Культура физическая и здоровье. 2026. № 2 (98). С. 104-108.
Physical Culture and Health. 2026, 2 (98), 104-108.

Научная статья
УДК 796.034.2
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_104

АСПЕКТЫ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ В КОНТЕКСТЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ольга Александровна Комиссарова [1], Лариса Владимировна Мальцева [2], Наталья Юрьевна Харитонова [3], Михаил Эдуардович Леппик [4]

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет [1, 2, 3]
Санкт-Петербург, Россия
Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена [4]
Санкт-Петербург, Россия

[1] Старший преподаватель кафедры физической культуры
e-mail: monpasur@mail.ru
ORCID 0009-0008-6378-7046

[2] Старший преподаватель кафедры физической культуры
e-mail: maltstva@bk.ru
ORCID 0000-0003-4202-0846

[3] Старший преподаватель кафедры физической культуры
e-mail: ny.kh.work@gmail.com
ORCID 0000-0001-9184-2120

[4] Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спортивно-массовой работы
e-mail: mleppik@yandex.ru
ORCID 0009-0002-1215-8123

Аннотация. В работе анализируются аспекты межличностных отношений в студенческой среде в плане учебно-спортивной деятельности в высшем учебном заведении. Студенческий период жизни предполагает не только активное интеллектуальное и физическое развитие, но и формирование привычек к продуктивному образу жизни, где дисциплина «Физическая культура и спорт» играет системообразующую роль, а межличностные отношения приобретают новую значимость, выходящую за пределы академического общения. Совместная двигательная активность, участие в спортивных соревнованиях и тренировках создают уникальную среду для социальной интеграции и личностного становления. Проведённый опрос показал значимые аспекты межличностных отношений в процессе физкультурно-спортивной деятельности, включая преодоление стресса, повышение физического потенциала, формирование жизненных ценностей и др.

В исследовании оценивалась комфортность межличностных отношений на спортивных занятиях, что позволило сделать заключение о необходимости разработки комплекса средств с целью коррекции индивидуальных особенностей в системе отношений. По окончании эксперимента анализ результатов позволил выявить значительное улучшение позитивной атмосферы в учебно-спортивной группе. Отмечено, что стратегической задачей преподавателя-тренера и образовательного учреждения является целенаправленное проектирование педагогических ситуаций, стимулирующих позитивное взаимодействие, взаимопомощь и ответственность.

Ключевые слова: межличностные отношения, физическая культура, студенческая среда, групповое взаимодействие, социальная адаптация, мотивация.

Для цитирования: Аспекты межличностных отношений в студенческой среде в контексте учебно-тренировочной деятельности / *О. А. Комиссарова, Л. В. Мальцева, Н. Ю. Харитонова [и др.]* // Культура физическая и здоровье. 2026 № 2 С. 104-108. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_104.

Введение

Современный университетский кампус представляет собой уникальную экосистему, где пересекаются образовательные, социальные и межличностные траектории развития студентов [1,7]. В этой системе физическая культура, спорт и оздоровление традиционно занимают особое место, формируя не только физические компетенции и профессионально-прикладную физическую подготовленность, но и культуру общения и здоровья на протяжении всей жизни. Известно, что поступление в высшее учебное заведение сопряжено с необходимостью интеграции в новые коллективы, включая учебно-тренировочные группы по физической культуре и спорту. Индивид, покидая привычное школьное окружение, зачастую вынужден заново выстраивать статус в условиях, где важны не только академические способности, но и уровень физической подготовленности, спортивных достижений [2, 4]. Студенческий период жизни, помимо интеллектуального роста, предполагает активное физическое развитие и формирование устойчивых привычек к продуктивному и здоровому образу жизни, где дисциплина «Физическая культура» играет системообразующую роль [6]. В рамках этой деятельности межличностные отношения приобретают качественно новую значимость, выходящую за пределы академического общения. Совместная двигательная активность, участие в спортивных соревнованиях и тренировках создают уникальную среду для социальной интеграции и личностного становления. Их влияние перманентно присутствует во всех аспектах физкультурно-спортивной практики, оказывая прямое воздействие на вовлеченность,

© Комиссарова О.А., Мальцева Л.В., Харитонова Н.Ю., Леппик М.Э., 2026

результативность и психологическое благополучие студентов [3, 8-10].

Цель исследования – выявить значимые аспекты межличностных отношений в студенческой среде в контексте учебно-тренировочной деятельности и разработка комплекса средств для коррекции межличностных отношений.

