# Роль физических упражнений в социализации личности студента в период обучения в ВУЗе

Физическое воспитание, или, как его принято называть, физкультура, играет важную роль в социализации личности студента в период обучения в вузе. Это давно признано как педагогами, так и студентами, но, тем не менее, эта тема часто остается без внимания. Цель данного реферата — показать, какое влияние может оказать физическое воспитание на формирование уверенности в себе, взаимодействие со сверстниками, развитие навыков решения проблем и установление эмоционально значимых связей.

Физические упражнения способствуют развитию уверенности в себе и самопринятию, позволяя учащимся убедиться в том, что они могут достигать поставленных перед собой физических целей. Под руководством опытных преподавателей физической культуры студенты учатся справляться с физическими трудностями с изяществом и узнают, как добиться успеха в соответствии со своими сильными сторонами. Физически активные студенты чувствуют себя сильнее как психически, так и физически, что позволяет им добиться успеха в других сферах жизни, а также в студенческом городке. Уверенность в себе повышается и за счет удовлетворенности собственной внешностью: при регулярных занятиях физкультурой тело выглядит более подтянутым, что в целом способствует формированию чувства гордости за себя.

Занятия физкультурой также дают возможность социального взаимодействия, в котором нуждается каждый, независимо от специальности и образования. Благодаря совместным занятиям спортом или групповым заданиям, требующим командной работы, формируются отношения между студентами, которые, возможно, не общались бы друг с другом в силу отсутствия общих интересов вне занятий или даже разной жизненной ситуации (например, в кампусе и за его пределами). Кроме того, физически активные студенты, как правило, хорошо общаются друг с другом, поскольку понимают важность навыков спортивного общения, таких как проявление вежливости/уважения по отношению к товарищам по команде и соперникам во время игры. Такое взаимодействие способствует формированию чувства принятия между однокурсниками и, таким образом, формирует дружеские отношения между ними, которые сохраняются и после окончания университета, и в реальной жизни, например, на собеседованиях при приеме на работу или на мероприятиях по установлению контактов, где умение общаться с людьми является бесценным активом для любого человека, стремящегося к успеху в дальнейшей жизни после окончания университета.

Вместе с новыми дружескими отношениями, возникшими на уроках физической культуры, улучшаются навыки решения проблем на более личном уровне, поскольку тесная совместная работа становится необходимой при решении определенных задач, будь то лазание по канату или плавание против соперничающих команд и т. д. Студенты узнают, как лучше сотрудничать при преодолении определенных препятствий, используя различные стратегии в зависимости от того, с кем они лучше всего работают, оптимизируя таким образом уровень производительности; эта же идея творит чудеса на стороне однокурсников, которые не обязательно «объединяются» в группы, что опять же повышает самооценку, поскольку знание того, что ты можешь находить решения, несмотря на различия внутри групп, выделяет тебя среди сверстников и одновременно воспитывает уважение к тем же людям, независимо от того, в какие клики ты попадешь на протяжении всей студенческой жизни.

Помимо всего прочего, занятия физической культурой способствуют установлению эмоциональных связей между людьми, которые выходят за рамки дружеских отношений; эта прочная связь возникает благодаря осознанию того, что у нас есть схожие ограничения, но совместная работа над преодолением этих ограничений служит нам гораздо лучше как в студенческой жизни, так и за ее пределами, чем все остальное вместе взятое — вот почему физкультура играет неотъемлемую роль во время обучения в университете. Физическое воспитание дает бесчисленные преимущества, которые выходят далеко за рамки просто физической подготовки, а распространяются на все аспекты, включая академический, эмоциональный, умственный, духовный, социальный — все ключевые компоненты, необходимые для успешной карьеры по окончании университета. Так что в следующий раз, изучая учебный план колледжа, не забудьте обратить внимание на то, какую роль играет физическое воспитание в жизни любого образованного человека.