DOI: 10.17117/na.2016.02.02.289

<http://ucom.ru/doc/na.2016.02.02.289.pdf>

Поступила (Received): 24.02.2016

**Шарыпова А.С., Чернышева И.В.,
Егорычева Е.В., Шлемова М.В.
Влияние спорта на формирование личности**

**Sharypova A.S., Chernysheva I.V., Egorycheva E.V., Shlemova M.V.
The impact of sport on the formation of personality**

В статье показано, что спорт, вне всякого сомнения – одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств. Однако функциональность спорта гораздо более многогранна, чем может показаться при поверхностном изучении данной сферы человеческой активности

Ключевые слова: соревнования, спорт, спортсмены, волевые качества, целеустремлённость

The article shows that the sport no doubt – one of the main means of education movements, improve their fine and precise coordination, the development of the necessary human motor physical qualities. However, the functionality of the sport is much more versatile than it might seem at a superficial study of this sphere of human activity

Key words: competitions, sports, athletes, volitional qualities, purposefulness

Шарыпова Алина Сергеевна

Студент

Волжский политехнический институт (филиал)

г. Волжский, ул. Энгельса, 42 А

Sharypova Alina Sergeevna

Student

Volzhskiy polytechnical institute (branch)

Volzhsky, Engels st., 42 A

Чернышева Инга Владимировна

Старший преподаватель

Волжский политехнический институт (филиал)

г. Волжский, ул. Энгельса, 42 А

Chernysheva Inga Vladimirovna

Senior teacher

Volzhskiy polytechnical institute (branch)

Volzhsky, Engels st., 42 A

Егорычева Елена Владимировна

Старший преподаватель

Волжский политехнический институт (филиал)

г. Волжский, ул. Энгельса, 42 А

Egorycheva Elena Vladimirovna

Senior teacher

Volzhskiy polytechnical institute (branch)

Volzhsky, Engels st., 42 A

Шлемова Марина Владимировна

Старший преподаватель

Волжский политехнический институт (филиал)

г. Волжский, ул. Энгельса, 42 А

Shlemova Marina Vladimirovna

Senior teacher

Volzhskiy polytechnical institute (branch)

Volzhsky, Engels st., 42 A

Колоссальная степень воздействия спорта и физической культуры в сфере укрепления здоровья и организма, улучшения мышечной координации, совершенствования навыков управления двигательным аппаратом бесспорна и очевидна. Спорт, вне всякого сомнения – одно из главных средств воспитания

движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств [1].

Однако функциональность спорта гораздо более многогранна, чем может показаться при поверхностном изучении данной сферы человеческой активности.

Распространено мнение, что спорт помогает развиваться исключительно в физическом плане. Но эта позиция ошибочна. На самом деле, спорт способствует становлению гармонично и всесторонне развитой личности, легко адаптирующейся в постоянно меняющихся условиях жизнедеятельности, что особенно актуально для современного мира суеты и высоких скоростей. В процессе занятий спортом закаляется воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска [4]. Помимо этого, спорт играет важную социальную, нравственно-этическую, ценностно-ориентационную функцию.

Любая спортивная игра, подразумевающая элемент соревнования, предполагает не только силу, выносливость и быстроту, но и умение мыслить, предугадывать намерения соперника, разрабатывать собственную оригинальную тактику. Без данной интеллектуальной составляющей не обойтись никоим образом. А это значит, что спорт формирует умственный потенциал человека, культивируя способность к тактическому мышлению, анализу и прогнозированию.

Групповые виды спорта способствуют социализации, формированию культуры общения, умению работать в команде и соотносить свое мнение с взглядами других людей. Кроме того, зачастую именно спорт помогает выявить в человеке задатки качеств лидера, эффективного менеджера и усилить их.

