

*Айвазова Елена Сергеевна*

*Горчанюк Юрий Андреевич*

*Дорофеева Елена Николаевна*

## **СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ**

### **В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ**

**Аннотация:** в главе исследуется сложное взаимодействие социально-психологических факторов в контексте физического воспитания учащихся. Признавая главное значение как социальных, так и психологических аспектов, в работе рассматривается, каким образом эти факторы воздействуют на вовлеченность, мотивацию и общее благосостояние учащихся в период физического воспитания. Опираясь на междисциплинарные рамки, авторы используют качественные и количественные приемы для анализа многогранного влияния социально-психологических факторов на отношение студентов, успеваемость и пристрастие к физической активности. Полученные итоги вносят дорогой вклад в образовательную практику, подчеркивая значимость индивидуальных стратегий, учитывающих социально-психологическую динамику для увеличения результативности программ физического воспитания.

**Ключевые слова:** физическая культура, социально-психологические факторы, вовлеченность студентов, мотивация, образовательные практики, междисциплинарные рамки, физическая активность, образовательные стратегии.

**Abstract:** this chapter studies a complex interaction of socio-psychological factors in the context of students' physical education. Recognising the central importance of both social and psychological aspects, the work considers how these factors influence students' engagement, motivation and general well-being during physical education. Based on multidisciplinary frameworks, the authors use qualitative and quantitative techniques to analyse the multifaceted influence of social and psychological factors on students' attitudes, performance and predilection for physical activity. The outcomes obtained make a valuable contribution to educational practice

*by highlighting the importance of individual strategies that take into account socio-psychological dynamics to increase the impact of physical education programmes.*

**Keywords:** *physical education, socio-psychological factors, student engagement, motivation, educational practices, multidisciplinary frameworks, physical activity, educational strategies.*

Глава нашего государства, В.В. Путин в своём обращении к Федеральному Собранию 29 февраля 2024 года отметил, что за последние годы в стране значительно выросло число граждан, регулярно занимающихся спортом, что является одним из значимых достижений. Он считает, что нужно поощрять людей, ответственно относящихся к своему здоровью [8]. Здоровье человека, которое включает как физическое, так и социально-психологическое благополучие, представляет собой очень важный критерий формирования сегодняшних профессионалов и первостепенным фактором их достижений. При оценке критериев для некоторых лиц такие компоненты, как индивидуальные (личностные) качества и, при других равных условиях, достоинства специалиста, включают характеристики, которые связаны как с физическим, так и с социально-психологическим здоровьем. К ним относятся когнитивная активность, позитивное отношение к себе, адекватная самооценка, эмоциональная стабильность, психологическая независимость, нацеленность на успех, общительность, способность к компромиссу, снисходительность и другие немаловажные качества.

Систематическая двигательная активность, которая организована в соответствии с научно установленными параметрами объема и интенсивности, целенаправленное использование физических упражнений и индивидуальная адаптация содержания таких занятий значительно способствуют развитию вышеупомянутых качеств человека – как физических, так и социально-психологических [5–6]. В свете таких суждений наше исследование было адресовано на определение показателя и отличительных особенностей физической активности и социально-психологического здоровья сегодняшних студентов. Эти аспекты культивируются в образовательной среде вуза без намеренного создания особых педагогических условий.

Кроме того, целью исследования было определить воздействие занятий спортом и культурой физической на самооценку и состояние здоровья студентов.

Таким образом, анализ психологических характеристик, способностей, психосоматических блоков и совокупной умственной активности становится главным при нахождении социально-психологических основ управления образованием.

Исследования психологического благополучия студентов подчеркивают, что ощущение удовлетворения и образовательная работа изредка совпадают. Но практический эксперимент показывает, что обучающиеся демонстрируют более высокую успеваемость, когда психологически нормально адаптированы. Признавая взаимозависимость образования и психологического благополучия, становится очевидным, что эти факторы непременно связаны.

