

*Белохорт Софья Алексеевна*

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный  
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **ВЛИЯНИЕ ФАКТОРОВ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ И МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ВНУТРИ СЕМЬИ НА ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

*Аннотация:* в статье раскрыты ключевые направления влияния факторов внешней среды на процесс физического развития студентов. Акцентируется внимание на влиянии межличностных отношений внутри семьи на этот процесс.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, семья, окружающий мир, физическая культура, физическая подготовка.

Физическое воспитание студентов – это сложный многоступенчатый педагогический процесс воспитания физических качеств индивида. Иными словами, это совокупность действий и мероприятий, направленных на подготовку индивида к жизни в социальной среде и выполнению своей социально-обусловленной функции в обществе. Физическое воспитание является одним из ключевых элементов развития личности. Сам процесс развития личности, также, как и ее формирование, представляет собой, долгий и многоступенчатый процесс. Он начинается в раннем детстве и, как правило, длится до юношеского возраста, то есть после завершения периода обучения в вузе молодежь готова повзрослеть и влиться в профессиональный трудовой коллектив. Однако же социализация проходит намного больше этапов, поскольку ее основная задача – это дать человеку возможность усвоить различные социальные правила, нормы, установки. Следовательно, выдвинуть на первый план необходимо развитие личности в юном возрасте, то есть весь период школьного образования и начальный период высшего образования, поскольку на практике распространена тенденция, при которой

студенты первых и вторых курсов высшего образования не достигли совершеннолетнего возраста. В столь ранний период жизни непоколебимым и безусловным авторитетом для ребенка являются его родители, а семья выступает как пример взаимодействия с людьми и окружающим миром должным образом.

Актуальность исследования заключается в том, что физическое воспитание является важнейшей составляющей в жизни абсолютно каждого человека. На формирование и воспитание личности, в том числе усвоение норм социальной коммуникации, влияет физическое состояние человека. То есть его возможность непосредственно взаимодействовать с другими членами общества, осуществлять свои права и выполнять обязанности, объединяться в группы.

Цель исследования – рассмотреть физическое воспитание как один из основ способов обучения студента и формирование его личности, а также проанализировать влияние внешнего мира на этот процесс, и выделить семью как основной источник усвоения важности физической подготовки для гармоничного существования индивида.

Для достижения цели исследования необходимо выполнить следующие задачи:

- сформировать понятия физического воспитания индивида и выделить его классификацию;
- выявить влияние окружающего мира на восприятие индивидом важности занятий физической активностью;
- проанализировать возможность изменения личности индивида посредством активных физических нагрузок.

В ходе исследования использовались методы анализа и синтеза информации, сравнительный метод и метод классификации.

Конечной целью физического воспитания является развитие у студента физической подготовки. Это означает, что индивид, пройдя курс воспитания, пригоден к активной деятельности в социуме, как единолично, так и в группе, при этом подобная деятельность требует физической подготовки. Примером может служить от занятий физической культурой в школе до выполнения работ в трудовом коллективе.

Выделяется общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка представляет собой основное или неспециализированное физическое воспитание. Ее цель – развить базовые физические навыки индивида, воспитать положительные отношения человека к занятиям физической культурой, а также привить важность поддержания физического состояния тела и дальнейшего его совершенствование. Специальная физическая подготовка, в свою очередь, направлена на развитие физических навыков с учетом особенностей деятельности, которая выбрана человеком для основательного изучения, как пример, профессиональные занятия каким-либо видом спорта.

Главным предназначением физического воспитания студента является развитие общей физической подготовки.

Начиная от ребенка дошкольного возраста до студента вуза, семья имеет значительное влияние на физическое воспитание. Первоначально родители являются главными образцами для детей, их пример – это основа формирования здоровых привычек и образа жизни. Если в семье ведется активный образ жизни, заботится о здоровом питании и регулярных физических упражнениях, то скорее всего, и младшие члены семьи также будут придерживаться этих принципов.

Кроме того, семья может оказывать поддержку и мотивацию своему ребенку для занятий спортом и физическими упражнениями. Родители могут поощрять ребенка к участию в спортивных секциях, заниматься вместе физическими упражнениями или играми на свежем воздухе вместе.

Стоит отметить, что родителям важно проводить контроль количества времени, проведенного детьми за экранами телефонов, компьютеров и других гаджетов, а также поощрять активное времяпрепровождение на свежем воздухе, стимулируя это совместным времяпрепровождением. Несмотря на то, что такая форма влияния больше применима для малолетних субъектов восприятия, но и для взрослых детей, у которых уже началась студенческая жизнь, родителям необходимо если не контролировать, то отслеживать состояния своего чада.

