

*Сайганова Екатерина Геннадьевна*

Почетный работник высшего

профессионального образования Российской Федерации,

канд. психол. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной

службы при Президенте РФ»

г. Москва

DOI 10.31483/r-153078

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ: ВОПРОСЫ СОЦИАЛИЗАЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ**

*Аннотация:* в статье исследуется вопрос роли дисциплин по физической культуре в процессе социализации и профессионального становления студентов высших учебных заведений. Цель работы – выявить и проанализировать социально-психологические и профессионально значимые эффекты, формируемые в рамках учебно-тренировочных занятий и внеучебной физкультурно-спортивной деятельности. В ходе педагогического эксперимента были использованы методы анкетирования, тестирования (методики диагностики коммуникативных и организаторских склонностей, уровня социальной адаптированности), а также метод экспертной оценки. Результаты исследования подтвердили, что целенаправленно организованная физкультурно-спортивная деятельность статистически значимо способствует развитию у студентов таких качеств, как коммуникабельность, ответственность, лидерский потенциал, стрессоустойчивость и способность к работе в команде, что напрямую коррелирует с требованиями современного рынка труда.

*Ключевые слова:* дисциплины физической культуры, вуз, социализация, профессиональное становление, гибкие навыки «soft skills», педагогический эксперимент, студенты.

В условиях динамично трансформирующегося общества и экономики, основанной на знаниях, высшая школа призвана готовить не только узких специалистов, но и гармонично развитых, социально адаптированных и психологически устойчивых личностей, способных к непрерывному саморазвитию и эффективной командной работе. Дисциплины по физической культуре традиционно занимают важное, но зачастую периферийное место в образовательной парадигме, нередко сводясь к нормативному подходу и развитию преимущественно физических кондиций [2]. Однако, потенциал дисциплин по физической культуре, как мощного инструмента социализации, формирования профессионально значимых «гибких навыков» (soft skills) и укрепления психического здоровья, реализуется в полной мере далеко не во всех вузах. Существует явное противоречие между декларируемой в стратегических документах целью воспитания целостной личности и сохраняющейся в практике тенденцией к редукции физического воспитания до утилитарно-оздоровительной или спортивно-рекреационной функции.

Деятельность по физическому воспитанию в вузе регламентируется рядом ключевых документов. Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС ВО (3++)) высшего образования включают дисциплину «Физическая культура и спорт» в базовую часть учебных планов практически всех направлений подготовки, подчеркивая ее значение для формирования общекультурных компетенций, таких как способность к работе в команде, самоорганизация и социальное взаимодействие [15]. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 6 апреля 2021 г. №245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалиста, программам магистратуры» акцентирует необходимость создания условий для физического развития студентов [13]. Концепция развития студенческого спорта до 2025 года прямо указывает на интеграцию спортивной деятельности в процесс воспитания и социализации студенческой молодежи [14]. Однако данные документы носят преимущественно рамочный характер, оставляя за вузами выбор конкретных педагогических технологий для достижения поставленных

2 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

---

целей, что и определяет необходимость научно-методических разработок в данной области.

Проблема взаимосвязи физического воспитания и процессов социализации личности рассматривается в работах многих отечественных и зарубежных ученых. В.К. Бальсевич [2] обосновал концепцию физкультурного воспитания как важнейшего элемента формирования физической культуры личности. Л.И. Лубышева [11] рассматривает спорт как социальный институт и модель социальных отношений, где индивид усваивает нормы, ценности и образцы поведения. М.Я. Виленский [3; 4] подчеркивает роль физической культуры в гуманитарном образовательном пространстве как фактора интеллектуального и социального развития. В исследованиях С.Д. Неверковича [12] и его последователей [1; 5; 9] раскрывается потенциал игровых и проектных методов в формировании профессиональных компетенций, в том числе в контексте физкультурной деятельности. Современные работы (Кабышева М.И., Логиновских П.Д.) [6; 7; 8; 10] эмпирически исследуют связь между видами физкультурно-спортивной активности и развитием конкретных soft skills, таких как лидерство, коммуникация, стрессоустойчивость. Таким образом, в теоретическом поле сформировалось понимание физической культуры в вузе как полифункционального явления, однако недостаточно исследований, предлагающих конкретные, измеримые и воспроизводимые педагогические модели, интегрирующие эти функции в единый учебный процесс.

