

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ ПРОЦЕССЫ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

А. Е. Бедик, Е. В. Совпель

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: ab70.70@mail.ru*

Статья посвящена исследованию влияния физической культуры и спорта на социокультурные процессы среди студентов. Подчеркивается значимость физической активности не только для укрепления здоровья, но и для формирования жизненно важных социальных навыков, таких как командная работа и коммуникации. В статье рассматриваются результаты анкетирования студентов Белорусского государственного университета, выявляющие взаимосвязь между физической активностью, уровнем стресса, самодисциплиной и социальными взаимодействиями.

The article is devoted to the study of the influence of physical culture on socio-cultural processes among students. The importance of physical activity is emphasized not only for health promotion, but also for the formation of vital social skills such as teamwork and communication. The article examines the results of a survey of students of the Belarusian State University, revealing the relationship between physical activity, stress levels, self-discipline and social interactions.

Ключевые слова: физическая культура; физическая активность; студенты; социокультурные процессы; личность.

Keywords: physical education; physical activity; students; socio-cultural processes; personality.

В современном обществе, где образование играет центральную роль в формировании личности и ее успешной интеграции в социальную среду, важность физической культуры выходит за рамки простого укрепления здоровья и физической формы. Сегодня физическая активность рассматривается как ключевой компонент гармоничного развития личности, который способствует не только улучшению физического состояния, но и формированию жизненно важных социальных навыков, таких как умение работать в команде, развивать лидерские качества и строить эффективные коммуникации.

Физическая культура также играет значительную роль в эмоциональном и психологическом развитии студентов, помогая справляться со стрессом и повышая уровень общего благополучия. Она создает условия для формирования активного и осознанного отношения к жизни, что особенно важно в условиях высоких академических нагрузок и постоянного давления. П. В. Матвеева и И. Ф. Нагайцева в своей работе «Организация занятий фитнесом студентов гуманитарного ВУЗа» отмечают: «Физическая культура и фитнес – занятия, направленные на развитие физической культуры личности и способности, направленной на использование средств физической культуры и спорта для сохране-

ния и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности и будущей профессиональной деятельности» [2].

Физическая культура и спорт оказывают значительное влияние на социокультурные процессы, происходящие в студенческой среде. Спортивные мероприятия и командные игры способствуют созданию активного и сплоченного сообщества, где молодые люди могут не только развивать свои физические навыки, но и находить поддержку и понимание среди сверстников. Это формирует позитивный климат, способствующий обмену опытом и идеями, что, в свою очередь, обогащает культурное и социальное разнообразие учебного заведения.

Цель исследования – выявить ключевые факторы влияния физической культуры и спорта на социокультурные процессы студентов.

Методами исследования являются анализ научной и методической литературы, а также анкетирование студентов об их отношении к физической активности и ее роли в их жизни.

Спорт занимает значительное место в жизни студентов, выступая не только как средство физического развития, но и как мощный инструмент формирования важных личностных качеств. В условиях современного образовательного процесса, где академическая нагрузка часто является высокой, занятия спортом предоставляют уникальную возможность для студентов развивать навыки, которые окажутся полезными как в учебе, так и в повседневной жизни.

Занятия спортом требуют от студентов регулярности и высокой степени самоорганизации. Молодые люди должны научиться эффективно управлять своим временем, чтобы совмещать учебные занятия с тренировками и соревнованиями. Такой подход не только помогает им достигать спортивных успехов, но и формирует у них привычку к дисциплине. Эта дисциплина, в свою очередь, оказывается жизненно важной не только в контексте спортивных достижений, но и в учебном процессе.

Кроме того, спорт часто включает в себя преодоление трудностей и столкновение с неудачами. Студенты могут сталкиваться с поражениями на соревнованиях или в процессе тренировок, что дает им уникальную возможность научиться справляться с разочарованиями. Важно отметить, что именно в таких ситуациях они учатся не сдаваться и продолжать стремиться к своим целям, несмотря на возникающие препятствия. Этот опыт настойчивости и упорства не только укрепляет их характер, но и значительно помогает в учебном процессе и в решении жизненных задач, формируя уверенность в своих силах и способность адаптироваться к изменениям. Таким образом, А.В. Долгих отмечает: «Физкультурно-спортивная деятельность развивает волевые качества: упорство в достижении цели, которое проявляется через терпеливость и настойчивость, т. е. стремление достичь отдаленную во времени цель, несмотря на возникающие препятствия и трудности; самообладание, под которым понимают смелость, как способность выполнить задание, несмотря на возникающее чувство боязни, страха; сдержанность (выдержка) как способность подавлять импульсивные, малообдуманные, эмоциональные реакции; собранность (сосредоточенность) как способность концентрировать внимание на выполняемом задании, несмотря на возникающие помехи» [1].

Физическая культура играет ключевую роль в адаптации студентов к различным ситуациям. Спорт помогает студентам эффективно справляться с различными эмоциями, такими как радость от победы и разочарование от поражения. Эти эмоциональные переживания являются естественной частью спортивной практики и позволяют молодым людям осознать, насколько важно уметь правильно реагировать на успехи и неудачи.

Занятия физической культурой способствуют развитию эмоционального интеллекта, что включает в себя способность распознавать и осознавать свои эмоции, а также управлять ими. Студенты учатся не только выражать свои чувства, но и контролировать их, что особенно важно в стрессовых ситуациях. М. В. Тимофеев и Л. А. Евграфова отмечают: «Физическая культура благотворно влияет на нервную и эмоциональную системы, продлевает жизнь, омолаживает организм и делает человека стрессоустойчивым» [4]. Например, во время напряженных соревнований или сложных тренировок они сталкиваются с необходимостью сохранять спокойствие и сосредоточенность, несмотря на давление.

Таким образом, физическое воспитание формирует у студентов навыки, которые помогают им более эффективно справляться с эмоциональными вызовами в жизни, позволяя им адаптироваться к различным стрессовым обстоятельствам и принимать решения, основанные на рациональном мышлении, а не на импульсивных эмоциях.

Занятия спортом и физическая культура играют главную роль в формировании новых знакомств и дружеских отношений, особенно в командных видах спорта, где участники работают вместе над достижением общей цели. Это способствует развитию коммуникативных навыков, навыков работы в команде и совместной ответственности. Ю. А. Петухова и Н. А. Петуганова пишут: «Потенциал физической культуры вообще и спортивных игр в частности для формирования и повышения коммуникативных навыков студентов трудно переоценить, поскольку без правильно выстроенной и эффективной коммуникации достижение командного результата просто невозможно» [3].

Спортивные мероприятия объединяют студентов из разных факультетов и культур, способствуя обмену опытом и культурному разнообразию. Участие в соревнованиях и групповых тренировках развивает командный дух, который играет ключевую роль в успешной интеграции в общество, формируя навыки сотрудничества и взаимопомощи.

Проведенное анкетирование студентов направлено на выявление личностных качеств и состояний, на которые оказывает влияние физическое воспитание. Онлайн-анкетирование прошло более четырехсот студентов I–IV курсов Белорусского государственного университета.

Первый вопрос анкеты был направлен на выявление частоты занятий физической активностью, поскольку именно этот аспект является ключевым показателем вовлеченности студентов в физическую культуру и спорт. Понимание этого показателя поможет определить связь между уровнем физической активности и другими аспектами, такими как стрессоустойчивость, самодисциплина и социальные взаимодействия, что является основным фокусом нашего исследования. Исходя из рисунка 1, следует заметить, что большая часть студентов

уделяет внимание физической активности два и более раз в неделю: 60,6 % студентов занимаются спортом до двух раз в неделю; 22,5 % – до четырех раз в неделю; 10,7 % – уделяют внимание физической активности каждый день; остальные 6,2 % занимаются реже – пару раз в месяц.

