



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

**Физическая культура и спорт как средство нравственного воспитания  
молодежи**

Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Физическая культура»  
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:  
60 % авторского текста

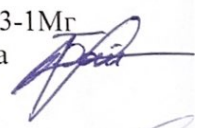
Работа рекомендована/ не рекомендована  
к защите

«1» марта 2023 г.

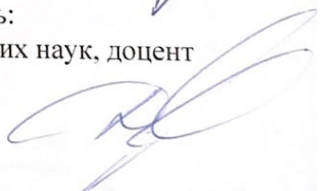
Директор института

 Гнатышина Е.А.

Выполнила:

Студент(ка) группы ЗФ-409-106-3-1Мг  
Байбурдина Светлана Евгеньевна 

Научный руководитель:

Кандидат биологических наук, доцент  
Сарайкин Д.А. 

Челябинск  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	2
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	6
1.1 Характеристика молодежи и особенности физического развития .....	6
1.2 Концепция нравственности и её роль в воспитании молодежи.....	13
1.3 Сущность и причины возникновения физического воспитания.....	18
1.4 Нравственное воспитание молодежи в процессе физического воспитания и спорта.....	22
Выводы по первой главе.....	25
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ .....	26
2.1 Цель, задачи и организация исследования .....	26
2.2 Диагностика нравственных представлений у молодежи (описание методики, программа исследования и результаты).....	29
2.3 Рекомендации по осуществлению нравственного воспитания в процессе занятий физической культурой и спортом.....	32
2.4 Результаты исследований по работе формирования нравственного воспитания молодежи.....	34
Выводы по второй главе.....	36
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	37
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	41

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Человек не рождается с врожденной нравственностью. Нравственность – это продукт воспитания, основа личности человека, роль ее огромна, и поэтому столь важно, как можно раньше ознакомить человека с нравственными ценностями.

Огромная роль нравственности в развитии и формировании полноценной личности признавалась во все времена. «Научно – организованное воспитание или специально организованная воспитательная работа позволяет целенаправленно управлять процессом развития личности» [35]. Всё чаще в выступлениях различных общественных деятелей звучит мысль о нарастающем духовном и нравственном кризисе. В современном мире отмечается упадок культуры и переоценка систем ценностей, которые не сопровождаются закладкой новой нравственной основы. В результате множества негативных факторов современная молодежь оказалась в условиях нравственного и духовного хаоса. Недостаток нравственного воспитания молодежи составляет одно из величайших зол нашего времени, с которым необходимо бороться, иначе человечество придёт к окончательной гибели и нравственному разложению. Именно поэтому проблема нравственности стоит превыше всего в системе современного образования.

Сегодня важно, что здравомыслящая часть общества чётко осознавала наличие в стране духовно-нравственного кризиса. Это проявляется в легковверном отношении к семейным ценностям, к распространению насилия, террора, вандализма, правового нигилизма, коррупции и других негативных явлений.

В связи с этим задача духовно-нравственного воспитания молодежи имеет чрезвычайную значимость: ее необходимо осмыслить как одну из приоритетных в деле развития нашего государства.

**Цель исследования:** изучить теоретические основы формирования нравственного воспитания молодежи и провести работу по исследованию нравственных качеств.

**Объект исследования:** процесс воспитания нравственности молодежи

**Предмет исследования:** пути и средства формирования нравственного воспитания молодежи посредством физической культуры и спорта.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что, если в процессе воспитания молодежи соблюдать следующие условия:

1. Благоприятное воздействие семьи и учебно – спортивных заведений на формирование нравственного воспитания молодежи;
2. Учитывать личностные особенности молодежи;
3. Положительное влияние социума – значимость этого условия возрастает в конце младшего школьного возраста, когда сверстники становятся эталоном в поведении;
4. Создание ситуаций успеха в учебной деятельности, то можно получить положительный результат в формировании личности.

**Задачи исследования:**

1. Дать характеристику личности молодежи;
2. Раскрыть содержание понятия «нравственное воспитание»;
3. Выявить особенности психолого – педагогических особенностей возрастного развития молодежи;
4. Выявить методы и приёмы по формированию нравственности у молодёжи;
5. Разработать методические рекомендации по формированию нравственности у молодежи.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы применены следующие методы:

- теоретический анализ методической и психолого-педагогической литературы по проблеме, обобщение педагогического опыта;
- педагогический эксперимент, тестирование, наблюдение;
- метод математической обработки результатов экспериментальной работы.

**Организация исследования:** исследование проводилось на базе МАОУ СОШ № 124 г. Челябинск с учащимися 9 классов.

**Теоретическая значимость исследования:** заключается в том, что в работе обобщен и систематизирован материал по проблеме определения педагогических условий по формированию нравственного воспитания молодежи.

**Практическая значимость исследования:** определяется возможностью использования отобранных нами методов и практического материала по развитию нравственных качеств молодежи в педагогической деятельности учителей.

**Структура и объем работы:** выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов после глав, заключения, списка использованных источников.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

## **1.1 Характеристика молодежи и особенности физического развития**

Л.Н Толстой толковал данный вопрос так: исходя из того, что ребенок от природы является существом совершенным, воспитание и обучение не должно нарушать это природное совершенство, а должно идти за ним, выявляя и развивая лучшие его качества. Тем не менее, все сходились в том, что необходимо внимательно изучать ребенка, знать его возрастные особенности и опираться на них в процессе воспитания и обучения.

Под молодежью некоторыми учеными понимается совокупность молодых людей, которым общество предоставляет возможность социального становления, предоставляя им привилегии, но ограничивая возможность активного участия в определенных сферах жизни общества [32]. Молодежь-особая социально-возрастная группа, характеризующаяся своим статусом и возрастным кругом в обществе; переход от детства и юности к социальной ответственности.

Категория молодежи впервые была выделена социологами в 60-е годы. Они видели в молодежи социальные черты, ценности, специфические интересы, нормы поведения и проблемы, присущие только им. В 70-е годы постепенно сформировался более широкий взгляд на эту социально-демографическую группу.

В настоящее время, в соответствии с действующими нормативными документами Российской Федерации, под молодежью понимаются граждане в возрасте от 14 до 30 лет включительно, то есть социально активная часть населения, представляющая наиболее перспективную часть наших граждан, которые хотят обеспечить реализацию своих интересов. Эта социальная группа характеризуется:

- Физиологическое взросление;
- Завершение формирования личности;
- Вступление на полноправной основе в основные сферы общественной жизни (экономику, политику, семейные отношения) [20].

Молодежь принято делить на четыре возрастные группы:

1. 14 – 16 лет – подростки. Это возраст продолжения полового созревания, параллельно с которым происходит формирование других биологических систем организма. Она характеризуется максимальными диспропорциями в уровне и темпах физиологического и психологического развития. В основном это учащиеся средних школ и профессионально-технических учебных заведений, которые, как правило, находятся на иждивении своих родителей

2. 17 – 19 лет – юношество. Биологически это период завершения физического созревания, возраст самоопределения или, другими словами, начала самостоятельной профессиональной деятельности, выбора и осуществления качественно нового профессионального обучения. Начинается разделение жизненных путей мальчиков и девочек, что впоследствии приводит к более глубокой экономической, политической и культурной дифференциации между ними. В этом возрасте приобретает практически вся полнота гражданских прав, то есть начинается процесс социализации. В то же время расширяется спектр социально–политических ролей и связанных с ними интересов и обязанностей.

3. 20 – 24 года – собственно молодежь. Человек в этом возрасте продолжает процесс социализации, так как он уже взрослый в физиологическом плане. Эта возрастная группа в основном состоит из студентов и молодых людей, завершающих базовую профессиональную подготовку, вступающих в производственную деятельность и создающих собственные семьи.

