

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК УСЛОВИЕ ЛИЧНОСТНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ

**Сайганова Екатерина Геннадьевна**, кандидат психологических наук, кафедра физического воспитания и здоровья, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ; пр. Вернадского, 84, Москва, Россия, 119606; e-mail: sayganova.e@yandex.ru

### АННОТАЦИЯ

Анализ результатов эмпирического исследования и эксперимента, утверждающих, что физическая культура — одно из условий, способствующих личностно-профессиональному развитию студентов. Включённость в учебную деятельность студентов физической культуры, которая обуславливает не только повышение уровня физической подготовленности, но и повышение уровня их личностно-профессионального развития. Новый взгляд на физическую культуру: накапливаемый опыт использования двигательных возможностей человека значительно обогащается, распространяется на личностные структуры и оптимизирует субъективные оценки действительности.

**Ключевые слова:** физическая культура, личностно-профессиональное развитие, объективные достижения, субъективные оценки, характерологические свойства личности.

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 специальностей, 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 личностно-профессиональном 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 [1–5, 7, 8, 12]. В связи с этим, проведено комплексное исследование влияния физической культуры на личностно-профессиональное развитие студентов с использованием методов различных наук.

Для определения уровня личностно-профессионального развития нами разработана методика его оценки на основании рассмотрения личностно-профессионального развития 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» [13].

Методика оценки уровня личностно-профессионального развития студента состоит в том, чтобы рассматривать его как сумму индексов объективных достижений студента и его субъективных оценок настоящего момента.

В исследовании использовались результаты мониторинга личностно-профессионального развития студентов, проводимого кафедрой физического воспитания и здоровья

Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (РАНХиГС) в 2011–2014 годах (№=1530); опрос студентов (№=1000); результаты наблюдений, интервьюирования, экспертных оценок (20 экспертов); результаты социологических опросов, опубликованных в открытых изданиях. Выборочную совокупность экспериментального исследования составили 1000 человек (500 женщин и 500 мужчин в возрасте 17–25 лет) — студенты различных факультетов РАНХиГС.

Участники экспериментальной группы в период с 2011–2014 гг. по три раза в неделю в течение 70–90 минут тренировались по программам, включающим в себя различные виды физической культуры. Участники контрольной группы вели обычный образ жизни, исключая регулярные занятия физической культурой.

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 [6; 15]; 16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (16-FRQ-187-A) [9]; анкета субъективной оценки, разработанная автором статьи [13].

Экспериментальные данные позволили заключить, что один из существенных факторов повышения уровня личностно-профессионального развития — характерологические свойства личности студентов.

По завершении исследования в экспериментальной группе отмечены:

- повышение эмоциональной устойчивости, скорости переработки информации, общительности, самооценки, самопознания своего организма, развития самосознания;
- коррекция 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 целеустремлённостью личности.

В контрольной группе существенных изменений в характерологических свойствах не наблюдалось.

Анализ характерологических свойств личности на уровне общего представлен психологическим механизмом саморегуляции. Саморегуляция даёт личности студента расширить и углубить свои возможности, преодолевая внешние и внутренние препятствия, выступает как волевая линия его личностно-профессионального развития.

Анализ уровня особенного представлен личностными качествами участников 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. Опрос участников экспериментальной группы позволил объяснить этот факт. Для большей её части (74%) более комфортной оказывается ситуация предсказуемости на занятиях, не требующая принятия срочных решений, исключая мгновенное реагирование, и лишённая оказания противодействия и соперничества, что присутствует во всех спортивных играх. Многие (56%) отметили такую причину, как бесконтактность с партнёрами по занятию. Были высказывания о том, что фитнес воспринимается ими не столько как вид спорта, сколько как досуг (48%). Ведь его главная цель 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. Поч-

ти все участники экспериментальной группы, которые предпочли фитнес, отметили, что их выбор 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 личностно-профессиональном развитии.

Анализ на уровне единичного сочетает общее и особенное в личностных свойствах и представлен индивидуальностью, в которой находит своё полное выражение психический склад личности, основные черты. Эмпирически установлено, что личностно-профессиональные 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 личностно-профессиональное развитие.

Полученные экспериментальные данные свидетельствуют, что уровень личностно-профессионального развития студентов в обеих группах претерпел статистически высокозначимые изменения. Сравнение «индексов развития» экспериментальной и контрольной групп наглядно показывает роль физической культуры в повышении эффективности личностно-профессионального развития студентов (рис.).

В экспериментальной группе, где участники занимались физической культурой по акмеологической программе, уровень личностно-профессионального развития повысился (индекс развития = 0,38; динамика = 0,17) (рис.).

В контрольной группе, где участники вели обычный образ жизни, исключающий систематические занятия физическими упражнениями, наблюдается некоторый регресс или понижение индекса развития (индекс развития = 0,12; динамика = -0,10).

В основе такой динамики — сопоставление компонентов личностно-профессионального развития в экспериментальной и контрольной группах до и после эксперимента (таблица).

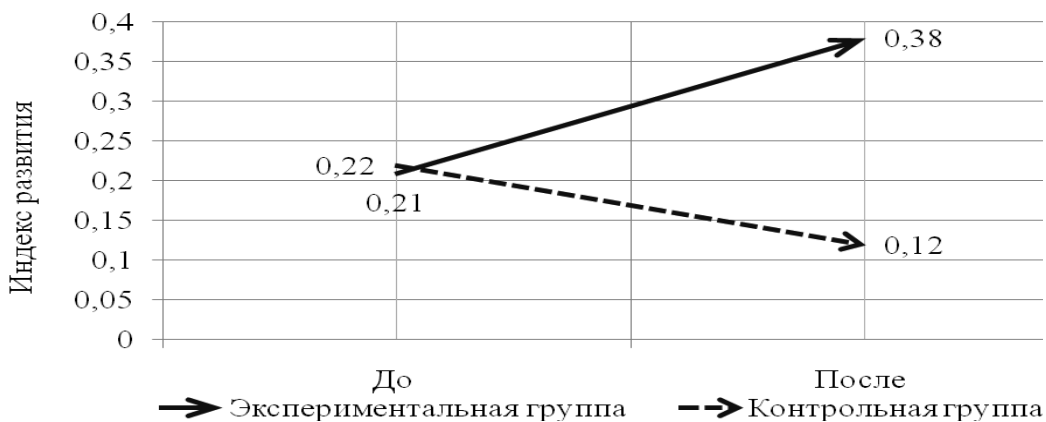


Рис. Индекс развития в экспериментальной и контрольной группах до и после эксперимента

**Сравнительный анализ компонентов  
лично-профессионального развития**

Компоненты лично- профессионального 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, которые способствовали позитивному и оптимистичному настрою.

Объясняется это просто: 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, происходит размывание старых и формирование новых нервных связей на уровне слоёв коры головного мозга, ответственных за эмоциональное реагирование, а, следовательно, расширяется спектр наших эмоциональных реакций [10; 15].

И если раньше в похожих ситуациях наша реакция выражалась в гневе, страхе или чувстве вины, то теперь изменилась интенсивности реагирования. Например, вместо гнева может возникнуть лёгкая досада, и тогда мы, не тратя энергию на бурю эмоций, будем способны конструктивно решить возникающую проблему. Или вместо панического страха перед зачётно-экзаменационной сессией возникнет лёгкое волнение, и мы сможем подготовиться и достойно прожить этот процесс.

На следующем этапе изменений происходит размывание жёстких мысленных структур психики (убеждений, на которых основано наше восприятие мира, себя), ответственных за наши стереотипы [4]. Посредством физической культуры, путём работы с телом формируется его новая пластика, а кроме того, и новая пластика жизни. Изменяется её динамика, эмоциональный настрой. Человек обретает душевный комфорт. При этом уходит автоматизм реагирования на стрессовые ситуации, формируются новые формы реагирования и появляется выбор. Другими словами, этот процесс затрагивает субъективные мироощущения человека в целом, то есть 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 означает, что занятия физической культурой действительно способствуют увеличению достижений, связанных с учебной деятельностью. Полученные эмпирические данные подтверждаются следующими реальными объективными достижениями участников экспериментальной группы за период эксперимента: 18% получили повышенные стипендии; 20% перешли с платного

на бюджетное обучение; 16% совмещают учёбу в вузе с дополнительной оплачиваемой трудовой деятельностью; 22% поступают в магистратуру. Пропуски учебных занятий за 2013/2014 учебный год из-за заболеваний составили всего 53 дня.

Это красноречиво свидетельствует о том, что занятия физической культурой действительно способствуют увеличению достижений, связанных с учебной деятельностью студентов — участников экспериментальной группы, что повлияло и на увеличение индекса развития.

В контрольной группе достигнуто статистически высокозначимое понижение уровня субъективных оценок (динамика = — 0,03). Очевидно, что отсутствие должной физической нагрузки способствует снижению общей комфортности жизнедеятельности, 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 нынешнего статуса, в неважном состоянии своего 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 объективными достижениями участников контрольной группы за период эксперимента: 6% получили повышенные стипендии; 6% поступают в магистратуру. Пропуски учебных занятий за 2013/2014 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 физической культуры на личностно-профессиональное развитие студентов.

