

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Кузмина В.В., Игнатович Д.А., Авхимович Ю.А.,

*Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка,
Беларусь, Минск*

Аннотация. В статье рассматриваются психолого-педагогические основы физкультурно-спортивной деятельности в контексте современного образовательного процесса. Авторами анализируется роль мотивации в структуре тренировок и влияние личности преподавателя (тренера) на профессиональное становление студентов. Особое внимание уделено интеграции психологического сопровождения в педагогическую систему вуза.

Сделан вывод, что синтез научно обоснованного педагогического подхода и психологических методов позволяет не только достигать высоких спортивных результатов, но и формировать гармонично развитую личность будущего специалиста.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, психология спорта, педагогика, мотивация, личность тренера, воспитание, студенты, БГПУ.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL FOUNDATIONS OF FORMING STUDENTS' PHYSICAL CULTURE IN THE CONTEXT OF THE MODERN EDUCATIONAL PROCESS.

Kuzmina V.V., Ihnatovich D.A., Avkhimovich Yu.A.,

Maxim Tank Belarusian State Pedagogical University, Belarus, Minsk

Abstract. The article examines the psychological and pedagogical foundations of physical education and sports activities within the modern educational process. The authors analyze the role of motivation in training and the influence of the teacher's (coach's) personality on the students' professional development. Special attention is paid to the integration of psychological support into the university's pedagogical process. It is concluded that the synthesis of a competent pedagogical approach and psychological methods allows not only for high sports performance but also for the formation of a well-rounded personality in future specialists.

Keywords: physical culture, sport, sports psychology, pedagogy, motivation, coach's personality, upbringing, students, BSPU.

Введение. В современных условиях развитие физической культуры и спорта выходит за рамки сугубо физиологических показателей и совершенствования двигательных навыков. Как отмечает С. Д. Неверкович (2010) [1], вектор научно-методического поиска сместился в сторону междисциплинарного подхода, где когнитивные и эмоционально-волевые ресурсы признаются фундамен-

том спортивных достижений. Психологическая устойчивость обучающихся и педагогическое мастерство наставника становятся определяющими факторами в реализации личностного потенциала. Это особенно актуально для студенческой среды, где занятия физической культурой призваны не только развивать тело, но и выступать инструментом снятия психоэмоционального напряжения, вызванного учебной нагрузкой.

Психологический аспект физкультурной деятельности направлен на регуляцию предстартовых состояний и поддержание высокого уровня вовлеченности в тренировочный процесс. Согласно исследованиям Е. П. Ильина (2012) [2], без понимания внутренней мотивации невозможно выстроить эффективную долгосрочную подготовку. Автор подчеркивает, что мотивация — это динамический процесс, требующий постоянного педагогического подкрепления. В свою очередь, педагогическая составляющая, по мнению Е. Н. Гогунова (2004) [3], обеспечивает корректную интерпретацию дидактических принципов и создание благоприятного социально-психологического климата. Интеграция данных подходов позволяет трансформировать стандартное практическое занятие в процесс осознанного самосовершенствования студента.

Актуальность данной темы обусловлена необходимостью поиска новых форм организации учебного процесса, сочетающих традиционные методики физического воспитания и современные технологии психологического сопровождения.

Цель данной статьи — теоретически обосновать неразрывную связь психологических и педагогических факторов как единой системы, обеспечивающей рост спортивного мастерства и полноценное воспитание личности в процессе занятий физической культурой.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного педагогического университета им. М. Танка (БГПУ) в 2025–2026 учебном году. В исследовании приняли участие 118 студентов трех факультетов: факультет естествознания, факультет социально-педагогических технологий и факультет эстетического образования.

Методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- анкетирование (изучение мотивации студентов к занятиям физической культурой);
- методы математической статистики.

Полученные результаты обработаны с использованием пакета статистических программ.

Результаты исследования и их обсуждение.

Анализ полученных данных позволяет выявить ряд закономерностей, важных для понимания психолого-педагогических основ формирования физической культуры студентов.

Распределение по факультетам (Таблица 1). Выборка оказалась достаточно сбалансированной: наибольшее количество студентов представлено на факультете естествознания (35,6 %), что может быть связано с большей численностью студентов на данном факультете в целом. Факультеты социально-педагогических технологий и эстетического образования представлены практически одинаково (по 32,2 %). Это позволяет корректно сравнивать мотивационные показатели между факультетами.