Материалы и методы. Методы исследования - анализ специальной литературы, социологический опрос, экспертный анализ, педагогический эксперимент, статистика. Характер межличностных отношений определялся с помощью опросника, где занимающиеся оценивали его уровень в баллах: положительный (61и >), средний (31-60) и низкий (30 и <). Исследование проведено на базах государственных педиатрического медицинского и педагогического университетов Санкт-Петербурга в 2025 г.

Полученные результаты. Проведенный опрос студентов выявил значимые аспекты межличностных отношений в контексте физкультурно-спортивной деятельности вуза (рис.1), которые оценивались в процентах и включали:

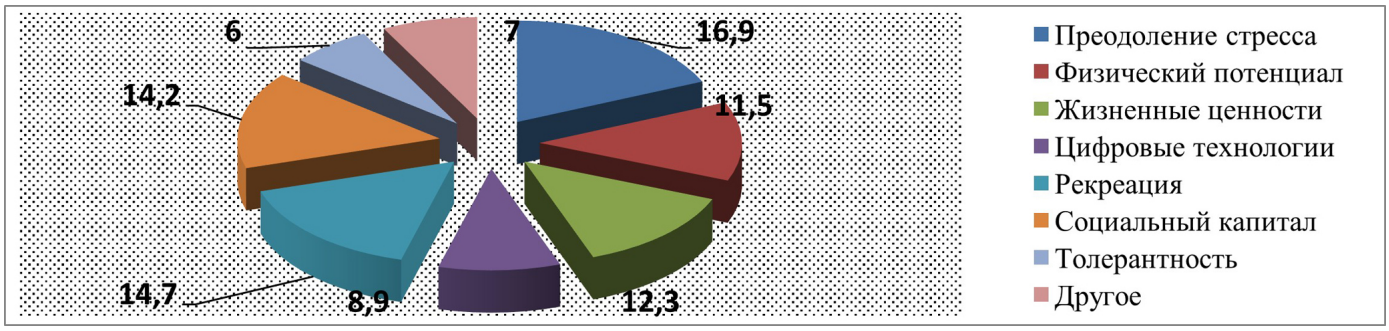


Рис. 1. Значимые аспекты межличностных отношений в студенческой среде в контексте физкультурно-спортивной деятельности (социологический опрос, %)

✓ **преодоление адаптационного стресса и возможных комплексов (16,9%).** Неформальные межличностные связи, зарождающиеся во время совместного выполнения физических упражнений, эстафет, игр, выступают ключевым механизмом борьбы со стрессом. Эмоциональная поддержка партнеров по команде, взаимопомощь при освоении сложного двигательного навыка, общие переживания за результат формируют чувство принадлежности и защищенности быстрее, чем во многих других видах учебной деятельности;

✓ **повышение психофизического потенциала (11,5%)** – уважительная конкуренция на спортивных занятиях является стимулом приложения максимальных усилий. Однако токсичная атмосфера, насмешки над физическими недостатками, буллинг способны нанести глубокую психологическую травму, сформировать отвращение к двигательной активности;

✓ **формирование жизненных ценностей (12,3%).** Спортивное сообщество – это модель социального взаимодействия, где проявляются такие феномены, как лидерство, дисциплина, уважение к правилам и сопернику. Дружба, зародившаяся на спортивной площадке, часто перерастает в долгосрочные союзы, базирующиеся на общих ценностях здоровья и активности. Спортивные занятия, участие в соревнованиях позволяют не только повысить физическую подготовленность, но и оценить свои сильные и слабые стороны в сравнении с другими, сформировать адекватную самооценку. На личностном уровне именно в условиях совместного преодоления физических трудностей и спортивных неудач происходит становление волевых качеств, эмоциональной устойчивости и ответственности не только за себя, но и за партнера или команду;

✓ **влияние цифровых технологий (8,9%).** Современный контекст физической культуры и связанных с ней межличностных отношений не может быть адекватно рассмотрен без учета фитнес-трекеров, спортивных приложений, онлайн-челленджей, тематических сообществ в социальных сетях, которые создают новые платформы для виртуальной поддержки, сравнения результатов и совместной мотивации. Однако существует риск подмены живого, эмоционально насыщенного взаимодействия в реальной спортивной деятельности поверхностной онлайн-активностью, а также формирования искаженной самооценки через постоянное сравнение с идеализированными цифровыми образами [5]. Противоречие заключается в том, что технические средства, призванные способствовать здоровому образу жизни, могут ослаблять непосредственное, эмпатийное общение, необходимое для создания прочной групповой спайки в реальной команде. Следовательно, гармоничное развитие отношений в спортивной среде сегодня предполагает способность преподавателя и студентов интегрировать цифровые инструменты для анализа и мотивации, не допуская их доминирования над ценностью непосредственного совместного опыта;

