishev I.I., Makarova T.A. The role of physical education in the development of physical qualities in students of a modern university. Modern Scientist. 2025. 3. P. 235 – 240.

*The article was submitted: November 16 , 2024; Approved after reviewing: January 17, 2025; Accepted for publication: March 5, 2025.*

### Введение

На сегодняшний день физическая культура играет основное значение в образовательной системе, в том числе в рамках высших учебных заведений на современном этапе [10].

«Только сильные духом люди способны дружить со спортом. Причём каждый из них может иметь разное отношение к спорту: кто-то предпочитает смотреть его по телевизору, кто-то предпочитает просто заниматься каким-либо видом спорта или общефизической подготовкой, ну а для кого-то спорт – это средство существования. Не зря ведь существует выражение: «Движение – это жизнь!»» [5, с. 1].

В контексте постоянно меняющихся требований к профессиональной подготовке обучающихся, в том числе и социализация физкультуры является важной частью учебного процесса.

«Физическая культура – это часть (подсистема) общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере развития, оздоровления и воспитания людей» [7, с. 74].

Процесс воспитания физических качеств обучающихся как способствует улучшению общего здоровья, так и является важной составляющей учебного процесса, формируя основные компетенции для эффективной профессиональной деятельности в будущем [1].

Научная новизна работы состоит в том, что проведённые исследования вносят вклад в процесс более глубокого понимания адаптации физической культуры в учебный процесс, отмечая не только важность для процесса формирования физических качеств обучающихся.

Во-первых в рамках высших образовательных учреждениях подробно рассматривать системный подход к процессу обучения физкультуре на современном этапе, который включает в себя не только теоретические аспекты, но и практические.

Данное исследование, в том числе определяет взаимосвязь занятий физкультурой на регулярной основе, а также улучшением показателей здоровья обучающихся, что является базой для разработки современных программ физического воспитания на данном этапе.

### Материалы и методы исследований

Материалами исследования являются научные публикации по теме физической культуры воспитания физических качеств студентов, а также интернет ресурсы с дидактическими материалами, цифровой контент (рассматривается на примере студентов современного вуза).

Материалы и методы исследований

В научной работе применяются методы мониторинга, а также экспериментального подхода, который включает в себя наблюдение физической активности обучающихся в процессе занятий физическими упражнениями. В том числе, используются различные тестирования для анализа физических качеств, например на измерение силы, а также выносливости и т.д. с применением универсальных методик.

Исследование данных представляется возможным при помощи статистических методов, которые помогают определить взаимосвязь не только между общей физической активностью обучающегося, но и показателями здоровья обучающихся.

В том числе, применяется сопоставительный анализ результатов на начальном этапе по завершении адаптации современных программ физической активности в целом.

### Результаты и обсуждения

Теоретический подход. Данная дисциплина играет важную роль в процессе воспитания физических качеств обучающихся высших учебных заведений на современном этапе, что в данном случае способствует как развитию силы, так и выносливости и других качеств, которые являются необходимыми для процесса формирования здорового образа жизни обучающихся.

Активные занятия по физической культуре на данном этапе помогают обучающимся эффективно справляться с стрессовыми ситуациями, также с напряжением, в том числе улучшает общую концентрацию и повышает свою работоспособность.

Также участие в различных спортивных мероприятиях на регулярной основе помогает формировать и развивать навыки социализации, что представляется важным для профессиональной деятельности будущих выпускников. Следует отметить, что физическая культура на сегодняшний день является важной частью всестороннего развития личности обучающихся, которая не только обеспечивает гармоничное взаимодействие физи-

ческой активности, но и психического здоровья обучающихся в целом [4].

Стоит подчеркнуть, что физические качества, как например координация движений, сила и выносливость индивида представляются базой для эффективного выполнения разных видов работы. В рамках вашего учебного заведения процесс активизации данных качеств имеет определяющее значение как для занятий спортивной деятельностью, так и для активности в повседневной жизни человека, в рамках состояния здоровья обучающихся [6].

Занятия физкультурой на регулярной основе помогают улучшать общее физическое состояние обучающихся, в том числе укреплять иммунную систему, а также снижать стрессовое напряжение, повышая их работоспособность. Современные исследования демонстрируют, что обучающиеся, которые занимаются физической активностью на регулярной основе имеют наиболее высокие показатели в учебной деятельности, в том числе эффективно справляются с нагрузкой и т.д.

Для результативного процесса воспитания физических качеств представляется важным разнообразие видов физической подготовки, что может включать в себя не только индивидуальные виды спорта, но и групповые, как например игра в баскетбол, фитнес занятия и т.д. Данное разнообразие предоставляет возможность обучающимся выбирать спортивный вид активности, который наиболее интересен, который также помогает им поддерживать интерес к занятиям спортом [8].