Таблица 1

Распределение студентов по факультетам

Факультет	Количество студентов	% от выборки
Факультет естествознания	42	35,6 %
Факультет социально-педагогических технологий	38	32,2 %
Факультет эстетического образования	38	32,2 %
Всего	118	100 %

Уровень мотивации (Таблица 2). На всех трех факультетах преобладает средний уровень мотивации (от 47 % до 52 %), что характерно для студенческой аудитории в целом. Однако обращают на себя внимание различия в высоком и низком уровнях.

Таблица 2

Уровень мотивации студентов к занятиям физической культурой (по факультетам, %)

Факультет	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Факультет естествознания	28 %	52 %	20 %
Факультет социально-педагогических технологий	32 %	48 %	20 %
Факультет эстетического образования	34 %	47 %	19 %

Наибольший процент студентов с высоким уровнем мотивации зафиксирован на факультете эстетического образования (34 %), чуть ниже – на факультете социально-педагогических технологий (32 %), и самый низкий – на факультете естествознания (28 %). Это может объясняться спецификой будущей профессиональной деятельности: студенты эстетических специальностей чаще сталкиваются с необходимостью поддерживать хорошую физическую форму (хореография, сценическое движение), что формирует более осознанное отношение к занятиям физической культурой.

Низкий уровень мотивации наиболее выражен на факультетах естествознания и социально-педагогических технологий (по 20 %), тогда как на эстетическом факультете он минимален (19 %). Разница небольшая, но устойчивая.

Анализ таблицы 3 и рисунка 1 позволяет выявить наиболее выраженные межфакультетские различия.

Таблица 3

**Основные мотивы занятий физической культурой
(по факультетам, множественный выбор, %)**

Мотив	Фак. естествознания	Фак. соц.-пед. технологий	Фак. эстетического образования
Получение зачета	64 %	58 %	55 %
Улучшение здоровья	58 %	62 %	68 %
Снятие стресса	48 %	54 %	61 %
Общение	38 %	42 %	40 %
Удовольствие от движения	36 %	40 %	48 %

