

Научная статья  
УДК 378.2

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ ПОСРЕДСТВОМ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА «ВЫНОСЛИВОСТЬ»

**Александр Юрьевич Карелин**

Саратовский военный ордена Жукова Краснознаменный институт войск национальной гвардии, Саратов  
Россия, karelinau@rosgvard.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5983-2659>

**Аннотация.** В статье исследуется совершенствование морально-волевых качеств курсантов посредством развития физического качества «выносливость», приводятся примеры определений понятия «воля» и попытки сформулировать понятие воли, примеры таких определений современных ученых, также определены наиболее значимые морально-волевые качества, которыми должны обладать курсанты как будущие офицеры войск национальной гвардии Российской Федерации. Задачи исследования: анализ и влияние развития физического качества «выносливость», совершенствование морально-волевых качеств курсантов. В работе был проведен анализ некоторых упражнений на выносливость, которые влияют на совершенствование морально-волевых качеств. В заключении обоснована важность роли физической подготовки в формировании морально-волевых качеств офицеров войск национальной гвардии.

**Ключевые слова:** морально-волевые качества, воля, физическая подготовка, выносливость, физические упражнения

**Для цитирования:** Карелин А. Ю. Совершенствование морально-волевых качеств курсантов посредством развития физического качества «выносливость» // Известия Саратовского военного института войск национальной гвардии. 2025. № 4 (21). С. 15–18. URL: [https://svkinio.ru/2025/4\(21\)/Karelin.pdf](https://svkinio.ru/2025/4(21)/Karelin.pdf).

Original article

## IMPROVING THE MORAL AND VOLITIONAL QUALITIES OF CADETS THROUGH THE DEVELOPMENT OF THE PHYSICAL QUALITY "ENDURANCE"

**Aleksander Yu. Karelin**

Saratov Military Order of Zhukov Red Banner Institute of the National Guard Troops, Saratov, Russia,  
karelinau@rosgvard.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5983-2659>

**Abstract.** The article examines the improvement of the moral and volitional qualities of cadets through the development of the physical quality "endurance", giving examples of definitions of the concept of will at the origin and attempts to formulate the concept of will, and examples of such definitions by modern scientists, the most significant moral and volitional qualities that cadets should possess as future officers of the National Guard of the Russian Federation. Research objectives: analysis and influence of the development of physical quality "endurance" improvement of moral and volitional qualities of cadets. The paper analyzes some endurance exercises that affect the improvement of moral and volitional qualities. In conclusion, the importance of the role of physical training in the formation of moral and volitional qualities of officers of the National Guard troops is substantiated.

**Keywords:** moral and volitional qualities, will, physical fitness, endurance, physical exercises

**For citation:** Karelin A. Yu. Improving the moral and volitional qualities of cadets through the development of the physical quality «endurance». *Izvestija of the Saratov Military Institute of the National Guard Troops*. 2025;(4):15-18. Available from: [https://svkinio.ru/2025/4\(21\)/Karelin.pdf](https://svkinio.ru/2025/4(21)/Karelin.pdf). (In Russ.).

Процесс совершенствования морально-волевых качеств курсантов начинается с их обучения на первом курсе. Морально-волевых качеств, которыми обладают курсанты первого курса,

© Карелин А. Ю., 2025

---

---

недостаточно для успешного выполнения задач, поставленных перед военнослужащими Росгвардии. Будущим офицерам важно быть дисциплинированными, сдержанными, решительными, настойчивыми, уверенными в себе, инициативными, мужественными и отважными. Нельзя сказать, что все курсанты, поступившие в военный институт, сразу обладают необходимыми качествами для преодоления трудностей военной службы и учебы. Часть решения этой проблемы заключается в упражнениях и занятиях физической культурой. Именно перед физической подготовкой ставится цель обеспечить необходимый уровень физической подготовленности военнослужащих, к которым относятся курсанты военных вузов Росгвардии, для выполнения служебных обязанностей и задач в мирное и военное время. В этой статье рассматривается такое физическое качество, как выносливость, которое способствует и непосредственно влияет на развитие морально-волевых качеств посредством физических упражнений. Цель исследования – изучение развития физического качества «выносливость» и его влияния на совершенствование морально-волевых качеств курсантов. Предмет исследования заключается в изучении физического качества «выносливость» и какими средствами физической подготовки оно развивается. Для общего представления об объекте исследования – морально-волевых качествах, следует дать определение. Первые упоминания и представления о морально-волевых качествах были высказаны греческим философом Эпикуром, жившим в III веке до нашей эры. По его мнению, воля связана со способностью избегать того, что может причинить боль и зло. Другой философ того времени, Аристотель, определял волю как стремление к действию, которое сочетается с мысленным решением. Воля побуждает к определенному действию и определяет выбор направления действия [1]. Современные интерпретации и определения воли были представлены в научных трудах советского и российского психолога Е. П. Ильина «Психология воли». Воля как психологический механизм – это многофункциональное явление, позволяющее человеку сознательно управлять своим поведением [1]; Л. И. Божович определила «волю» как способность человека настойчиво добиваться сознательно поставленной цели, несмотря на наличие внешних и внутренних препятствий. Помимо характеристики воли, она выделила главную черту – способность вести себя

