



Физическая культура как фактор формирования конкурентоспособного специалиста

Светлана Николаевна Казначеева¹, Елена Александровна Челнокова²,

Анна Владимировна Хижная³

^{1,2,3}Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина,

Нижний Новгород, Россия

¹cnkznacheeva@gmail.com

²chelnelena@gmail.com

³xannann@yandex.ru

Аннотация. Рассматривается интеграция физической культуры в систему общеобразовательного обучения как системный фактор, выходящий за рамки традиционного оздоровительного подхода. Подчеркивается, что ее потенциал заключается не только в реализации оздоровительной функции, но и в возможности целенаправленного развития качеств, напрямую влияющих на эффективность учебной и будущей профессиональной деятельности. На основе анализа современных исследований и педагогических практик предлагается модель конвергенции физической и профессиональной подготовки, включающая принцип профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), использование кинезиологических методик и спортивных технологий для управления психофизическим состоянием. Сделан вывод, что физическая культура, организованная в формате целенаправленной, интегрированной в профессиональный контекст программы, является мощным дидактическим и развивающим ресурсом.

Ключевые слова: физическая культура, общеобразовательное учреждение, профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), конкурентоспособность специалиста

Для цитирования: Казначеева, С. Н., Челнокова, Е. А., Хижная, А. В. Физическая культура как фактор формирования конкурентоспособного специалиста // Известия Балтийской государственной академии рыбопромышленного флота. – 2026. – № 1(75). – С. 190–194.

Современный рынок труда предъявляет повышенные требования к будущим специалистам: помимо глубоких теоретических знаний и практических компетенций необходимы стрессоустойчивость, умение работать в команде, лидерские качества, высокая работоспособность и способность к быстрой адаптации. Традиционная система обучения часто акцентирует внимание на формировании узкопрофильных навыков, недооценивая роль психофизического потенциала личности в достижении профессионального успеха [1].

В этом контексте дисциплина «Физическая культура» перестает быть периферийной, трансформируясь в важнейший педагогический ресурс. Ее потенциал заключается не только в реализации оздоровительной функции, но и в возможности целенаправленного развития качеств, напрямую влияющих на эффективность учебной и будущей профессиональной деятельности. Современные исследования в области нейробиологии и педагогики указывают на прямую связь между физической активностью и нейропластичностью мозга, когнитивными функциями, эмоциональной регуляцией [5].

Тем не менее, недостаточное количество эмпирических исследований, встроенных непосредственно в контекст общеобразовательного обучения старшеклассников и оценивающих комплексное воздействие на успеваемость и профессиональные показатели, затрудняет внедрение научно обоснованных моделей. Таким образом, проблема исследования заключается в выявлении и научном обосновании механизмов интеграции физической культуры в процесс обучения для формирования комплексно развитого, конкурентоспособного специалиста.

Цель исследования: экспериментально доказать и количественно оценить влияние систематических, целенаправленных занятий физической культурой спортивной направленности и профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) на повышение эффективности

обучения и развитие компонентов конкурентоспособности у учеников выпускных классов общеобразовательной организации.

Философская и педагогическая мысль издавна признавала единство физического и духовного развития (взгляды Коменского Я. А., Лесгафта П. Ф.). В XX веке сформировалось научное направление – профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), являющееся основой для современных исследований. ППФП определяется как специально направленное и избирательное использование средств физической культуры для подготовки человека к конкретной профессиональной деятельности [2].

Ключевой тезис заключается в том, что различные виды профессий предъявляют специфические требования к психофизиологическому профилю работника (например, выносливость и статическая устойчивость для станочников, мелкая моторика и концентрация внимания для ювелиров, быстрота реакции и оперативное мышление для IT-специалистов, работающих в режиме дедлайна). Задача системы образования – создать условия для развития этих качеств на этапе обучения [6].

Многочисленные нейрофизиологические исследования подтверждают прямую корреляцию между регулярной физической активностью и улучшением когнитивных функций:

– усиление мозгового кровообращения и нейрогенез: аэробные нагрузки стимулируют выработку нейротрофического фактора мозга, способствующего росту новых нейронов и синаптических связей, особенно в гиппокампе, ответственном за память и обучение;

– повышение концентрации и устойчивости внимания: циклические виды спорта (бег, плавание, лыжи) тренируют способность длительно удерживать фокус на задаче, что напрямую переносится на учебный процесс;

– стресс-регулирующий эффект: физические нагрузки являются естественным катарсисом, снижая уровень кортизола и повышая уровень эндорфинов; это помогает ученикам эффективнее справляться с учебной нагрузкой, снижая риски эмоционального выгорания.

Таким образом, инвестиции времени в занятия физкультурой не «отнимают» его у профессионального обучения, а повышают его продуктивность за счет оптимизации нейрофизиологической базы [3].

