

*Агошков В.В.,
старший преподаватель кафедры физического воспитания*

НИУ «БелГУ»,

Россия, г. Белгород

Ланских А.А.,

студент Института общественных наук и

массовых коммуникаций

НИУ БелГУ,

Россия, г. Белгород

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ: ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД

***Аннотация:** В статье рассматривается многогранное влияние дисциплины «Физическая культура» на процесс формирования личности студента. Автор, опираясь на системный и личностно-деятельностный подходы, анализирует трансцендентность физического воспитания за рамки простого развития телесных качеств. Доказывается, что физическая культура выступает ключевым фактором в становлении волевых, нравственных и социальных характеристик будущего специалиста, что является неотъемлемым компонентом качественного высшего образования.*

***Ключевые слова:** физическая культура, формирование личности студентов, волевые качества, коммуникативная и социальная компетентность, здоровый образ жизни.*

***Annotation:** This article examines the multifaceted influence of the discipline «Physical Education» on the development of a student's personality. Drawing on a systemic and personal-activity approach, the author analyzes the*

transcendence of physical education beyond the simple development of physical qualities. It demonstrates that physical education is a key factor in the development of the willpower, moral, and social characteristics of future specialists, an integral component of high-quality higher education.

Key words: *physical education, development of students' personality, volitional qualities, communicative and social competence, healthy lifestyle.*

В современной парадигме высшего образования все более актуальной становится задача формирования не просто высококвалифицированного, но и гармонично развитого, социально ответственного и адаптивного специалиста. В этом контексте дисциплина «Физическая культура» зачастую недооценивается, воспринимаясь как второстепенный, сугубо прикладной предмет. Однако, с позиции педагогики и психологии, ее роль является фундаментальной для целостного развития личности в период юности, который характеризуется активным становлением мировоззрения, системы ценностей и профессиональной идентичности.

Цель данной статьи – проанализировать интегративный потенциал физической культуры как образовательной практики, направленной на комплексное формирование ключевых личностных качеств и особенностей студента.

Студенческий возраст является уникальным и чрезвычайно важным периодом в жизни человека, который в психологии часто называют поздней юностью или ранней зрелостью. Студенческий период играет ключевую роль в процессе самоопределения и активного становления будущего специалиста. По мнению Б.Г. Ананьева, этот этап считается завершающим в формировании личности и важнейшей фазой в ее профессионализации. В студенческие годы молодые люди проводят огромную работу над собой, осваивают профессиональные компетенции и стремятся реализовывать свой потенциал. Они примеряют на себя разные «образы себя», что может

проявляться в смене стиля, круга общения, увлечений и даже учебных курсов. При этом, студенческий возраст сопряжен с высокими интеллектуальными и, зачастую, психоэмоциональными нагрузками. И здесь невозможно преувеличить роль и значение физической нагрузки и спорта у студентов.

Систематические занятия физической культурой выполняют ряд важных функций:

1. Улучшение физического здоровья. Регулярные физические нагрузки нормализуют энергообменные процессы, укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, улучшают осанку и подвижность суставов, повышают устойчивость организма к заболеваниям, таким образом, способствуя профилактике множества хронических болезней (диабет, гипертония, ожирение и т.д.) [1]. Здоровый студент обладает большим ресурсом для продуктивной учебной деятельности.

2. Стабилизация психоэмоционального состояния. Физическая активность является доказанным немедикаментозным методом борьбы со стрессом, синдромом эмоционального выгорания и повышенной тревожностью. Регулярные физические нагрузки помогают уменьшить уровень стрессового напряжения и тревоги, положительно влияют на настроение и общее эмоциональное благополучие. Такой эффект обусловлен повышенной выработкой эндорфинов и серотонина, которые отвечают за чувство радости и удовлетворения. Кроме того, физическая активность способствует улучшению качества сна, что играет значительную роль в поддержании когнитивных способностей студентов, концентрации внимания и общей эффективности в учебе. Таким образом, физическая культура закладывает основу для успешного обучения и личностного роста, доказывая неразрывную связь между «здоровым телом и здоровым духом».