4. 25 -30 лет – старшая молодежь. В этом возрасте завершается процесс формирования зрелой личности, основанный на личном опыте

производственной и семейной жизни, а также участия молодых людей в политических отношениях. Молодые люди этого возраста играют роль родителей в своих собственных семьях. Они уже нашли свой путь в жизни [20].

Молодое поколение выполняет особые социальные функции, которые никто другой выполнять не может. Иногда они неоднозначны и противоречивы.

Во – первых, молодежь наследует достигнутый уровень общества и государства и уже сегодня формирует в себе образ будущего, несет функцию социального воспроизводства, непрерывности развития общества.

Во – вторых, как и у любой социальной группы, у молодежи есть свои цели и интересы, но они не всегда полностью совпадают с целями и интересами всего общества.

В – третьих, в силу объективных причин молодые люди отличаются несформированностью ценностных, духовно-нравственных ориентиров и отсутствием жизненного опыта, все это повышает вероятность ошибочного выбора при принятии ответственных решений. С другой стороны, вступая в трудовую общественную жизнь, молодые люди являются основным объектом и субъектом образования, социализации, воспитания и адаптации.

В – четвертых, с одной стороны, молодые люди являются основными участниками социальной мобильности и экономической инициативы, с другой стороны, для них характерна неполная включенность в существующие социально–экономические и политические отношения.

В – пятых, молодежь – это социальный слой общества, который, с одной стороны, является источником социально–экономического и духовного возрождения России, а с другой – источником пополнения преступности, наркомании и социальной напряженности [5].



Для характеристики физического развития организма берутся основные показатели состояния опорно – двигательного аппарата.

К подростковому возрасту скелет достигает размеров, приближающихся к уровню взрослого человека. При этом его развитие в этот период продолжается и заканчивается: у мужчин в 20-24 года, а у женщин на 2-3 года раньше. Эти особенности развития в первую очередь касаются позвоночника. Несмотря на то, что фиксация естественных изгибов позвоночника происходит в 12-14 лет, окончательное окостенение позвонков завершается к 20-23 годам. Следовательно, процессы роста позвоночника в этом возрасте продолжаются [24].

Развитие грудной клетки у мальчиков и девочек достигает уровня взрослого тела к 17-20 годам. То же самое относится к формированию и развитию костей конечностей и черепа, хотя зарастание швов костей черепа длится до 30-40 лет.

Мышечная система человека делится на три типа: скелетные мышцы, сердечные мышцы и гладкие мышцы внутренних органов и сосудов.

Во время развития организма скелетные мышцы и кости, к которым они прикрепляются, растут неравномерно. Резкий скачок в росте мышечной массы происходит в период полового созревания (в подростковом возрасте). Особенно интенсивно в этот период происходит удлинение мышц и сухожилий, связанное с удлинением трубчатых костей конечностей. Мышцы в это время становятся длинными и тонкими, а подростки выглядят длинноногими и длиннорукими. В юношеский период дальнейший рост мышц продолжается, но в большей степени это касается их диаметра. Развитие мышц длится до 25-30 лет.

Мышечная масса и сила особенно интенсивно увеличивается в подростковом и раннем юношеском возрасте (до 18 лет). С 18 лет рост силы замедляется и к 25 – 26 годам – заканчивается.

Точность, выносливость и скорость мышечной работы постепенно повышаются по мере того, как они становятся старше: к 13-14 годам их

показатели приближаются к уровню взрослого человека. В позднем подростковом и раннем юношеском возрасте темпы роста этих показателей несколько снижаются. К 20-30 годам – скорость мышечных движений и частота их повторения достигает наивысшего значения. Это связано с созреванием мышц и нервной системы, а также улучшением механизмов передачи возбуждения (триггерного сигнала) от нерва к мышце в нервно-мышечном синапсе.

Мышечная выносливость к динамическим нагрузкам приближается на 80-85% к уровню взрослого человека только к началу подросткового возраста (к 16 годам), а выносливость к статическим нагрузкам – к 17-19 годам, достигая максимальных значений к 25-30 годам.

Интегральный показатель функций мышечной системы – работоспособность мышц при динамических и статических нагрузках – у представителей раннего подросткового возраста не достигает уровня взрослых и приближается к своей нижней границе только в возрасте 18 лет. В то же время их производительность в единицу времени ниже, а период восстановления дольше.

Существуют гендерные различия в физических возможностях: все показатели эффективности мышечной деятельности у девочек в среднем ниже, чем у мальчиков.

В целом, уровень физической адаптации к стрессу среди молодежи приближается к "взрослому" уровню, но он носит несколько общий характер.

Итак, морфологические и функциональные преобразования опорно – двигательного аппарата продолжают к началу юношеского возраста и на первых его этапах. К 18 годам они уже достигают уровня зрелости, так как формирование скелета и мышечной системы полностью завершается. Нарращивание функциональных резервов и ростовые процессы продолжают до 25 лет.

Все эти изменения тесно связаны с изменениями функций эндокринной и нервной систем и их взаимосвязей. В подростковом возрасте гормональные эффекты преобладают над нервными в механизмах регуляции функций опорно-двигательного аппарата. В подростковом возрасте: в этих сферах наблюдается адаптация и стабилизация, что создает условия для оптимизации регулирующих процессов.

Когда закладываются половые железы, во внутриутробном периоде начинается развитие половой системы. Их формирование идёт протяжении всего периода детства. Одновременно с этим, в растущем организме происходят морфофункциональные и психофизиологические преобразования, соответствующие полу. На определенном этапе онтогенеза половое развитие резко ускоряется и наступает физиологическая половая зрелость. Этот этап получил название периода полового созревания, который приходится на подростковый возраст [17].

В период полового созревания происходит интенсификация морфофункциональных перестроек организма определенной направленности. Прежде всего, изменяется функция регулирующих механизмов. Это выражается в нарушении баланса влияний нервной и эндокринной систем, который был достигнут на предыдущем этапе развития (к концу периода второго детства). Нарушение взаимосвязи между нервным и эндокринным звеньями единого механизма регуляции функций в подростковом возрасте происходит из-за преобладания последнего. Активация эндокринной системы определенной направленности приводит к увеличению секреции половых гормонов, а также гормонов, усиливающих метаболические, функциональные процессы и процессы роста в организме.

В результате происходит интенсивное развитие вторичных половых признаков, характеризующихся строением половых желез и гениталий (мужских и женских) и строением тела, выпадением волос, тембром голоса, развитием молочных желез, характерных для данного пола.

Считается, что в среднем к 15-17 годам (в зависимости от типа телосложения и пола) завершается половое созревание, что знаменует переход к следующему этапу – подростковому возрасту. К этому возрасту у мальчиков (юношей) окончательно развиваются половые органы и вторичные половые признаки (низкий голос, выраженная растительность на лице, подмышечные и лобковые волосы). У девочек (девушек) происходит развитие молочных желез и волос на лобке, менструация стабилизируется. Все это указывает на начало полового созревания (яичники уже производят зрелые яйцеклетки, готовые к оплодотворению) [17].

Все эти преобразования в организме подростка приводят к формированию половой системы, способной к детородной функции.

В то же время в этот период активизируются процессы роста опорно-двигательного аппарата и внутренних органов. Темпы этих преобразований неравномерны, что приводит к морфофункциональной диспропорции в адаптации организма к стрессу. Также важной особенностью этого этапа является формирование нового уровня психофизиологической сферы, отягощенного доминирующей гиперсексуальностью, которая определяет вектор гендерной роли и сексуального поведения подростка.

Таким образом, в период полового созревания телесность и психосексуальная сфера подростка изменяются, усложняя его адаптацию к окружающей среде. Это физиологически наиболее уязвимый (критический) период.