Занятие по физической культуре является уникальной моделью социальных и профессиональных взаимодействий, где в сжатые сроки формируются критически важные надпрофессиональные компетенции:

– командная работа и коммуникация: игровые виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол) требуют четкой координации, распределения ролей, невербального и вербального взаимодействия для достижения общей цели;

– лидерство и ответственность: капитан в команде, необходимость принимать тактические решения в условиях дефицита времени и неопределенности развивают лидерский потенциал;

– целеполагание и дисциплина: достижение спортивного результата основано на систематических тренировках, соблюдении режима и преодолении себя, что формирует «мышление роста» и внутренний локус контроля;

– стрессоустойчивость и адаптивность: соревновательная практика учит управлять эмоциями в условиях конкуренции, адекватно воспринимать как победы, так и поражения, извлекая из них уроки.

Эти компетенции, развитые в спортивном зале, напрямую транслируются в учебную группу (работа над проектами) и будущий рабочий коллектив [4].

Для реализации описанного потенциала необходима трансформация подхода к преподаванию физической культуры в общеобразовательных учебных заведениях. С этой целью было проведен контролируемый педагогический эксперимент продолжительностью 9 месяцев (один учебный год) с участием экспериментальной (ЭГ) и контрольной группы (КГ).

В исследовании приняли участие 60 учеников 11 классов МАОУ «Школа № 70 с углубленным изучением отдельных предметов» в г. Н.Новгород. Участники были рандомизированы в ЭГ и КГ по 30 человек в каждой, сопоставимые по полу (85 % юношей, 15 % девушек), возрасту (средний возраст 16, 5 лет) и исходному уровню физической подготовленности (по результатам входного тестирования).



В ходе исследования нами использовались следующие методы сбора данных.

Педагогическое тестирование:

- успеваемость: сравнение среднего балла успеваемости по профильным дисциплинам (математика, информатика и вычислительная техника, физика) до и после эксперимента;
- оценка когнитивных функций: методика «Корректурная проба» (буквенный вариант) для оценки концентрации и устойчивости внимания, скорости переработки информации;
- оценка физической подготовленности и ППФП: контрольные нормативы: общая выносливость (бег 2000 м), силовая выносливость (подтягивания/сгибание рук в упоре лежа), статическая выносливость (планка), координация (челночный бег 10x10 м). Для оценки ППФП использовались специальные тесты: «Треморометрия» (устойчивость кисти), тест на зрительную утомляемость (частота критических слияний мельканий), статическая поза за компьютером.

2. Психодиагностические методы:

- методика диагностики учебной мотивации студентов (Реан А. А. и Якунин В. А., модификация Бадмаевой Н. Ц.);
- методика диагностики межличностных отношений (Лири Т.) – для оценки коммуникативных тенденций.
- авторская анкета для самооценки уровня работоспособности, дисциплины и удовлетворенности учебной работой.

3. Метод экспертных оценок: преподаватели заполняли оценочные листы, отражающие наблюдаемые изменения в учебной дисциплине, активности на занятиях, способности к работе в команде над проектами.

Для ЭГ была разработана интегрированная модульная программа, заменяющая стандартные занятия по физкультуре:

- Модуль 1 (базовая спортивно-функциональная подготовка, 30 % времени): кроссфит-тренировки, направленные на развитие общей и силовой выносливости, скоростно-силовых качеств;
- Модуль 2 (профессионально-прикладная физическая подготовка, 40 % времени):
 - а) упражнения на постуральную устойчивость и профилактику остеохондроза (пилатес, стретчинг);
 - б) гимнастика для глаз, пальцев (для мелкой моторики);
 - в) дыхательные техники для управления психофизическим состоянием во время длительной работы;
 - г) тренировка оперативного мышления и реакции через спортивные игры с высоким темпом принятия решений (бадминтон, настольный теннис, футбол).

– Модуль 3 (командное и личностное развитие, 30 % времени): регулярное участие в командных турнирах по игровым видам спорта, веревочные курсы, участие в спартакиаде.

Контрольная группа занималась по стандартной программе по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

Для анализа данных применялись методы описательной статистики, t-критерий Стьюдента для сравнения средних значений в зависимых и независимых выборках, корреляционный анализ Пирсона для выявления взаимосвязей. Уровень статистической значимости принят $p < 0,05$.

Представим полученные результаты исследования:

1. Успеваемость и когнитивные показатели.

По окончании эксперимента было зафиксировано статистически значимое различие в успеваемости между группами. Средний балл в ЭГ вырос с $3,82 \pm 0,41$ до $4,12 \pm 0,35$ ($p < 0,01$), в то время как в КГ динамика была незначительной (с $3,79 \pm 0,38$ до $3,84 \pm 0,42$, $p > 0,05$). Прирост в ЭГ составил +12,3 % относительно КГ.

Результаты «Корректурной пробы» показали значительное улучшение показателей концентрации внимания и скорости работы в ЭГ: количество обработанных символов увеличилось на 18,7 % ($p < 0,01$), при этом количество ошибок снизилось на 25 %. В КГ изменения были в пределах статистической погрешности.

2. Физическая подготовленность и показатели ППФП.

