

УДК 796.011.1

Захарченко А.Е. преподаватель кафедры физического воспитания

Южно-Российский институт управления – филиал РАНХиГС

Россия, г. Ростов-на-Дону

Губарева С.Н.

студент

2 курс, факультет «Юриспруденция»

Южно-Российский институт управления – филиал РАНХиГС

Россия, г. Ростов-на-Дону

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Аннотация: Статья посвящена анализу влияния физической культуры и спорта на личность студента с точки зрения формируемых ими качеств, необходимых для эффективного функционирования индивида в обществе. Данный аспект оказывает серьёзное влияние и на профессиональное развитие человека, что способствует в дальнейшем повышению его потенциала и является перспективой карьерного роста. Все эти факторы необходимы для качественного развития общества и государства, т.к. благодаря им повышается уровень жизни и благосостояния граждан, а значит и имидж, репутация страны на международной арене. Т.е. выбранная тема научной статьи оказывает влияние не только на одного человека, а на все общество в целом.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, личность студента, имидж и репутация государства, личностные качества.

Annotation: The article is devoted to the analysis of the influence of physical culture and sports on the student's personality in terms of the qualities they form that are necessary for the effective functioning of an individual in society. This aspect has a serious impact on the professional development of a person, which

contributes to further increasing his potential and is a career prospect. All these factors are necessary for the qualitative development of society and the state, as they increase the standard of living and well-being of citizens, and hence the image and reputation of the country in the international arena. That is, the chosen topic of scientific activity has an impact not only on one person, but on society as a whole.

Key words: *physical education, sports, student's personality, image and reputation of the state, personal qualities.*

Актуальность выбранной темы научной статьи обусловлена тем, что физическая культура и спорт оказывают значительное влияние на развитие личности студента путём формирования определённых качеств, которые необходимы для качественного функционирования в обществе, личного развития, карьерного роста и межличностного взаимодействия. Именно они создают определённый портрет индивида, позволяющий судить о самом человеке, его мировоззрении, достижениях и стремлениях, которые в том числе формируют развитие нации в глобальном смысле.

Согласно официальным исследованиям, ВЦИОМ в 2023 году более 53% граждан уделяли спорту большое значение и время, регулярно проводя занятия, среди них больше всего занимает молодёжь (18-24 года). Это положительная динамика, которая растёт и совершенствуется, что положительно влияет на общий уровень жизни и благосостояния граждан.

Для более точного владения понятийным аппаратом рассмотрим ключевые понятия выбранной темы научной статьи.

Физическая культура – это определённая часть общей культуры, которая включает в себя не только различные физические упражнения, но и образ жизни, ценности, которые направлены на поддержание высокого уровня физического и ментального здоровья человека. [1, с. 21]

Спорт – это часть физической культуры, которая базируется на соревновательном эффекте и направлено на достижение человеком различных значимых результатов в данной сфере. [2, с. 17]

Физическая культура и спорт формируют следующие качества личности студента:

1. Целеустремлённость. Физическая культура и спорт всегда направлены на достижение определённых результатов, а значит формируют данное качество личности, которое позволяет не останавливаться на достигнутом, в случае неудачи предпринимать быстро взвешенные решения и никогда не опускать руки. Это важно и для студентов, которые профессионально занимаются каким-либо видом спорта, а также для любителей, которые поддерживают свою форму. Однако и та, и та категория ставят перед собой определённые цели и разрабатывают стратегии по их достижению. [3]

2. Стрессоустойчивость. Данное качество личности сопряжено с первым, т.к. предполагает умение человека сохранять спокойствие даже в самых неприятных непредвиденных ситуациях. Оно напоминает о том, что не все задуманное в рамках физической культуры и спорта будет исполняться, именно поэтому необходимо сохранять хладнокровие и повторять несколько раз одни и те же действия для достижения поставленных целей. Данное качество личности также является важным критерием для отбора на некоторые профессии, для которых очень важен данный фактор, например, преподаватель, психолог и любые другие профессии, напрямую связанные с коммуникацией между профессионалом и человеком.

3. Ответственность. Очень важное качество личности, которое позволяет отвечать за свои поступки и действия. Оно формируется благодаря физической культуре и спорту вследствие того, что студент всегда сам решает: заниматься профессионально каким-либо видом спорта или же просто поддерживать высокий уровень физического здоровья тренировками в спортивном зале. Во втором случае, он разрабатывает программу занятий, питание, формирует определённый образ жизни и мышление, а значит именно он ответственен за это перед самим собой, и следит за тем, чтобы это не доставляло дискомфорт другим членам общества. [4]

4. Дисциплинированность. Занятия физической культурой и спортом прививают студенту очень важное качество личности – дисциплинированность, которая позволяет добиваться поставленных целей, выполнять все задуманные задачи в соответствии с планом. Данный аспект крайне необходим для профессионального развития индивида, т.к. именно благодаря ему возможно получение высоких результатов, соблюдение правил и стандартов, как в обществе, так и в профессиональной среде. При планировании своей физической активности, студент вправе сам для себя устанавливать определённые правила и нормы, которым он будет придерживаться и достигать новых вершин в спортивном развитии.