✓ **психотерапевтическая и рекреационная функции (14,7%).** Учебный процесс сопряжен со значительными интеллектуальными и эмоциональными нагрузками. Совместная физическая активность в группе выступает мощным средством психологической разгрузки, «эмоциональной вентиляции» и профилактики выгорания. Неформальное общение до, после или даже во время выполнения физических упражнений, общие шутки и поддержка создают необходимое чувство нормальности и отвлечения от академического давления [2]. Группа, совместно преодолевающая физическую усталость и достигающая цели, формирует уникальное чувство единства и коллективного удовлетворения, которое выполняет роль буфера против стресса. Отсутствие таких позитивных связей в группе, ощущение себя аутсайдером, напротив, превращает занятия в дополнительный источник тревоги и дискомфорта;

✓ **формирование социального капитала (14,2%),** связанного со сферой здоровья и активности. Связи, основанные на совместном спортивном увлечении, часто оказываются чрезвычайно прочными и лишенными меркантильности. Университетские спортивные клубы, секции, турпоходы объединяют будущих специалистов на основе общих ценностей. Доверие и дружба, сформированные в условиях взаимозависимости в спортивной

игре или в туристическом походе, через годы трансформируются в устойчивую сеть социальной поддержки. Репутация надежного партнера в команде, человека с сильным характером и волей к победе становится значимым личностным активом [1]. Таким образом, инвестируя время и усилия в построение отношений в спортивной среде, студент инвестирует в свое будущее социальное благополучие и формирует круг единомышленников, ориентированных на здоровый и активный образ жизни.

✓ **формирование толерантности, преодоление предрассудков (6,0%).** Занятия физической культурой, особенно игровые виды спорта и нестандартные активности (напр., скалолазание, туризм), представляют собой универсальный язык, который может нивелировать культурные, социальные и даже языковые барьеры. Совместное действие на площадке создает основу для взаимопонимания там, где вербальная коммуникация затруднена. Уважение к партнеру или сопернику в спорте формируется на основе его действий, а не внешних атрибутов.

В процессе исследования оценивалась комфортность межличностных отношений на спортивных занятиях. Большая часть занимающихся (69,5%) оценивала комфортность атмосферы как среднюю, позитивную оценку атмосфере дали 17,9%, остальные (12.6%) отзывались о ней негативно. Полученные результаты позволили сделать заключение о необходимости разработки комплекса средств с целью коррекции системы межличностных отношений. Выбор средств и приемов проводился с учетом мнений специалистов данного направления в сфере физической культуры и спорта [1,3,4,6,8], куда вошли индивидуальные беседы для выявления особенностей личности, ценностных позиций занимающихся, беседы со всей группой с целью формирования интереса к двигательной активности, участия в соревнованиях, осознания значимости атмосферы на результат тренировочной деятельности, дополнительные беседы с лидерами и аутсайдерами и т.п.

По окончании педагогического эксперимента, который продолжался в течение 6-ти месяцев, анализ результатов позволил выявить: значительно изменились показатели мнений об атмосфере в группах. До эксперимента негативную оценку давали 12,6% студентов, после эксперимента такой оценки н выявлено и уже 31,9% занимающихся оценивали атмосферу как позитивную (рис. 2).

