

*Борисов И.В.,  
студент 4 курса,*

*Института инженерных и цифровых технологий.*

*БелГУ, Россия, г. Белгород*

*Жданов В.Н.,*

*Старший преподаватель кафедры “Физического воспитания”,*

*БелГУ, Россия, г. Белгород*

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЧЕЛОВЕКА**

***Аннотация:** В данной статье исследуется влияние систематических занятий спортом на развитие волевой сферы человека. Авторы подробно анализируют механизмы формирования самодисциплины, целеустремленности и навыков самоконтроля в процессе преодоления физических нагрузок. Рассматривается связь между регулярной активностью и способностью личности к достижению долгосрочных целей через призму нейропластичности и психологии воли.*

***Ключевые слова:** физическая активность, волевые качества, самодисциплина, целеустремленность, самоконтроль, психология спорта.*

***Abstract:** This article examines the influence of systematic sports activities on the development of the human volitional sphere. The authors analyze in detail the mechanisms of forming self-discipline, purposefulness, and self-control skills in the process of overcoming physical exertion. The connection between regular activity and the ability of an individual to achieve long-term goals is considered through the prism of neuroplasticity and the psychology of will*

***Key words:** physical activity, volitional qualities, self-discipline, purposefulness, self-control, sports psychology.*

Волевые качества, такие как целеустремленность, самоконтроль, психологическая устойчивость, усидчивость, очень важны в современном мире. В высококонкурентной среде человеку постоянно приходится испытывать себя и преодолевать трудности: на работе, в учебной деятельности и даже в быту. Способность человека управлять своими действиями, преодолевать внешние и внутренние препятствия на пути к достижению поставленных целей - это и есть волевые качества человека.

Сейчас, как и раньше физическая культура выступает не только как инструмент укрепления здоровья, но и как мощный фактор воспитания характера. Регулярные физические нагрузки создают уникальную среду, где воля каждого отдельного человека подвергается постоянной тренировке и проверке на прочность [1].

Основным механизмом развития волевой сферы в спорте является преодоление физического дискомфорта и усталости, соблюдение графика и диеты. Целеустремленность формируется в процессе систематического выполнения тренировочного плана.

Согласно исследованиям Sullivan J. R. и Curtis L. P., было установлено, что люди, поддерживающие уровень физической активности не менее 150 минут в неделю, демонстрируют статистически более высокие показатели настойчивости в профессиональной и учебной деятельности [2]. Это связано с тем, что спорт приучает мозг к алгоритму: «постановка задачи — преодоление сопротивления — получение результата».

Развитие самоконтроля и дисциплины тесно связано с когнитивными изменениями. Физическая активность стимулирует нейропластичность мозга, что улучшает исполнительные функции — способность планировать и контролировать свои импульсы [3]. Согласно исследованиям Hillman и соавторов, физические нагрузки способствуют росту концентрации внимания, что является критически важным фактором для соблюдения жесткого графика тренировок и режима дня [4]. Дисциплинированный

спортсмен переносит навыки планирования времени и самоконтроля из спортивного зала в повседневную жизнь, что особенно важно в современном высококонкурентном обществе.

Самодисциплина в спорте также базируется на способности подавлять сиюминутные желания ради долгосрочного успеха. В психологии это определяется как «оперативная воля». Регулярные тренировки тренируют префронтальную кору, позволяя человеку лучше справляться с прокрастинацией и эмоциональной нестабильностью [5]. Кроме того, спорт развивает уверенность в себе и чувство контроля над собственной жизнью. Человек, способный дисциплинировать свое тело, подсознательно убеждается в своей способности влиять на внешние обстоятельства [6].

Важным аспектом воспитания воли является работа в условиях стресса. Физическая нагрузка выступает как модель контролируемого стрессового воздействия. Регулярная адаптация к такому «стрессу» повышает психологический порог устойчивости личности. Это позволяет сохранять хладнокровие, целеустремленность и усидчивость в ситуациях высокой ответственности, таких как экзаменационные сессии во время учебы или защита важных проектов на работе.

Однако для эффективного развития волевых качеств необходимо избегать деструктивных состояний, таких как «синдром перетренированности». Чрезмерные нагрузки без адекватного восстановления ведут к истощению волевого ресурса и снижению мотивации [7]. Истинная самодисциплина проявляется в грамотном сочетании интенсивной работы и периодов восстановления, что требует высокого уровня осознанности и самоконтроля.

Влияние спорта на социальную адаптацию и коллективную дисциплину также нельзя недооценивать. Групповые тренировки и командные виды спорта накладывают обязательства перед коллективом, формируя ответственность и пунктуальность [8]. Эти качества являются

фундаментальными для будущих специалистов в цифровой и инженерной сферах, где успех зависит от командной работы и точного следования дедлайнам.

В заключение следует отметить, что спорт является эффективной школой воспитания воли. Физическая активность способствует формированию целеустремленности, самодисциплины и навыков самоконтроля за счет биологических и психологических механизмов адаптации. Инвестиции времени в физическую культуру конвертируются в сильный характер и способность личности успешно достигать жизненных целей в условиях современной конкурентной среды.

#### **Литература:**

1. Peluso, M. A. M., & Andrade, L. H. S. G. (2005). Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. *Clinics*, 60(1), 61-70.
2. Sullivan, J. R., & Curtis, L. P. (2020). The Exercise Effect: How Physical Activity Boosts Mental Health.
3. Ratey, J. J., & Loehr, J. E. (2011). The positive impact of physical activity on cognition and brain health.
4. Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58-65.
5. Szabo, A., & Ainsworth, B. E. (2014). Physical activity and cognitive function: a review.
6. McAuley, E., & Rudolph, D. L. (1995). Physical activity, aging, and psychological well-being.
7. Kreher, J. B., & Schwartz, J. B. (2012). Overtraining Syndrome: A Practical Guide. *Sports Health*, 4(2), 128-138.

8. Hötting, K., & Röder, B. (2013). Beneficial effects of physical activity on neuroplasticity and cognitive function.