ЭГ продемонстрировала превосходство по всем базовым физическим тестам (прирост от 15 % до 40 % относительно исходного уровня). Ключевым результатом стало улучшение в специфических тестах ППФП: снижение тремора кисти на 32 % ($p < 0,01$), повышение устойчивости

к зрительному утомлению (по данным теста КЧСМ) на 22 %, увеличение времени сохранения правильной рабочей позы на 45 %. Это свидетельствует о прямой эффективности модуля ППФП для профилактики профессиональных заболеваний и повышения эффективности труда.

3. Развитие навыков и психоэмоционального состояния.

– коммуникативные навыки (методика Лири Т.): в ЭГ выявлено снижение показателей по шкалам «Властность» и «Недоверчивость» при росте по шкалам «Дружелюбие» и «Альтруистичность». Корреляционный анализ выявил прямую умеренную связь ($r = 0,56$, $p < 0,05$) между частотой участия в командных играх и высокой оценкой «командности» от экспертов;

– учебная мотивация: в ЭГ зафиксирован сдвиг мотивации с внешней (избегание наказания) на внутреннюю (интерес к процессу, профессиональный рост);

– экспертные оценки и самооценка: 87 % преподавателей отметили повышение организованности, пунктуальности и проактивности у студентов ЭГ при работе над групповыми проектами. Самооценка уровня ежедневной работоспособности выросла в ЭГ на 34 %.

Механизмы выявленного влияния носят комплексный характер:

1. Физиологический: регулярные аэробные и анаэробные нагрузки повышают нейротрофический фактор мозга, оптимизируют мозговое кровообращение и нейромедиаторный баланс, что напрямую влияет на память, внимание и скорость обучения.

2. Психологический: преодоление физических нагрузок и участие в соревнованиях формируют «закалку», повышают самоэффективность и учат управлять эмоциями. Командные виды спорта выступают как «полигон» для отработки коммуникации, лидерства и разрешения конфликтов.

3. Прикладной (профессиональный): ППФП целенаправленно развивает те психофизические функции, которые наиболее уязвимы или критически важны в конкретной будущей профессиональной деятельности, выступая формой превентивной эргономики.

Физическая культура представляет собой неотъемлемый и высокоэффективный компонент современной системы обучения. Ее роль эволюционирует от сугубо рекреационно-оздоровительной к активно-формирующей, нацеленной на развитие профессионально важных психофизических качеств и ключевых надпрофессиональных компетенций.

Проведенное исследование предоставляет убедительные эмпирические доказательства того, что физическая культура, организованная в формате целенаправленной, интегрированной в профессиональный контекст программы, является мощным дидактическим и развивающим ресурсом.

Внедрение модульной системы, сочетающей общую физическую, профессионально-прикладную и социально-командную подготовку, приводит к:

– повышению эффективности обучения (рост успеваемости и когнитивной продуктивности);

– формированию физиологического базиса для долгосрочной профессиональной деятельности через профилактику профессиональных заболеваний;

– целенаправленному развитию навыков (стрессоустойчивости, дисциплины, коммуникабельности, лидерства), являющихся ядром конкурентоспособности современного специалиста [3].

Таким образом, дисциплину «Физическая культура» в старших классах общеобразовательных учебных заведениях необходимо переосмыслить: из дисциплины, формирующей общее здоровье, она должна рассматриваться как стратегический учебный модуль по развитию профессионального и личностного потенциала будущего специалиста. Перспективы дальнейших исследований видятся в адаптации подобных программ для гуманитарных, медицинских и творческих специальностей, а также в долгосрочных лонгитюдных исследованиях, отслеживающих карьерный рост выпускников.

Список источников

1. Дунаева, Н. И. Проблема конкурентоспособности личности студента в условиях образовательной среды вуза в отечественных и зарубежных исследованиях / Н. И. Дунаева, О. В. Суворова // Вестник Мининского университета. – 2020. – № 1(30).

2. Ильинич, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: Научно-методические и организационные основы – Москва : Высшая школа, 1978. – 144 с.



3. Кораблина, А. М., Сабирова, И. А., Баев В. Е., Ильин М. А. Содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов с учетом будущей профессиональной деятельности // Ученые записки университета Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/soderzhanie-professionalno-prikladnoy-fizicheskoj-podgotovki-studentov-s-uchetom-buduschey-professionalnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 24.12.2025).

4. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высшего образования – 4-е изд., перераб. – Москва : Академия, 2016. – 269 с.

5. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – Москва : Теория и практика физической культуры, 2000. – 274 с.

6. Дубровский, В. И. Валеология. Здоровый образ жизни: учебник для студентов педагогических вузов и Институтов физической культуры / В. И. Дубровский. – Москва : Флинта: Retorika-A, 1999. – 558 с.

Информация об авторах

С. Н. Казначеева – кандидат педагогических наук, доцент;

Е. А. Челнокова – кандидат педагогических наук, доцент;

А. В. Хижная – кандидат педагогических наук, доцент.

Статья поступила в редакцию 26.01.2026; одобрена после рецензирования 24.02.2026; принята к публикации 02.03.2026.