

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-153583

ВУЗ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЛИЧНОСТЬ: ТРАЕКТОРИИ СОЦИАЛИЗАЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РОСТА

***Аннотация:** в статье исследуется вопрос взаимосвязи между вовлеченностью студентов в физкультурно-спортивную деятельность вуза, динамикой их социализации и профессиональным ростом. Сравниваются показатели социализации и готовности к профессиональному развитию у студентов расширенной программы физкультуры и стандартного модуля. Проверяется роль удовлетворенности базовыми психологическими потребностями (автономия, компетентность, сопричастность) как медиатора. Уточняются условия, при которых спорт выступает социальным лифтом и ресурсом формирования soft skills. Обсуждаются механизмы влияния физической культуры на социальный капитал, академическую адаптацию и профессиональную идентичность.*

***Ключевые слова:** социализация, физическая культура, студенты, профессиональный рост, универсальные навыки, не связанные напрямую с профессиональной областью (soft skills), самоэффективность, социальный капитал.*

Функция высшей школы в современных условиях не ограничивается трансляцией профессиональных знаний: университет выступает институтом социализации и формирует у обучающихся универсальные компетенции, включая командную работу, саморегуляцию и готовность к непрерывному развитию. На фоне цифровизации, роста учебной нагрузки и распространения малоподвижных форм деятельности возрастает значимость образовательных практик,

одновременно поддерживающих здоровье, академическую адаптацию и личностное развитие.

Современное состояние проблемы фиксирует противоречие между запросом на развитие универсальных навыков, не связанных напрямую с профессиональной областью (soft skills) и тем, что потенциал дисциплин по физической культуре нередко реализуется ограниченно – как выполнение нормативов и учет посещаемости. В результате, часть студентов сохраняет формальную вовлеченность, а социализирующие эффекты, такие как расширение сети взаимодействий, развитие лидерства, культура сотрудничества, выражены слабо и зависят от организационно-педагогического дизайна занятий и внеаудиторной спортивной среды.

Нормативно-правовое поле задает основания для расширительного понимания роли физической культуры в вузе. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» закрепляет социальную значимость сферы и необходимость создания условий для систематических занятий [9]. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» трактует воспитание как составную часть образования и ориентирует вузы на развитие личности и социализацию обучающихся [10]. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года определяет приоритеты вовлеченности населения в регулярные занятия [7], а Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года акцентирует роль воспитательных практик, включая ценности здорового образа жизни и социальной ответственности [8]. На уровне ФГОС ВО предусмотрены дисциплины (модули) по физической культуре и спорту в обязательной части программ [6].

В научной литературе физкультурно-спортивная деятельность рассматривается не только как фактор укрепления здоровья, но и как среда освоения норм взаимодействия и накопления социального капитала. В терминах П. Бурдье социальный капитал понимается как ресурс отношений и принадлежности к группам, который может конвертироваться в образовательные и профессиональные преимущества [12]. Университетская спортивная среда (занятия, секции, студенческие лиги и события) создает регулярные ситуации кооперации и

соревнования, в которых формируются доверие, лидерство и культура взаимодействия; эти аспекты подчеркиваются в отечественной социологии физической культуры [3] и работах о социализации студентов в физкультурно-спортивной деятельности [2; 5].

Психологические механизмы влияния физической культуры на личностное развитие продуктивно описываются в рамках теории самоопределения: удовлетворение базовых потребностей в автономии, компетентности и сопричастности связано с более устойчивой мотивацией, вовлеченностью и благополучием [11]. Через эти механизмы систематическая двигательная активность способна поддерживать учебную и профессиональную субъектность, а также самоэффективность – ключевую переменную социально-когнитивной теории, определяющую устойчивость поведения в условиях трудностей [13].

Для траекторий профессионального роста на ранних этапах обучения значимы процессы профессионального самоопределения и становления профессионализма личности (Е.А. Климов; А.К. Маркова) [1; 4]. В логике компетентностного подхода физическая культура может выступать «площадкой» развития универсальных навыков, не связанных напрямую с профессиональной областью (soft skills), таких как коммуникация, совместное решение задач, стрессоустойчивость, которые выделяются как критические для будущей занятости и непрерывного обучения [14]. Практическая значимость исследования состоит в уточнении организационно-педагогических условий, при которых физическая культура в вузе становится ресурсом социализации и раннего профессионального становления и может быть интегрирована в систему воспитательной работы и развития компетенций.

Цель настоящего исследования – эмпирически оценить влияние расширенной командно-ориентированной программы физической культуры на динамику социализации и готовности к профессиональному росту студентов в обобщенной модели вуза.