Роль физической культуры в личностно-профессиональном развитии заключается в том, чтобы содействовать 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. Формирование и проявление физической активности личности предполагают не изолированное развитие физических способностей, а их тесное взаимодействие с личностным совершенствованием, осуществляемым в органическом единстве всестороннего и гармонического развития человека [13].

Физическая культура, включающая освоение стратегий регуляции и экологичности, позволяет скорректировать неадекватные тенденции поведения в условиях стресса по таким важным показателям, как эмоциональная устойчивость, надёжность, реалистичность, уверенность в себе, блокирование невротических реакций и психологических срывов.

При оптимизации личностно-профессионального развития 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 профессиональной деятельности. Наряду с методами информирования, убеждения и деятельностного освоения специальных эффективных приёмов формирования профессионализма необходимо комплексно использовать систематические занятия физической культурой. Ведь физическая культура несёт в себе не только оздоровительную направленность, но и проводится в целях развития у студентов физических, морально-волевых и психологических качеств.

Оптимизация личностно-профессионального развития студентов, обусловленная физической культурой способствует повышению показателей учёбы, 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 личностно-профессионального развития на основании рассмотрения его, как жизненного опыта, как набора объективных личностных достижений и субъективных оценок.

Личностно-профессиональное развитие студентов — ключевое направление подготовки будущих государственных служащих и одна из наиболее важных задач управления человеческим потенциалом. Одно из условий, способствующих личностно-профессиональному развитию студентов, — физическая культура и формирование здорового образа жизни. Это, на наш взгляд, один из эффективных инструментов управления профессиональным развитием персонала, сознательного воздействия на поиск путей и технологий развития и рационального использования личностно-профессиональных способностей студентов — будущих работников народного хозяйства и государственных гражданских служащих.

## ЛИТЕРАТУРА

- [1]. *Абульханова-Славская К.А.* Стратегия жизни. — М.: Мысль, 1991.
- [2]. Акмеологическая оценка профессиональной компетентности государственных служащих. Учебное пособие / Под общ. ред. А.А. Деркача. 2-издание. — М.: Изд-во: РАГС, 2007.
- [3]. *Васильева О.С., Филатов Ф.Р.* Психология здоровья человека. — М., 2001.
- [4]. *Грачёва В.Н.* Гимнастика для тела — тренинг для души. Практика телесно ориентированной терапии [Текст]. / В.Н. Грачёва. — СПб.: Вектор, 2008.
- [5]. *Деркач А.А.* Акмеологические основы развития профессионала / А.А. Деркач. — М.: Изд-во Московского психолого-социального ин-та; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2004.
- [6]. *Деркач А.А.* Методолого-прикладные основы акмеологических исследований: Монография / А.А. Деркач. — М.: Изд-во РАГС, 2002.
- [7]. *Деркач А.А.* Роль организационной среды в становлении личности профессионала // Акмеология. 2011. № 3. С. 5–12.
- [8]. *Деркач А.А., Сайко Э.В.* Самореализация — основание акмеологического развития. — М.: МПСИ; Воронеж: Модэк, 2010.
- [9]. *Елисеев О.П.* Практикум по психологии личности. — 2-е изд., испр. и перераб. / О.П. Елисеев. — СПб.: Питер, 2007.
- [10]. *Ким В.В.* Влияние физических упражнений на функциональное состояние сосудов головного мозга / В.В. Ким, Н.А. Линькова, М.М. Латыпов и др. / Матер. регион. научн.-практ. конф. «Вузовская физическая культура и студенческий спорт: состояние и перспективы совершенствования». — Тюмень: Изд-во ТГУ, 2000.
- [11]. *Климов Е.А.* Кажущееся и действительное акме человека в его среде / Е.А. Климов // Акмеология: итоги, проблемы, перспективы: Матер. науч.-практ. конф., посвящённой 10-летию кафедры акмеологии и психологии профессиональной деятельности / Под ред. А.А. Деркача. — М.: Изд-во РАГС, 2004. С. 21–26.
- [12]. *Сайганова Е.Г.* Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов — М.: Изд-во РАГС, 2011.
- [13]. *Сайганова Е.Г.* Физическая культура в государственной гражданской службе: учебное пособие / Е.Г. Сайганова, В.Н. Марков; под общ. ред. А.А. Деркача. — М.: Изд-во РАГС, 2009.
- [14]. *Синягин Ю.В.* Личностно-профессиональный опросник РАГС и его модификации / Ю.В. Синягин. — М.: Эслан, 2004.
- [15]. *Хомская Е.Д.* Мозг и активация / Е.Д. Хомская. — М.: Изд-во МГУ, 2002.