Подростковый возраст является переходным к взрослой жизни и несет в себе все черты предыдущего, хотя с физиологической точки зрения он менее экстремален, чем подростковый возраст. Гиперсексуальность по-прежнему остается доминирующей чертой характера. В этот период, особенно ближе к его завершению, половое созревание достигает своего пика. В то же время в регуляторных процессах усиливается тенденция к

установлению баланса нервной и гормональной систем и его стабилизации.

Таким образом, подростковый возраст характеризуется полной физической, сексуальной и интеллектуальной зрелостью. Центральным новообразованием, по сравнению с предыдущим периодом (подростковый возраст), является завершение полового развития и готовность организма к детородной функции. Приоритетным приобретением этого возраста следует признать окончательное созревание механизмов абстрактного мышления и интеллектуализацию всех сфер деятельности. Базовое явление подросткового периода представлено гармонизацией и стабилизацией взаимоотношений между нервными и гормональными звеньями единого нервно–гуморального механизма регуляции функций организма.

## 1.2 Концепция нравственности и её роль в воспитании молодежи

Аристотель говорил, что «Природа дала человеку в руки оружие – интеллектуальную моральную силу, но он может пользоваться этим оружием и в обратную сторону, поэтому человек без нравственных устоев оказывается существом и самым нечестивым и диким, изменчивым в своих половых и вкусовых инстинктах.»

Нравственность – одна из главных характеристик человека. Это необходимо человеку для формирования сильного характера, развития порядочности, самоконтроля, ответственности и честности. Конечно, эти качества можно целенаправленно развивать, независимо от уровня морали, но для достижения наилучших результатов необходим прочный фундамент.

Нравственность – это совокупность внутренних принципов и ценностей, которыми мы руководствуемся, совершая поступки и осмысливая их в дальнейшем. Она определяет, как человек воспринимает гуманистические ценности и насколько стремится их придерживаться. Нравственность носит сугубо индивидуальный характер. Однако нельзя отрицать, что она формируется под влиянием внешних обстоятельств.

Понятие нравственности обычно включает в себя основные положительные качества человека: доброту, порядочность, трудолюбие, великодушие, честность, сострадание, надежность, ответственность и так далее. Для каждого человека набор компонентов может отличаться. Например, христианин ставит превыше всего 10 заповедей, продиктованных его верой. Представители других религий придерживаются своих собственных моральных принципов.

Для многих людей наиболее желательные компоненты морали определяются их основным видом деятельности. Например, пожарный должен быть храбрым и самоотверженным, сотрудник правоохранительных органов должен быть принципиальным и честным, а судья - справедливым и порядочным.

Кроме того, мораль очень субъективна. Многие вещи, которые приемлемы для одних людей, кажутся абсолютно аморальными и безнравственными для других. Например, сторонники гедонизма считают, что каждый должен получать от жизни максимум удовольствия. Это противоречит принципам верующих, и они наверняка упрекнут гедониста в безнравственности.

Люди с консервативными взглядами крайне негативно относятся к гражданскому браку и другим проявлениям свободы в личных отношениях. В то же время они путают понятия морали и безнравственности, называя раскрепощенное поведение современной молодежи аморальным только потому, что оно неприемлемо с их личной точки зрения.

О человеке, который руководствуется моралью в своих поступках, обычно говорят, что он поступает по своей совести. Другими словами, одним из ключевых проявлений морали является справедливое и ответственное отношение к другим, никоим образом, не ущемляя их ради собственных интересов.

Невозможно переоценить важность нравственности, поскольку это фундаментальная черта личности, которая является основой для

формирования сильного и непреклонного характера. Его наличие является признаком человека со здоровой психикой и высоким уровнем когнитивных способностей, который способен занять достойное место в обществе и жить в гармонии с окружающими. Нравственный человек, как правило, счастливее в личной жизни и делает счастливыми своих близких.

Мораль помогает человеку найти разумный баланс между эгоизмом и жертвенностью. В отличие от эгоцентричных, морально ориентированные индивиды обладают более высоким уровнем гражданского сознания. Это гарантирует им возможность занять достойное место в обществе, так как обеспечивает комфортное сосуществование с другими людьми.

Исследования показывают, что нравственность формируется в детстве. Её основа закладывается уже к 7 годам, а к 16 она развивается полностью. Это не значит, что взрослый человек не может повлиять на своё нравственное развитие. Он вполне может совершенствоваться, прививать себе новые принципы и строго их придерживаться. Однако для него они будут уже скорее моральными, чем нравственными.

Рассмотрим несколько правильных подходов, которые помогут развить нравственность:

#### 1. Личный пример

В практике психологов часто возникает ситуация, когда у человека появляется какая-то необъяснимая привычка, о которой он не может точно сказать, откуда она взялась. Это может быть необычный способ приготовления определенного блюда или странная последовательность действий во вполне знакомых случаях. Впоследствии часто выясняется, что эта привычка передалась человеку от его родителей, но сам он об этом даже не подозревал.

Очень многие аспекты своего поведения перенимаются у взрослых. И если вы хотите привить своему ребёнку нравственность, постарайтесь в его всегда вести себя подобающим образом в его присутствии. Это эффективный педагогический приём, обеспечивающий более надежный

результат, чем любые убеждения и наказания.

## 2. Дружеская беседа

Независимо от возраста, любое морализаторство воспринимается негативно. Они могут согласиться только на то, чтобы как можно скорее закончить неприятный разговор, потому что любое моральное давление невыносимо. В то же время во время интересной дружеской беседы они очень хорошо воспринимают и запоминают информацию. Замена инструкций и упреков советами помогает тому, что они будут слушать вас гораздо внимательнее.

## 3. Дискуссия с совместным поиском истины

Отличным способом обучения, обеспечивающим надежное запоминание информации, является самостоятельный поиск ответа или нахождение его в процессе обсуждения. Поэтому, если вы хотите привить какую-то моральную черту, постарайтесь сделать так, чтобы ее важность можно было понять самостоятельно. Вы можете привести пример из жизни, подогреть интерес наводящими вопросами.

## 4. Развивающие игры

Любовь к играм – это мощный механизм развития, заложенный природой. Именно в играх люди обычно учатся взаимодействовать с другими людьми. И именно в играх лучше всего прививать такие важные аспекты морали, как ответственность, справедливость и честность. Глядя на реакцию других игроков, вы можете научиться думать о других, преодолевая врожденное эгоцентрическое восприятие.

## 5. Чтение

Не только детские сказки, но и вполне взрослые литературные произведения показывают плохие и хорошие поступки персонажей, предлагая читателю сделать необходимые выводы. Поэтому чтение книг помогает понять, какие поступки являются моральными, а какие нет.

Развить нравственность не так уж сложно, главное – обращать внимание на те мелочи, которые мы рассмотрели. Также важно всегда



высказывать свое мнение, чтобы было осознание ценности вашего мнения как для других, так и для вас самих. Таким образом, в будущем больше значения будет придаваться собственным мыслям, что важно для развития нравственности.

Морально – нравственное развитие представляет собой чрезвычайно сложный и многогранный процесс. Оно включает в себя формирование моральных ценностей, убеждений, представлений, идей, усвоение детьми основных нравственных понятий и категорий, формирование нравственного самосознания и т.д.

Усваивая моральные нормы, происходит знакомство с содержанием морали как таковой и появляется возможность самоопределиться, выбрав ту или иную моральную позицию. Знание моральных принципов и норм в психологии традиционно рассматривается как важный компонент нравственного сознания человека. Именно наличие этих обобщенных моральных принципов и законов делает человеческое поведение по-настоящему нравственным.

Нравственное развитие способно осуществляться хаотично, но высшего его уровня можно достичь только целенаправленными воспитательными усилиями. В зависимости от особенностей воспитания наблюдается разная степень выраженности компонентов направленности личности, уровня её нравственного развития. С повышением уровня нравственной воспитанности наблюдаются изменения в ценностных ориентациях и мотивации личности. Чем выше уровень нравственной воспитанности, тем более личность ориентирована на духовные ценности, творчество и мотивированно альтруистически. Социально дезадаптированная молодежь, нравственным воспитанием которой долгое время никто целенаправленно не занимался, в меньшей степени характеризуется альтруистическими мотивами поведения.

Нравственное воспитание приводит к формированию чётко выраженной нравственной направленности личности, которая проявляется в

её ориентации на высшие духовно – нравственные ценности, лежащие в основе и предпочтении преимущественно творческой деятельности.

В период активного формирования личности необходимо осуществлять различного рода мероприятия, способствующие приобщению к общечеловеческим ценностям, осознанию социальных и индивидуальных ценностных приоритетов, расширению сферы ценностных предпочтений.

Молодежь и её развитие определяет векторы дальнейшей социокультурной динамики всего общества. Несмотря на то, что ценности личности в целом меняются на различных этапах её развития, многие из них, сформировавшись в подростковом возрасте, остаются устойчивыми на протяжении всей жизни. От того, какие ценности усвоит молодежь, во многом зависит перспектива социально – экономического, социально – политического и социокультурного развития общества.

Человек, который осознает свои собственные переживания и может выражать их, обретает контроль над собой, он более способен понимать другого человека и более способен к моральному выбору в двусмысленной ситуации.

Как отмечал Антоний Сурожский: если Вы не можете поступать как должно, если не хватает воли не совершать какой-то поступок, то для сохранения в себе человека, очень значимо хотя бы оценить насколько плохо то, что ты сейчас делаешь, насколько этим поступком вы теряете или предаете что-то в себе. Способность осознать и оценить свое поведение – очень ценное качество.

### 1.3 Сущность и причины возникновения физического воспитания

Элементы физического воспитания зародились в первобытном обществе, т.е возникновение физического воспитания относится к самому раннему периоду в истории человеческого общества. Люди добывали пищу, охотились, строили жилье, и в ходе этого самопроизвольно

происходило улучшение их физических способностей – силы, выносливости, быстроты.

Первоначальным источником существования в древнем мире была охота на крупных животных. В частности, сила требовалась для того, чтобы преодолевать рыхлый снег и поднимать тяжелое оружие, сделанное из дерева, камня и костей животных. Навыки плавания были необходимы для преодоления водных пространств и болотистых мест. Физическая культура становится социальной формой добывания пищи [13].

Условия для того, чтобы процесс обучения и передача опыта организованно отделились от непосредственной работы возникли постепенно. Применение бега при спасении от противника или при охоте, прыжки через препятствия, различные движения при проведении магических действий способствовали возникновению таких разновидностей физической культуры, как прыжки в длину и высоту, бег на расстояние, метание (имитационные движения во время танца).

Развитие древней культуры можно проследить благодаря предметам, найденным во время раскопок, начиная с 150 000 года до нашей эры. Например, лук был изобретен за 120 000 лет до нашей эры. Основываясь на археологических раскопках, датируемых примерно периодом в 40 000 лет до н. э., можно утверждать, что физическое развитие человека более поздней эпохи сопровождалось магическими действиями.

На следующих этапах (8000 – 3000 лет до н.э.) главным источником существования стало животноводство и земледелие. У людей стал появляться интерес к верховой езде с уходом в прошлое первобытнообщинного строя (с VII тыс. лет до н.э.) и развитием облавной охоты, пастушества.

С появлением частной собственности возникают церемонии посвящения мужчин в воины. Впоследствии практика подобных церемоний стала общепринятой: появились первые соперничества и состязания.

Австралийцы, например, в своих ритуалах (при рождении человека, переходе из одной группы в другую, принятия в племя) руководствовались принципами количественного участия. Во время инициации в ходе совершения обрядов происходило поражение животного на песке, подбрасывание посвященного в воздух, охотничьи пляски, борьба, бег и прыжки бег с препятствиями. После получения оружия юношей, он должен был несколько дней участвовать в учебных боях. Ритуалам предшествовали систематические занятия физические упражнения, и к ним допускались только те, кто достиг необходимой степени духовной зрелости и физической подготовки.

У индейцев ритуалам предшествовали такие физические упражнения, как бег, прыжки в длину и высоту, ходьба, гонки на лодках, игры с мячом, плавание, метание. При выполнении ритуалов инициации широко использовались индийские танцы.

Физическая подготовка детей африканских племен отличалась от тренировки силы и выносливости подрастающего поколения у других древних народов. Их собрали в команду из деревни для тренировочных сборов, где они практиковались в метании в цель и фехтовании палками.

У эскимосов были широко распространены комплексные соревнования, типа простейших многоборий.

В ходе исторического процесса люди обратили внимание на то, что члены племени, ведущие более активный и подвижный образ жизни, многократно повторяющие определенные физические действия, проявляющие физические усилия, были сильнее, выносливее и трудоспособнее. Это привело к сознательному пониманию людьми феномена повторяемости действий.

Система физического воспитания – это исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий идеологические, научно – методические, программно – нормативные и

организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей.

Система характеризуется:

- Теоретическими основами (целостная концепция о правилах, средствах и методиках ФВ);
- Программно – нормативными основами (программный материал и нормативные установки в качестве критериев физической подготовки – да и только);
- Идеологическими основами (социальные установки, идеи, продиктованные потребностями общества); социально – экономическими основами.;
- Организационными основами (тем, как эти исходные основы закрепляются организационно и реализуются в деятельности организаций и учреждений, контролирующих и осуществляющих ФВ в обществе) [16].

Вопреки тому, что физическая культура введена в список неотъемлемых учебных дисциплин, на протяжении длинного периода она рассматривалась окружением в большей степени в качестве факультативной дисциплины, не обладающая особенной значимостью.

Ранее длительный период занятий физической культурой на фоне социальных и финансовых преобразований отодвигается на 2-й план. Это приводит к основательному упадку, который приводит к снижению уровня благосостояния ребенка и подростков, а, следовательно, влияет на благополучие цивилизации в целом. Сложность формирования здорового образа жизни и поддержания здоровья учащихся является основным направлением формирования образовательной концепции нынешних средних учебных заведений, стратегической задачей является развитие и формирование независимой, жизнелюбивой личности, концентрированных научных знаний о мире и людях, готовой к творческому творческая работа и нравственное поведение [16].

#### 1.4 Нравственное воспитание молодежи в процессе физического воспитания и спорта

Нравственность играет большую роль в любом виде спорта, хотя, по мнению людей, главное здесь – физическая подготовка, потому что цель любого вида спорта – это борьба, противостояние, преодоление страха. Однако наличие нравственности помогает с достоинством принять поражение, не опуститься в глазах людей, а это часто важнее победы, потому что после этого вы получаете дополнительную мотивацию, которая заставляет вас быть еще сильнее, чем раньше. В связи с этим здесь можно рассматривать нравственную составляющую действий отдельных спортсменов, той или другой команды, потому что почти во всех случаях побеждают именно за счет воли и нравственного воспитания. Эти предметы рассмотрения разделены на другие, меньшие элементы. Нравственное воспитание связано не только с деятельностью спортсмена, но и с деятельностью тренера, спортивных организаций, когда содержание их деятельности направлено на фактическое обеспечение оптимальных условий для раскрытия творческих потенциалов человека в спорте.

Спортивная деятельность обладает огромным нравственным потенциалом, поскольку со спортом связан широкий спектр нравственных явлений. Это нам показала реальная практика вовлечения населения в активные виды спорта в различных странах и исследования, проведенные огромным количеством специалистов в различных научных областях.

Таким образом, спорт предоставляет зрителям и спортсменам прекрасную возможность быть лучше других: проверить себя на силу воли, морально развить себя и окружающих людей. Зрители могут черпать большую мотивацию из спорта, также, естественно, многие будут подражать своим любимым спортсменам, и поэтому они будут примером для этих людей. Это одна из причин известных спортсменов, по которой

они не могут вести себя неправильно, то есть не соответствуют моральным нормам общества.