Актуальность и практическая значимость данного исследования обусловлены следующими факторами.

1. Запросом работодателей на выпускников с развитыми надпрофессиональными компетенциями (командная работа, лидерство, эмоциональный интеллект).
2. Необходимостью повышения социальной и психологической адаптации студентов в период обучения, что является профилактикой девиантного поведения и академических неудач.
3. Потребностью в модернизации содержания и методов преподавания дисциплин физической культуры в соответствии с компетентностной парадигмой образования.

Практическая значимость работы заключается в разработке и апробации конкретной интегративной педагогической модели и диагностического инструментария, которые могут быть тиражированы в практике других вузов для повышения эффективности учебных дисциплин по физической культуре в аспектах социализации и профессионального становления.

Цель исследования явилось научное обоснование и экспериментальная проверка эффективности интегративной модели физического воспитания студентов, направленной на одновременное развитие физических качеств и ключевых социально-психологических компетенций, способствующих успешной социализации и профессиональному становлению.

Исследование проводилось на базе кафедры физической культуры Российской академии народного хозяйства и государственной службы при президенте Российской Федерации в течение 2022–2023 учебного года. В эксперименте приняли участие 120 студентов 2-го курса (60 человек – экспериментальная группа, 60 – контрольная группа, обучающихся по различным направлениям подготовки).

В контрольной группе учебный процесс по дисциплинам физической культуры был организован по традиционной программе с акцентом на освоение двигательных действий и сдачу контрольных нормативов. В экспериментальной группе была внедрена интегративная модель, которая на каждом занятии (2 раза в неделю) сочетала следующие блоки:

- блок спортивно-технической подготовки, то есть основной вид учебной деятельности;
- блок командного взаимодействия: включение в разминку и основную часть специальных игровых упражнений и эстафет, требующих кооперации, невербальной коммуникации, распределения ролей;
- рефлексивный блок (5–7 мин в конце занятия), где происходило краткое групповое обсуждение успешности взаимодействия, анализ возникших конфликтов и способов их разрешения, планирование действий на следующую тренировку.

В исследовании использовались следующие методы.

---

Теоретические: анализ научно-методической литературы, систематизация, обобщение.

Эмпирические: педагогическое тестирование: для оценки уровня развития физических качеств; психологическое тестирование: методика «КОС-2» (коммуникативные и организаторские склонности) В.В. Синявского и Б.А. Федоришина; опросник «Социально-психологическая адаптированность» (СПА) К. Роджерса и Р. Даймонда (адаптация А.К. Осницкого).

Социологический: анкетирование для выявления самооценки уровня развития профессионально важных качеств (по 5-балльной шкале).

Метод экспертов оценки: оценка тренером-преподавателем проявления студентами лидерских качеств, инициативы, ответственности в процессе занятий (по 10-балльной шкале).

Педагогический эксперимент: констатирующий и формирующий этапы.

Методы математической статистики: проверка нормальности распределения (критерий Шапиро-Уилка), сравнение средних значений ( $t$ -критерий Стьюдента для независимых и зависимых выборок), расчет достоверности различий ( $p$ -уровень значимости). Обработка данных проводилась в программе IBM SPSS Statistics 23.

На констатирующем этапе достоверных различий между экспериментальной и контрольной группами по всем изучаемым параметрам выявлено не было ( $p > 0,05$ ), что подтвердило репрезентативность групп.

