

© Д.Ю. Карасев, И.Н. Воробьева

Научная статья  
УДК 378

## ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Д.Ю. Карасев, И.Н. Воробьева

### **Карасев Дмитрий Юрьевич,**

кандидат педагогических наук, декан факультета физического воспитания и спорта, Северо-Осетинский государственный университет им. К.Л. Хетагурова, Владикавказ, Россия.  
aslan.sukhov.95@mail.ru

### **Воробьева Ирина Николаевна,**

кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания и спортивных дисциплин, Северо-Осетинский государственный университет им. К.Л. Хетагурова, Владикавказ Россия.  
ira.vorobeva.1975@bk.ru

**Аннотация.** *Статья посвящена изучению ценностных приоритетов и представлений студентов первых и вторых курсов на занятиях по физической культуре и спорту, как неотделимой части программы подготовки студентов – будущих специалистов. Как показал анализ существующих подходов и теорий, а также результаты собственного исследования, успешность процесса формирования жизненных ценностей студентов, а также усиление воспитательного эффекта физической культуры и спорта возможны на основе инновационного педагогического сопровождение физкультурно-оздоровительной деятельности. Жизненные ценности студентов в статье понимаются как комплекс значимых стимулов к личностному росту, самосовершенствованию и саморазвитию. Достижение спортивных результатов требует упорства и целеустремленности, которые впоследствии переносятся и в другие сферы жизни, помогая студентам достигать поставленных целей не только в спорте, но и в учебе, работе и личной жизни. Формирование жизненных ценностей у студентов, их устойчивой жизненной позиции, выступает сегодня приоритетным направлением в сфере социального развития государства. Автором статьи выдвигается тезис о том, что физическая активность оказывает большое влияние на общее состояние человека, на его психическое, физическое и соматическое здоровье. От физической активности личности существенно зависит ее эмоциональное состояние, уровень работоспособности и продуктивности; двигательная активность делает тело человека не только прекрасным и стройным, но и предотвращает атрофию мышц, увеличение жировой массы, поддерживает физические кондиции тела,*

*повышает мыслительные процессы. Физическое воспитание в статье рассматривается как ключевой компонент формирования жизненных ценностей.*

**Ключевые слова:** *физическая активность, ценностные приоритеты и представления, жизненные ценности, физическая культура студентов.*

**Библиографическая ссылка:** *Карасев Д.Ю., Воробьева И.Н. Формирование жизненных ценностей студентов в процессе физического воспитания // ЦИТИСЭ. 2024. № 4. С. 343-350.*

Scientific article

UDC 378

## FORMATION OF STUDENTS' LIFE VALUES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

D.Y. Karasev, I.N. Vorobeva

### **Dmitry Yu. Karasev,**

Candidate of Pedagogical Sciences, Dean of the Faculty of Physical Education and Sports, North Ossetian State University named after K.L. Khetagurov, Vladikavkaz, Russian Federation.  
aslan.sukhov.95@mail.ru

### **Irina N. Vorobeva,**

Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer of the Department of Theory and Methodology of Physical Education and Sports Disciplines, North Ossetian State University named after K.L. Khetagurov, Vladikavkaz, Russian Federation.  
ira.vorobeva.1975@bk.ru

**Abstract.** *The article is devoted to the study of value priorities and ideas of first- and second-year students in physical education and sports classes as an integral part of the program for training students - future specialists. As the analysis of existing approaches and theories, as well as the results of our own research, showed, the success of the process of forming students' life values, as well as enhancing the educational effect of physical education and sports are possible on the basis of innovative pedagogical support for physical education and health activities. In the article, students' life values are understood as a set of significant incentives for personal growth, self-improvement and self-development. Achieving sports results requires perseverance and dedication, which are subsequently transferred to other areas of life, helping students achieve their goals not only in sports, but also in their studies, work and personal life. Formation of students' life values, their sustainable life position, is today a priority in the sphere of social development of the state. The author of the article puts forward the thesis that physical activity has a great influence on the general condition of a person, on his mental, physical and somatic health. The emotional state, level of efficiency and productivity depend significantly on the physical activity of the individual;*

*motor activity makes the human body not only beautiful and slim, but also prevents muscle atrophy, increase in fat mass, maintains physical condition of the body, improves thought processes. Physical education in the article is considered as a key component in the formation of life values.*

**Keywords:** *physical activity, value priorities and ideas, life values, physical education of students.*

**For citation:** *Karasev D.Y., Vorobeva I.N. Formation of students' life values in the process of physical education. CITISE, 2024, no. 4, pp. 343-350.*

Формирование жизненных ценностей студентов в процессе физического воспитания – это важный аспект образовательного процесса, который выходит за рамки простого развития физической формы и здоровья. Физическое воспитание играет ключевую роль в формировании личности студента, его мировоззрения и системы ценностей. Исследование ведущих компонентов формирования жизненных ценностей студентов, которые выходят за рамки простого развития физической формы и здоровья [11], обусловлено тем, что физическое воспитание не ограничивается развитием физических способностей, оно также способствует устойчивой тенденции улучшения состояния здоровья обучающихся, формирует важные жизненные приоритеты, которые помогают студентам стать успешными и гармоничными личностями. По мнению некоторых ученых (А.О. Новикова, А.М. Кузьмин), значимую роль в формировании индивидуальных качеств студента, расширении его мировоззрения и системы ценностей играет грамотно организованное физическое воспитание [12].

Как показал анализ многочисленных источников, а также результаты собственного исследования, основными жизненными ценностями, сформированными через физическое воспитание, являются: *здоровье социальная адаптация, творчество и креативность, дисциплина и ответственность, целеустремленность и настойчивость, уверенность в себе, справедливость и честность, самоконтроль и стрессоустойчивость.*

Сегодня, когда большинство обучающихся, в том числе студенты, ведут преимущественно малоподвижный образ жизни, проявляют крайне низкий уровень направленности на укрепление и сохранение собственного здоровья, которое является одной из важнейших ценностей для каждого человека, необходимы меры, способствующие популяризации физкультурного движения на государственном уровне. *Здоровье* является одной из важнейших ценностей для каждого человека. Регулярные занятия физкультурой помогают студентам осознать важность поддержания своего организма в хорошем состоянии, что способствует формированию здорового образа жизни. Актуальность проблемы здоровья в студенческой среде обусловлена тем, что физическое, психическое и соматическое состояние студентов с каждым годом ухудшается. Это подтверждается при медицинском обследовании данной категории обучающихся. Как показал анализ исследований, грамотно организованное физическое воспитание располагает значительным потенциалом, способствующим не только укреплению и сохранению здоровья, но и формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Ценностные ориентации являются важнейшим компонентом структуры личности, который определяет ее способность к гибкой социальной адаптации. *Социальная адаптация.* Как процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды, социальная адаптация определяет характер взаимодействия личности с социумом (В.В. Ломако, К.К. Маняхина, С.А. Миронов, Н.М. Юдина) [9], социальной поддержки, доступностью к социально значимым ресурсам. Участие в спортивных мероприятиях позволяет студентам взаимодействовать с разными людьми, учиться находить общий язык и адаптироваться к

различным социальным ситуациям. Любовь к природе и окружающей среде. Занятия спортом на свежем воздухе, такие как бег, велоспорт или лыжный спорт, прививают любовь к природе и заботу об окружающей среде.

Как показывают результаты исследования, формирование ценностных ориентаций студентов на занятиях по физической культуре и спорту проходит несколько этапов: осмысление установленных ценностей; выработка двигательной потребности; овладение совокупностью теоретических физкультурных знаний; повышение творческой направленности занятий по физической культуре. *Творчество и креативность*. Некоторые виды спорта, такие как гимнастика, танцы или фигурное катание, развивают творческие способности и креативное мышление. Это может способствовать более широкому взгляду на мир и нестандартным подходам к решению задач. Творчество – это определенный вид деятельности, создание чего-то нового и оригинального, например произведений искусства, картин, книг, скульптур, музыки и т.д. Творческий процесс основывается на вдохновении автора, его способностях, особом видении ситуации или объекта. Креативность проявляется в способности к оригинальной мыслительной деятельности, выдвижении новых идей и нахождении нестандартных решений проблемы. Она характеризуется восприятием мира явлений и вещей по-новому, способностью к необычным и инновационным решениям.

В педагогической теории и практике многими исследователями аргументировано подтверждается тезис о том (М.Ю. Виноградская, Д.С. Иваньков, М.Р. Исаева, Е.В. Кряжева и др.), что благодаря дисциплине и ответственному отношению к физкультурно-спортивной деятельности возможно достижение в ней значительных результатов; изучение индивидуальной системы приоритетов личности с целью лучшего осмысления характера ее действий или поступков; устанавливать устойчивую, избирательную и предпочтительную связь личности с данной деятельностью [3; 4; 7]. *Дисциплина и ответственность*. Спортивные тренировки требуют дисциплины и ответственности, как к себе, так и к команде (если речь идет о командных видах спорта). Студенты учатся планировать свое время, соблюдать режим тренировок и выполнять поставленные задачи. Под ответственностью понимается способность личности отвечать за свои действия и поступки, за принимаемые решения, а дисциплина рассматривается как один важный аспект ответственности, который отвечает за организацию деятельности, за которую человек несет ответственность, не нарушая морально-этических принципов. Два эти качества очень важны для человека, по сути, они являются значимыми составляющими жизненного успеха. Поэтому важно воспитывать их у человека с раннего возраста. Ребенка, у которого не воспитали эти два важных качества, во взрослой жизни будут непременно преследовать разного рода проблемы: вредные привычки, лень, нерешительность, бездеятельность, низкая самооценка и т.д.

«Одной из жизненных сфер является сфера физической активности (Т.Н. Галкина), и в ней, так же как и в других сферах проявляются жизненные ценности: развитие себя, духовное удовлетворение, креативность, активные социальные контакты, собственный престиж, высокое материальное положение, достижение, сохранение собственной индивидуальности» [2, с. 91-100]. «Лица, для которых важно развитие себя, стремятся изменять к лучшему различные особенности своего характера, своей личности в семейной жизни. Они заинтересованы в информации и оценке своих личных особенностей, стремятся к их совершенствованию; не стремятся к главенствованию в семье, готовы исправлять в себе те личные свойства, которые доставляют беспокойство членам семьи. Как показало проведенное исследование, данная стратегия поведения свойственна лицам женского пола» [3; 14].

Одним из значимых задач образовательной организации является нравственное совершенствование обучающихся на основе ее целеустремленности и настойчивости

(Н.В. Горельшева, Н.С. Радевская, А.В. Радевский), жизненных ценностей, стабильных нравственно-эстетических форм поведения, общей позитивной установки студентов на достижение спортивных результатов [14, с. 68-71]. *Целеустремленность и настойчивость*. Достижение спортивных результатов требует целеустремленности и упорства. Эти качества переносятся и в другие сферы жизни, помогая студентам достигать поставленных целей не только в спорте, но и в учебе, работе и личной жизни. Целеустремленность характеризуется волевыми качествами личности, проявляющимися в ее способности достигать своих целей, а настойчивость, как основная составляющая успеха в жизни, определяется целеустремленностью и стремлением к успеху (А.М. Кузьмин, А.О. Новикова), несмотря ни на какие-нибудь препятствия, упрямо и постоянно продолжать свои действия, следуя ранее принятым решениям [12].