Психологическое благополучие, или психический комфорт, выделяется как стабильное психическое свойство, в котором доминируют позитивные эмоции, «закадычные» отношения, субъективная вовлеченность в жизнь, сознательность и позитивная самомотивация. Это внутреннее равновесие и единство способствуют ощущению психического комфорта. И наоборот, неблагополучные условия появляются в обстоятельствах фruстрации, монотонности исполнительного поведения и схожих условиях [1].

Студенты вузов сталкиваются с неоднородным графиком работы, стрессовыми ситуациями и большим психическим напряжением. Повышается информационная нагрузка, усложняются межличностные отношения и появляются проблемы самостоятельной существования вдали от семьи. Эти факторы способствуют длительному эмоциональному напряжению, не редко приводящему к тревоге, страху и психологическому дискомфорту, и даже стрессу. Примечательно, что студенты, которые переходят в новую социальную и образовательную среду, сталкиваются с многими проблемами.

Переход к высшему образованию – это многосторонний процесс, который требует как интеллектуальной вовлеченности, так и большой силы воли. Исследования подчеркивают, что студенты, склонные к социально-психологическому

влиянию, более подвержены заболеваниям, которые связаны с социальной дезадаптацией. Первокурсники, конкретно, оказываются на перепутье, где академические обязательства и межличностные связи соперничают за приоритет. Невменяемая адаптация представляет риск как для благополучия, так и для успеваемости студентов. Признание того, что сбои в механизмах приспособлению могут привести к глубоким нервно-психическим расстройствам, не редко приводящим к отчислению или необходимости оформления академического отпуска, подчеркивает критическую значимость целенаправленных стараний по благополучной приспособлению в системе самого высокого образования.

Межличностные отношения имеют главное значение в формировании эмоционального благополучия обучающихся, так как удовлетворение персональных нужд находится в зависимости от качества связей с прочими людьми. Подвижный и деятельный характер молодых людей, студентов в возрасте от 17 до 22 лет является важной фазой, отмеченной интенсивным психофизиологическим развитием. Данный промежуток охватывает не только профессиональный рост, но и развитие персональных ценностей, жизненных целей и смыслов.

Студенческий период в высших образовательных заведениях приносит не только радость от академических достижений, но и препятствия, которые связаны с психологическим стрессом. Интенсивные эксплуатационные нагрузки в период экзаменов, становятся источниками напряжения. Информационная перегрузка, внутриличностные конфликтные ситуации и психологические спады еще сильнее усугубляют проблемы приспособлению к новым условиям.

Этот психологический спад выделяется в форме эмоционального стресса, тревоги и когнитивной дезорганизации. Преподаватели несут ответственность за обеспечение психологического благополучия молодых людей – будущих специалистов. При этом важно использовать физической активность как один наилучших методов оптимального руководства образовательным процессом и улучшения психологического и социального благополучия студентов.

Шесть главных элементов, которые способствуют психологическому процветанию – автономия, адаптируемость к окружающей среде, личностное

развитие, положительные взаимоотношения, самопринятие и жизненные задачи – подчеркивают значимость сегодняшних методов физического воспитания. Эти приемы должны обращать внимание на совместное взаимодействие между преподавателями и обучающимися, способствуя улучшению как физического самочувствия, так и совокупного психологического здоровья.

Вот стратегии достижения данной цели:

Определение общих интересов и ценностей:

- культивирование общих стремлений, данных как совместная цель укрепления здоровья с помощью занятий физической культурой;
- создание базы для прочных взаимоотношений.

Формирование совместного сопереживания существенным событиям:

- создание менее формальной атмосферы;
- способствование более глубокому взаимопониманию между обучающимися.

Формирование групповых обычаяев и их соблюдение:

- развитие значимых традиций, которые положительно воздействуют на эмоциональный климат;
- вовлечение обучающихся в механизм создания традиций, гарантируя, что они осуществимы и доставляют удовольствие.

