

УДК 37

**Формирование педагогических условий занятий
физической культурой на положительную я-концепцию
студентов в условиях вуза**

Ноздрина Наталья Александровна

Доктор педагогических наук, доцент,
доцент кафедры гуманитарных и социальных дисциплин,
Брянский государственный технический университет,
241035, Российская Федерация, Брянск, бульвар 50 лет Октября, 7;
e-mail: nozdrina.natalye@mail.ru

Ляпин Виктор Михайлович

Кандидат педагогических наук,
старший преподаватель кафедры социально-гуманитарных
и естественно-научных дисциплин,
Российский государственный университет правосудия (Северо-Кавказский филиал),
350020, Российская Федерация, Краснодар, ул. Красных Партизан, 234;
e-mail: nc_rla@mail.ru

Аннотация

Физкультура способствует формированию положительной Я-концепции студентов. Регулярная физическая активность помогает развивать у них чувство самоуважения и принадлежности к группе, а также формирует привычки здорового образа жизни, которые могут сохраняться на протяжении всей жизни. Важным аспектом является способность учеников находить баланс между академическими обязанностями и физической активностью, что способствует гармоничному развитию личности. Занятия спортом могут открыть «новые горизонты» и возможности профессиональной деятельности. Многие студенты после окончания учебы выбирают карьеру в области физической культуры, здоровья и фитнеса, что позволяет им продолжить развивать свои интересы и увлечения в профессиональной сфере. Также эта деятельность является важным и неотъемлемым элементом жизни студентов, формируя не только физическое, но и психологическое, социальное и профессиональное благополучие. Они помогают развивать целостную личность, способную справляться с вызовами и достигать успехов как в учебе, так и в личной жизни. Занятия физической культурой не только улучшают физическое здоровье студентов, но и играют ключевую роль в формировании их я-концепции. Они способствуют развитию уверенности, социальной интеракции, психологической устойчивости и лидерских качеств. Высокая я-концепция помогает студентам справляться с вызовами и достигать успехов как в учебе, так и в личной жизни. Интеграция физической активности в повседневную жизнь студентов может стать фундаментом для достижения их целей и улучшения качества жизни.

Для цитирования в научных исследованиях

Ноздрина Н.А., Ляпин В.М. Формирование педагогических условий занятий физической культурой на положительную я-концепцию студентов в условиях вуза // Педагогический журнал. 2024. Т. 14. № 5А. С. 391-397.

Ключевые слова

Я-концепция, физическая культура, студенты, высшее образование, психологическая устойчивость, психическое здоровье, профессиональная успешность.

Введение

В самом общем смысле положительная я-концепция студентов — это понятие, которое описывает восприятие себя, своих возможностей и своей роли в учебном процессе, а также в социальной жизни. Оно включает в себя множество аспектов, таких как самооценка, самопринятие, мотивация, социальная адаптация, жизненные цели, стрессоустойчивость. В частности, студенты с положительной я-концепцией обычно имеют высокую самооценку, что позволяет им уверенно воспринимать свои достижения и справляться с неудачами, принимать свои недостатки и ограничения, что способствует их личностному росту и развитию. Положительная Я-концепция способствует высокой внутренней мотивации. Студенты, уверенные в своих способностях, более стремятся к обучению и достижениям, легче устанавливают межличностные отношения, что способствует созданию комфортной социальной среды в учебном заведении. У таких студентов, как правило, есть ясные цели и амбиции, связанные с их будущей профессиональной деятельностью, что мотивирует их к учебе и саморазвитию, а также помогает студентам более успешно справляться с учебным стрессом и трудностями, так как они склонны рассматривать их как временные преграды, а не как неразрешимые проблемы. Положительная Я-концепция студентов способствует их успешной адаптации в образовательной среде, повышает уровень удовлетворенности жизнью и улучшает академические результаты. Поэтому необходимо исследовать проблему с помощью каких педагогических инструментов возможно формирование положительной Я-концепции студента. В первую очередь к нему должны относиться инструменты формирования культуры здорового образа жизни, такие как занятия физической культурой.