Преломление объективности системы ценностей у каждого человека осуществляется через личные убеждения, предписания, потребности, интересы, склонности, в совокупности определяющие уверенность личности в себя, в свои собственные умения, навыки и способы деятельности. Поэтому в педагогической практике вуза является необходимым исследование сформировавшихся ценностных предпочтений студентов (Р.Р. Калинина, Н.Н. Мачурова) [5; 10]. *Уверенность в себе* помогает человеку легче добиваться поставленных целей: принимать решения, действовать рационально, проявлять настойчивость в нестандартных ситуациях, преодолевать трудности, ориентироваться на мотивацию достижения успехов. Уверенный человек проще заводит связи и знакомства, притягивает окружающих своим позитивом, стабильностью, привлекательностью, надежностью. Проверенным средством и стимулом повышения самооценки и уверенности в своих силах являются успехи в спорте. Это помогает студентам справляться с трудностями и преодолевать страхи, как в спортивной деятельности, так и в повседневной жизни. Уверенному человеку легко быть самим собой. Уверенность избавляет от мыслей, что о тебе подумают и скажут люди. Человек чувствует себя комфортно и не боится показаться каким-то не таким.

Жизненные ценности студентов, рассматриваемые как значимый стимул к самосовершенствованию, исследовала Н.Н. Мачурова. «Она выявила, что жизненные ценности в понимании студентов отражают то, что является для них главным, важным, значимым, тем, чем можно дорожить, что необходимо или приносит пользу, что может быть целью или идеалом. В своем исследовании автор выделяет основные ценности студентов, среди которых: ценности личной жизни, ценности межличностных отношений и этические ценности. К окончанию вуза для юношей и девушек характерно повышение значимости ценностей, связанных с работой» [10, с. 378-381].

Правила спортивного поведения формируют у студентов понимание *справедливости и честности*. Они учатся играть по правилам, уважительно относиться к соперникам и судьям, а также признавать свои ошибки. Справедливость определяется как качество личности (А.М. Кузьмин, А.О. Новикова, А.В. Одинцова, В.А. Челноков), отражающее отношение человека к людям и ситуациям с точки зрения моральных норм, в рамках установленного законом правил [12; 13; 15]. Справедливость обеспечивает равные права, возможности и обязанности всех категорий граждан. Честность, как одна из основных человеческих добродетелей, моральных качеств личности, включает правдивость, надежность, принципиальность, преданность обязанностям, обещаниям.

«Для студентов младших курсов важно высокое материальное благополучие, которое расценивается ими как признание собственного успеха. Студентам старших курсов выбирать и поддерживать определенный образ жизни важнее, чем добиваться успеха в карьере. Развитие карьеры их привлекает только в том случае, если она не нарушает привычный ими стиль жизни и окружение. Для них важно, чтобы все было уравновешено – карьера, семья, личные интересы и т.п. При выполнении профессиональной деятельности они могут

привносить какие-либо новшества (М.Ю. Виноградская, Е.В. Кряжева), отходить от алгоритма. При этом на протяжении всего обучения в вузе адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения имеет наибольшее значение для всей структуры жизненных» [7, с. 332-334].

«Для исследования и объективной оценки уровня сформированности ценностного отношения студентов к физическому воспитанию, выявления направленности их нравственно-смысловых ориентаций и приоритетов в области физической культуры и спорта, необходимо пользоваться специальным диагностическим инструментарием, основанным на ранжировании изучаемых ценностей и приоритетов Н.(Г. Баженова, Р.И. Баженов, И.М. Воротилкина, Б.Э. Дзагурова, К.Э. Кетоев, М.Д. Сохиев, С.Б. Туриев), а также на определении уровня важности по определенным критериям» [1; 6]. Наиболее оптимальным, по нашему мнению, является «Морфологический тест жизненных ценностей», разработанный В.Ф. Соповым и Л.В. Карпушиной для диагностики жизненных ценностей личности, а также определения ее ценностно-мотивационной структуры [11].

Физическая активность помогает развивать *самоконтроль и устойчивость* к стрессу. Студенты обучаются управлять своими эмоциями и сохранять спокойствие в сложных ситуациях (В.И. Ларионов, Т.А. Ларионова, В.В. Ломако, К.К. Маняхина, С.А. Миронов, Н.М. Юдина) [8; 9]. Индивидуальные характеристики личности, способствующие минимизации воздействия значительных интеллектуальных, волевых и эмоциональных нагрузок, обусловленных особенностями не только профессиональной сферой, но и стилем жизни, определяют степень стрессоустойчивости.