Исследование проводилось на кафедре физической культуры Российской академии народного хозяйства и государственной службы при президенте

Российской Федерации и представляло собой квазиэксперимент с контрольной и экспериментальной группами и измерениями «до – после» в течение одного семестра (16 недель).

Участники: 184 студента 1 курса различных направлений подготовки. Формирование групп осуществлялось по учебным потокам: экспериментальная (n=92) и контрольная (n=92).

Вмешательство: контрольная группа занималась по типовой программе. Экспериментальная группа, помимо обязательных занятий, включала командные модули (мини-лиги, распределение ролей), участие в двух межфакультетских спортивных событиях и рефлексивные мини-проекты (портфолио активности, самооценка вклада, постановка индивидуальных целей).

Инструменты: индекс социализации в университетской среде (0–100 баллов), индекс готовности к профессиональному росту (0–100 баллов), шкала удовлетворенности базовых психологических потребностей (1–5 баллов).

Статистика: описательные показатели, t-критерий по величинам прироста (Δ), размер эффекта d Коэна, корреляционный и регрессионный анализ (OLS); уровень значимости $p < 0,05$.

Таблица 1

Характеристика выборки и исходные показатели (M \pm SD)

Показатель	Эксперимент (n=92)	Контроль (n=92)
Женщины, %	58,7	62,0
Возраст, лет (M \pm SD)	18,77 \pm 0,59	18,74 \pm 0,59
Индекс социализации до, баллы (M \pm SD)	62,11 \pm 7,48	61,87 \pm 8,76
Готовность к проф. росту до, баллы (M \pm SD)	58,79 \pm 8,24	60,19 \pm 9,76
Удовлетворенность потребностей до, баллы (M \pm SD)	3,39 \pm 0,50	3,45 \pm 0,45

Сопоставимость групп на старте. На исходном замере статистически значимых различий по возрасту, доле женщин и базовым индексам не выявлено (таблица 1), что позволяет интерпретировать последующую динамику как результат различий в организации физкультурно-спортивной активности.

Сопоставимость групп по исходным значениям и дисперсиям повышает внутреннюю валидность вывода о влиянии различий в организации

физкультурной активности. Это важно, поскольку в исследованиях вузовской социализации часто проявляется влияние неформальных факторов (учебная группа, стиль преподавания, активность студенческих сообществ); в данном случае стартовые условия были близкими, что позволяет фокусировать интерпретацию на содержании вмешательства.

Динамика социализации и профессионального роста. По завершении семестра экспериментальная группа показала существенно больший прирост индекса социализации ($\Delta=9,61\pm3,66$) по сравнению с контрольной ($\Delta=2,18\pm3,87$), $t=13,38$; $p < 0,001$; $d=1,97$ (таблица 2). Аналогичная картина получена по индексу готовности к профессиональному росту: $\Delta=6,96\pm4,21$ против $\Delta=1,07\pm4,20$; $t=9,50$; $p < 0,001$; $d=1,40$ (таблица 2).

Выраженные размеры эффекта по приросту социализации и готовности к профессиональному росту указывают на практическую значимость изменений. С точки зрения образовательной среды прирост социализации означает не просто расширение контактов, но и более быстрое освоение норм взаимодействия, повышение вовлеченности в жизнь вуза и снижение рисков дезадаптации первокурсников. В профессиональном измерении прирост готовности к развитию можно трактовать как усиление личной агентности: студент точнее связывает усилия и результат, легче принимает обратную связь и устойчивее действует в ситуации трудностей.

Таблица 2

Сравнение прироста показателей за семестр (Δ): эксперимент vs контроль

Показатель прироста (Δ)	Эксперимент (M \pm SD)	Контроль (M \pm SD)	t	p	d (Козн)
Индекс социализации, Δ	9,61 \pm 3,66	2,18 \pm 3,87	13,38	<0,001	1,97
Готовность к профессиональному росту, Δ	6,96 \pm 4,21	1,07 \pm 4,20	9,50	<0,001	1,40
Удовлетворенность базовых потребностей, Δ	0,50 \pm 0,24	0,12 \pm 0,26	10,27	<0,001	1,51

Рост удовлетворенности базовых потребностей в экспериментальной группе ($\Delta=0,50\pm0,24$) статистически значимо превосходил контроль ($\Delta=0,12\pm0,26$), $t=10,27$; $p < 0,001$; $d=1,51$. Это согласуется с теоретическим ожиданием, что

командные форматы, выбор ролей и рефлексия повышают переживание автономии, компетентности и сопричастности.

