

Жданова Л.Р.,

студент

2 курс, экономический факультет

Стерлитамакский филиал УУНиТ

Россия, г. Стерлитамак

Савченко С.В.,

Кандидат педагогических наук, доцент

Доцент кафедры физвоспитания

Стерлитамакский филиал УУНиТ

Россия, г. Стерлитамак

РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ УЧАЩЕГОСЯ И СТУДЕНТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация: В данной статье представлен анализ эффективности средств физической культуры и спорта в контексте личностного развития подрастающего поколения. Исследование доказывает, что занятия спортом выходят за рамки простого физического совершенствования, выступая мощным инструментом воспитания дисциплины, целеустремленности и ответственности. Материалы статьи могут быть полезны в работе педагогов физической культуры, тренеров и исследователей, интересующимся вопросами формирования зрелой личности в условиях образовательного процесса.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, развитие личности, физическое воспитание.

Abstract: This article provides an analysis of the effectiveness of physical culture and sports in the context of personal development of the younger generation. The study demonstrates that sports go beyond simple physical improvement, serving

as a powerful tool for fostering discipline, determination, and responsibility. The article's findings can be valuable for physical education teachers, coaches, and researchers interested in shaping a mature personality within the educational context.

Keywords: *physical culture, sports, personal development, and physical education.*

Современная образовательная парадигма смещает акцент с простой передачи знаний, умений, навыков, а всестороннее развитие личности. Для студентов период обучения является этапом для формирования мировоззрения, характера и социальных ролей. Физическая культура направлена на развитие целостной личности, ее способности и готовности полноценно реализовать свои сущностные силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности, в построении необходимой социокультурной комфортной среды.

В нашей стране физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство [1]. В процессе занятия физической культурой закаляется воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Спортсмен тренируется рядом с товарищами, соревнуется с соперниками, тем самым обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других.

Занятия физкультурой положительно влияют на самосознание учащихся. Самосознание – это осознание учащимися самих себя и объективных вещей, а также отношений между объективными знаниями, которые формируются на основе сознательной деятельности. Это показатель развития личности учащихся, их состояния здоровья и уровня зрелости личности. Благодаря

физической активности, в особенности коллективным занятиям спортом, студент может осознать, что на него возложена определенная ответственность, и научиться самостоятельно регулировать свое настроение и поведение. Приобретая спортивные навыки, студенты объективно оценивают себя, анализируют свои сильные и слабые стороны. [2]

Более того, физическая культура способна формировать интеллектуальные способности; развивать физические качества, учитывая логику используемых методов, последовательность освоения, оздоровительную значимость специфической нагрузки; формировать научное мировоззрение, гражданственность, активное отношение к труду, эстетические и нравственные качества; обучать методам самовоспитания, самосовершенствования, самоконтроля и коррекции. [3]

Н.Н. Визитей выделяет понятие «физическая культура личности». Это достигнутый уровень физического совершенства человека, его личных качеств, степень использования им приобретенных в процессе занятий физическими упражнениями специальных знаний, умений, навыков, а также физических качеств в повседневной жизни.

Физическую культуру личности характеризуют:

- интерес и мотивация к занятиям физическими упражнениями;
- систематические занятия физическими упражнениями для решения тех или иных задач физического самосовершенствования;
- объем специальных физкультурных знаний, позволяющий с пользой применять их на практике;
- разносторонняя базовая физическая подготовленность;
- приобретение привычек здорового образа жизни;

Все компоненты физической культуры личности конкретны и при целенаправленном использовании приносят пользу человеку. Их формирование способствует гармоническому физическому и психическому развитию занимающихся. [4]

Для подтверждения теоретических положений мною было проведено эмпирическое исследование среди студентов 2 курса экономического факультета Стерлитамакского филиала УУНиТ. Целью исследования было выявление различий в уровне развития ключевых личностных качеств между студентами, активно занимающимися спортом (спортсмены, члены сборных, регулярно посещающие секции), и студентами, чья физическая активность ограничивается рамками обязательных академических занятий (2 раза в неделю).

Исследование проводилось с помощью следующих методов:

1. Тест на самооценку психических состояний по Г. Айзенка для выявления уровней таких психических свойств, как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

2. Методика диагностики уровня субъективного контроля Дж. Роттера для оценки интернальности и экстернальности.

3. Тест на выявление уровня развития волевой саморегуляции А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана для определения уровня развития волевой саморегуляции.

В исследовании приняли участие 40 студентов в возрасте 18-20 лет. Группа 1 (n=20) – студенты, активно занимающиеся спортом не менее 3-4 раз в неделю. Группа 2 (n=20) – студенты, посещающие только обязательные занятия по физической культуре.

Статистическая обработка данных проводилась с помощью t-критерия Стьюдента для независимых выборок (различия считались значимыми при $p \leq 0,05$).

Таблица 1.

Результаты исследования самооценки психических состояний

Шкала	Группа 1	Группа 2	Уровень значимости
Тревожность	8,2 ± 1,5	13,6 ± 2,1	$p < 0,01$

Фрустрация	7,1 ± 1,8	12,4 ± 2,3	p < 0,01
Агрессивность	9,3 ± 2,0	11,2 ± 2,4	p < 0,05
Ригидность	10,5 ± 2,2	9,8 ± 2,5	p > 0,05

Из таблицы 1 видно, что у студентов, активно занимающихся спортом, достоверно ниже уровень тревожности и фрустрации по сравнению со сверстниками, посещающими только обязательные занятия. Это может свидетельствовать о лучшей эмоциональной устойчивости и способности справляться с неудачами. Показатели агрессивности в группе спортсменов также ниже, хотя различия менее выражены. По шкале «ригидность» значимых различий не обнаружено ($p > 0,05$), то есть обе группы демонстрируют сходную инертность психических процессов.

Таблица 2.

Результаты исследования по диагностике уровня субъективного контроля

Группа	Среднее значение	Стандартное отклонение
Группа 1	6,8	1,2
Группа 2	4,5	1,4

Анализ данных таблицы 2 показывает, что спортсмены характеризуются выраженной интернальностью, поэтому они в большей степени склонны считать себя ответственными за события своей жизни, видеть связь между своими действиями и результатами. Студенты, ограничивающиеся академическими занятиями, чаще демонстрируют экстернальную позицию, приписывая успехи и неудачи внешним обстоятельствам (преподавателям, везению, сложности заданий).

Результаты исследования волевой саморегуляции

Группа	Средний балл	Уровень
Группа 1	42,5 ± 4,1	Высокий
Группа 2	31,3 ± 5,0	Средний/низкий

Представленные в таблице 2 сведения свидетельствуют что, активные занятия спортом связаны с более высоким уровнем развития волевой саморегуляции. Студенты 1 группы демонстрируют способность к длительному удержанию цели, преодолению препятствий, самоконтролю и организованности. У студентов 2 группы, не занимающихся спортом регулярно, показатели волевой регуляции значимо ниже, что может проявляться в трудностях с самодисциплиной, распределением времени и доведением дел до конца в учебной деятельности.

Таким образом, эмпирическое исследование подтвердило положительное влияние регулярных спортивных занятий на развитие личностных качеств студентов. Полученные данные показали, что физически активные студенты обладают более низким уровнем тревожности, а также высоким уровнем волевой саморегуляции по сравнению с теми, кто ограничивается обязательной программой физической культуры. Результаты подчеркивают важную роль спорта в формировании эмоциональной устойчивости, личной ответственности и самоорганизации, что свидетельствует о необходимости интеграции регулярных физических нагрузок в учебный процесс для гармоничного развития личности студента.

Библиографический список:

