

УДК 796.011.1

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1030

Михайлова Д. А., студент

Научный руководитель: Крыласова Е. А., старший преподаватель
Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна
и искусств имени А.Д. Крячкова

Mikhailova D. A., student

Research Advisor: Krylasova E. A., Senior Lecturer
Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

Формирование морально-волевых качеств посредством физической культуры

Formation of moral and volitional qualities through physical culture

В статье представлены результаты исследования формирования морально-волевых качеств студентов посредством физической культуры. Исследовав данную тему, было изучено влияние физической культуры и спорта на всестороннее развитие личности, играющим ключевую роль в достижении успеха во всех сферах жизнедеятельности. При создании статьи была проведена беседа, где наглядно продемонстрированы изменения в личности индивидов, при появлении в их повседневности спорта. Также, был проведен опрос для сравнения характерных черт людей в жизни которых на постоянной основе присутствует физическая культура, и тех, у кого ее нет. В итоге, данный аспект является действенным методом совершенствования или формирования морально-волевых качеств человека.

Ключевые слова: физическая культура; морально-волевые качества; спорт; личность

The article presents the results of a study on the formation of moral and volitional qualities of students through physical education. Having researched this topic, the influence of physical culture and sports on the comprehensive development of personality, which plays a key role in achieving success in all spheres of life, was studied. During the creation of the article, a conversation was held, which clearly demonstrated the changes in the personality of individuals, with the appearance of sports in their daily lives. Also, a survey was conducted to compare the characteristics of people in whose lives physical

culture is constantly present, and those who do not have it. As a result, this aspect is an effective method of improving or shaping a person's moral and volitional qualities.

Keywords: physical education; moral and volitional qualities; sports; personality

Физическое воспитание в учреждениях высшего образования является одним из условий всестороннего развития личности и важным средством формирования целеустремленности и других морально-волевых качеств студенческой молодежи. Изучение психолого-педагогической литературы, посвящённой проблемам физкультуры и спорта свидетельствует, что в последние годы значительное внимание российских и зарубежных ученых приковано к исследованию проблем физического воспитания студенческой молодежи. Однако в современных условиях проблема формирования целеустремленности у студенческой молодежи средствами физического воспитания в высших учебных заведениях остается нерешенной [1].

Психологи спорта сумели уточнить психологические особенности волевых действий, вскрыть психологические механизмы волевых усилий, направленных на преодоление характерных для спорта объективных и субъективных трудностей, изучить качественные особенности последних и на основе этого разработать систему воспитания волевых качеств в процессе спортивных тренировок и соревнований [2].

Существует множество черт характера, влияющих на человеческую жизнедеятельность, как отрицательные, так и положительные. К числу важнейших морально волевых качеств относят: целеустремленность, устойчивость к трудностям, дисциплинированность, ответственность. Все выше перечисленное может быть сформировано посредством физической культуры, спорта и командной игры. Это способствует не только физическому здоровью, но и духовному закаливанию. Наконец, положительные эмоции и адреналин, присущие занятиям физкультурой, улучшает настроение, снимает стресс и способствует укреплению веры в себя и свои силы [3].

Также, при снижении или отсутствии активности в жизни человека, что характерно для современного общества, имеют место быть следующие проблемы: негативное влияние на физическое и психологическое состояния тела и разума; кризис ценностей, отображающийся в смене ориентиров и росте тревожности населения; недостаточное внимание к воспитанию морально волевых качеств в системе образования и тд.

Для того, чтобы выявить непосредственное влияние физической культуры на морально волевые качества человека, был проведен опрос людей из

двух противоположных категорий: люди, посещающие спортивные секции и те, кто не занимаются спортом в повседневной жизни. Задача опроса: выявить отличие между двумя категориями, посредством самостоятельной оценки по шкале от 1 до 5. В опросе участвовало 30 человек.

Таблица Результаты опроса

	вопрос	Занимаются физ. культурой	Не занимаются физ. культурой
	Как вы оцените свое общее физическое самочувствие?	40% – «5» 20% – «4» 20% – «3» 10% – «2» 10% – «1»	10% – «5» 20% – «4» 50% – «3» 0% – «2» 20% – «1»
.	При наличии цели, как усердно вы к ней стремитесь?	50% – «5» 10% – «4» 10% – «3» 10% – «2» 0% – «1»	40% – «5» 20% – «4» 30% – «3» 10% – «2» 0% – «1»
.	Как вы оцените свою дисциплинированность?	60% – «5» 20% – «4» 10% – «3» 0% – «2» 10% – «1»	10% – «5» 30% – «4» 40% – «3» 10% – «2» 10% – «1»
.	Насколько много вы имеете вредных привычек?	20% – «5» 0% – «4» 20% – «3» 30% – «2» 30% – «1»	40% – «5» 20% – «4» 20% – «3» 10% – «2» 10% – «1»
.	Как оцените уверенность в себе и своих возможностях?	70% – «5» 20% – «4» 0% – «3» 10% – «2» 0% – «1»	50% – «5» 20% – «4» 20% – «3» 10% – «2» 0% – «1»

Подводя итоги, можно заметить, что наиболее положительными характеристиками обладают люди, включившие в свою жизнь физические нагрузки и спорт. Так же данная категория обладает более высокой самооценкой и имеет стремление к достижению поставленных целей.

Для более подробного разбора данной темы, я провела беседу со случайно выбранными людьми из вышеупомянутого опроса.