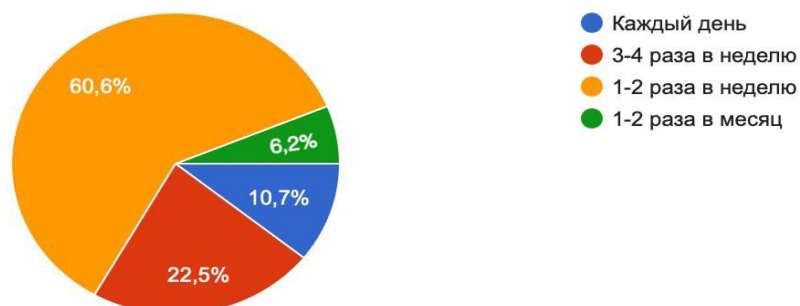


Рисунок 1 – Результаты ответов на вопрос: «Как часто вы занимаетесь физической активностью?»

Второй вопрос анкетирования был посвящен мнению студентов о снятии стресса с помощью физической активности. Из рисунка 2 следует, что 79,9 % студентов считают, что спорт помогает справляться со стрессом (58,4 % – в некоторой степени; 23,5 % – очень помогает; 11,4 % студентов считают, что спорт не помогает снимать стресс; остальные 8,7 % студентов ответили неопределенно).

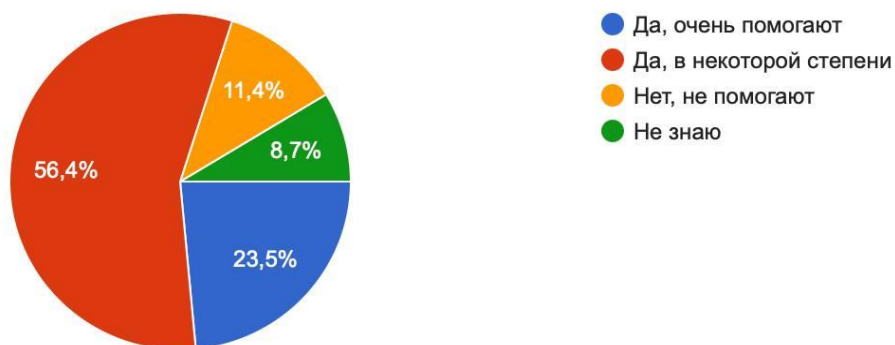


Рисунок 2 – Результаты ответов на вопрос: «Считаете ли вы, что занятия спортом помогают вам справляться со стрессом?»

Результаты данного вопроса показывают, что физическая активность воспринимается большинством студентов как важный инструмент для снятия стресса. Это подчеркивает необходимость физического воспитания в учебных заведениях.

На следующий вопрос: «Используете ли вы физическую активность как способ снять стресс?» представлены следующие варианты ответов и их соотношения в процентах:

1. Да, регулярно – 14,5 % ответов;
2. Иногда – 49,8 %;

3. Редко – 22,5 %;
4. Никогда – 13,1 % ответов.

Таким образом, данные подчеркивают возможность улучшения эмоционального здоровья через внедрение физической активности в повседневную жизнь, а также необходимость изучения других методов избавления от стресса.

Четвертый вопрос анкетирования касался развития самодисциплины с помощью физической культуры. Из рисунка 3 видно, что спорт в некоторой степени способствует развитию самодисциплины – 51,9 %; замечают влияние физической активности на самодисциплину – 33,9 %; не замечают никакого влияния – 11,1%; ответили неопределенно – 3,1 %.

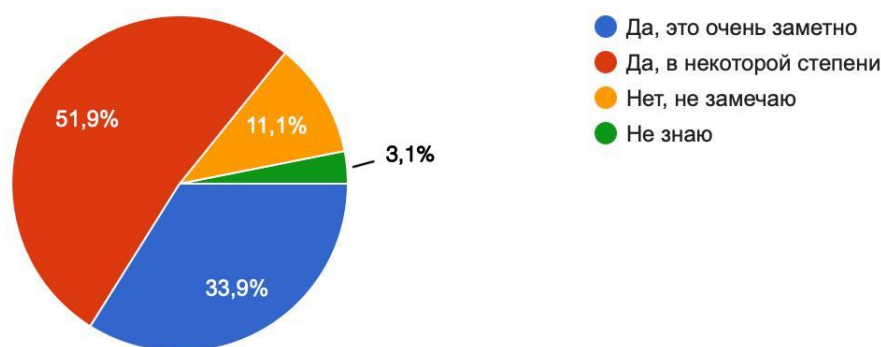


Рисунок 3 – Результаты ответов на вопрос: «Считаете ли вы, что занятия спортом способствуют развитию вашей самодисциплины?»