Адаптация элементов физической активности в процессе обучения, как например, перерывы во время практических занятий или лекций способствуют повышению уровня концентрации обучающихся, также помогают быстро и легко осваивать учебный материал, что в данном случае формирует у обучающихся физическую активность на регулярной основе.

«Изыюминкой такой реализации дисциплины является возможность много уровневого и постоянного воздействия преподавателя на обучающегося в процессе физического воспитания, обучения и спортивной работы. Для студента предоставляется возможность в ходе образовательного процесса на практике, исходя из ранее освоенного материала, продемонстрировать свою компетентность в умении самостоятельного использования средств физической культуры для развития профессионально-значимых физических качеств, определенных кафедрой физической культуры» [9, с. 15].

Представляется важным обеспечивать открытый доступ к спортивным объектам, а также спор-

тивному оборудованию для обучающихся. Следует подчеркнуть, что наличие тренажерных залов, различных спортивных площадок, а также спортивных секций и кружков помогает вовлекать обучающихся в физкультурную активность [2].

Гипотеза исследования состоит в том, что занятия по физкультуре на регулярной основе способствуют не только улучшению физических качеств обучающихся, но и положительно сказываются не только на здоровье обучающихся, но и на их учебной успеваемости в целом.

#### *Проведение эксперимента*

Цель эксперимента – выявить влияние практических занятий физической культурой на регулярном основе на процесс развития физических качеств обучающихся в вузах на современном этапе.

#### *Задачи эксперимента:*

- проанализировать современные методы и инновационные подходы к проведению занятий физической культурой в высших учебных заведениях;
- сформировать в процессе эксперимента две группы, и проанализировать показатели участников эксперимента в начале исследования и по завершению исследования;
- сопоставить результаты контрольной и экспериментальной группы, сформулировать выводы о роли физической активности.

#### *Методика эксперимента*

В данном эксперименте принимали участие 50 обучающихся вуза, которые были определены в две группы, в контрольную группу 25 человек и экспериментальную группу 25 человек. Участники контрольной группы не занимаются физической культурой на регулярной основе. В свою очередь участники экспериментальной группы активно принимают участие в физической активности по определённой программе, включает в себя занятия спортом два раза в неделю в течение двух месяцев.

#### *Ход эксперимента*

В начале эксперимента проводилось тестирование в контрольной и экспериментальной группе. Далее участники экспериментальной группы посещали занятия физической культурой по определённой специальной программе. Участники контрольной группы не выполняли задания по спецпрограмме, то есть проходили обучение без изменений. Рассмотрим методики, которые применялись для измерения физических качеств в данном эксперименте. Проводилось тестирование на силу, проводилось тестирование на выносливость и другие показатели.

#### *Результаты эксперимента*

#### *продemonстрировали следующее*

Участники контрольной группы выполняя подтягивание на перекладине не продемонстрировали

изменения, так как не проходили занятия по специальной программе, отсутствие физической активности негативно влияет на силовые показатели в целом. Участники экспериментальной группы выполняя данное задание показали повышение количество и качество подтягиваний, что составило 80% и улучшило данный результат на 30%.

Следующий вид активности бег на 3000. Участники контрольной группы в данном виде спортивной активности продемонстрировали ухудшение показателей, что связано с повышенной утомляемостью. Участники экспериментальной группы в свою очередь улучшили свои показатели, что говорит о повышении выносливости, в том числе о хорошей физической активности обучающихся, что составило 85% по сравнению с 65% (увеличилась на 20%).

Рассмотрим следующий вид активности наклоны вперёд. В данном виде активности участники контрольной группы продемонстрировали только ухудшение, что взаимосвязано с недостатком физической активности. В свою очередь участники экспериментальной группы продемонстрировали 80%, что повысило общий результат на 10%.

Рассмотрим результаты по спринту на 100 м участников двух групп. Участники контрольной группы не продемонстрировали никаких показателей, что определяет в свою очередь отсутствие общих физических нагрузок в целом. Участники экспериментальной группы продемонстрировали 70%, что на 20% повысили показатели.

Проведённое исследование отмечает важность физической активности в процессе воспитания рассматриваемых в научной работе качеств обучающихся в высших учебных заведениях на современном этапе. Занятия физкультурой на регулярной основе, в том числе способствует существенному улучшению разных физических показателей.

Результаты проведённого исследования продемонстрировали, что адаптация физической активности в процессе обучения как способствует улучшению здорового образа жизни обучающихся, так и формируют компетенции, которые являются важными для повседневной деятельности, что подтверждает на данном этапе необходимость формирования благоприятных условий для физической активности в высших учебных заведениях.

Проведённые исследования демонстрируют, что обучающиеся, которые занимаются физкультурой на регулярной основе показывают, как правило, высокие результаты в сопоставлении с теми студентами, которые не занимаются физической культурой. В том числе, занятия спортом помогают повышать уровень мотивации к здоровому об-

разу жизни, а также к активному отдыху на регулярной основе.