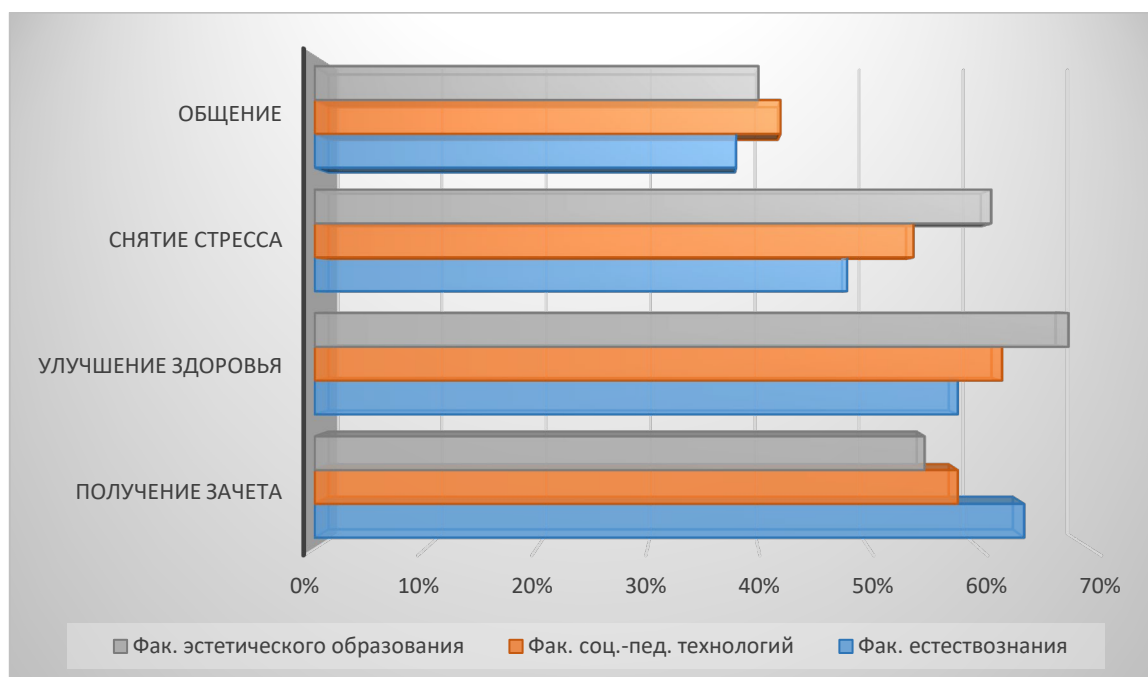


Рис. 1. Диаграмма основных мотивов занятий физической культурой (по факультетам, %)

Мотив «получение зачета» доминирует на всех факультетах, что типично для вузовской системы. Однако важно: на факультете естествознания этот показатель самый высокий (64 %), а на эстетическом — самый низкий (55 %). Это подтверждает вывод о том, что студенты эстетического факультета в большей степени ориентированы на внутренние, а не внешние стимулы.

Мотив «улучшение здоровья» достигает максимального показателя на факультете эстетического образования (68 %), а минимального — на факультете естествознания (58 %). Это коррелирует с данными по высокому уровню мотивации из таблицы 2.

Мотив «снятие стресса» также наиболее высок на эстетическом факультете (61 %). Учитывая высокую эмоциональную нагрузку творческих специальностей, это выглядит логично: студенты осознанно используют физическую активность как способ психоэмоциональной разгрузки.

Мотив «общение» демонстрирует близкие показатели на всех факультетах (38–42 %), что говорит об универсальности потребности в социальном взаимодействии через спорт.

Мотив «удовольствие от движения» наиболее высок на эстетическом факультете (48 %) и наиболее низок на факультете естествознания (36 %). Это еще одно подтверждение того, что студенты творческих направлений более склонны получать эстетическое и телесное удовольствие от двигательной активности.

Таким образом, результаты, представленные в таблице 3 и на рисунке 1, подтверждают, что мотивационная сфера студентов неоднородна и зависит от профиля факультета. Наиболее благополучная картина (высокий уровень мотивации, преобладание внутренних мотивов «улучшение здоровья», «снятие стресса», «удовольствие от движения») наблюдается у студентов факультета эстетического образования. Это указывает на необходимость дифференцированного психолого-педагогического подхода к формированию физической культуры студентов разных факультетов.

Роль мотивационной сферы студентов в процессе физического воспитания.

Мотивация в условиях педагогического вуза выступает ключевым фактором, определяющим вовлеченность обучающихся в учебную деятельность. В спортивной психологии, согласно трудам Е. П. Ильина [2], принято разделять мотивационную сферу на внешнюю и внутреннюю. Для студента внешними стимулами часто выступают зачетные баллы или боязнь критики, однако подобные рычаги кратковременны и малоэффективны в долгосрочной перспективе. В контексте обучения в БГПУ педагогическая стратегия должна быть направлена на трансформацию внешних требований во внутренние побуждения: осознание ценности здоровья, получение эстетического удовольствия от движений и радости от преодоления себя.

Проблема мотивации в вузе осложняется высокой умственной нагрузкой и хроническим стрессом. Б. Дж. Кретти [4] подчеркивает, что этот процесс динамичен и напрямую зависит от психологического климата в группе. Важной задачей педагога становится обучение студентов методам психической саморегуляции (дыхательные упражнения, идеомоторная тренировка), помогающим справиться с предстартовым или экзаменационным волнением. Когда обучающийся овладевает навыком самоконтроля через телесные практики, его готовность к физическим нагрузкам и когнитивной деятельности существенно возрастает.

Значимым аспектом, согласно Р. А. Пилюяну [5], является учет индивидуальных психотипов. В студенческой среде это особенно актуально: для одного стимулом станет лидерство в командной игре, а для другого – личный прогресс в гибкости или силе. Преподаватель здесь выступает в роли диагноста, который вовремя замечает снижение интереса и применяет методы эмоционального поощрения. Такой персонализированный подход позволяет избежать психологического выгорания и поддерживает вовлеченность молодежи на протяжении всего периода обучения.