Большинство студентов осознают связь между физическим воспитанием и развитием самодисциплины, что подтверждает важность интеграции спортивных занятий в образовательный процесс для формирования ответственных и организованных личностей.

Таким образом, на вопрос: «*В чем проявляется Ваша самодисциплина?*» были выбраны несколько вариантов ответов: регулярность занятий – 47,3 %; планирование времени – 17,2 %; следование целям – 27,4 %; следование по определенному плану – 8,1 %.

Данные, представленные на диаграмме (рисунок 4), отражают влияние командных видов спорта на навыки работы в команде студентов. Значительная часть респондентов (49,5 %) оценивают это влияние как нейтральное – командные виды спорта не оказали заметного эффекта на развитие их навыков работы в команде. 34,6 % студентов считают влияние положительным, что свидетельствует о пользе командной деятельности. 13,1 % респондентов оценивают влияние как очень положительное, что указывает на высокую степень признания важности командных игр в развитии сотрудничества и взаимодействия среди студентов. 2,8 % участников отметили отрицательное влияние – участие в командных видах спорта не способствовало улучшению их навыков работы в команде.

Большинства студентов отмечают нейтральное или положительное влияние командных видов спорта на развитие навыков сотрудничества и командной работы. Это подчеркивает важность таких видов деятельности в образовательном процессе.

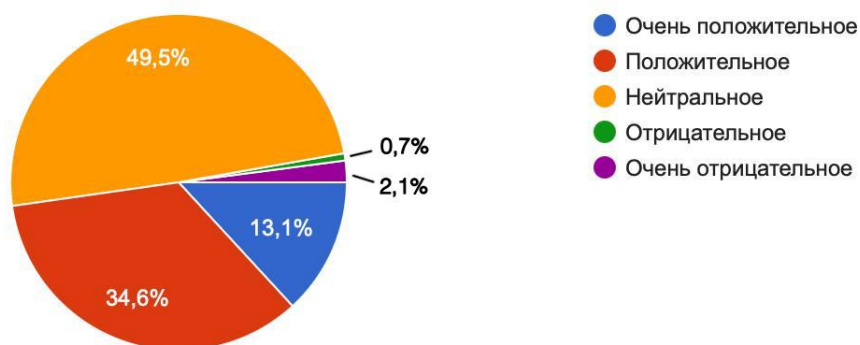


Рисунок 4 – Результаты ответов на вопрос: «Как бы вы оценили влияние командных видов спорта на ваши навыки работы в команде?»

Данные, представленные на диаграмме (рисунок 5), иллюстрируют, как часто студенты общаются с новыми людьми во время спортивных мероприятий. 49,9 % респондентов отметили, что иногда (33,6 %) и очень часто (16,3 %) взаимодействуют с новыми людьми; остальные же 50,1 % студентов общаются с новыми людьми редко (25,3 %) и никогда (24,9 %).

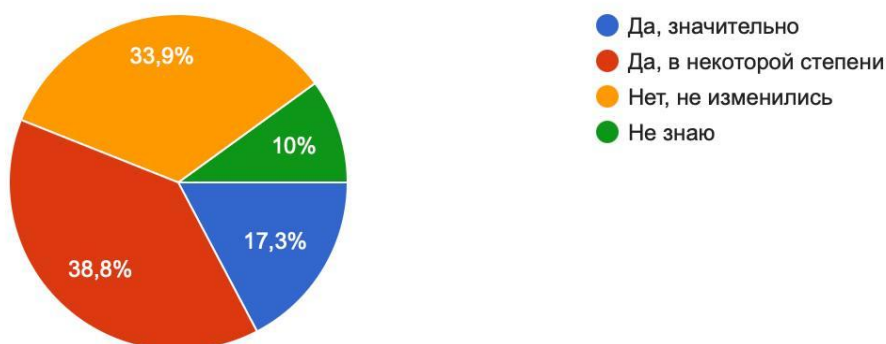


Рисунок 5 – Результаты ответов на вопрос: «Как часто вы общаетесь с новыми людьми во время спортивных мероприятий?»