Основное содержание

В научном дискурсе является доказанным положение о том, что занятия физической культурой имеют огромное значение для студентов, влияя на множество аспектов их жизни и развития. Статистические данные исследований показали, что они способствуют улучшению физического здоровья, повышая выносливость, силу и общую физическую активность. Регулярные тренировки помогают предотвратить различные заболевания, укрепляют иммунную систему и улучшают общее самочувствие. В условиях обучения в ВУЗе физическая активность помогает справиться с высоким уровнем стресса и напряжения. Не менее значимым является то, что занятия физкультурой положительно влияют на психическое здоровье. Физическая активность способствует выработке эндорфинов, что помогает снизить уровень стресса и улучшить настроение. Студенты, занимающиеся спортом, часто отмечают меньшую

подверженность депрессивным состояниям и тревожности, что позволяет им лучше справляться с учебными нагрузками и жизненными трудностями. Является доказанным тот факт, что спорт становится не только средством физической разрядки, но и способом эмоциональной регуляции.

Социальные взаимодействия в ходе занятий физической культурой также играют ключевую роль в жизни студентов. Спорт способствует созданию крепких связей как с сокурсниками, так и с преподавателями. Командные виды спорта развивают навыки сотрудничества, коммуникации и взаимопомощи, что значительно обогащает социальный опыт студентов. Эта социальная поддержка может оказывать позитивное влияние на уровень самовосприятия и уверенности в себе [Логинов, 2018].

Занятия физической культурой также развивают лидерские качества и умение принимать решения в условиях конкуренции и неопределенности. Студенты учатся ставить и достигать цели, справляться с неудачами и находить мотивацию для дальнейших достижений. Этот опыт оказывается полезным не только в спортивной деятельности, но и в учебе и будущей профессиональной деятельности.

Физкультура способствует формированию положительной Я-концепции студентов. Регулярная физическая активность помогает развивать у них чувство самоуважения и принадлежности к группе, а также формирует привычки здорового образа жизни, которые могут сохраняться на протяжении всей жизни. Важным аспектом является способность учеников находить баланс между академическими обязанностями и физической активностью, что способствует гармоничному развитию личности.

Кроме того, занятия спортом могут открыть новые горизонты и возможности профессиональной деятельности. Многие студенты после окончания учебы выбирают карьеру в области физической культуры, здоровья и фитнеса, что позволяет им продолжить развивать свои интересы и увлечения в профессиональной сфере [Ноздрина, 2020].

Следовательно, занятия физической культурой являются важным и неотъемлемым элементом жизни студентов, формируя не только физическое, но и психологическое, социальное и профессиональное благополучие. Они помогают развивать целостную личность, способную справляться с вызовами и достигать успехов как в учебе, так и в личной жизни.

Таким образом, можно выявить следующие направления влияния занятий физической культурой на формирование и развитие положительной Я-концепции студентов [Оипова, Янченко, 2013].

Таблица 1 - Направления положительного влияния Я-концепции занятия физической культурой

Фактор	Содержание фактора
Улучшение физического состояния	Регулярные физические нагрузки способствуют улучшению физического состояния, что повышает самооценку и уверенность в себе. Студенты, которые занимаются спортом, чаще чувствуют себя физически активными и здоровыми.
Достижение целей	Спортивные достижения, будь то участие в соревнованиях или выполнение личных рекордов, укрепляют уверенность в своих силах и способностях. Ощущение успеха в спорте переносится на другие сферы жизни, включая учебу.
Социальные связи	Участие в спортивных мероприятиях способствует формированию социальных связей и командного духа. Это создает поддерживающую среду, где студенты могут обмениваться опытом и находить друзей, что положительно сказывается на их самооощении.