# PHYSICAL CULTURE AS CONDITION OF PERSONAL AND PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF STUDENTS

**Ekaterina G. Sajganova**, C.Ps., Chair of physical training and health, the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration; pr. Vernadsky, 84, Moscow, Russia, 119606; e-mail: sayganova.e@yandex.ru

## ABSTRACT

This article analyzes of results of empirical research and the experiment claiming that the physical culture is one of the conditions promoting personal professionally development of students.. The new view on the physical culture promoting personal professionally development of students is that saved up experience of use of motive opportunities of the person, considerably is enriched, extends on personal structures and optimizes value judgment of reality.

**Key words:** physical culture, personal and professional development, objective achievements, value judgment, characterologic properties of the personality.

## REFERENCES

- [1]. *Abul'hanova-Slavskaja K.A.* Strategija zhizni. — M.: Mysl', 1991.
- [2]. Akmeologicheskaja ocenka professional'noj kompetentnosti gosudarstvennyh sluzhashhih. Uchebnoe posobie / Pod obshh. red. A.A. Derkacha. 2-e izd. — M.: Izd-vo: RAGS, 2007.
- [3]. *Vasil'eva O.S., Filatov F.R.* Psihologija zdorov'ja cheloveka. — M., 2001.
- [4]. *Gracheva V.N.* Gimnastika dlja tela — trening dlja dushi. Praktika telesno orientirovannoj terapii [Tekst]. / V.N. Gracheva. — SPb.: Vektor, 2008.
- [5]. *Derkach A.A.* Akmeologicheskie osnovy razvitiya professionala / A.A. Derkach. — M.: Izd-vo Moskovskogo psihologo-social'nogo in-ta; Voronezh: NPO «MODJeK», 2004.
- [6]. *Derkach A.A.* Metodologo-prikladnye osnovy akmeologicheskikh issledovanij: Monografija / A.A. Derkach. — M.: Izd-vo RAGS, 2002.
- [7]. *Derkach A.A.* Rol' organizacionnoj sredy v stanovlenii lichnosti professionala // Akmeologija. 2011. № 3. S. 5–12.
- [8]. *Derkach A.A., Sajko Je.V.* Samorealizacija — osnovanie akmeologicheskogo razvitiya. — M.: MPSI; Voronezh: Modjek, 2010.
- [9]. *Druzhinin V.N.* Psihologicheskaja diagnostika sposobnostej: teoreticheskie osnovy. Chast' 1–2. — M., 1990.
- [10]. *Eliseev O.P.* Praktikum po psihologii lichnosti. 2-e izd., ispr. i pererab. / O.P. Eliseev. — SPb.: Izd-vo Piter, 2007.
- [11]. *Kim V.V.* Vlijanie fizicheskikh uprazhnenij na funkcional'noe sostojanie sosudov golovnog mozga / V.V. Kim, N.A. Lin'kova, M.M. Latypov i dr. / Mater. region. nauchn.-prakt. konf. «Vuzovskaja fizicheskaja kul'tura i studencheskij sport: sostojanie i perspektivy sovershenstvovanija». — Tjumen': Izd-vo TGU, 2000.
- [12]. *Klimov E.A.* Kazhushheesja i dejstvitel'noe akme cheloveka v ego srede / E.A. Klimov // Akmeologija: itogi, problemy, perspektivy: Mater. nauch.-prakt. konf., posvjashhennoj 10-letiju kafedry akmeologii i psihologii professional'noj dejatel'nosti / Pod red. A.A. Derkacha. — M.: Izd-vo RAGS, 2004. S. 21–26.
- [13]. *Sajganova E.G.* Fizicheskaja kul'tura i podgotovka k gosudarstvennoj grazhdanskoj sluzhbe: monografija / E.G. Sajganova, V.A. Dudov. — M.: Izd-vo RAGS, 2011.
- [14]. *Sajganova E.G.* Fizicheskaja kul'tura v gosudarstvennoj grazhdanskoj sluzhbe: uchebnoe posobie / E.G. Sajganova, V.N. Markov; pod obshh. red. A.A. Derkacha. — M.: Izd-vo RAGS, 2009.
- [15]. *Sinjagin Ju.V.* Lichnostno-professional'nyj oprosnik RAGS i ego modifikacii / Ju.V. Sinjagin. — M.: Jeslan, 2004.
- [16]. *Homskaja E.D.* Mozg i aktivacija. / E.D. Homskaja. — M.: Izd-vo MGU, 2002.