Нравственное воспитание происходит, прежде всего, в процессе обучения – главном виде деятельности учебного заведения.

Нравственное воспитание – это процесс, направленный на целостное формирование и развитие личности молодых людей, и предполагает формирование их отношения к Родине, обществу, людям, к труду, своим обязанностям и к самим себе. В процессе нравственного воспитания учебное заведение, как и спортивное учреждение, формирует у молодежи чувство патриотизма, товарищества и многие другие полезные качества.

Образовательные задачи определяют направленность и эффективность всей системы образования и их подготовку к социальной и трудовой деятельности. Специально подобранные упражнения позволяют моделировать различные жизненные ситуации, требующие определенного поведения учащихся.

Дисциплина – это также категория нравственная.

Непосредственно в физическую культуру личности входит воспитание таких моральных качеств, как благородство, коллективизм, честность, скромность, взаимоуважение, желание творить добро, активно противодействуя злу и подлости, помогать слабым и обездоленным, а также уважать общественные интересы. Все это должно быть спланировано в виде конкретных образовательных целей на занятиях физическими упражнениями.

В процессе целенаправленных воспитательных воздействий во время тренировочных занятий и других форм воспитательно-тренировочной работы должно происходить формирование осознанности, долга перед своей командой, благодарности своему тренеру, самоутверждения среди товарищей, ответственности перед государством [29].

При воспитании коллективизма необходимо формировать ценностные ориентации, восприятие целей спортивной команды

самостоятельно, не противопоставлять себя команде в любой сложной ситуации, а учитывать общественно полезные основы сплоченности этой команды.

Там, где были поставлены задачи формирования дисциплинированности студентов, многократно достигается значительный эффект.

В жизни нашего общества все больше возрастает роль нравственных принципов, расширяется сфера действия морального фактора. Нравственное воспитание личности молодежи является одной из важнейших задач образовательного учреждения.

В нравственном воспитании средствами физической культуры проявляются такие особенности, как массовость нравственного воспитания, высокие требования к нему, возрастающая роль общественности в нравственном воспитании трудящихся посредством спорта; органичное сочетание спортивного мастерства и массовой физической культуры.

С детства необходимо тренировать волю ребенка в совершении различных поступков и соблюдении всех нравственных норм, так как все это сохраняется на всю жизнь. Все, что окружает ребенка, подростка, может воспитывать моральные понятия, и, если вы не будете давать ему это с детства, он никогда этому не научится. Красота мест спортивных занятий имеет большое воспитательное значение, это окажет положительное влияние на нравственное воспитание. В нашей стране очень много спортивных сооружений: дворцы спорта, плавательные бассейны, стадионы, манежи, теннисные корты, ледовые катки и т.д.



## Выводы по первой главе

Под молодежью некоторыми учеными понимается совокупность молодых людей, которым общество предоставляет возможность социального становления, предоставляя им привилегии, но ограничивая возможность активного участия в определенных сферах жизни общества.

В настоящее время, в соответствии с действующими нормативными документами Российской Федерации, под молодежью понимаются граждане в возрасте от 14 до 30 лет включительно, то есть социально активная часть населения, представляющая наиболее перспективную часть наших граждан, которые хотят обеспечить реализацию своих интересов.

Нравственное воспитание личности молодежи является одной из важнейших задач образовательного учреждения.

Нравственность – это совокупность внутренних принципов и ценностей, которыми мы руководствуемся, совершая поступки и осмысливая их в дальнейшем. Она определяет, как человек воспринимает гуманистические ценности и насколько стремится их придерживаться.

С детства необходимо тренировать волю ребенка в совершении различных поступков и соблюдении всех нравственных норм, так как все это сохраняется на всю жизнь. Все, что окружает ребенка, подростка, может воспитывать моральные понятия, и, если вы не будете давать ему это с детства, он никогда этому не научится.

## **ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ**

### **2.1 Цель, задачи и организация исследования**

Отечественные и зарубежные педагоги единодушны во мнении, что нравственные представления детей напрямую зависят от уровня владения и понимания ребенком моральных понятий добра, справедливости, верности.

Цель исследования: изучить, систематизировать и научно обосновать методы и приёмы воспитания положительного нравственного опыта в процессе занятий физической культурой

Задачи исследования:

1. Формирование общих представлений о правилах поведения на занятиях и умения их выполнять, аргументируя свои действия.
2. Формирование нравственных убеждений и чувств, умения руководствоваться ими в разнообразных ситуациях, возникающих в ходе учебно – тренировочных занятиях.

Исходя из целей исследования, вся экспериментальная работа состоит из двух этапов, в которых преобладающими методами являются создание педагогических ситуаций, способствующих выполнению требуемых правил поведения: беседы, раскрывающие смысл и значимость требуемых правил поведения; обсуждение результатов спортивных соревнований и влияние внедрения правил поведения и результаты.

Для исследования нами были привлечены обучающиеся 9 класса школы МАОУ СОШ № 124 г. Челябинска.

Исследования проводилось при помощи положений, выдвинутыми Л.С Выготским: функциями нравственного опыта являются вначале внешние операции (неосознанные, интуитивные поступки и поведение); под влиянием специально организованного воспитания подросток начинает осознавать сущность и значение внешних операций для себя и

для окружающих и сознательно регулировать поступки и поведение, управлять ими. «Внешние» операции становятся «внутренними», т.е. убеждениями, руководством к поведению [15].

Разработанная система методов и приёмов формирования положительного опыта нравственного поведения проверялась на практике. Она включала в себя следующие требования:

- выполнение правил поведения по ходу учебно – тренировочных занятий (при входе и выходе из зала, подготовке рабочих мест, пользования инвентарём, построениях и перестроениях, выполнением команд и указаний и т.д);
- выполнение поручений с пониманием их значения для групп, для работы отдельных спортсменов;
- заботливое и внимательное отношение к товарищам (не смеяться над их неуверенностью, растерянностью, неумение что – то сделать, а помогать, проявить себя с пользой для коллектива в разных ситуациях: при подготовке рабочих мест, в игре, при обсуждении итогов игры и т.д).

На первых трёх занятиях выполнение правил поведения контролировал учитель, на последующих к выполнению этой обязанности подключились отдельные учащиеся. В течение первых занятий мы решили задачу формирования внешних форм поведения путём включения подростков в учебно – тренировочную деятельность регламентированными правилами поведения. Поскольку эти правила были связаны с содержанием воспитательной работы, они воспринимались как естественные благоприятные условия для выполнения воспитательных задач.

На последующих занятиях решалась задача формирования «внутренних» форм поведения, т.е. соответствующих убеждений, чувств и способности сделать над собой волевое усилие для претворения нравственных понятий в действия и поступки. С этой целью мы проводили

краткие коллективные беседы, в которых обосновывались целесообразность или нецелесообразность отдельных поступков, указывалось на различие или единство задач, решавшихся учебно – тренировочным занятием и поступками; индивидуальные беседы с подростками, не воспринимавшими в полной мере наши требования в разговоре со спортивной командой. Следует отметить, что подростки одинаково реагировали на наши меры воспитательного воздействия: одни больше, другие менее заинтересованы и активны, не в полной мере следовали инструкциям. Среди студентов некоторые молодые люди руководствовались в основном своими личными интересами и чувствами, не в полной мере следуя указаниям учителя. Уже имевшийся у них опыт игнорирования некоторых требований тренера мешал их работе.

Педагогическое воздействие в значительной степени влияет на нравственный уровень воспитуемых: они более активно включаются в выполнение требований к поведению в условиях спортивной деятельности и приобретают опыт поведения уже во второй половине периода учебно – тренировочной работы, успешно выполняют обязанности помощника учителя. В воспитательных целях необходимы индивидуальные беседы, игры, переориентация в понятиях об отношении к товарищам в группе.

