Агеева Ольга Николаевна
старший преподаватель
Юшманова Елена Викторовна
старший преподаватель
Нейман Марк Аркадьевич
старший преподаватель
ФГАОУ ВО «Северный (Арктический)
федеральный университет им. М.В. Ломоносова»
г. Архангельск, Архангельская область

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ SOFT SKILLS: КОМАНДНОСТИ, ЛИДЕРСТВА И ДИСЦИПЛИНЫ

Аннотация: *в статье иллюстрируется как занятия физкультурой и спортом помогают развивать важные для жизни и работы качества: умение работать в команде, быть лидером и быть дисциплинированным. Объясняется, что спортивная площадка служит маленькой моделью общества, где человек на практике учится отвечать не только за себя, но и за других, договариваться, брать на себя ответственность и справляться со стрессом. При этом подчёркивается, что такие навыки появляются не сами по себе, а только если преподаватель правильно организует занятия.*

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, soft skills, дисциплина.*

В первой половине XX века в учебной среде превосходила ставка на жёсткие профессиональные компетенции. Сначала уделяли внимание тем навыкам, которые поддаются формальной проверке, но рынок труда последних десятилетий всё настойчивее разворачивается в сторону soft skills, где способность учиться, вести переговоры и нести ответственность ценится выше энциклопедической эрудиции, если она не подкреплена умением работать с людьми. Поэтому педагогический ресурс разных дисциплин раскрывается по-разному: гуманитарный блок тренирует мыслительные процессы, а физическая культура формирует устойчивые поведенческие модели [1; 3, с. 9–31]. С этой точки зрения спортзал

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

или стадион является той моделью социума, где человек в условиях сильного эмоционального фона и ограниченного времени проживает этапы становления личности, осваивая командность, лидерство и дисциплину через действие. Если изучать проявление физической культуры с научной стороны, то следует отказаться от банального понимания, как например просто набор физических упражнений. На наш взгляд под физической культурой следует понимать более глубокий смысл, который включает в себя соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также взаимоотношение в команде и нормы поведения, возникающие в процессе. Суть эффективности спорта в воспитании гибких навыков, заключается именно в связи действия и рефлексии. Например, когда ученик решает задачу по математики, он ошибается и исправляет ошибку – происходит внутренний мыслительный процесс, который отражается только на самом себе. А когда ученик играет в волейбол, его ошибка мгновенно отражается на счете, что влияет на настроение команды и на физическом состоянии партнеров [4]. В первую очередь, мы рассмотрим роль физической культуры на формирование дисциплинированности. Под дисциплиной мы понимаем умение человека управлять собственным поведением, выстраивать планы и следовать им даже вопреки накопившейся усталости. Касательно этого занятия физической культурой создают благоприятную среду для закалки. Тот, кто нацелен на спортивный результат, вынужден придерживаться распорядка, жертвовать сиюминутными удовольствиями и чётко следовать тренировочной методике, впоследствии этот навык переносится и на прочие области жизни. К примеру ученик, приученный к строгому тренировочному графику, гораздо легче справляется с учебной нагрузкой, поскольку он уже приспособился к продолжительному напряжению [2; 4]. Так же в командных видах спорта дисциплина обретает более глубокое значение. Здесь игрок отвечает за общий результат. То же опоздание влечёт осуждение коллектива, поскольку ставит под удар всех. Так созревает внутренняя ответственность. Таким образом, физическая культура через регулярность и повторяемость двигательных действий формирует поведенческие стереотипы, обеспечивающие высокий уровень самоконтроля