Дополнительно стоит отметить, что для будущих учителей интерес к занятиям физической культурой имеет глубокий профессиональный подтекст. Как указывает М. Я. Виленский [6], студент должен видеть в данной дисциплине не просто учебный предмет, а эффективный инструмент повышения своей будущей работоспособности.

Таким образом, психологически грамотное управление мотивацией позволяет превратить занятия спортом в осознанный процесс самосовершенствования. Это формирует у будущего педагога не только физическую готовность, но и психологическую устойчивость к профессиональным вызовам.

Личность преподавателя как ключевой фактор психолого-педагогического воздействия.

Процесс формирования физической культуры студента неотделим от личности педагога, который выступает не только транслятором знаний, но и психологическим ориентиром. В рамках гуманистической концепции физического воспитания, предложенной В. И. Столяровым [7], спорт в вузе должен быть направлен на формирование общечеловеческих ценностей: честности, взаимовыручки и самодисциплины. Педагогика в данном контексте рассматривается не просто как методика передачи упражнений, а как искусство воспитания личности через движение.

Важным аспектом педагогического мастерства является реализация дифференцированного подхода, основанного на учете индивидуально-типологических особенностей обучающихся. Как отмечал Б. М. Теплов [8], учет свойств нервной системы является обязательным условием успешного обучения. На практике это означает, что педагог должен варьировать стратегию взаимодействия: студенту-холерику необходимо предлагать амбициозные, динамичные задачи для поддержания интереса и реализации лидерского потенциала, в то время как студенту-флегматику требуется спокойный темп освоения материала и детальное объяснение техники выполнения. Такой подход позволяет каждому чувствовать себя психологически комфортно и достигать результатов в своем индивидуальном темпе.

Важно понимать, что в условиях современного образования преподаватель выполняет функцию наставника и помощника, который помогает студенту осознать свои психофизические возможности. Как указывает В. К. Бальсевич [10], это требует от наставника высокого уровня эмпатии и способности проектировать индивидуальные траектории развития.

Педагогика спорта также учит тому, что соревновательная деятельность — это не способ подавления соперника. Согласно Л. И. Лубышевой [9], физическое воспитание формирует «спортивный этос» — культуру дружбы, уважения и достойного принятия как побед, так и поражений. Мы полагаем, что умение конструктивно переживать неудачу является важнейшей психологической компетенцией, которая пригодится будущему выпускнику БГПУ в его профессиональной деятельности.

Подводя итог, можно утверждать, что преподаватель физической культуры выступает в роли «психолога-диагноста». Его задача — не просто выставить оценку за выполнение норматива, а создать среду, где спорт становится школой социального взаимодействия. Личный пример педагога и его умение видеть в каждом студенте уникальную индивидуальность превращают учебный процесс из принудительного в созидательный, закладывая фундамент общей и профессиональной культуры будущего специалиста.

Синергия психологии и педагогики в преодолении барьеров физической активности.

В современной системе высшего образования наиболее эффективный результат достижим в том случае, когда преподаватель выполняет двойную задачу – одновременно учит и поддерживает психологически [1].

Принцип единства психологического сопровождения и педагогического воздействия (междисциплинарный синтез) позволяет сформировать среду, в которой обучение становится не только продуктивным, но и эмоционально комфортным для каждого студента [6]. Это критически важно для формирования здорового образа жизни и гуманистических ценностей молодежи [7, 10].

Ярким примером такой синергии является работа с психологическими барьерами, в частности, со страхом перед выполнением новых или сложных упражнений.

Согласно исследованиям А. Ц. Пуни, волевая подготовка принципиально невозможна без грамотного управления эмоциональным состоянием обучающегося [11]. Если студент испытывает внутреннюю тревогу, авторитарный стиль руководства и жесткая критика лишь усугубляют ситуацию, блокируя мотивацию к спортивной деятельности [5]. Поэтому важно учитывать и психофизиологические индивидуальные различия каждого воспитанника [8]. С точки зрения современной педагогической этики, наиболее грамотный подход заключается в проявлении эмпатии и выстраивании алгоритма взаимодействия в три этапа:

1. Психологический этап: Преподаватель выступает в роли наставника-консультанта, помогая студенту осознать природу своего барьера. Согласно концепции Л. С. Выготского, создание атмосферы доверия необходимо для вхождения студента в «зону ближайшего развития» [12]. Это позволяет снизить интенсивность страха и предотвратить защитную реакцию [3].