Уровень нравственного воспитания некоторых студентов несколько повысился. В данном случае требовался строгий контроль за выполнением всех требований поведения в сочетании с чутким отношением. Мы попытались подключить их к общению с наиболее организованными членами спортивной команды.

Данные экспериментальной работы позволяют утверждать о смысле и значении требуемых правил поведения, являющихся неотъемлемой частью содержания работы по формированию положительного нравственного опыта.

## 2.2. Диагностика нравственных представлений у молодежи (описание методики, программа исследования и результаты)

Для анализа когнитивного компонента нравственного сознания, была подобрана методика «Как поступить?», предназначенная для выявления отношения молодежи к нравственным нормам.

Инструкция: «Представить себе ситуацию и рассказать, как бы ты себя повел на месте учителя».

1. Завуч школы отчитывает учителя физкультуры за какое-то нарушение при подаче необходимой документации в учебную часть, используя при этом повышенный тон и обращение на "ты". Ученики 9-го класса стали свидетелями этой сцены, они внимательно прислушиваются к разговору. Как учитель физкультуры может ответить завучу, чтобы решить проблему и сохранить свой авторитет в глазах учеников?

2. На уроке физкультуры в зале занимаются два класса со своими учителями: 3-й класс передает эстафету, 8-й класс играет в баскетбол. Во время урока один ученик 3-го класса получает удар мячом по голове, учитель 3-го класса обвиняет старшеклассников, учитель 8-го класса обвиняет учителя 3-го класса в ненадлежащей организации эстафеты. Кто на самом деле виноват в этой ситуации и как ее разрешить?

Обработка и интерпретация результатов теста:

Для обработки результатов можно воспользоваться следующей ориентировочной шкалой:

0 баллов – у ученика нет четких моральных ориентиров. Отношение к моральным нормам неустойчиво. Неправильно объясняет действия (они не соответствуют тем качествам, которые он называет), эмоциональные реакции неадекватны или отсутствуют.

1 балл – нравственные ориентиры существуют, но соответствовать им ученик не стремится или считает это недостижимой мечтой. Адекватно

оценивает поступки, однако, отношение к нравственным нормам неустойчивое, пассивное. Эмоциональные реакции неадекватны.

2 балла – нравственные ориентиры существуют, оценки поступков и эмоциональные реакции адекватны, но отношение к нравственным нормам еще недостаточно устойчивое.

3 балла – обучающийся обосновывает свой выбор нравственными установками; эмоциональные реакции адекватны, отношение к нравственным нормам активное и устойчивое.

0 – 1 балл – низкий уровень;

2 – 3 баллов – уровень ниже среднего;

4 – 5 баллов – средний уровень;

6 баллов – высокий уровень.

Таким образом, в ходе подготовки исследовательской программы был изучен научный материал по нравственному воспитанию молодежи, определено понятие "нравственные идеи", выявлены составляющие этих идей (нормы поведения, моральные качества личности, моральные принципы, морально-психологические механизмы, высшие моральные ценности). На основе обобщения компонентов нравственного развития определены методы, наиболее подходящие для изучения когнитивных (поведенческих) и эмоциональных аспектов нравственных представлений дошкольников, включенных в исследовательскую программу.

Исследование нравственных представлений у обучающихся среднего школьного возраста проводилось среди учеников МАОУ СОШ № 124, г. Челябинск. В исследовании нравственной сферы принимали участие дети 15 – 16 лет (20 обучающихся), из них 11 мальчиков и 9 девочек.

Результаты методики «Как поступить?», направленной на выявление отношения молодежи к нравственным нормам, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты методики

Имя учащегося	1 ситуация	2 ситуация	Уровень отношения к нравственным нормам
1.Соня Б.	3	3	Высокий
2.Настя В.	3	3	Высокий
3.Стёпа В.	1	2	Низкий
4.Маша Д.	2	3	Средний
5.Богдан И.	3	3	Высокий
6.Антон К.	2	2	Средний
7.Антон М.	3	2	Средний
8.Аня Н.	3	3	Высокий
9.Назар О.	3	3	Высокий
10.Семён О.	2	2	Средний
11.Ваня Т.	2	3	Средний
12.Глеб. П	3	2	Средний
13.Семён Т.	3	3	Высокий
14.Лиза Т.	3	3	Высокий
15.Ангелина У.	3	3	Высокий
16.Полина Ф.	2	2	Средний
17.Соня Ф.	3	3	Высокий
18.Люда Ч.	2	2	Средний
19.Алексей Ш.	3	3	Высокий
20.Артём Я.	3	3	Высокий

Результаты обработки данных, опираясь на таблицу № 1:

8 (30%) испытуемые смогли сделать правильный выбор при выполнении задания и продемонстрировали активно-устойчивое отношение к моральным нормам. У них адекватные, четко выраженные эмоциональные реакции на социальные действия. Они могут самостоятельно сделать моральный выбор, аргументируя это.

11 (65%) – они довольно активно отстаивали свое мнение, но могли быть склонны к компромиссным решениям. Они проявляют

эмоциональные реакции на социальные действия, но эти реакции четко не выражены.

1 (5%) – они продемонстрировали неустойчивое отношение к моральным нормам. Они не дают моральной оценки социальным действиям, демонстрируют неадекватные реакции на моральные нормы и не могут сделать моральный выбор.

Таким образом, результаты исследования уровня развития моральных представлений показали, что 30% студентов имеют высокий уровень, 65% - средний уровень, а 5% - низкий уровень. Большинство делает свой выбор, основываясь на своих личных установках. Их эмоциональные реакции адекватны, их понимание моральных норм стабильно. Учащиеся рассказывают о том, как нужно действовать, создают установку на позитивное поведение, в котором проявляются необходимые моральные качества.

### 2.3 Рекомендации по осуществлению нравственного воспитания в процессе занятий физической культурой и спортом

Образование молодежи в современном обществе осуществляется в период политических и экономических реформ, которые препятствуют улучшению культурной жизни людей. Негативные процессы в общественной жизни сопровождаются разрушением морально-этических норм; образа жизни семьи; ухудшением здоровья людей и снижением уровня их физической подготовленности; распространением социально оправданных заболеваний, ростом депрессии, агрессивности, стрессов. На таком социальном фоне высокие духовно-нравственные ценности, такие как: любовь, сопереживание, ценность личности, стремление к доброте и неприятие насилия по отношению к другим, теряют свое прежнее значение.

В процессе физического воспитания учащиеся (занимающиеся) вовлекаются в процесс самопознания и самосознания. Эти процессы



организованы в связи с изучением их физического состояния и сферы духовной и нравственной жизни. Студенты непосредственно участвуют в процессе самопознания. Например, оценка физического состояния происходит до и после тренировки. По общему самочувствию и частоте сердечных сокращений можно определить реакцию организма.

Результаты физического воспитания должны проявляться во всех сферах жизни. Например, в области здоровья, физического состояния, безопасности и культуры, необходимости вести здоровый образ жизни, двигательных и физических способностей. Во взаимодействии с другими предметами физическая культура в образовательных учреждениях развивает ментальные и психологические установки при решении различных жизненных проблем учащихся.

Если специалисты и преподаватели физической культуры смогут сформировать у студентов желание постоянно развиваться и самосовершенствоваться, то студентам будет намного легче принимать ответственные решения в жизни и решать сложные проблемы в различных областях.

Задачами в системе спортивно-патриотического воспитания учащихся учреждений среднего специального образования или университета являются: концентрация всех структур образовательного учреждения на воспитании всесторонне развитой высококультурной и высоконравственной личности.

Меры, направленные на нравственное воспитание молодежи, безусловно, должны осуществляться в каждом образовательном учреждении, осуществляющем образовательную деятельность.