Разрешение конфликтных ситуаций среди студентов:

- признание конфликтных ситуаций нормальным этапом формирования группы;
- реакция преподавателей на конфликтные ситуации в период занятий значительно оказывает влияние на морально-психологический климат в группе.

Знание и почтение воззрений старших людей:

- способствуют взаимному уважению индивидуума и интересов друг друга;
- поощрение обучающихся адекватно и вменяемо реагировать на критику, подчеркивая ценность разных воззрений для личностного формирования.

Разделение и передача ответственности:

– предоставление студентам возможности самостоятельно организовывать мероприятия или, хотя бы, разминки на занятиях, развивая ощущение сопричастности и сотрудничества.

Разработка организации поощрения обучающихся:

– установление взятной причинно-следственной связи между поступками и вознаграждениями;

– создание модели поведения с помощью рутинных поступков с предсказуемым вознаграждением, способствуя дисциплине, организованности и единству.

Использование групповых игр:

– вовлечение всей группы в активную работу с помощью коллективных игр;

– создание благополучных условий для неизменного развития группы.

Выбор метода для создания положительного климата индивидуален для каждого преподавателя и может быть применен в зависимости от определенных обстоятельств [1, 3]. Эти приемы могут использоваться вне зависимости или в комбинации в соответствии с уникальными потребностями группы.

Кроме того, определение неформальных ролей в команде имеет главное значение:

– неформальный лидер: подвижный и активный человек, проявляющий инициативу в деятельности, мотивируя группу;

– систематизатор: играет главное значение в контроле определенных поступков внутри группы, выступая в виде организатора системы;

– гармонизатор в любой группе берет на себя решающую роль и имеет большое значение стабилизатора отношений. В их функциональные обязанности входит нейтрализация конфликтов на командном уровне и поддержание благоприятной психологической атмосферы [1].

Формирование хорошего психологического климата в сфере физического воспитания находится в зависимости от использования определенных методов и признания педагогами неформальных ролей. Умелая реализация таких стратегий

---

играет немаловажное значение в создании среды, в которой студенты могут результативно взаимодействовать и проходить гармоничное, целостное развитие.

В рамках оптимальных методов создания и распределения ролей между членами студенческой группы этический и психологический климат в коллективе получает приоритетное значение. Данный подход содействует улучшению коммуникации и взаимопонимания, таким образом положительно влияя на благополучное сосуществование коллектива, или команды.

Динамика, которая присуща физическому воспитанию, привносит уникальные особенности, принуждая молодёжь проявлять собственные физические способности, побуждая к смене ролей в разных ситуациях. Преподаватели, которые осознают эту подвижную природу, обладают способностью основать стимулирующую среду, в которой каждый студент может показать лучшие собственные качества и внести важный вклад в итоговый результат и успех группы [1, 5].

Следовательно, оптимальное управление требует от преподавателя более согласованных действий по оценке динамики группы и управлению ею.

Организованная ценностно-ориентированная работа в физическом воспитании включает когнитивный, ценностно-мотивационный, деятельностно-практический и диагностический компоненты. К ним относятся развитие научной информации о здоровье, развитие рефлексивных способностей, содействие в выборе личностно важной организации ценностей и развитие знаний самостоятельного оказания помощи.

Каждый студент обязан понимать индивидуальную важность физического воспитания, стремясь с его помощью развивать свое тело и личность. Эмоциональная атмосфера в группе и в период занятий должна предполагать не принудительное подчинение, а скорее сознательные действия, которые продиктованы потребностями, развивающимися вследствие создания эмоциональных и этических отношений, перерастающих в непоколебимое желание заниматься физической культурой.

Эмоциональное и моральное отношение складывается восприятием главных общечеловеческих ценностей, прививаемых с детства воспитанием и

социальным окружением. Вовлекая обучающихся в процесс занятия, педагог обязан брать в расчет их личностные характеристики и отношение к ценностям, дабы сформировать целостный эмоциональный фон в процессе всего занятия. Физическое воспитание предоставляет возможность для динамичного формирования правильных ценностных установок [2].