После завершения формирующего эксперимента были получены следующие результаты. Динамика физической подготовленности была положительной в обеих группах, однако значимых межгрупповых различий в приросте показателей (бег 100 м, подтягивание/отжимание, челночный бег) не обнаружено ( $p > 0,05$ ). Это свидетельствует о том, что интегративная модель не ухудшила, но и не радикально улучшила физический компонент по сравнению с традиционной методикой.

Полученные данные позволяют провести многоплановый анализ влияния интегративной модели на личность студента. Как и ожидалось, физическая

подготовленность в обеих группах показала схожую положительную динамику. Прирост в показателях силы, быстроты, координации на 8–12%,  $p < 0,05$  внутри групп. Отсутствие значимых межгрупповых различий ( $p > 0,05$ ) свидетельствует о том, что введение социально-психологических блоков не снизило эффективности традиционной задачи развития физических качеств. Это важный практический вывод, снимающий возможные опасения педагогов о «потере времени» на основных занятиях.

В то же время, по психологическим и социальным критериям были зафиксированы существенные сдвиги в экспериментальной группе. Результаты представлены в таблице 1 и на рисунке 1.

Таблица 1

Динамика показателей коммуникативных и организаторских склонностей  
(по методике «КОС-2», баллы)

Группа	Коммуникативные склонности (нач.)	Коммуникативные склонности (кон.)	Организаторские склонности (нач.)	Организаторские склонности (кон.)	Достоверность различий (р)
ЭГ	$12,4 \pm 2,1$	$16,8 \pm 1,9^*$	$10,8 \pm 2,3$	$14,5 \pm 2,0^*$	$p < 0,01$
КГ	$12,1 \pm 2,3$	$13,0 \pm 2,2$	$10,5 \pm 2,4$	$11,2 \pm 2,1$	$p < 0,01$

Качественно иная картина наблюдается в сфере социально-психологических показателей. Данные таблицы 1 демонстрируют не просто рост, а существенный скачок в развитии коммуникативных и организаторских склонностей в экспериментальной группе. Рассуждая об этих результатах, можно сделать вывод, что сама по себе совместная двигательная деятельность, как в контрольной группе, создает лишь потенциальную возможность для социального взаимодействия. В традиционной модели это взаимодействие носит стихийный, неструктурированный характер. В отличие от этого, интегративная модель целенаправленно создает и повторяет вызовы, требующие для своего решения вербальной и невербальной коммуникации, быстрого распределения ролей, выдвижения и

6 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

поддержания лидера. Систематичность этих ситуаций, их непосредственная связь с успехом в физическом упражнении, например, выиграть эстафету, эффективно выполнить групповое задание, и последующая рефлексия переводят стихийный опыт в осознаваемую компетенцию.



Рис. 1. Самооценка развития профессионально важных качеств студентами экспериментальной и контрольной групп по итогам эксперимента (средний балл по 5-балльной шкале)

Самооценка студентов экспериментальной группы (Рисунок 1) подтверждает этот вывод. Наибольший прирост наблюдается по качествам, непосредственно тренируемым в модели: «Работа в команде» и «Стressоустойчивость». Последнее закономерно, так как занятия физическими упражнениями изначально связаны с преодолением физиологического дискомфорта, а в условиях командной ответственности этот дискомфорт преодолевается легче, формируя психологическую устойчивость к стрессовым факторам. Рост показателей «Лидерство» и «Ответственность» объясняется тем, что модель предоставляла каждому студенту, в силу ротации ролей в командах, возможность побывать как в роли исполнителя, так и в роли организатора небольшой группы, что способствовало

формированию лидерского опыта и пониманию меры личной ответственности за общий результат.