Таким образом, результаты показывают, что мнения студентов о социальных взаимодействиях в контексте физической активности разделяются поровну, что подчеркивает разнообразие подходов к общению в спортивной среде.

Данные на диаграмме (рисунок 6) по вопросу о влиянии занятий спортом на коммуникативные навыки показывают следующее: 38,8 % респондентов считают, что занятия спортом улучшили их коммуникативные навыки в некоторой степени, а 17,3 % утверждают, что это произошло в значительной степени. 33,9 % студентов ответили, что занятия спортом не повлияли на их коммуникативные навыки. 10 % респондентов ответили неопределенно. Таким образом, данные свидетельствуют о том, что занятия спортом воспринимаются как полезные для развития коммуникативных навыков.

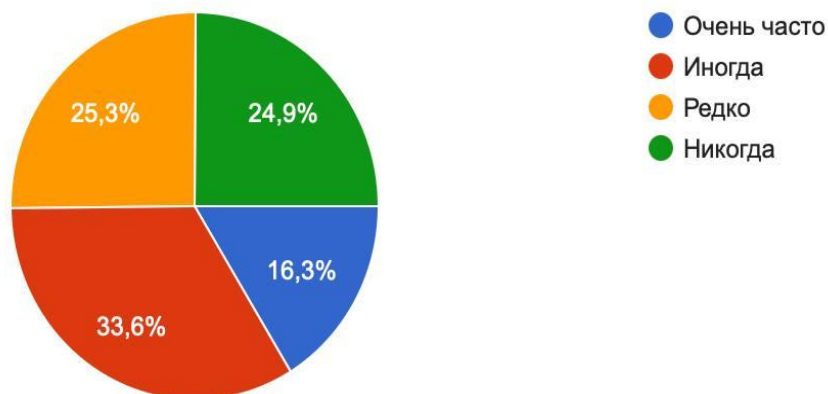


Рисунок 6 – Результаты ответов на вопрос: «Считаете ли вы, что занятия спортом улучшили ваши коммуникативные навыки?»

На основе проведенного анкетирования можно сделать следующие выводы:

1. Большинство студентов считают, что физическая активность помогает справляться со стрессом и способствует развитию самодисциплины. Физическая культура помогает студентам адаптироваться к различным стрессовым ситуациям и формирует уверенность в своих силах и устойчивость к изменениям.

2. Спорт способствует развитию коммуникативных навыков и навыков работы в команде, хотя мнения о его влиянии на эти аспекты разделяются. Это указывает на необходимость дальнейшего изучения и интеграции групповых видов спорта в учебный процесс.

Таким образом, физическое воспитание играет ключевую роль в формировании гармоничной и активной личности студентов, что делает его неотъемлемой частью образовательного процесса.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Долгих, А. В. Физическая культура в профессиональном образовании / А. В. Долгих [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://bgt-borskoe.ru/wp-content/uploads/2021/04/doklad-na-temu-fizicheskaya-kultura-v-professionalnom-obrazovanii.pdf>. – Дата доступа: 11.10.2024.
2. Матвеева, П. В. Организация занятий фитнесом студентов гуманитарного ВУЗа / П. В. Матвеева, И. Ф. Нагайцева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-zanyatiy-fitnessom-studentov-gumanitarnogo-vuza>. – Дата доступа: 13.10.2024.
3. Петухова, Ю. А. Влияние занятий физической культурой на социокультурные и учебные навыки студентов / Ю. А. Петухова, Н. А. Петуганова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://na-journal.ru/4-2024-fiz-kultura-sport/10531-vliyanie-zanyatii-fizicheskoi-kulturoi-na-socio-kulturnye-i-uchebnye-navyki-studentov>. – Дата доступа: 22.10.2024.
4. Тимофеев, М. В. Физическая культура в формировании социально значимых качеств личности студента / М. В. Тимофеев, Л. А. Евграфова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/295068/1/469-473.pdf>. – Дата доступа: 19.10.2024.