Таким образом, грамотно организованные занятия по физическому воспитанию, усвоение необходимых теоретических и практических знаний в области физической культуры и спорта дают возможность студентам осмыслить и усвоить такие ценности, как здоровье, социальная адаптация, творчество и креативность, дисциплина и ответственность, целеустремленность и настойчивость, уверенность в себе, справедливость и честность, самоконтроль и стрессоустойчивость, в совокупности образующие жизненно значимое психическое функциональное и физическое состояние.

#### Список источников:

1. Воротилкина И.М., Баженова Н.Г., Баженов Р.И. Мотивация молодежи к здоровому образу жизни // ЦИТИСЭ. 2023. № 1 (35). С. 231-249. DOI: [10.15350/2409-7616.2023.1.19](https://doi.org/10.15350/2409-7616.2023.1.19)
2. Галкина Т.Н. Физическая культура и спорт в жизни студентов // Научный аспект. 2023. Т. 1, № 4. С. 91-100. URL: <https://www.elibrary.ru/ipchws>
3. Иваньков Д.С. Жизненные ценности студентов // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5-2. С. 268. URL: <https://www.elibrary.ru/twfdhn>
4. Исаева М.Р. Жизненные ценности в понимании студентов и людей разного возраста // Academy. 2019. № 5 (44). С. 68-70. URL: <https://www.elibrary.ru/icvmzj>
5. Калинина Р.Р. Представление о будущем и жизненные ценности студентов высших учебных заведений // Вестник Псковского государственного педагогического университета. Серия: Социально-гуманитарные и психолого-педагогические науки. 2011. № 13. С. 177-182. URL: <https://www.elibrary.ru/odvgup>
6. Кетоев К.Э., Дзагурова Б.Э., Сохиев М.Д. [и др.] Личностно-ориентированная технология совершенствования физической культуры студентов // ЦИТИСЭ. 2023. № 1 (35). С. 378-386. DOI: [10.15350/2409-7616.2023.1.32](https://doi.org/10.15350/2409-7616.2023.1.32)
7. Кряжева Е.В., Виноградская М.Ю. Анализ динамики жизненных ценностей и ценностных ориентаций студентов вуза // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 68-3. С. 332-334. URL: <https://www.elibrary.ru/oguirz>

8. Ларионов В.И., Ларионова Т.А. Роль сетевого взаимодействия образовательных организаций в профориентационной деятельности в сфере физической культуры и спорта // ЦИТИСЭ. 2022. № 4 (34). С. 57-65. DOI: [10.15350/2409-7616.2022.4.05](https://doi.org/10.15350/2409-7616.2022.4.05)
9. Ломако В.В., Миронов С.А., Маняхина К.К. [и др.] Физическая культура как социальное явление в жизни студентов // Международный студенческий научный вестник. 2016. № 5-3. С. 400. URL: <https://www.elibrary.ru/wmiaawz>
10. Мачурова Н.Н. Особенности поля жизненных ценностей личности // Юбилейные февральские чтения. Сборник материалов научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Сыктывкарского лесного института по итогам научно-исследовательской работы в 2011 году. - Сыктывкар: Сыктывкарский лесной институт, 2012. - С. 378-381. URL: <https://www.elibrary.ru/veexcz>
11. Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ). Диагностика жизненных ценностей личности. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://psycabi.net/testy/453-morfologicheskij-test> (Дата обращения: 01.10.2024).
12. Новикова А.О., Кузьмин А.М. Проблема приобщения студентов к занятиям физической культурой: приоритетные подходы // Филологические науки. Вопросы теории и практики. 2017. № 1-1 (67). С. 206-209. URL: <https://www.elibrary.ru/htjqbh>
13. Одинцова А.В. Жизненные ценности современной молодежи (на примере студентов алтайского ГАУ) // Вестник молодежной науки Алтайского государственного аграрного университета. 2023. № 2. С. 162-165. URL: <https://www.elibrary.ru/ylpxag>
14. Радевская Н.С., Радевский А.В., Горельшева Н.В. Жизненные ценности как фактор социализации студентов в современном вузе // Человек и образование. 2019. № 1 (58). С. 68-71. URL: <https://www.elibrary.ru/ozwnou>
15. Челноков В.А. Жизненные ценности: социальные и профессиональные представления студентов ССУЗ // Казанский педагогический журнал. 2005. № 1 (38). С. 13-17. URL: <https://www.elibrary.ru/okdbyh>