Итак, семья играет ключевую роль в физическом воспитании студента, влияя на его образ жизни, предпочтения и привычки в отношении физической активности.

Окружающий мир как фактор внешней среды имеет значительное влияние на физическое воспитание человека. Необходимо понимать, какие возможности предоставляет окружающая среда для занятий спортом и физическими упражнениями. Например, наличие парков, спортивных площадок, спортивных секций и клубов способствует развитию интереса индивида к активному образу жизни. Также важно, чтобы окружающая среда не препятствовала физической активности индивида. Например, наличие безопасных и комфортных условий для занятий спортом, доступные и безопасные места для прогулок и активных игр.

Важно отметить, что оказывают воздействие не только материальные элементы природного мира, но и духовные. То есть если родители ведут маргинальный образ жизни, ребенок, с большей долей вероятности, не будет не то, что положительно относиться к своему физическому развитию, а вовсе считать это понятие неважным, не требующим должного внимания. Такое восприятие мира в будущем может привести человека к ужасающим последствиям.

Кроме того, общение с друзьями и сверстниками также может оказывать влияние на уровень физической активности студента. Молодежь могут вдохновлять и мотивировать друг друга заниматься спортом, участвовать в совместных физических играх и мероприятиях.

Следовательно, окружающий мир играет важную роль в формировании физических привычек и интереса студента к активному образу жизни, поэтому важно создать подходящие условия и возможности для развития физической активности у детей всех возрастов.

Таким образом, факторы внешней среды и межличностные отношения внутри семьи имеют значительное влияние на процесс физического воспитания студента. Внешняя среда, в которой находится семья, может определять доступность спортивных объектов, возможность участия в спортивных мероприятиях и уровень безопасности для занятий спортом.

Межличностные отношения внутри семьи также играют важную роль. Поддержка и поощрение со стороны родителей, дружественная и поддерживающая обстановка в семье могут мотивировать студентов к занятиям спортом.

Важно отметить, что взаимоотношения между членами семьи должны быть здоровыми и уважительными, чтобы ребенок чувствовал себя в безопасной и поддерживающей среде, что также может способствовать его готовности к занятиям спортом. Отсюда следует, что факторы внешней среды и межличностные отношения внутри семьи оказывают комплексное влияние на процесс физического воспитания студентов. Создание благоприятной среды, поддержка и пример со стороны семьи способствуют формированию у индивидов позитивного отношения к физической активности.

### *Список литературы*

1. Ковалева Т.В. Использование мобильных приложений при занятии физической культурой / Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования: сборник материалов VI Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию кафедры физической культуры и спорта (Омск, 18 мая 2023 г.). – Омск: Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина, 2023. – С. 27–32. – EDN YBXOYU.

2. Иванов А.Д. Спортивные травмы в художественной гимнастике / А.Д. Иванов, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета (Нижневартовск, 06–07 апреля 2021 г.). Ч. 6. – Нижневартовск: Нижневартковский государственный университет, 2021. – С. 65–68. – EDN FNXTKI.

3. Горбачева Е.А. Значение физической культуры и спорта в профилактике асоциального поведения молодёжи и молодёжного экстремизма / Е.А. Горбачева, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы XIII Международной научно-практической конференции (Красноярск, 15 июня 2023 г.). – Красноярск: ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева», 2023. – С. 289–292. – EDN POLAPJ.

4. Ковалева Т.В. Влияние физической культуры и спорта на работоспособность человека / Т.В. Ковалева, А.А. Колесник // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции (Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 г.). – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 1109–1113. – EDN IGCQPO.

5. Кузнецова З.В. Цифровые технологии в процессе преподавания физической культуры и спорта в вузах / З.В. Кузнецова, Л.У. Удовицкая // Цифровые технологии в аграрном образовании: сборник статей по материалам учебно-методической конференции (Краснодар, 01 марта – 30 2022 г.) / отв. за выпуск Д.С. Лилякова. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2022. – С. 286–287. – EDN YLJXFK.

6. Исупов М.А. Влияние спорта на физическое и психологическое состояние человека / М.А. Исупов, Л.У. Удовицкая // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: материалы Международной студенческой научно-практической конференции (Чебоксары, 17 февраля 2023 г.). – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 337–340. – EDN CQMWKL.