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

[2; 4]. Второй аспект, который мы рассмотрим, это как физическая культура влияет на формировании командности. В наше время, значительная часть общества общаются виртуально, из-за этого люди, конечно, утрачивают навыки непосредственного контакта. Спортивная площадка возвращает человека в пространство живого, эмоционально насыщенного общения. Механизм формирования командности удобно проследить на примере игровых дисциплин, таких как баскетбол или футбол. Победа здесь достигается не простым сложением индивидуальных умений, а слаженностью всех участников. Игрок приучается улавливать намерения партнёра по едва заметному движению, предугадывать его шаги, вовремя уступать и подстраховывать. В результате человек находит свою роль в группе и осознаёт, что его значимость измеряется вкладом в общий итог, а не личными показателями. Этот опыт оказывается крайне полезным для будущей профессии, где способность быть частью коллектива нередко перевешивает индивидуальные амбиции. Также командные виды спорта прививают умение воспринимать критику без обиды и улаживать конфликты. Во время соревнований нередко возникают разногласия и эмоциональные пики. Спортивная обстановка, где действуют чёткие правила и присутствует тренер-арбитр, помогает игроку подавлять агрессию, перенаправлять энергию в полезное русло и искать компромиссы ради общей победы [2; 4]. И третья проблема, к которой стоит обратиться, – лидерство. Физическая культура давно зарекомендовала себя как среда, где формируются управленческие навыки. Спортивная команда не может слаженно действовать без ведущего. Физическая культура позволяет обучающему примерить на себя роль лидера в условиях, где цена ошибки невелика. Промах лидера на площадке оборачивается лишь потерянным очком, а не многомиллионными потерями, при этом эмоциональный опыт остаётся настоящим. Человек учится улавливать настроение группы, оперативно принимать решения при стрессе и нехватке времени, отвечать за их последствия, помимо этого, спорт помогает разграничивать лидерство и подавление, настоящий лидер не давит на партнёров, а помогает им раскрыться, делая сильнее. При всей значимости физической культуры для становления soft skills, следует отметить: дан-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ный процесс не запускается автоматически. Одно лишь присутствие в спортзале ещё не гарантирует личностного роста, так если занятия выстроены без педагогической рефлексии, а внимание сосредоточено исключительно на технике движений в ущерб анализу социальных взаимодействий, то воспитательный эффект может оказаться сниженным [5, с. 73–78]. Преподаватель физической культуры в современном мире признан быть не только тренером, но и, так называемым, куратором, помогающим учащимся осмыслить приобретённый опыт. Для этого необходимы интерактивные приёмы, например, разбор плана действий через психологию группы, а также моделирование ситуаций, побуждающих к проявлению лидерских качеств (ротация капитанов) [2]. Кроме того, существенную роль играет вариативность физической активности. Если человек занимается исключительно индивидуальными дисциплинами, к примеру лёгкой атлетикой или плаванием, то у него отлично разовьются дисциплинированность и целеустремлённость, однако командные навыки останутся в дефиците. Следовательно, образовательные программы по физической культуре должны быть сбалансированы и включать как игровые командные виды, так и циклические, формирующие выносливость и самоконтроль. Лишь при таком подходе можно говорить о всестороннем влиянии на структуру личности студента [2].

Роль физической культуры в формировании гибких навыков трудно переоценить. Дисциплина, вырастающая из регулярности тренировочного процесса и ответственности перед коллективом, становится фундаментом для любых достижений. Командность, формирует у человека способность к ориентации на общий результат, а не на личный успех, а лидерство, дает опыт принятия решений в стрессовых ситуациях и управления людьми через личный пример, т.е. физическая культура является той самой средой, где все эти навыки приобретаются не абстрактно, а через живой опыт, закрепляются на уровне мышечной памяти и нервной системы [4].

Список литературы

1. Исаева, В. В. Научные исследования по вопросам формирования soft skills / В. В. Исаева // Учительский журнал. – 2023. – № 4. – URL:

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

https://www.teacherjournal.ru/categories/20/articles/3692 (дата обращения: 30.10.2026). – Текст : электронный.

2. Хеннер, Е. К. Профессиональные знания и профессиональные компетенции в высшем образовании / Е. К. Хеннер // Образование и наука. – 2018. – Т. 20, № 2. – С. 9–31. – DOI 10.17853/1994–5639.2018–2-9–31.

3. Хмелевская, Е. Д. Soft skills важнее оценок: чему спорт учит детей / Е. Д. Хмелевская // АкадемСити. – URL: https://pedsovet.org/article/soft-skills-vaznee-ocenok-cemu-sport-ucit-detei (дата обращения: 30.10.2026). – Текст : электронный.

4. Чичерова, П. А. Физическая культура и спорт как средство формирования лидерских качеств у студентов / П. А. Чичерова, С. В. Курылев // Наука-2020. – 2020. – № 2 (69). – С. 73–78.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)