#### References:

1. Vorotylkina I.M., Bazhenova N.G., Bazhenov R.I. Motivation of young people to a healthy lifestyle. *CITISE*, 2023, no. 1 (35), pp. 231-249. (In Russian). DOI: [10.15350/2409-7616.2023.1.19](https://doi.org/10.15350/2409-7616.2023.1.19)
2. Galkina T.N. Physical education and sport in the life of students. *Scientific Aspect*, 2023, vol. 1, no. 4, pp. 91-100. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/ipchws>
3. Ivankov D.S. Life values of students. *International Student Scientific Bulletin*, 2015, no. 5-2, pp. 268. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/twfdhn>
4. Isaeva M.R. Life values in the understanding of students and people of different ages. *Academy*, 2019, no. 5 (44), pp. 68-70. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/icvmzj>
5. Kalinina R.R. Ideas about the future and life values of students of higher educational institutions. *Bulletin of the Pskov State Pedagogical University. Series: Social and Humanitarian And Psychological and Pedagogical Sciences*, 2011, no. 13, pp. 177-182. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/odvgup>
6. Ketoev K.E., Dzagurova B.E., Sokhiev M.D. et al. Personality-oriented technology for improving students' physical education. *CITISE*, 2023, no. 1 (35), pp. 378-386. (In Russian). DOI: [10.15350/2409-7616.2023.1.32](https://doi.org/10.15350/2409-7616.2023.1.32)
7. Kryazheva E.V., Vinogradskaya M.Yu. Analysis of the dynamics of life values and value orientations of university students. *Problems of Modern Pedagogical Education*, 2020, no. 68-3, pp. 332-334. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/oguirz>

8. Larionov V.I., Larionova T.A. The role of network interaction of educational organizations in career guidance activities in the field of physical education and sports. *CITISE*, 2022, no. 4 (34), pp. 57-65. (In Russian). DOI: [10.15350/2409-7616.2022.4.05](https://doi.org/10.15350/2409-7616.2022.4.05)
9. Lomako V.V., Mironov S.A., Manyakhina K.K. et al. Physical education as a social phenomenon in the life of students. *International Student Scientific Bulletin*, 2016, no. 5-3, pp. 400. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/wmiawz>
10. Machurova N.N. Features of the field of life values of the individual. Proc. "Anniversary February readings". Syktyvkar, Syktyvkar Forestry Institute Publ., 2012. pp. 378-381. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/veexcw>
11. *Morphological test of life values (MTLV). Diagnostics of life values of the individual*. Available at: <https://psycabi.net/testy/453morfologicheskijtest> (accessed 10 October 2024).
12. Novikova A.O., Kuzmin A.M. The problem of involving students in physical education: priority approaches. *Philological Sciences. Theory and Practice Issues*, 2017, no. 1-1 (67), pp. 206-209. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/htjqbh>
13. Odintsova A.V. Life values of modern youth (on the example of students of the Altai State Agrarian University). *Bulletin of youth science of the Altai State Agrarian University*, 2023, no. 2, pp. 162-165. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/ylpxag>
14. Radevskaya N.S., Radevsky A.V., Gorelysheva N.V. Life values as a factor in the socialization of students in a modern university. *Man and Education*, 2019, no. 1 (58), pp. 68-71. URL: <https://www.elibrary.ru/ozwnou>
15. Chelnokov V.A. Life values: social and professional perceptions of secondary vocational education students. *Kazan Pedagogical Journal*, 2005, no. 1 (38), pp. 13-17. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/okdbyh>

Submitted: 03 November 2024

Accepted: 04 December 2024

Published: 04 December 2024