План воспитательной работы учреждения должен быть направлен на организацию и осуществление нравственного воспитания посредством различных спортивных соревнований, эстафет, состязаний, проводимых как на базе образовательного учреждения, так и между образовательными учреждениями города.

Передовой опыт спортивного и патриотического воспитания молодежи является одним из направлений деятельности педагогов. Направленный на воспитание волевых и моральных качеств у молодежи.

В настоящее время образование остается основной педагогической категорией, а нравственное воспитание является ее основным направлением.

Система физического воспитания, сочетающая регулярные, внеклассные и внеучебные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать наиболее благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и нравственных способностей учащихся, их самоопределения.

Формирование патриотических чувств и сознания учащихся, основанных на исторических ценностях и традициях, также способствует формированию нравственных качеств.

Чествование выдающихся ветеранов спорта, студентов – победителей и призеров соревнований разного уровня в ОУ возможно посредством личных встреч, мастер–классов, посещений спортивных учреждений города.

Ежегодные конкурсы, олимпиады и выставки на лучшую творческую работу по проблеме спортивного и патриотического воспитания – студенты будут рады помочь в организации этих мероприятий.

#### 2.4 Результаты исследования по работе формирования нравственного воспитания молодежи

Мной была проведена работа по исследованию нравственного воспитания молодежи при помощи положений, выдвинутыми Л.С. Выготским и с помощью методики «Как поступить».

Мы проводили учебные занятия, на основе которых решались задачи по формированию общих представлений о правилах поведения на занятиях и умение их выполнять, а также по формированию нравственных

убеждений и чувств, умения руководствоваться ими в разнообразных ситуациях. Анализ когнитивного компонента нравственного сознания был предназначен для выявления отношения молодежи к нравственным нормам.

В момент проведения исследований был необходим строгий контроль за выполнением всех требований в сочетании с чутким отношением к занимающимся. Все данные экспериментальной работы позволяют утверждать, волю ребенка в совершении разных дел и соблюдения всех нравственных норм следует тренировать с детских лет.

Во время проведения исследовательской работы удалось выполнить все задачи, поставленные передо мной. Ранее полученные теоретические знания были также применены мною на практике, в ходе проведения исследования. В период работы я научилась анализировать и делать выводы и построении процесса обучения.

Выводы по второй главе:

Отечественные и зарубежные педагоги единодушны во мнении, что нравственные представления детей напрямую зависят от уровня владения и понимания ребенком моральных понятий добра, справедливости, верности.

Во второй главе нашей работы по исследованию нравственного воспитания молодежи проводилось при помощи положений, выдвинутыми Л.С. Выготским: функциями нравственного опыта являются вначале внешние операции (неосознанные, интуитивные поступки и поведение); под влиянием специально организованного воспитания подросток начинает осознавать сущность и значение внешних операций для себя и для окружающих и сознательно регулировать поступки и поведение, управлять ими. «Внешние» операции становятся «внутренними», т.е. убеждениями, руководством к поведению

Контрольный этап исследования показал значительные улучшения уровня сформированности морально – волевых качеств личности младших школьников.

Также, во второй главе нашей работы было проведено исследование по методике «Как поступить?», направленной на выявление отношения молодежи к нравственным нормам.

Результаты исследования уровня развития моральных представлений показали, что 30% студентов имеют высокий уровень, 65% - средний уровень, а 5% - низкий уровень. Большинство делает свой выбор, основываясь на своих личных установках. Их эмоциональные реакции адекватны, их понимание моральных норм стабильно. Учащиеся рассказывают о том, как нужно действовать, создают установку на позитивное поведение, в котором проявляются необходимые моральные качества.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В нашей работе мы рассмотрели вопрос о педагогических условиях формирования нравственного воспитания на уроках физической культуры.

Молодежь – это особая социально-возрастная группа, отличающаяся своим статусом в обществе и возрастными ограничениями: переходом от детства и юности к социальной ответственности.

В настоящее время, в соответствии с действующими нормативными документами Российской Федерации, под молодежью понимаются граждане в возрасте от 14 до 30 лет включительно, то есть социально активная часть населения, представляющая наиболее перспективную часть наших граждан, которые хотят обеспечить реализацию своих интересов.

Молодежь принято делить на четыре возрастные группы:

1. 14 – 16 лет – подростки;
2. 17 – 19 лет – юношество;
3. 20 – 24 года – молодежь;
4. 25 – 30 лет – старшая молодежь.

Для характеристики физического развития организма берутся основные показатели состояния опорно – двигательного аппарата.

К подростковому возрасту скелет достигает размеров, приближающихся к уровню взрослого человека. Мышечная масса и сила увеличиваются особенно интенсивно в подростковом и раннем юношеском возрасте (до 18 лет). Мышечная выносливость к динамическим нагрузкам приближается на 80-85% к уровню взрослого человека только к началу подросткового возраста (к 16 годам), а выносливость к статическим нагрузкам – к 17-19 годам, достигая максимальных значений к 25-30 годам. Существуют гендерные различия в физических возможностях: все показатели эффективности мышечной деятельности у девочек в среднем ниже, чем у мальчиков. Считается, что в среднем к 15-17 годам (в зависимости от типа телосложения и пола) завершается половое

созревание, что знаменует переход к следующему этапу – подростковому возрасту. Таким образом, подростковый возраст характеризуется полной физической, сексуальной и интеллектуальной зрелостью.

Аристотель сказал, что "Природа дала человеку в руки оружие – интеллектуальную моральную силу, но он может использовать это оружие в противоположном направлении, поэтому человек без моральных устоев оказывается существом и самым нечестивым и диким, низменным в своих сексуальных и вкусовых инстинктах".

Нравственность – одна из главных характеристик человека. Это необходимо человеку для формирования сильного характера, развития порядочности, самоконтроля, ответственности и честности. Конечно, эти качества можно целенаправленно развивать, независимо от уровня морали, но для достижения наилучших результатов необходим прочный фундамент.

В понятие нравственности обычно включают основные положительные качества личности: доброту;

Порядочность;

Трудолюбие;

Щедрость;

Честность;

Сострадание;

Надежность;

Ответственность и прочее.

Исследования показывают, что мораль формируется в детстве. Его фундамент закладывается к 7 годам, а к 16 он развивается полностью. Это не означает, что взрослый не может влиять на его нравственное развитие. Он вполне может совершенствоваться, прививать себе новые принципы и строго придерживаться их. Однако для него они будут скорее моральными, чем нравственными.

Несколько правильных подходов, которые помогут развить нравственность:

1. Личный пример;
2. Дружеская беседа;
3. Дискуссия с совместным поиском истины;
4. Развивающие игры;
5. Чтение и пр.

Нравственное развитие может осуществляться хаотично, но его наивысший уровень может быть достигнут только целенаправленными воспитательными усилиями.

Система физического воспитания – это исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий идеологические, научно-методические, программно - нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей.

Несмотря на то, что физкультура включена в перечень неотъемлемых академических дисциплин, в течение длительного периода она рассматривалась окружающей средой в большей степени как факультативная дисциплина, не имеющая особого значения.

Цель любого вида спорта - противостояние, борьба, конфронтация, преодоление страха. Главное во всех этих видах спорта, по мнению людей, – это физическая подготовка, но не меньшую роль играет и наличие морали, поэтому наличие морали помогает с достоинством принять поражение, не утонуть в глазах людей, а это часто важнее победы, потому что после этого вы получаете дополнительную мотивацию, которая заставляет вас быть еще сильнее, чем раньше.

Со спортом связан широкий круг нравственных явлений, и потому спортивная деятельность имеет огромный нравственный потенциал

Нравственное воспитание происходит, прежде всего, в процессе обучения - главным виде деятельности учебного заведения.