Важным элементом эмоционального и этического отношения является отношение молодых людей к собственному здоровью. Регулярные занятия физкультурой в период положительного морального климата прививают студентам стабильное желание учиться, помогают сформировать понимание значимости поддержания их здоровья и совершенствования физической формы. Значение и роль преподаватели состоит в доработке отношения группы к здоровью, обучении принципам физического укрепления тела и подчеркивании значимости физической культуры в период постоянной нагрузки и стресса.

Эмоциональное и моральное отношение к физическому воспитанию в студенческой группе непременно сопряжено с эмоциональным фоном внутри самой группы. Хотя личные занятия по физическому воспитанию дают очевидные преимущества, такие как личное внимание, им может не хватать духа товарищества, поддержки и общественных связей, которым способствуют групповые занятия. Формирование положительного психологического климата в ходе нетворкинга по физическому воспитанию как среди студентов, так и между студентами и преподавателем имеет приоритетное значение. Данный климат содействует личностному развитию, культивирует конкурентоспособность и помогает людям пробовать новые начинания и достигать новых высот в поддерживающем сообществе единомышленников. Таким образом, в комфортной психологической среде эффективность уроков физкультуры существенно повышается.

Исследование создания положительного психологического климата в студенческой группе подразумевает тщательное исследование определенных критериев:

Показателей благоприятного психологического климата:

- процесс физического воспитания протекает в положительной атмосфере, которая характеризуется взаимодействиями, основанными на взаимопомощи, партнерстве и добной воле;
- группа придерживается норм справедливого и взаимного уважительного обращения, при чем, более сильные члены команды поддерживают более слабых участников;
- такие личностные качества, как честность, дружелюбие, ответственность и готовность помочь, высоко ценятся в группе;
- успехи или неудачи некоторых обучающихся вызывают неподдельное участие всей команды;
- члены группы быстро реагируют на предложения, которые направлены на становление всеобщего блага [2];

Показатели низкого организационного климата:

- взаимоотношения в группе характеризуются частыми конфликтами, агрессивностью и неспортивным, нездоровым соперничеством в сочетании с нетерпимостью к чужому мнению;
- внутри группы наблюдается отчетливая категория «привилегированных» индивидов;
- успехи или, наоборот, неудачи определенных участников вызывают злорадство или, соответственно, зависть у других [2].

Анализ таких показателей помогает получить ценную информацию о динамике психологического климата в студенческой группе, проливая свет на эффективность совокупной учебной среды.

Установление эмоциональных и этических отношений и развитие положительного психологического климата в процессе физического воспитания требует осознанного подхода и системности. Ответственность за развитие комфортной атмосферы, во-первых, лежит на преподавателе, которому поручено сформировать сплоченную команду и направлять ее к поставленным целям.

Физическое воспитание является одним из главных образовательных факторов, который позволяет молодёжи проявлять и развивать собственные лучшие качества. Такие черты характера, как решительность, настойчивость, желание помогать другим и готовность к действию динамично развиваются в процессе физического воспитания в вузе – на учебных занятиях, в секциях и группах спортивного совершенствования. При этом педагогу отводится роль управленца (менеджера) данным процессом. В силу этого он должен быть хорошо информированным, обладать достаточными знаниями, должен уметь разбираться в любой ситуации. То есть, по сути, быть рациональным менеджером, имеющим установку и конкретную цель. На этом основании М. Вебер говорил о рациональности как критерии оценки поступков.

Рациональный менеджмент в сфере физического воспитания выходит за границы формирования индивидуальных навыков; он является очень важным компонентом укрепления взаимных отношений в команде. Экспертный менеджмент в данной области включает в себя установление эмоциональных связей, привитие фундаментальных принципов физической активности и руководства телом, демонстрацию лидерства и обмен положительным опытом.