Командные модули и событийность, встроенные в расширенную программу, создают условия для переживания компетентности (быстрая обратная связь и видимый прогресс), автономии (выбор роли и индивидуальных целей) и сопричастности (принадлежность к команде и признание). Это позволяет рассматривать удовлетворенность потребностей как индикатор качества образовательной среды физкультурного модуля и объясняет, почему формально одинаковая «дисциплина» может давать существенно разные социально-психологические эффекты в зависимости от методического дизайна.

Рисунок 1 иллюстрирует концептуальную модель исследуемых траекторий: физкультурно-спортивная активность воздействует на социализацию и профессиональный рост через психологические механизмы и накопление социального капитала. На рисунке 2 представлена сравнительная величина прироста ключевых показателей за семестр.



Рис. 1. Концептуальная модель влияния физкультурно-спортивной активности на социализацию и профессиональный рост

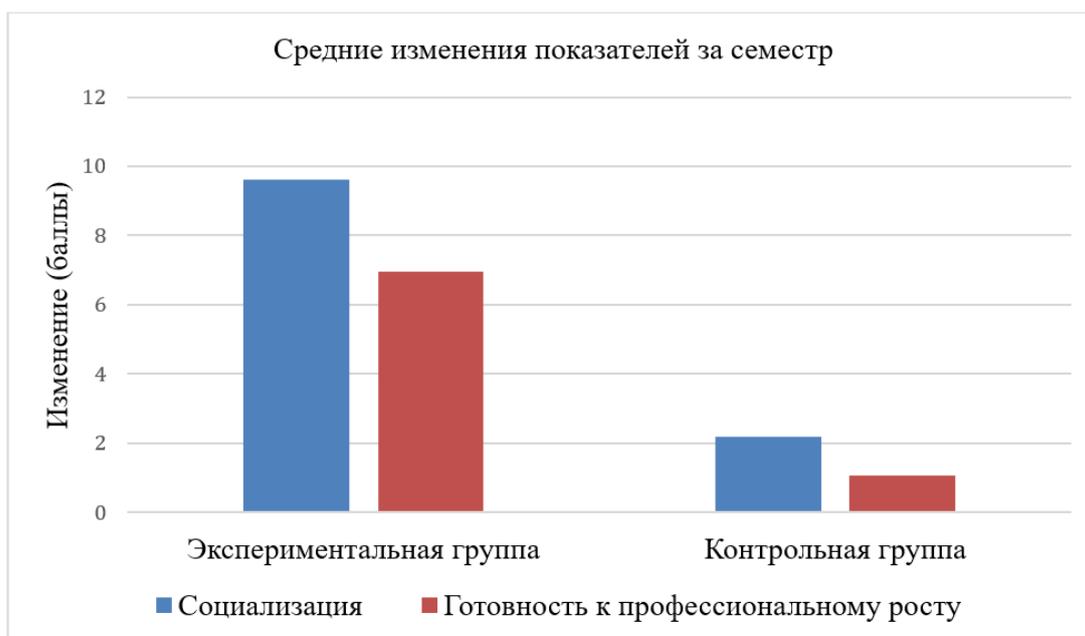


Рис. 2. Средние изменения показателей в группах за семестр ($M \pm SE$)

Регрессионный анализ показал, что принадлежность к экспериментальной группе является устойчивым предиктором прироста социализации ($B=6,75$; $p < 0,001$) и прироста готовности к профессиональному росту ($B=5,07$; $p < 0,001$). Вклад Δ удовлетворенности потребностей в моделях носил тенденциальный характер ($p=0,113$ и $p=0,082$ соответственно). Это позволяет предположить наличие дополнительных медиаторов: групповой нормы поддержки, соревновательной мотивации, «видимого» признания результатов и расширения сети слабых связей в студенческой среде, что соответствует ресурсному пониманию социализации как накопления связей и статусов.

Интерпретация результатов. Практически значимый размер эффекта по социализации ($d \approx 1,97$) указывает, что организационно-педагогические параметры (командность, событийность, рефлексия и проектность) усиливают социализирующий потенциал дисциплин по физической культуре по сравнению с моделью, ориентированной преимущественно на выполнение нормативов. Полученный вывод согласуется с работами, рассматривающими физкультурно-спортивную деятельность как условие социализации студентов и формирования общекультурных компетенций средствами физической культуры.