Следует подчеркнуть, что занятия физкультурой, в том числе положительно влияют на общее психологическое состояние обучающихся. А занятия спортом на регулярной основе способствуют снижению уровня стресса, повышая не только самооценку, но и уверенность в собственных силах. Кроме того, активные занятия физкультурой помогают в процессе социализации, участие в групповых видах спорта помогает сформировать навыки групповой работы, навыки коммуникации, что представляется основным аспектом для эффективной профессиональной деятельности обучающихся в будущем [1].

«Обобщая вышеизложенное необходимо отметить следующее: формирование положительного образа занятий физической культурой и спортом среди студентов с учётом современных факторов способствует формированию положительной мотивации обучающихся в учебно-тренировочном процессе, полезных личностных навыков и качеств, улучшению физического состояния студентов, совершенствованию основных физических показателей. Занятия физической культурой в ВУЗах призваны помочь студенту в разностороннем развитии, гармонично дополняя общий учебный план» [3, с. 128].

#### *Применение на практике*

Практическое применение физкультуры в высших учебных заведениях способствует не только развитию рассматриваемых в научной работе качеств обучающихся посредством занятий спортом на регулярной основе, в том числе и в процессе участия в спортивных кружках или секциях, что предоставляет возможность для общего укрепления здоровья, а также для повышения выносливости в целом.

Следует подчеркнуть, что занятия по физкультуре помогают сформировать навыки групповой работы, а также лидерства, что представляется важным в профессиональной деятельности в будущем. Адаптация разных видов спорта, а также современных фитнес программ предоставляет возможность обучающимся не только выбирать более интересный и подходящий вид спорта, что в данном случае способствует повышению уровня мотива, также интереса в целом у обучающихся.

В том числе, данная дисциплина предоставляет возможность обучающимся развивать свою дисциплину, а также навыки целеустремлённости, которые являются важными для достижения успеха в учебном процессе, которые могут быть и важны в современных реалиях жизни. Кроме того, регулярное участие в спортивных соревнованиях

способствует процессу формирования позитивного мышления, а также здорового образа жизни в целом.

### Выводы

На сегодняшний день физкультура играет важную роль в процессе воспитания и обучения. Занятия спортом на регулярной основе влияют на навыки групповой работы, а также активного взаимодействия, что представляется важным для профессии в будущем. Кроме того, участие в спортивных соревнованиях помогает укреплять здоровье, так и развивать положительные навыки.

В том числе, физкультура помогает формировать положительное отношение к здоровому образу жизни на современном этапе. Также данная дисциплина способствует всестороннему развитию личности обучающихся, в том числе и подготавливает к профессиональной деятельности и повседневной жизни в будущем.

Таким образом, физическая активность играет важную роль в процессе воспитания молодого поколения, что в процессе помогает не только улучшать общее здоровье, но и формировать навыки социализации, формируя общую психологическую устойчивость в современных реалиях.

С целью достижения высоких результатов представляется важным адаптировать различные методические подходы к процессу организации

проведения занятий физкультурой, в том числе обеспечивать открытый доступ к спортивным комплексам, в том числе адаптировать физическую деятельность в процесс обучения.

Перспективы дальнейших исследований в сфере физкультуры могут ориентироваться на воздействие разных видов физической активности на процесс развития соответствующих качеств обучающихся, которые были рассмотрены нами выше.

Представляется важным обратить внимание на то, как занятия физической активностью на регулярной основе оказывают влияние на психическое состояние обучающихся, в том числе уровень напряжённости и влияют на уровень мотивации к учебной деятельности. Данные исследования могут анализировать влияние групповых видов спорта, в том числе на развитие навыков социализации, а также развивать лидерские качества молодого поколения.

В том числе, следует обратить внимание на то, как адаптация физкультуры в процессе обучения может повышать уровень учебной успеваемости обучающихся.

Следовательно, важно изучить значение физической культуры в жизни обучающихся для того, чтобы они могли сохранить здоровый образ жизни по завершении обучения.