Фактор	Содержание фактора
Стрессоустойчивость	Физическая активность помогает справляться со стрессом и эмоциональным напряжением. Студенты, занимающиеся спортом, имеют больше ресурсов для управления стрессом, что в свою очередь способствует более положительному восприятию себя.
Развитие дисциплины и мотивации	Спорт требует дисциплины, целеустремленности и упорства. Студенты, которые привыкают преодолевать трудности в спорте, могут применять эти качества и в учебной деятельности, что ведет к положительным изменениям в их Я-концепции.
Улучшение психоэмоционального состояния	Физическая активность способствует выработке эндорфинов, что улучшает общее настроение и психоэмоциональное состояние. Студенты, которые занимаются спортом, чаще отмечают высокий уровень жизненного удовлетворения.
Идентификация и самовыражение	Спорт может стать важной частью идентичности студента. Успехи в физической деятельности могут формировать позитивное "Я" и укреплять чувство принадлежности к определенной группе или сообществу.
Формирование лидерских качеств	Занятия командными видами спорта, такими как футбол, волейбол или баскетбол, способствуют развитию лидерских навыков. Студенты, которые принимают на себя роли капитанов или активных участников команды, учатся принимать решения, ставить цели и вести за собой других. Это может положительно сказываться на их самовосприятии как на лидеров и активных участников общества.
Улучшение когнитивных функций	Исследования показывают, что физическая активность может улучшать когнитивные функции, такие как память и внимание. Студенты, которые регулярно занимаются спортом, могут легче усваивать учебный материал, что способствует повышению их уверенности в собственных умственных способностях.
Создание привычки заботиться о себе	Занятия физической культурой формируют у студентов привычку заботиться о своем здоровье и внешнем виде. Это не только влияет на физическое состояние, но и укрепляет внутреннее ощущение ценности и самоуважения. Забота о себе является важным аспектом положительной Я-концепции.
Принятие неудач	Спорт учит студентов справляться с поражениями и воспринимать их как часть пути к успеху. Это умение является важным в образовательной и профессиональной сферах, где не всегда удается достигать целей с первого раза. Овладение этим навыком способствует развитию устойчивости и уверенности в своих силах.
Психологическая устойчивость	Регулярные занятия спортом способствуют развитию психологической устойчивости. Студенты учатся справляться со стрессом и преодолевать трудности, что усиливает их внутреннее ощущение силы и способностей. Это влияет на их общее благополучие и способность к адаптации.
Рефлексивность и самоанализ	Физическая активность также может способствовать рефлексии и самоанализу. Студенты, занимающиеся спортом, часто оценивают свои успехи и недостатки, что способствует более глубокому пониманию своих сильных и слабых сторон. Это осознание может привести к конструктивной самооценке и улучшению Я-концепции.

Занятия физической культурой значительно влияют на развитие положительной я-концепции у студентов, улучшая не только физическое состояние, но и психологическое и социальное благополучие.

Занятия физической культурой имеют огромное значение для студентов, влияя на множество аспектов их жизни и развития. Во-первых, они способствуют улучшению

физического здоровья, повышая выносливость, силу и общую физическую активность. Регулярные тренировки помогают предотвратить различные заболевания, укрепляют иммунную систему и улучшают общее самочувствие. В условиях студенческой жизни, полной стресса и напряжения, поддержание физической активности становится важным аспектом сохранения здоровья [Кузина, 2012].

Занятия спортом положительно влияют на психическое здоровье. Физическая активность способствует выработке эндорфинов, что помогает снизить уровень стресса и улучшить настроение. Студенты, занимающиеся спортом, часто отмечают меньшую подверженность депрессивным состояниям и тревожности, что позволяет им лучше справляться с учебными нагрузками и жизненными трудностями. Спорт становится не только средством физической разрядки, но и способом эмоциональной регуляции.

Социальные взаимодействия в ходе занятий физической культурой также играют ключевую роль в жизни студентов. Спорт способствует созданию крепких связей как с сокурсниками, так и с преподавателями. Командные виды спорта развивают навыки сотрудничества, коммуникации и взаимопомощи, что значительно обогащает социальный опыт студентов. Эта социальная поддержка может оказывать позитивное влияние на уровень самовосприятия и уверенности в себе [Кирий, 2015].