С детских лет следует тренировать волю ребёнка в совершении разных дел и соблюдения всех нравственных норм, так как все это сохраняется на всю жизнь

Во второй главе нашей работы по исследованию нравственного воспитания молодежи проводилось при помощи положений, выдвинутыми Л.С Выготским: функциями нравственного опыта являются вначале внешние операции (неосознанные, интуитивные поступки и поведение); под влиянием специально организованного воспитания подросток начинает осознавать сущность и значение внешних операций для себя и для окружающих и сознательно регулировать поступки и поведение, управлять ими. «Внешние» операции становятся «внутренними», т.е. убеждениями, руководством к поведению

После этого нами была проведена работа по воспитанию нравственных качеств молодежи. Мы проводили учебные занятия, на основе которых решались задачи по формированию общих представлений о правилах поведения на занятиях и умение их выполнять, а также по формированию нравственных убеждений и чувств, умения руководствоваться ими в разнообразных ситуациях.

Контрольный этап исследования показал значительные улучшения уровня сформированности морально – волевых качеств личности младших школьников.

Физическая культура и спорт являются эффективными средствами воспитания физически и духовно здорового молодого поколения. Экспериментальные исследования доказывают, что занятия физической культурой оказывают положительное влияние практически на все функции и системы организма, являются мощным средством профилактики заболеваний, способствуют формированию нравственных качеств молодежи.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Акатова, Н. С. проблемы устойчивости личности в негативной среде. В сб.: Психология личности в трудной ситуации / Н. С. Акатова. – М.: МГУС СТИ, 2012. – 277 с.
2. Алешин, В. В. Физическая подготовка студента: учеб. пособие / В. В. Алешин. – М.: Научный консультант, 2018. – 98 с.
3. Асмолова, А. Г. Психология личности. Учебник / А. Г. Асмолова. – М.: Изд-во МГУ, 2010. – 367 с.
4. Бестужев-Лада, И. В. Молодость и зрелость: Размышления о некоторых социальных проблемах молодежи / И. В. Бестужев-Лада. – М.: Политиздат, 2004. – 200 с.
5. Бикмухаметов, Р. К. Интеграция физического и духовного воспитания студентов педвуза / Р. К. Бикмухаметов// Педагогика. – 2004. – № 9. – С. 64 – 70.
6. Бишаева, А. А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие / А. А. Бишаева. – М., 2013. – 314 с.
7. Бодалев, А. А. Психология о личности / А. А. Бодалев. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 2008. – 235 с.
8. Волков, Б. С. Возрастная психология. В 2 ч. Ч2: От младшего школьного возраста до юношества / Б. С. Волков. – М.: Владос, 2010. – 343 с.
9. Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия/ Психологический институт РАО; сост.: И. В. Дубровина, А. М. Прихожан, В. В. Зацепин. – Москва: Academia, 1999. – 313 с.
10. Выготский, Л. С. Лекции по психологии / Л.С. Выготский. – Санкт-Петербург: СОЮЗ, 1999. – 343 с.
11. Гамезо, М. В. Атлас по психологии: информ. - метод. пособие по курсу «Психология человека» / М. В. Гамезо, И. А. Домашенко. – М., 2001. – 240 с.

12. Гиппенрейтер, Ю. Б. Введение в общую психологию / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М., – 1996. – 186 с.
13. Губа, В. П. Мониторинг уровня здоровья студенческой молодежи / В. П. Губа // Известия Тульского государственного университета. – 2013. – №1. – С. 24 – 34.
14. Дубровина, И. В. Психология: Учебник для студ. сред. пед. учеб. заведений / И. В. Дубровина, Е. Е. Данилова, А. М. Прихожан / Под ред. И. В. Дубровиной. – М., Издательский центр «Академия», 1999. – 464 с.
15. Ешев, М. А. Социальные проблемы физического воспитания в Кабардино Балкарии / М. А. Ешев, Р. Г. Шогенова // Материалы всероссийской конференции молодых учёных. – Майкоп, 2011. – С. 45–48.
16. Жураев, А. Физическое воспитание студентов в системе непрерывного образования / А. Жураев // Гуманитарные науки в XXI веке. – 2014. – № XX. – С. 94 – 97.
17. Залетаев, И. П. Физическая культура / И. П. Залетаев, В. П. Шеянов, Б. И. Загорский и др. – М.: Высшая школа, 2004. – 395 с.
18. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов ВУЗа / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. – М.: ТЦ «Сфер», 2001. – 463 с.
19. Кучерова, А. А. Особенности формирования нравственной воспитанности у обучающейся молодежи в современных условиях / А. А. Кучерова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2017. – № 15 (149). – С. 593–596.
20. Лыцова, Н. Л. Оценка здоровья студенческой молодежи / Н. Л. Лыцова // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2 – 8. – С. 1699 – 1702.
21. Миронова, Т. И. Реабилитация социально – психологического здоровья детско – молодежных групп / Т. И. Миронова. – Кострома, 2014. – 52 с.

22. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник / В. С. Мухина. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 496 с.
23. Немов, Р. С. Психология: учеб. для студ. высш. учеб. заведений: в 3 т. / Р. С. Немов. – М., 2005. – Т. 1: Общие основы психологии. – 693 с.
24. Омаров, О. М., Реализация задач физического воспитания студентов в высшем учебном заведении / О. М. Омарова, Э. А. Кашкаева, Е. Б. Молчанова // Фундаментальные и прикладные исследования: проблемы и результаты. – 2015. – № 21. – С. 55 – 62.
25. Петровский, А. В. Психология / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – М., 2002. – 399 с.
26. Постоялко, Д. В. Актуальные вопросы физического воспитания и спортивной тренировки детей, подростков и студенческой молодежи / Д. В. Постоялко // Стратегии развития индустрии гостеприимства и туризма: материалы V Международной студенческой Интернет – конференции / под общей редакцией Е. Н. Артемовой, Н. В. Глебовой. – 2017. – С. 333–334.
27. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб., 2002. – 720 с.
28. Седова, Л. Н. Теория и методика воспитания: Конспект лекций / Л. Н. Седова, Н. П. Толстолицких. – М.: Высшее образование, 2006. – 206 с.
29. Столяренко, Л. Д. Основы психологии: учеб. пособие / Л. Д. Столяренко; под общ. ред. Э. А. Юсупянц. – 12-е изд. – Ростов н/Д, 2005. – 548 с.
30. Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. – М.: Научный консультант, 2017. – 211 с.
31. Тимонин, А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. – 3-е изд. – М., 2013. – 214 с.

32. Трегубов, Б. А. Свободное время молодежи: сущность, типология, управление / Б. А. Трегубов. СПб.: Питер, 1991. – 98 с.
33. Филонов, Г. И. Феномен гражданственности в структуре личностного развития / Г. И. Филонов // Педагогика. – 2007. – №8. – С. 38–44)
34. Холодов, Ж. К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
35. Хусейнова, З. А. Воспитательная среда по Л.С. Выготскому / З.А. Хусейнова. – Текст: непосредственный// Молодой учёный. – 2016. – № 27.1 (131.1). – С. 31 – 33.
36. Хьелл, Ларри А. Теории личности = Personality theories: учеб. пособие для вузов / Ларри А. Хьелл, Дэниел Дж. Зиглер. – 3-е изд. – М. [и др.], 2003. – (Мастера психологии). – 402 с.
37. Чалдини, Р. Психология влияния / Р. Чалдини. – СПб.: Питер, 2011. – 272 с.
38. Шаповаленко, И. В. Возрастная психология (психология развития и возрастная психология) / И.В. Шаповаленко. – М.: Гардарики, 2009. – 349 с.
39. Этнотолерантность подростка: воспитание в семье и школе: словарь/ под ред. А. Г. Козловой. – СПб.: Речь, 2007. – 331 с.
40. Якиманская, И. С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе / И. С. Якиманская. – М.: Сентябрь, 2009. – 96 с.