Таблица 2

Показатели социально-психологической адаптированности  
(по методике СПА, стены)

Шкала	Группа	Начало года (M±m)	Конец года (M±m)	Достоверность различий (р)
Адаптивность	ЭГ	$5,1 \pm 0,3$	$6,7 \pm 0,2$	p <0,05
	КГ	$5,2 \pm 0,3$	$5,5 \pm 0,3$	p > 0,05
Принятие других	ЭГ	$4,8 \pm 0,4$	$6,2 \pm 0,3$	p <0,05
	КГ	$4,9 \pm 0,3$	$5,1 \pm 0,4$	p > 0,05
Интернальность (самоуважение)	ЭГ	$5,0 \pm 0,3$	$6,5 \pm 0,3$	p <0,01
	КГ	$5,1 \pm 0,3$	$5,3 \pm 0,3$	p > 0,05

Наиболее глубокие, на наш взгляд, изменения отражают данные таблицы 2 по социально-психологической адаптированности. Статистически значимый рост по шкалам «Адаптивность» и «Принятие других» прямо указывает на успешное решение одной из ключевых задач социализации – интеграции индивида в социальную группу на основе принятия ее норм и ценностей, а также развития гибкости поведения. Повышение уровня «Интернальности», то есть самоуважения, чувства контроля над ситуацией, является ключевым для профессионального становления. Студент начинает воспринимать успехи и неудачи не как следствие внешних обстоятельств или прихоти преподавателя, а как результат собственных действий и усилий команды. Эта внутренняя локализация контроля – фундаментальная характеристика зрелой, профессионально ориентированной личности, готовой к принятию решений.

Рассуждая о механизмах выявленного эффекта, можно выделить следующие важные моменты.

1. Моделирование профессиональных ситуаций. Командные задачи на занятиях выступают упрощенной, но содержательной моделью будущих профессиональных задач, таких как, например, проектная работа, мозговой штурм, решение нестандартных проблем в условиях ограниченного времени.

2. Обратная связь и рефлексия. Рефлексивный блок выполняет функцию «дебрифинга», характерного для современных тренинговых технологий. Он позволяет закрепить позитивный опыт, проанализировать ошибки взаимодействия и сформировать стратегии их преодоления, что ускоряет процесс научения социальным навыкам.

3. Эмоциональная вовлеченность и коллективная идентичность. Совместное преодоление физических трудностей и достижение спортивного результата создает сильные положительные эмоции и чувство общности, «чувство мы», что является мощным катализатором групповой сплоченности и усвоения групповых норм.

Таким образом, результаты исследования убедительно доказывают, что дисциплины физической культуры, организованные по предлагаемой интегративной модели, перестают быть «изолированными» предметами. Они превращаются в действенную социально-педагогическую технологию, которая через специфическую, эмоционально насыщенную деятельность формирует у студентов комплекс личностных новообразований, непосредственно востребованных как в процессе текущей учебной социализации, так и в их будущей профессиональной деятельности.

Проведенное исследование позволяет сформулировать следующие выводы, имеющие как теоретическое, так и прикладное значение.

Во-первых, теоретически подтверждена и расширена роль дисциплин физической культуры как значимого фактора не только физического развития, но и целостной социализации и профессионального становления личности студента. Потенциал дисциплин физической культуры реализуется в полной мере при условии выхода за рамки нормативно-результативной парадигмы к деятельностно-развивающей.

Во-вторых, разработана и экспериментально апробирована эффективная интегративная педагогическая модель, синтезирующая спортивно-техническую подготовку, целенаправленное командное взаимодействие и рефлексивную практику. Модель доказала свою эффективность в формировании ключевых soft skills: коммуникативных и организаторских способностей, ответственности, стрессоустойчивости и лидерского потенциала.

В-третьих, установлено, что системное включение социально-психологических компонентов в учебные занятия не снижает эффективности в развитии физических качеств, но приводит к статистически значимому повышению уровня социально-психологической адаптированности студентов, их способности к принятию других и интернальному локусу контроля, что является основой для успешной социальной и профессиональной интеграции.

Практическая ценность работы заключается в том, что предложенная модель является структурной, методически проработанной и измеримой. Она может быть адаптирована к условиям различных вузов и конкретным видам спортивной деятельности, включена в рабочие программы и учебно-методические комплексы. Результаты исследования обосновывают необходимость пересмотра критерии оценки эффективности работы кафедр физического воспитания, включив в них показатели социально-психологического развития студентов.