2. Педагогический этап: Опираясь на дидактический принцип «от простого к сложному», педагог предлагает методику освоения движения. Как отмечает Е. П. Ильин, через использование подводящих упражнений и создание «ситуации успеха» происходит замещение тревоги уверенным двигательным навыком [2]. В этот момент важно учитывать психологические аспекты физического воспитания, адаптируя нагрузку под возможности личности [4].

3. Социально-педагогический этап: Фиксация успеха способствует осознанию физической культуры не как «дисциплины по принуждению», а как важного элемента социокультурного бытия личности [9].

Таким образом, психология и педагогика находятся в неразрывном единстве: психологический компонент обеспечивает эмоциональную готовность, тогда как педагогический — выстраивает систему навыков. Для будущего педагога БГПУ понимание этой взаимосвязи является фундаментом профессионального мастерства, позволяющим превратить физическую активность в осознанную потребность человека на протяжении всей жизни.

Заключение. Подводя итог исследованию психолого-педагогических основ физической культуры, можно сделать вывод, что в условиях современного образовательного процесса данные аспекты образуют неразрывное единство. Эффективность физического воспитания студентов БГПУ напрямую зависит не только от методической грамотности преподавания, но и от глубины понимания психологических механизмов мотивации, детально описанных в трудах Е. П. Ильина [2] и Р. А. Пилюяна [5]. Именно синергия этих подходов позволяет превратить физическую нагрузку из внешнего требования в осознанный инструмент саморазвития.

Как показал анализ работ М. Я. Виленского [6] и Л. И. Лубышевой [9], переход от внешнего принуждения к устойчивой внутренней потребности студента в двигательной активности возможен только через личностно-ориентированный подход. Индивидуализация обучения, учитывающая психофизиологические особенности обучающихся (Б. М. Теплов [8]), и своевременная психологическая поддержка со стороны преподавателя, основанная на дидактических принципах Е. Н. Гогунова [3], помогают будущим педагогам успешно преодолевать стрессовые факторы учебного процесса и формировать фундаментальную установку на здоровый образ жизни.

Таким образом, педагогическое мастерство наставника, опирающееся на гуманистические ценности спорта (В. И. Столяров [7]) и концепцию спортизации образования (В. К. Бальсевич [10]), является базовым условием для воспитания гармонично развитой личности.

Интеграция глубоких психологических знаний в ежедневную педагогическую практику позволяет подготовить конкурентоспособного выпускника БГПУ. Такой специалист будет не только физически готов к нагрузкам, но и способен эффективно транслировать ценности физической культуры и психоэмоциональной устойчивости в своей будущей профессиональной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Педагогика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / [С. Д. Неверкович, Т. В. Аронова, А. Р. Баймурзин и др.]; под ред. С. Д. Неверковича. – М. : Издательский центр «Академия», 2010. — 336 с.
2. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2012. – 352 с.
3. Гогунов, Е. Н., Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартыянов. – М.: Академия, 2004. – С. 4–17, 60–62.
4. Кретти, Б. Дж. Психология в современном спорте / Б. Дж. Кретти. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.

5. Пилоян, Р. А. Мотивация спортивной деятельности / Р. А. Пилоян. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.
6. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М. Я. Виленский. — М.: КноРус, 2012. – 240 с.
7. Столяров В.И. Гуманистическая культурная ценность современного спорта и олимпийского движения // Спорт, духовные ценности, культура. – М. : Гуманитарный Центр «СпАрт» РГАФК, 1998. Вып. II. – 141–314 с.
8. Теплов, Б. М. Психология и психофизиология индивидуальных различий / Б. М. Теплов. – М. : МПСИ, 2009. – 640 с.
9. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта / Л. И. Лубышева. – М. : Академия, 2010. – 272 с.
10. Бальсевич, В. К. Очерки по физической культуре / В. К. Бальсевич. – М. : Советский спорт, 2009. – 214 с.
11. Пуни, А. Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте / А. Ц. Пуни. — Л.: ГДОИФК, 1977. – 48 с.
12. Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский; под ред. В. В. Давыдова. – М.: Педагогика, 1991. – 480с.