Занятия физической культурой также развивают лидерские качества и умение принимать решения в условиях конкуренции и неопределенности. Студенты учатся ставить и достигать цели, справляться с неудачами и находить мотивацию для дальнейших достижений. Этот опыт оказывается полезным не только в спортивной деятельности, но и в учебе и будущей профессиональной деятельности [Ноздрина, 2019].

Физкультура способствует формированию положительной Я-концепции студентов. Регулярная физическая активность помогает развивать у них чувство самоуважения и принадлежности к группе, а также формирует привычки здорового образа жизни, которые могут сохраняться на протяжении всей жизни. Важным аспектом является способность учеников находить баланс между академическими обязанностями и физической активностью, что способствует гармоничному развитию личности.

Занятия спортом могут открыть «новые горизонты» и возможности профессиональной деятельности. Многие студенты после окончания учебы выбирают карьеру в области физической культуры, здоровья и фитнеса, что позволяет им продолжить развивать свои интересы и увлечения в профессиональной сфере.

Занятия физической культурой являются важным и неотъемлемым элементом жизни студентов, формируя не только физическое, но и психологическое, социальное и профессиональное благополучие. Они помогают развивать целостную личность, способную справляться с вызовами и достигать успехов как в учебе, так и в личной жизни.

Заключение

Таким образом, занятия физической культурой не только улучшают физическое здоровье студентов, но и играют ключевую роль в формировании их я-концепции. Они способствуют развитию уверенности, социальной интеракции, психологической устойчивости и лидерских качеств. Высокая я-концепция помогает студентам справляться с вызовами и достигать успехов как в учебе, так и в личной жизни. Интеграция физической активности в повседневную жизнь студентов может стать фундаментом для достижения их целей и улучшения качества жизни.

Библиография

1. Гут А. В., Аппакова-Шогина Н. З., Пайгунова Ю. В. 1.9. Развитие педагогической культуры и профессиональной компетентности спортивного педагога (на примере Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма) // Теоретические и практические аспекты профессиональной подготовки студентов гуманитарных и технических специальностей. – 2015. – С. 102-123.
2. Камалеева А. Р., Ноздрина Н. А. Научно-методические основы построения знаниевого конструкта как результата понятийного моделирования содержания естественнонаучных дисциплин // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – №. 62-1. – С. 132-136.
3. Кирий Е. В. Социальная адаптация личности в условиях физической культуры высшего учебного заведения // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Психолого-педагогические науки. – 2015. – №. 1. – С. 37-45.
4. Кузина М. В. Сравнительный анализ подходов к развитию Я-концепции студентов в российских и зарубежных вузах // Психолого-педагогический поиск. – 2012. – №. 24. – С. 187-195.
5. Логинов О. Н. и др. Воспитательная работа с иностранными студентами при формировании навыка плавания в процессе занятий по физической культуре // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2018. – №. 11 (165). – С. 174-180.
6. Ноздрина Н. А. Информационное обеспечение системы дидактического управления колледжами технического профиля в России // Педагогический журнал. – 2019. – Т. 9. – №. 1-1. – С. 202-209.
7. Ноздрина Н. А. Моделирование когнитивной подсистемы управления формированием и развитием познавательных сил, способностей и научного мировоззрения личности обучаемых // Педагогический журнал. – 2019. – Т. 9. – №. 2-1. – С. 431-439.
8. Ноздрина Н. А. Онтологические компоненты моделирования системы дидактического управления колледжами технического профиля // Педагогический журнал. – 2020. – Т. 10. – №. 6-1. – С. 273.
9. Ноздрина Н. А., Дружков Д. В., Усов А. О. Причина популярности видеоигр среди подростков // За нами будущее: взгляд молодых ученых на инновационное развитие общества. – 2021. – С. 174-176.
10. Осипова С. И., Янченко И. Педагогические условия формирования карьерной компетентности студентов в образовательном процессе вуза // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – №. 2. – С. 312-312.