Перспективой дальнейших исследований видится дифференциация модели для студентов различных направлений подготовки, а также изучение долгосрочных эффектов такого подхода на успешность профессиональной адаптации выпускников в первые годы после окончания вуза.

Таким образом, целенаправленная трансформация процесса физического воспитания в вузе на основе интегративной социально-ориентированной модели представляет собой действенный ресурс повышения качества высшего образования и подготовки конкурентоспособных, социально ответственных и психологически устойчивых специалистов.

### ***Список литературы***

1. Абдулхаков И.А. Развитие у студентов универсальной компетенции командной работы в рамках мультипрофильной практико-ориентированной площадки подготовки событийных волонтеров / И.А. Абдулхаков, Г.Б. Хасанова // Современные проблемы науки и образования. – 2025. – №2. DOI 10.17513/spno.34049. EDN MPQEVBX

2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 207 с.

- 
3. Виленский М.Я. Аксиологический подход к содержанию образования по физической культуре в высшей школе и его технологические обоснования: монография / М.Я. Виленский, О.Ю. Масалова. – М.: Русайнс, 2018. – 238 с.
  4. Виленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза / М.Я. Виленский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – №1. – С. 27–33. EDN ОМКHZI
  5. Ибрагимов И.Ф. Педагогика и психология физической культуры и спорта / И.Ф. Ибрагимов, А.Р. Гарипова // Вопросы педагогики. – 2022. – №2-2. – С. 69–71. EDN TIDROM
  6. Имнаев Ш.А. Инновационные направления реализации воспитательно-образовательных функций физической культуры и спорта в пространстве гуманитарного вуза / Ш.А. Имнаев // Университетские чтения – 2022: материалы региональной межвузовской научно-практической конференции. Ч. IX. – Пятигорск: Пятигорский государственный университет, 2022. – С. 23–29. EDN SVLIZJ
  7. Кабышева М.И. Педагогические условия формирования soft skills на материале физической культуры и спорта студентов медицинского университета / М.И. Кабышева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: научно-практический и учебно-методический аспекты: сборник научных трудов по материалам III Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Курский государственный медицинский университет, 2023. – С. 25–27.
  8. Клименко И.С. Управление качеством образования: опыт системного анализа и институционализации: монография / И.С. Клименко. – М.: КДУ, 2021. – 253 с. DOI 10.31453/kdu.ru.978-5-7913-1193-1-2021-253. EDN SISSMG
  9. Левченкова Т.В. Развитие коммуникативных и организаторских способностей бакалавров, обучающихся на специализациях игровых и командно-игровых видов спорта / Т.В. Левченкова, А.Ю. Горбачева // Психология и педагогика спортивной деятельности. – 2023. – №3(66). – С. 74–78. EDN EDRYVM

10. Логиновских П.Д. Роль коммуникативной компетенции в формировании «гибких навыков» (soft skills) у будущих специалистов сферы «человек - человек» / П.Д. Логиновских, И.Е. Емельянова, Л.А. Джамалханова // Проблемы современного педагогического образования. – 2024. – №85-4. – С. 238–241. EDN FAEUCX
11. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего образования / Л.И. Лубышева. – 4-е изд., перераб. – М.: Академия, 2016. – 269 с.
12. Неверкович С.Д. Спортивная педагогика воспитания: коллективная монография / С.Д. Неверкович, А.А. Попова, А.Ф. Попова. – М.: Российская академия образования, 2024. – 292 с. EDN BDVMKT
13. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» от 06.04.2021 №245 // Официальный интернет-портал правовой информации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202104090027> (дата обращения: 25.12.2025).
14. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года» от 21.11.2017 №1007 // Официальный интернет-портал правовой информации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201712130028> (дата обращения: 25.12.2025).
15. Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования (3++) по направлениям бакалавриата // ФГИС «Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fgosvo.ru/fgosvo/index/24> (дата обращения: 25.12.2025).