Диалог №1 представляет собой интервью с фитнес-тренером и посвящён исследованию влияния профессиональной деятельности и увлечения спортом на личностное развитие индивида. В ходе беседы были обозначены следующие ключевые аспекты:

- Экзистенциальная трансформация через профессионализацию увлечения: Работа в тренажёрном зале стала поворотным моментом в жизни респондента, трансформировавшись из хобби в устойчивую профессиональную идентичность, сопровождаемую глубокой личной заинтересованностью.
- Формирование самодисциплины и волевых качеств: Регулярные занятия спортом способствовали развитию дисциплины в таких сферах, как питание, режим сна и повседневный образ жизни. Акцентируется важность силы воли как неотъемлемого условия для достижения спортивных и жизненных целей.
- Укрепление здоровья и телесного самопознания: Респондент отмечает, что занятия физической активностью способствовали не только улучшению физического состояния, но и углублённому пониманию физиологических процессов, включая основы нутрициологии и управление индивидуальными факторами здоровья.
- Формирование устойчивого удовлетворения жизнью: В противоположность краткосрочному удовольствию, получаемому от вредных привычек, респондент подчёркивает ценность спорта как источника длительного и осмысленного удовлетворения, связанного с преодолением трудностей и достижением целей.
- Преодоление кризисов и эмоционального выгорания: На ранних этапах пути наблюдались трудности, связанные с адаптацией к новому образу жизни и физическим нагрузкам, а также эпизоды выгорания. Однако стойкая мотивация и внутренняя приверженность спорту способствовали восстановлению и продолжению деятельности.

Диалог №2 представляет собой интервью с девушкой, увлечённой фотографией, и раскрывает альтернативный подход к телесным практикам и контролю над собственным здоровьем. В процессе беседы были выделены следующие положения:

- Отстранённость от физической активности: Респондентка выражает устойчивое нежелание участвовать в спортивной деятельности, аргументируя это негативным опытом, связанным с дискомфортом и чрезмерными нагрузками, а также предпочтением к эстетическим и созерцательным видам деятельности, таким как фотография.

- Приоритетность диетических стратегий: В целях снижения массы тела она отдает предпочтение диетам, полученным из открытых источников, рассматривая их как менее трудозатратную альтернативу регулярным физическим нагрузкам.
- Игнорирование связи между физической активностью и самочувствием: Несмотря на наличие физиологических проблем (в частности, гипотонии и общего недомогания), респондента не рассматривает недостаток двигательной активности как возможный этиологический фактор.
- Скептицизм в отношении рационального питания: Респондента демонстрирует нейтральное или критическое отношение к концепции здорового питания, приравнивая калорийность к энергетической ценности и выражая опасения относительно возможного развития расстройств пищевого поведения при попытках строгого контроля.
- Свобода как приоритет личного выбора: Она выдвигает идею, согласно которой отказ от контроля массы тела и диеты позволяет сохранить субъективное чувство счастья и автономии. Контроль же реализуется ею в других сферах жизни, например, в эстетической композиции фотографий.
- Различия в представлениях о контроле: В диалоге также обсуждается различие в подходах к контролю: собеседник предполагает, что стремление к управлению телом связано с потребностью в структурировании жизни, тогда как респондента находят источники порядка и контроля в интеллектуальной или профессиональной деятельности.

Подводя итоги беседы со случайно выбранными личностями, а также опроса, можно выявить простую закономерность. Физическая культура имеет большое влияние на человека и его личность. Регулярные занятия спортом способствуют развитию целеустремленности, стойкости, дисциплины, ответственности, самостоятельности и инициативности. Физическая культура помогает укрепить волевые качества, необходимые для достижения успеха в любой сфере жизни.

Одним из условий всестороннего развития личности является его физическая подготовленность как результат физического воспитания, занятия спортом. Формирование личности, объединяющей в себе духовное богатство, нравственную чистоту и физическое совершенство, стало программой воспитания людей в современном обществе. Однако спорт выступает не только как средство улучшения физического развития, укрепление здоровья, развитие двигательных качеств. Занятия спортом оказывают положительное влияние на интеллектуальную сферу.

Физическое воспитание является важным средством повышения социальной и трудовой активности людей, удовлетворения нравственных, эстетических и творческих запросов, жизненно важной потребности взаимного общения. Сама цель гармоничного развития личности является продуктом истории развития человечества.

В заключение, можно утверждать, что формирование морально-волевых качеств личности средствами физической культуры представляет собой важный и многогранный процесс, способствующий гармоничному развитию индивида. Физическая культура не только укрепляет физическое здоровье, но и формирует такие качества, как настойчивость, дисциплина, ответственность и умение работать в команде. Эти качества являются основой для успешной социальной адаптации и личностного роста.

Выводы:

1. Анализ литературных источников показал, что вопросу формирования морально-волевых качеств у студенческой молодежи средствами физического воспитания уделяется недостаточное внимание в современных условиях;

2. Результаты опроса и беседы показали, что физическая культура положительно влияет на личность, развивая целеустремлённость, дисциплину, ответственность и волевые качества, необходимые для успеха в различных сферах деятельности;

3. Систематические занятия физической культурой не только способствуют улучшению физического состояния, но и являются мощным инструментом для формирования высоких моральных ценностей и волевых качеств, что способствует социальной и трудовой активности, развитию личности и удовлетворению жизненно важных потребностей.

Библиографический список

1. Назиров Е.Г., Ягудин Д.Р. Формирование морально-волевых качеств студентов средствами физического воспитания и спорта // Междисциплинарные исследования: опыт прошлого, возможности настоящего, стратегии будущего: м-лы VII Международной научно-практической конференции. Мельбурн, 2021. С. 286–292.

2. Рудик, П.А. Психология физического воспитания. Москва: Физкультура и спорт, 1976.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1991.