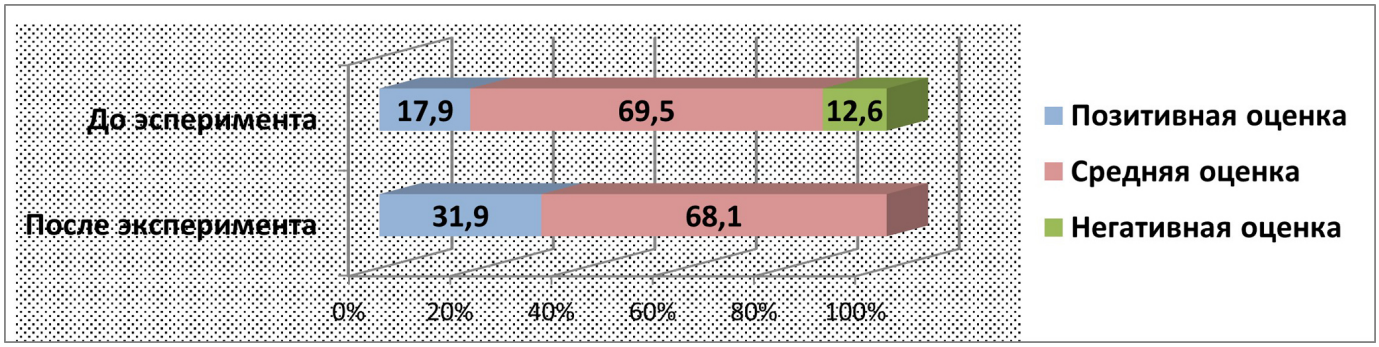


Рис. 2. Динамика оценки межличностных отношений в спортивных группах

Центральной фигурой, способствующей развитию позитивных межличностных отношений в данном контексте, выступает преподаватель-тренер по физической культуре. Его педагогическая стратегия, стиль общения и умение управлять групповой динамикой напрямую определяют межличностный климат. Преподаватель, поощряющий взаимопомощь, моделирующий уважительное отношение к студентам с разным уровнем подготовленности, грамотно формируя команды и пары, создает среду для конструктивного взаимодействия.

Выводы

Межличностные отношения, формирующиеся в процессе занятий по физической культуре и спорту в вузе, предстают собой сложный, многофункциональный педагогический феномен. Они выступают не побочным продуктом, а необходимым условием и мощным ресурсом для достижения целей физического воспитания: от успешной адаптации и формирования мотивации до развития социального интеллекта и волевых качеств.

Выбор комплекса средств и приемов для проведения занятий с учетом особенностей занимающихся позволяет их оптимизировать, что положительно влияет на межличностные отношения. Стратегической задачей преподавателя и образовательного учреждения является целенаправленное проектирование педагогических ситуаций, которые стимулируют позитивное взаимодействие, взаимопомощь и ответственность.

Библиографический список

1. Влияние соревновательной деятельности на развитие личности будущего специалиста / Л.В. Мальцева, Н.Ю. Харитонова, А.А. Кряклина [и др.]// Теория и методика физической культуры, спорта и туризма. СПбПУ Петра Великого. Санкт-Петербург, 2022. С. 183-185.

2. *Вольский В.В., Емельянцев С.Л.* Социально-психологическое воздействие спорта на массовое сознание людей//Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. 2020. Т. 11. № 1 (43). С. 47-50.

3. Игровые упражнения, как средство формирования сплочённости и толерантности в среде студентов-медиков / Н.С. Лешева, О.А. Николенко, Л.А. Суворова [и др.]//Студенческий спорт в современном обществе: проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва. Йошкар-Ола, 2022. С. 95-98.

4. Интернет-коммуникации студентов в процессе освоения дисциплины «Физическая культура» / Е.Г. Зуйкова, Т.В. Бушма, Л.М. Волкова [и др.] // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. № 9 (187). С. 113-115. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.9.p113-116

5. Контролирующая компьютерная программа по теории физической культуры для студентов вузов / Л. М. Волкова, В. П. Иващенко, К. М. Комиссарчик [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7(197). – С. 50-52. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.7.p50-52.

6. Профессиональное образование в университетах через индивидуальные образовательные траектории/Л.М. Волкова, А.В. Алехина, О.Н. Устинова [и др.] // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 3 (205). С. 41-45. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.3.p41-45

7. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с ослабленным здоровьем / В. П. Иващенко, Л. И. Халилова, Т. А. Сименчук [и др.] // Научное обозрение: гуманитарные исследования. – 2018. – № 3. – С. 32-39.

8. *Сельмурзаева, М.Р., Расулова, П.А., Шнайдер, И.Р.* Воспитательная деятельность в вузе как средство формирования у студентов коммуникативных навыков//Мир науки, культуры, образования. 2025. № 3 (112). С. 206-208.

9. *Харитонова, Н.Ю. Мальцева, Л.В., Тараканова, М.Е.* Роль физических упражнений в процессе становления личности студента//Современные тенденции развития науки и техники: теория, методология, практика. Ростов-на-Дону, 2023. С. 186-188.

10. *Шалупин, В.И., Родионова, И.А.* Формирование потребности в физическом самосовершенствовании студентов вузов гражданской авиации в процессе их обучения//Известия ТГУ. Физическая культура. Спорт.2020. № 5. С.51-59. DOI: 10.24411/2305-8404-2020-10507

References

1. The influence of competitive activity on the personality development of a future specialist / L.V. Maltseva, N.Yu. Kharitonova, A.A. Kryaklina [and others]// *Theory and methodology of physical culture, sports and tourism.* SPbPU of Peter the Great. Saint Petersburg, 2022. pp. 183-185.

2. *Volsky V.V., Yemelyantsev S.L.* (2020). Socio-psychological impact of sports on the mass consciousness of people//*Scientific papers of the North-Western Institute of Management of the Russian Academy of Sciences*. Vol. 11. No. 1 (43). pp. 47-50.