независимо от обстоятельств, полагаясь только на собственные мотивы и цели [2]. Основываясь на многочисленных научных трудах, посвященных морально-волевым качествам человека, необходимо определить, какими морально-волевыми качествами должен обладать курсант военного вуза Росгвардии. Без достаточного развития силы воли курсанту будет трудно преодолевать трудности, возникающие во время учебы и в повседневной жизнедеятельности, а также во время боевой службы, поскольку сила воли – это способность подавлять свои эмоции, чувства, желания для достижения поставленных целей. Настойчивость – это способность достигать поставленных целей, несмотря на трудности военной службы. Только поставив перед собой определенные цели и осознав, что их можно и нужно достичь, возможно преодолеть любые трудности. Это качество личности необходимо будущим командирам, так как впоследствии курсантам придется руководить подчиненным им личным составом, где без командирской настойчивости невозможно добиться должной дисциплины, порядка и выполнения задач подчиненными. Уверенность в себе – это объективная оценка своих возможностей и умений. Это качество личности проявляется, когда курсант обладает или в будущем будет обладать определенными знаниями и умениями в различных областях военных знаний. С каждым курсом обучения в военном вузе курсанты получают знания, необходимые будущим командирам, а также практический опыт применения этих знаний, а значит, курсанты становятся более уверенными в своих действиях. Уверенный в себе офицер – залог успешного выполнения поставленных задач. Выносливость – это способность контролировать свои импульсивные действия, возникающие в сложных ситуациях, способность подавлять эмоциональный всплеск, выражающийся в подавлении ненужных, незначительных действий. В мужском коллективе обладать этим качеством немаловажно. На фоне эмоционального напряжения, из-за отсутствия постоянной возможности психологически разгрузиться, например, после службы, после учебы. Необходимо уметь находить в себе силы сдерживать свои эмоции и уметь восстанавливаться психологически и морально за короткий промежуток времени, а также курсантам нужно научиться управлять своими эмоциями, чтобы всегда держать ситуацию под контролем, если что-то пойдет не так. Дисциплина – это умение вовремя выполнять

приказы командиров, умение следовать установленному плану и поддерживать порядок во всем. Курсантам как военнослужащим Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации важно обладать этим качеством. Вся деятельность военнослужащих регулируется законодательными актами, федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, должны неукоснительно соблюдаться ими. Военнослужащие Росгвардии также выполняют задачи по обеспечению правопорядка и общественной безопасности, что является залогом порядка и защищенности в нашей стране. Мужество – это способность смотреть в лицо страху, опасности, неуверенности, готовность идти на риск и трудности. Курсанты военных вузов Росгвардии должны быть готовы к боевым условиям. Сегодня примером этого является специальная военная операция, целью которой является демилитаризация и денацификация Украины. В этой специальной операции есть много примеров мужества и отваги на полях сражений, например, Герои Российской Федерации: А. М. Белоглазов, Н. А. Палазник, А. М. Филоненко и другие. Перечисленные ранее морально-волевые качества курсантов – будущих офицеров Росгвардии – могут быть успешно сформированы путем развития в каждом курсанте физического качества «выносливость». Выносливость – это способность организма человека длительное время выдерживать физическую нагрузку без снижения качества выполняемой работы. Существуют общая выносливость, скоростная выносливость, силовая выносливость и специальная выносливость. Общая выносливость – это способность адаптироваться к повседневным физическим нагрузкам и мероприятиям, а также сохранять их эффективность в течение длительного времени. Это также способность противостоять переутомлению в процессе двигательной активности умеренной интенсивности. Общая выносливость характеризуется циклическими упражнениями, которые выполняются в умеренном темпе: различные длительные кроссы на 3 км, 5 км, марши на 5 км и 10 км, катание на лыжах на 5 км, 10 км, плавание различными стилями на 400 м и более, прыжки со скакалкой. Скоростная выносливость – это способность противостоять переутомлению при длительной физической нагрузке высокой интенсивности. Упражнения для развития скоростной выносливости выполняются многократно, в максимальном темпе: бег 20x200