3. Улучшение когнитивных функций. Физические нагрузки способствуют усилению кровотока в мозге, что положительно влияет на

память, концентрацию внимания, скорость реакции и творческое мышление. Исследования выявили, что студенты, регулярно занимающиеся спортом или физическими упражнениями, достигают более высоких академических успехов и легче справляются с учебными нагрузками [2].

4. Формирование волевой и морально-нравственной сферы.

Учебно-тренировочный процесс объективно содержит ситуации, требующие мобилизации внутренних ресурсов. Именно здесь происходит активное формирование волевых качеств:

- целеустремленность и настойчивость. Достижение спортивного результата (улучшение времени в беге, увеличение количества повторений и т.д.) учит ставить цели и планомерно двигаться к ним, преодолевая усталость и лень;
- дисциплинированность и самоорганизация. Регулярное посещение занятий, соблюдение режима, следование указаниям преподавателя воспитывают внутреннюю дисциплину, которая напрямую транслируется на академическую успеваемость;
- стойкость и стрессоустойчивость. Преодоление «мышечной радости» на пределе возможностей, работа на фоне утомления закаляют характер и готовят молодого человека к будущим профессиональным и жизненным трудностям.

Кроме того, в условиях спортивной деятельности формируется нравственный каркас личности. Соблюдение правил, умение достойно принимать как победы, так и поражения – все это и другое является практическим уроком этики и честности.

5. Развитие социальной компетентности и коммуникативных навыков. Большинство форм физической активности, особенно игровые виды спорта и групповые тренировки, по своей сути являются социальными практиками. Так, при командном взаимодействии студенты учатся координировать свои действия с действиями других, распределять роли,

брать на себя ответственность за общий результат. Активное общение и взаимодействие студентов между собой и с преподавателя физической культуры обогащает их коммуникативный опыт, формирует навыки эмоционального и социального интеллекта.

6. Формирование ценностных ориентаций и культуры здоровья.

Одной из центральных задач физического воспитания является формирование устойчивой ценностной установки на здоровый образ жизни. Вузовский курс призван не просто «дать нормативы», а сформировать осознанное отношение к собственному здоровью как к высшей личной и общественной ценности. Студент, познавший на себе положительный эффект от систематических занятий, с большей вероятностью сохранит эту привычку в дальнейшей, уже самостоятельной жизни. Это является мощным профилактическим фактором в борьбе с асоциальными явлениями, такими как гиподинамия, вредные привычки и девиантное поведение.

Подводя итог, необходимо констатировать, что физическая культура в вузе – это сложная, интегрированная в образовательный процесс дисциплина, обладающая уникальным педагогическим потенциалом. Она выступает катализатором и условием для формирования целостной, сильной и конкурентоспособной личности.

Ее влияние выходит далеко за пределы спортивного зала, проецируясь на академическую успеваемость, психологическое благополучие, социальную адаптацию и будущую профессиональную эффективность выпускника. Следовательно, повышение статуса физической культуры, внедрение инновационных и личностно-ориентированных методик преподавания является не просто желательным, а стратегически важным направлением развития современного университетского образования.

Использованные источники:

1. Третьяков, А.С. Роль физической культуры и спорта в формировании личности студента / А.С. Третьяков, А.Л. Гринько, Е.В. Наконечная // Образование и право. – 2024. – № 10. – С. 342-345. – DOI 10.24412/2076-1503-2024-10-342-345. – EDN AFJLKW.

2. Рейн, В.А. Здоровый образ жизни студентов: роль физической культуры в формировании активной личности / В.А. Рейн, К.Д. Филиппов // Научные открытия 2024: Сборник материалов LV-ой международной очно-заочной научно-практической конференции. В 3-х томах, Москва, 22 ноября 2024 года. – Москва: Научно-издательский центр «Империя», 2024. – С. 138-140. – EDN BNVWPW.