3. Game exercises as a means of forming cohesion and tolerance among medical students/N.S. Lesheva, O.A. Nikolenko, L.A. Suvorova [et al.] // *Student sports in modern society: problems, ways of development and training of sports reserve*. Yoshkar-Ola, 2022. pp. 95-98.

4. Online communication of students in the process of mastering the discipline "Physical culture"/ E.G. Zuikova, T.V. Bushma, L.M. Volkova [et al.] //*Scientific notes of P.F. Lesgaft University.* 2020. No. 9 (187). pp. 113-115. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.9.p113-116

5. Controlling computer program on the theory of physical culture for university students / L. M. Volkova, V. P. Ivashchenko, K. M. Komissarchik [et al.]// *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University.* – 2021. – № 7(197). – Pp. 50-52. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.7.p50-52.

6. Professional education at universities through individual educational trajectories/L.M. Volkova, A.V. Alyokhina, O.N. Ustinova [et al.] // *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University.* 2022. No. 3 (205). pp. 41-45. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.3.p41-45

7. Professional and applied physical training of students with impaired health / V. P. Ivashchenko, L. I. Khalilova, T. A. Simenchuk [et al.] // *Scientific review: humanitarian studies.* - 2018. – No. 3. – pp. 32-39.

8. *Selmurzayeva, M.R., Rasulova, P.A., Schneider, I.R.* (2025). Educational activities in higher education institutions as a means of forming students' communication skills//*The world of science, culture, and education*. No. 3 (112). pp. 206-208.

9. *Kharitonova, N.Y. Maltseva, L.V., Tarakanova, M.E.* (2023), The role of physical exercises in the process of student personality formation//*Modern trends in the development of science and technology: theory, methodology, practice.* Rostov-on-Don, pp. 186-188.

10. *Chalupin, V.I., Rodionova, I.A.* (2020). Formation of the need for physical self-improvement of students of universities of civil aviation in the process of their education // *TSU News. Physical Culture. Sport.* No.5. pp. 51-59. DOI: 10.24411/2305-8404-2020-10507

Поступила в редакцию 14.04.2026
Подписана в печать 30.06.2026

Original article
UDC 796.034.2
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_104

ASPECTS OF INTERPERSONAL RELATIONS AMONG STUDENTS IN THE CONTEXT OF EDUCATIONAL AND TRAINING ACTIVITIES

Olga A. Komissarova [1], Larisa V. Maltseva [2], Natalia Yu. Kharitonova [3], Mikhail E. Leppik [4]

St. Petersburg State Pediatric Medical University [1, 2, 3]
St. Petersburg, Russia
Russian State Pedagogical University named after A. I. Herzen [4]
St. Petersburg, Russia

[1]Senior Lecturer at the Department of Physical Education,
e-mail: monpasur@mail.ru
ORCID 0009-0008-6378-7046

[2] Senior Lecturer at the Department of Physical Education
e-mail: maltstva@bk.ru
ORCID 0000-0003-4202-0846

[3] Senior lecturer at the Department of Physical Education
e-mail: ny.kh.work@gmail.com
ORCID 0000-0001-9184-2120

[4] Senior lecturer at the Department of Physical Education and Mass Sports
e-mail: mleppik@yandex.ru
ORCID 0009-0002-1215-8123

Abstract. The paper analyzes aspects of interpersonal relations among students in terms of educational and sports activities in higher education institutions. The student period of life involves not only active intellectual and physical development, but also the formation of habits for a productive lifestyle, where the discipline of "Physical Culture and Sport" plays a system-forming role, and interpersonal relationships acquire a new significance that goes beyond academic communication. Joint motor activity, participation in sports competitions and trainings create a unique environment for social integration and personal development. The survey showed significant aspects of interpersonal relationships in the process of physical culture and sports activities, including overcoming stress, increasing physical potential, forming life values, etc.

The study assessed the comfort of interpersonal relationships in sports classes, which led to the conclusion that it was necessary to develop a set of tools to correct individual characteristics in the relationship system. At the end of the experiment, the analysis of the results revealed a significant improvement in the positive atmosphere in the educational and sports group. It is noted that the strategic task of the teacher-coach and the educational institution is the purposeful design of pedagogical situations that stimulate positive interaction, mutual assistance and responsibility.

Keywords: interpersonal relations, physical education, student environment, group interaction, social adaptation, motivation.

Cite as: *Komissarova O.A., Maltseva L.V., Kharitonova N.Yu., Leppik M.E.* Aspects of Interpersonal Relationships in the Student Environment in the Context of Educational and Training Activities // Physical Culture and Health. 2026. No. 2. P. 104-108. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_104.

Received 14.04.2026
Accepted 30.06.2026