Роль профессионального управления в физическом воспитании обретает все большее значение как фактор, который определяет позитивный психологический климат в студенческой группе. Данный подход не только содействует физическому развитию, но и создает среду, в которой каждый член группы может ощущать помощь, поддержку и мотивацию. Использование такого комплексного подхода к управлению в сфере физического воспитания вносит существенный вклад не только в физическое, но и в психологическое благосостояние студенческой молодёжи.

Хорошо сформированное эмоциональное и моральное отношение к культуре физической ведет к созданию сплоченной команды студентов, каждый из которых становится нормально развитой личностью морально и физически. Приемы, которые были рассмотрены, вносят существенный вклад в общее

формирование индивидуальности студента [7], охватывая как психофизиологические способности, так и психическую и телесную целостность.

В заключении хочется напомнить, что согласно Конституции Российской Федерации, каждый человек обязан следить за своим здоровьем. А также он имеет право заниматься физической культурой и спортом в той, или иной форме. Поэтому условия для занятий спортом должны быть в вузах, колледжах, школах, по месту жительства и в дошкольных учреждениях. Планируется, в связи с этим дополнительно выделить из федерального бюджета в течение шести лет более 65 миллиардов рублей.

### ***Список литературы***

1. Герасимова И.А. Использование методов психологического благополучия преподавателями физической культуры в вузах / И.А. Герасимова, С.И. Копылов // Сервис plus. – 2015. – Т. 9. №1. – С. 48–56. DOI 10.12737/7582. EDN TKQTRX
2. Закирова Л.М. Качество жизни в период детства как социально-психологический феномен / Л.М. Закирова, Р.А. Валеева // Russian Journal of Education and Psychology. – 2022. – Т. 13. №6. – С. 135–151. DOI 10.12731/2658-4034-2022-13-6-135-151. EDN OMUYTA
3. Яковлева Ю.А. Индикаторы оценки физического и социально-психологического здоровья студенческой молодежи / Ю.А. Яковлева, Н.А. Вахнин, Е.С. Новикова [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2023. – №3. – С. 55–57. EDN GWAUPE
4. Колесникова А.Ю. Особенности формирования у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни / А.Ю. Колесникова, В.Ю. Лебединский, К.В. Сухинина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – №3. – С. 60–63. EDN WAABNX
5. Королинская С.В. Изучение мотивационно-ценностного отношения к физической культуре студентов НфаУ / С.В. Королинская, П.А. Сиренко // Педагогика, psychology и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2008. – №7. – С. 77–79. EDN KYAGKT

6. Лях Г.Ю. Здоровье студентов как детерминант их конкурентоспособности и роль физического воспитания в его формировании / Г.Ю. Лях // Мир науки, культуры, образования. – 2017. – №6 (67). – С. 158–159. EDN YKWKHX

7. Чапкович Ж.А. Социально-профессиональное ориентирование студентов в процессе физического воспитания / Ж.А. Чапкович // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2018. – №2 (30). – С. 140–148. EDN XRHRZJ

8. Полная стенограмма послания Владимира Путина Федеральному Собранию 29 февраля 2024 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.kp.ru/daily/27573/4897592/> (дата обращения: 04.03.2024).

---

**Айвазова Елена Сергеевна** – канд. пед. наук, доцент, и.о. заведующего кафедрой физического воспитания Южно-Российский институт управления (филиал) ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»; доцент кафедры «Социальная педагогика» ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет», Ростов-на-Дону, Россия.

**Горчаник Юрий Андреевич** – канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания Южно-Российский институт управления (филиал) ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации», Ростов-на-Дону ,Россия.

**Дорофеева Елена Николаевна** – соискатель, доцент кафедры физического воспитания Южно-Российский институт управления (филиал) ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации», Ростов-на-Дону, Россия.

---