### Список источников

1. Алексанян Н.Г., Лесникова Г.Н. Роль физической культуры и спорта в воспитании активной жизненной позиции студентов в современном обществе // Инновационные научные исследования 2022: психология и педагогика: Сборник материалов IX-ой международной очно-заочной научно-практической конференции, Москва, 25 ноября 2022 года. Москва: Научно-издательский центр "Империя", 2022. С. 19 – 23.
2. Аминев Ф.Г., Хисматуллина Я.Р. Роль физической культуры в жизни студентов // Теоретические и прикладные проблемы современной науки и образования: Материалы Международной научно-практической конференции, Курск, 24 мая 2021 года. Т. 2. Курск: ИП Бескровный А.В., 2021. С. 12 – 16.
3. Гизатулина А.А. Роль физической культуры в жизни студентов // Гуманитарный научный вестник. 2020. № 6. С. 125 – 129.
4. Грязнова Д. Физическая культура в жизни студентов // Актуальные проблемы развития физической культуры, спорта и туризма в современных условиях: Сборник научных трудов 6 Международной научно-практической конференции, Курск, 15 апреля 2021 года. Курск: Юго-Западный государственный университет, 2021. С. 101 – 105.
5. Иванов В.Д., Земсков В.Д. Роль физической культуры и спорта в жизни современного студента // Образование и наука в современных реалиях: Сборник материалов IV Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 26 февраля 2018 года / Редкол.: О.Н. Широков и др. Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью "Центр научного сотрудничества "Интерактив плюс", 2018. С. 65 – 67.
6. Карпина Е.В. Роль физической культуры в высших учебных заведениях как основы здорового образа жизни современного студента // E-Scio. 2021. № 2 (53). С. 147 – 152.
7. Мустафина К.К. Важная роль физической культуры и спорта в жизни студентов // Научный взгляд в будущее. 2020. Т. 2. № 16. С. 74 – 77.
8. Джолиев И.М.О., Грошева Л.Ф., Сапаров Б.М. и др. Роль физической культуры и спорта в подготовке студента к профессиональной деятельности // Молодежь и наука. 2019. № 3. С. 9.

9. Агеев А.В., Ефимов-Комаров В.Ю., Ефимова-Комарова Л.Б. и др. Физическая культура в вузе. Что это? // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 3 (193). С. 11 – 17.

10. Шакиров А.Р., Жуйко Д.А. Польза физической культуры для студентов // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: Материалы XII Международной научно-практической конференции, Красноярск, 15 июня 2022 года. Красноярск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева", 2022. С. 289 – 291.

### References

1. Aleksanyan N.G., Lesnikova G.N. The role of physical education and sports in nurturing an active life position of students in modern society. Innovative scientific research 2022: psychology and pedagogy: Collection of materials of the IX-th international in-person and correspondence scientific and practical conference, Moscow, November 25, 2022. Moscow: Scientific Publishing Center "Im-periya", 2022. P. 19 – 23.

2. Aminev F.G., Khismatullina Ya.R. The role of physical education in the lives of students. Theoretical and applied problems of modern science and education: Materials of the International scientific and practical conference, Kursk, May 24, 2021. T. 2. Kursk: IP Beskrovny A.V., 2021. P. 12 – 16.

3. Gizatulina A.A. The Role of Physical Culture in the Life of Students. Humanitarian Scientific Bulletin. 2020. No. 6. P. 125 – 129.

4. Gryaznova D. Physical Culture in the Life of Students. Actual Problems of Development of Physical Culture, Sports and Tourism in Modern Conditions: Collection of Scientific Papers of the 6th International Scientific and Practical Conference, Kursk, April 15, 2021. Kursk: South-West State University, 2021. P. 101 – 105.

5. Ivanov V.D., Zemskov V.D. The Role of Physical Culture and Sports in the Life of a Modern Student. Education and Science in Modern Realities: Collection of Materials of the IV International Scientific and Practical Conference, Cheboksary, February 26, 2018. Ed. Col.: O.N. Shirokov et al. Cheboksary: Limited Liability Company "Center for Scientific Cooperation" Interactive Plus ", 2018. P. 65 – 67.

6. Karpina E.V. The role of physical education in higher educational institutions as the basis for a healthy lifestyle of a modern student. E-Scio. 2021. No. 2 (53). P. 147 – 152.

7. Mustafina K.K. The important role of physical education and sports in the lives of students. Scientific look into the future. 2020. Vol. 2. No. 16. P. 74 – 77.

8. Dzholiyev I.M.O., Grosheva L.F., Saparov B.M. et al. The role of physical education and sports in preparing a student for professional activity. Youth and Science. 2019. No. 3. P. 9.

9. Ageyevets A.V., Efimov-Komarov V.Yu., Efimova-Komarova L.B., et al. Physical education at the university. What is it? Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2021. No. 3 (193). P. 11 – 17.

10. Shakirov A.R., Zhuyko D.A. Benefits of physical education for students. Physical education, sports, physical rehabilitation and recreation: problems and development prospects: Proceedings of the XII International scientific and practical conference, Krasnoyarsk, June 15, 2022. Krasnoyarsk: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Siberian State University of Science and Technology named after Academician M.F. Reshetnev", 2022. P. 289 – 291.

### Информация об авторах

**Баишев И.И.**, доцент, Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова  
Baich64@mail.ru

**Макарова Т.А.**, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой педагогики и психологии, Чурапчинский государственный институт физической культуры, Makarova-tatiana@mail.ru

© Баишев И.И., Макарова Т.А., 2025