Formation of pedagogical conditions for physical education classes on the positive self-concept of students in the context of a university

Natal'ya A. Nozdrina

Doctor of Pedagogical Sciences,
Associate Professor at the Department of humanities and social sciences,
Bryansk State Technical University,
241035, 7 50 let Ocyabrya blvd, Bryansk, Russian Federation;
e-mail: nozdrina.natalye@mail.ru

Viktor M. Lyapin

PhD in Pedagogy, Senior Lecturer of the Department of Social, Humanities and Natural Sciences,
Russian State University of Justice (North Caucasus branch),
350020, 234, Krasnykh Partizan ul., Krasnodar, Russian Federation;
e-mail: nc_rla@mail.ru

Abstract

Physical education contributes to the formation of a positive self-concept of students. Regular physical activity helps develop a sense of self-esteem and belonging to a group, and also forms healthy lifestyle habits that can be maintained throughout life. An important aspect is the ability of

students to find a balance between academic responsibilities and physical activity, which contributes to the harmonious development of the individual. Sports activities can open up “new horizons” and opportunities for professional activity. Many students choose a career in the field of physical education, health and fitness after graduation, which allows them to continue to develop their interests and hobbies in the professional sphere. Also, these activities are an important and integral part of students' lives, forming not only physical, but also psychological, social and professional well-being. They help to develop a holistic personality, capable of coping with challenges and achieving success both in studies and in personal life. Physical education classes not only improve students' physical health, but also play a key role in the formation of their self-concept. They contribute to the development of confidence, social interaction, psychological stability and leadership qualities. A high self-concept helps students cope with challenges and achieve success both in studies and in personal life. Integrating physical activity into students' daily lives can become the foundation for achieving their goals and improving their quality of life.

For citation

Nozdrina N.A., Lyapin V.M. (2024) Formirovanie pedagogicheskikh uslovii zanyatii fizicheskoi kul'turoi na polozhitel'nyu ya-kontseptsiyu studentov v usloviyakh vuza [Formation of pedagogical conditions for physical education classes on the positive self-concept of students in the context of a university]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 14 (5A), pp. 391-397.

Keywords

Self-concept, physical education, students, higher education, psychological stability, mental health, professional success.

References

1. Gut A. V., Appakova-Shogina N. Z., Paygunova Yu. V. 1.9. Development of pedagogical culture and professional competence of a sports teacher (on the example of the Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism) // Theoretical and practical aspects of professional training of students of humanitarian and technical specialties. - 2015. - P. 102-123.
2. Kamaleeva A. R., Nozdrina N. A. Scientific and methodological foundations for constructing a knowledge construct as a result of conceptual modeling of the content of natural science disciplines // Problems of modern pedagogical education. - 2019. - No. 62-1. - P. 132-136.
3. Kiriya E. V. Social adaptation of the individual in the conditions of physical education of a higher educational institution // Bulletin of Pskov State University. Series: Psychological and pedagogical sciences. – 2015. – No. 1. – P. 37-45.
4. Kuzina M. V. Comparative analysis of approaches to the development of students' self-concept in Russian and foreign universities // Psychological and pedagogical search. – 2012. – No. 24. – P. 187-195.
5. Loginov O. N. et al. Educational work with foreign students in the formation of swimming skills in the process of physical education classes // Scientific notes of the Lesgaft University. – 2018. – No. 11 (165). – P. 174-180.
6. Nozdrina N. A. Information support for the didactic management system of technical colleges in Russia // Pedagogical journal. – 2019. – Vol. 9. – No. 1-1. – P. 202-209.
7. Nozdrina N. A. Modeling the cognitive subsystem for managing the formation and development of cognitive powers, abilities and scientific worldview of the personality of students // Pedagogical journal. – 2019. – Vol. 9. – No. 2-1. – P. 431-439.
8. Nozdrina N. A. Ontological components of modeling the didactic management system of technical colleges // Pedagogical journal. – 2020. – Vol. 10. – No. 6-1. – P. 273.
9. Nozdrina N. A., Druzhkov D. V., Usov A. O. The reason for the popularity of video games among teenagers // The future is ours: the view of young scientists on the innovative development of society. – 2021. – P. 174-176.
10. Osipova S. I., Yanchenko I. Pedagogical conditions for the formation of students' career competence in the educational process of the university // Modern problems of science and education. - 2013. - No. 2. - P. 312-312.