метров, бег 8x50 метров, бег 400 метров, плавание 100 метров, прыжки со скакалкой в течение 5 минут. Силовая выносливость – это способность организма противостоять усталости при выполнении силовых упражнений как с собственным весом, так и с использованием упражнений на гимнастических снарядах, различных силовых тренажерах, упражнениях с отягощениями и сопротивлением. Специальная выносливость – это способность организма выдерживать длительные физические нагрузки, связанные с профессиональными особенностями военнослужащих. Основными упражнениями для развития специальной выносливости являются ускоренное передвижение, маршировка, преодоление препятствий, прикладное плавание, марш на лыжах, боевые приемы, специальная функциональная подготовка, военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта.

Психологические процессы, которые происходят при стрессе или физической нагрузке, схожи: учащается сердцебиение и пульс, появляется раздражительность и потливость. Чтобы преодолеть трудности, человек проявляет волевую регуляцию, подавляет психологический стресс. С постепенным увеличением физических нагрузок курсанты становятся более выносливыми, а значит, более устойчивыми к трудностям как физическим, так и психологическим. Курсанты становятся более сдержанными в своих эмоциях, у них появляется опыт в преодолении различных трудностей, обусловленных военной службой. Вследствие чего морально-волевые качества у большинства курсантов становятся на уровень офицеров Росгвардии, начинающих свою профессиональную деятельность, например, в должностях командира взвода.

Таким образом, в процессе занятий по физической подготовке, развивая физическое качество «выносливость», курсанты военных вузов Росгвардии совершенствуют свои морально-волевые качества и профессиональные качества, так как процессы, которые происходят в организме курсантов, испытывающих физические нагрузки в процессе выполнения упражнений по физической подготовке, на выносливость, схожи с психологической нагрузкой, которую они испытывают в период преодоления различных трудностей повседневного быта и служебно-боевой деятельности во время обучения в военном институте.

---

---

### Список источников

1. Ильин, Е. П. Психология воли. 2-е изд. СПб.: Питер, 2009. 368 с. Электрон. версия печ. изд. URL: <https://tengu.pro/wp-content/uploads/2022/10/Ильин.-Психология-воли.pdf?ysclid=miwt6s41yi522235847> (дата обращения: 17.08.2025).
2. Черенева, Е. А. Проблема воли и произвольности в психологии // Вестник Бурятского государственного университета. Образование. Личность. Общество: науч. журн. 2011. № 5. С. 39–43. ISSN 2307-3330 (print). Электрон. версия. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-voli-i-proizvolnosti-v-psihologii/viewer> (дата обращения: 17.08.2025). Доступна на сайте CyberLeninka: Науч. электрон. б-ка.

### References

1. Ilin EP. *Psixologiya voli = Psychology Vol.* Saint Petersburg: Piter; 2009. Available from: <https://tengu.pro/wp-content/uploads/2022/10/Ильин.-Психология-воли.pdf?ysclid=miwt6s41yi522235847> [Accessed 17 August 2025]. (In Russ.).
2. Chereueva EA. The problem of will and arbitrariness in psychology. *Vestnik Buryatskogo gosudarstvennogo universiteta. Obrazovanie. Lichnost'. Obshhestvo.* 2011;(5):39-43. Available from: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-voli-i-proizvolnosti-v-psihologii/viewer> [Accessed 17 August 2025]. (In Russ.).

Статья поступила в редакцию 14.11.2025; одобрена после рецензирования 24.12.2025; принята к публикации 29.12.2025.

The article was submitted 14.11.2025; approved after reviewing 24.12.2025; accepted for publication 29.12.2025.