С позиции профессионализации вовлечение в совместные физкультурные практики может рассматриваться как «тренажер» универсальных компетенций: планирование, распределение ролей, самоконтроль и обратная связь. Это соответствует подходам к профессиональному самоопределению и развитию профессионализма (Е.А. Климов; А.К. Маркова) [1; 4], а также международным рамкам компетенций, подчеркивающим значимость социально-эмоциональных навыков и агентности обучающегося [14].

Ограничения исследования. Во-первых, использованы преимущественно самоотчетные шкалы; во-вторых, квазиэкспериментальный дизайн ограничивает причинные выводы; в-третьих, продолжительность 16 недель не позволяет оценить долгосрочные эффекты. Перспективы дальнейших работ связаны с лонгитюдным отслеживанием, включением объективных поведенческих показателей (посещаемость, участие в студенческих организациях, сетевой анализ связей) и сравнением разных профилей образовательных программ.

Проведенный квазиэксперимент подтвердил, что расширенная командно-ориентированная организация физкультурно-спортивной деятельности в вузе обеспечивает статистически и практически значимый прирост социализации студентов в университетской среде по сравнению с типовой программой.

Полученные эффекты указывают на то, что физическая культура может выступать ресурсом формирования социального капитала и универсальных компетенций: командные задания, участие в событиях и рефлексия повышают качество взаимодействия, поддерживают учебную и профессиональную субъектность и усиливают готовность к сотрудничеству.

Рост удовлетворенности базовых психологических потребностей согласуется с теорией самоопределения и позволяет трактовать расширенную программу как более «качественную» образовательную среду, способствующую устойчивой вовлеченности и развитию личной агентности.

Выводы.

1. Командно-событийная организация занятий дает более высокий прирост социализации и готовности к профессиональному росту по сравнению с стандартным модулем.

2. Наиболее вероятными механизмами выступают сочетание психологических факторов (удовлетворенность автономии, компетентности и сопричастности) и социально-сетевых эффектов (расширение контактов, нормы поддержки, публичность достижений).

3. Практическая значимость результатов заключается в возможности проектировать дисциплины по физической культуре как элемент вузовской системы воспитания и развития универсальных навыков, не связанных напрямую с профессиональной областью (soft skills), используя командные форматы, студенческие спортивные события и инструменты рефлексии (портфолио активности, самооценка вклада, постановка индивидуальных целей).

Список литературы

1. Климов Е.А. Пути в профессионализм (психологический взгляд): учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии / Е.А. Климов. – М.: Флинта, 2003. – 318 с.

2. Куликов Н.М. Социально-психологические аспекты социализации студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности / Н.М. Куликов, Ф.Д. Мухамитянов // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №10. – С. 79. EDN UXQETR

3. 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.

4. Маркова А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М.: Знание, 1996. – 308 с. EDN YQСJKT

5. Можайкина А.С. Роль спорта в социализации личности / А.С. Можайкина // Молодой исследователь: от идеи к проекту: материалы VI студенческой науч.-практ. конф. (Йошкар-Ола, 26–29 апреля 2022 г.). – Йошкар-Ола: Марийский государственный университет, 2022. – С. 202–204. EDN XORNNI

6. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (уровень бакалавриат)» от 19.09.2017 №940: (ред. от 26.11.2020). – URL: https://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%20VO%203%2B%2B/Bak/490301_B_3_15062021.pdf (дата обращения: 23.01.2026).

7. Распоряжение Правительства РФ «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» от 24.11.2020 №3081-р: (ред. от 17.12.2024). – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_369118/ (дата обращения: 24.01.2026).

8. Распоряжение Правительства РФ «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» от 29.05.2015 №996-р. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_180402/ (дата обращения: 24.01.2026).

9. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ: (с изм. и доп.). – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 23.01.2026).

10. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ: (с изм. и доп.). – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 24.01.2026).

11. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control / A. Bandura. – New York: W.H. Freeman, 1997. – 604 p.

12. Bourdieu P. The forms of capital / P. Bourdieu // Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education. – New York: Greenwood Press, 1986. – P. 241–258.

13. Deci E.L. The “What” and “Why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior / E.L. Deci, R.M. Ryan // American Psychologist. – 2000. – Vol. 55. No. 1. – P. 68–78. EDN GSHHWJ

14. The Future of Education and Skills: Education 2030 // OECD. – Paris: OECD, 2018. – URL: [https://www.oecd.org/education/2030-project/contact/E2030_Position_Paper_\(05.04.2018\).pdf](https://www.oecd.org/education/2030-project/contact/E2030_Position_Paper_(05.04.2018).pdf) (date of access: 23.01.2026).