Стоит также обозначить основные тренды влияния физической культуры и спорта на личность студента в соответствии с основными направлениями общественного развития:

- развитие идеологии здорового образа жизни. Данный тренд несмотря на то, что не является истинно современным, он актуален и на данном этапе развития общества. Существует большое количество общественных движений, которые поддерживают на высоком уровне здоровье и моральное состояние студентов. Также наблюдается постоянная популяризация здорового образа жизни в рамках общеобразовательных программ университетов. Заостряя внимание на данном аспекте, формируется его ценность для молодежи.

- использование информационных технологий в занятиях физической культурой и спортом. Особенно актуальным являются различные чат-боты, которые подбирают персональные тренировки в соответствии с параметрами студента, его целями, а также другими физическими данными и возможностями. Они присылают видео, по которому можно заниматься онлайн. Это очень удобное решение, позволяющее заниматься спортом в любом месте, только необходимо выставить определённые условия чат-боту. Современные технологии облегчают многие процессы, а также экономят различного рода ресурсы: временные, финансовые, человеческие, что

положительно сказывается на общем уровне жизни и благосостояния граждан.

[5]

- упор на ментальное здоровье. Современное общество уделяет внимание своему ментальному здоровью, физическая культура и спорт, в свою очередь, влияют положительно на данный аспект вследствие выделения определённых гормонов – адреналина, кортизона, эндорфина, тироксин, которые отвечают в большинстве своём за хорошее настроение человека, ощущением им искреннего счастья. Этот факт был доказан учеными не один раз, и объясняет чувство радости и удовлетворения после занятий физической культурой и спортом. Также стоит отметить, что некоторые упражнения направлены на обретение ментального спокойствия и баланса, к ним можно отнести, например, растяжку, дыхательные упражнения, которые позволяют восстановить сердечный ритм, правильное дыхание и приводят, в том числе в порядок, мысли.

- совершенствование эмоционального интеллекта. Занятия физической культурой и спортом положительно влияют на студента вследствие развития ещё больше его эмоционального интеллекта, т.к. упражнения вызывают определённые эмоции не только от своей деятельности, но и деятельности коллег, знакомых и товарищей. Так, например, часто, в спортивных залах молодёжь помогает друг другу, т.е. всегда идут навстречу и никогда не оставят товарища в беде. Стоит отметить, что данного рода занятия позволяют контролировать свои эмоции и чувства, а также ощущать их от других людей и уметь их правильно распознавать и трактовать.

Рассмотренные тренды влияют в том числе на общую продолжительность жизни в Российской Федерации, позволяя формировать положительный имидж и репутацию государства не только внутри страны, но и на международной арене.

Таким образом, можно сделать вывод, что физическая культура и спорт оказывают положительное влияние на развитии личности студента, позволяют сформировать базовые качества для его успешной карьеры и

профессионального развития. Они направлены на развитие не только физического, но и ментального здоровья, что является основным трендом последнего десятилетия, и требует активной работы и совершенствования процессов повседневной жизни.

Использованные источники:

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 160 с.
2. Ловягина, А. Е. Психологическая диагностика в физической культуре и спорте: учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 119 с.
3. Э Н. Татлова, В А. Казначеев, И В. Николаева ЗНАЧИМОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2025. №4-2. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/znachimost-zanyatij-fizicheskoy-kultury-v-sotsializatsii-lichnosti-1> (дата обращения: 31.05.2025).
4. Хабитуев, С. И. Влияние спорта на личность человека / С. И. Хабитуев, Е. С. Демидова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2024. — № 20 (519). — С. 198-200. [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/archive/519/114077/> (дата обращения: 31.05.2025).
- Чалдаева, Л. А. Экономика предприятия: учебник для бакалавров / Л. А. Чалдаева. — 3-е изд., перераб. и доп.— М.: Юрайт, 2013.— 411 с.
5. Бухарева, Д. М. Физическая культура и спорт в современных условиях / Д. М. Бухарева, Г. В. Федотова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 47 (442). — С. 433-434. [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/archive/442/96810/> (дата обращения: 31.05.2025).