В чисто психологическом аспекте, осмысленное самоформирование личности человека связано с постоянной кропотливой работой над собой и преодолением собственных слабостей и недостатков. А занятия спортом – фактор, вызывающий не только положительные эмоции [2]. Спортсмен может сталкиваться с такими нравственными дестабилизаторами, как неудачные выступления на соревнованиях, некомфортный психологический микроклимат в коллективе, усталость и утомляемость. Они, в свою очередь, провоцируют проявление человеческих пороков: лени, неуравновешенности, трусости, безволия, рассеянности. Вынужденный вступить с ними в борьбу индивид, закаляет волевые качества характера и изменяет его в лучшую сторону; также вырабатываются этически оправданные представления. Спортсмен учится держать свои эмоции под контролем, обуздывать страх и волнение, бороться со стрессами и предсоревновательным мандражом, вызывать в себе состояние вдохновения.

Безусловна и творческая составляющая занятий спортом. Он открывает мир богатых потенциалов для проявления смекалки и креативности. Формирование этих качеств происходит в процессе моделирования жизненных ситуаций посредством физических упражнений и спортивных игр. Физкультура и спорт представляют каждому члену общества широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «Я» [1].

Спорт позволяет социуму получить целеустремленных, инициативных людей, способных к самоорганизации и самомотивации, способных тренировать свое тело, сделать его выносливее, сильнее, ловчее, гибче, поднимается на одну ступень по лестнице личностного роста. Всесторонне развитая личность быстрее адаптируется в разнообразных условиях жизнедеятельности. Именно поэтому физическую культуру можно рассматривать как компонент целостного развития личности. Она является составной и неотъемлемой частью образовательного процесса и профессиональной подготовки людей, значимость которых проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство [5].

Ведь развитые посредством занятий спортом волевые черты характера имеют практическую ценность во всех без исключения сферах нашей жизни.

В качестве социального шаблона спорт зачастую представляется как противовес нездоровому образу жизни, вредным привычкам и их пагубным последствиям. Мнение, укоренившееся в современном обществе, гласит, что человек, выбравший спорт, беспелляционно заявил «нет» табакокурению, алкоголизму и наркомании и отдал предпочтение здоровью и благополучию, отказался от псевдоценностей. Таким образом, занятия спортом являются помощниками для установления моральных и ценностных установок личности. Благодаря спорту человек получает возможность высказать индивидуальную жизненную позицию и подкрепить ее практически, что благоприятно влияет на свойства характера. Умение твердо стоять на своем, не быть ведомым и слабохарактерным, не поддаваться чужому влиянию развивается и усиливается.

Помимо этого, спортсмен учится соответствовать общественным ожиданиям и моральным нормам, так как абсолютно любая спортивная игра подразумевает набор правил, которыми необходимо руководствоваться, дабы избежать санкций вплоть до дисквалификации. Ответственность, честность, дисциплинированность – важнейшие социальные и этические качества, которые при этом культивируются.

Регулярные занятия спортом и физической культурой не только способствуют физическому развитию, но служат прекрасной возможностью организации досуга и проявления социальной активности, но и обогащают нравственно, укрепляют авторитет человека и помогают ему стать успешной и разносторонне развитой личностью, обладающей высоким уровнем общей культуры.

Физическая культура, являясь важной составляющей общей культуры общества, служит мощным и эффективным средством физического воспитания всесторонне развитой личности. Она также является одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач [6].

Список используемых источников:

1. Бабаян Г.К., Егорычева Е.В. Влияние физической культуры на формирование личности // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5. С. 444-445.

2. Беляева Л. А. Влияние занятий физической культурой и спортом на развитие эмоциональной сферы личности подростков // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2011. №11. С. 162-165.
3. Журова И.А. Влияние спорта на формирование личности // Интерэкспо Гео-Сибирь. Вып. № 2. Т. 6. 2014. С. 133-136.
4. Петрушевский Д.А. Влияние спортивных игр на формирование личностных особенностей занимающихся // Молодой ученый. 2015. №21. С. 718-720.
5. Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В. Повышение эффективности профессиональной подготовки студентов технических вузов с помощью физической культуры // Alma Mater = Вестник высшей школы. 2013. №3. С. 117-119.
6. Черешнева А.Ю., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Липовцев С.П. Физическая культура как составная часть общей культуры человека // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7 (часть 2). С. 88-89.

© 2016, Шарыпова А.С., Чернышева И.В.,
Егорычева Е.В., Шлемова М.В.
Влияние спорта на формирование личности

© 2016, Sharypova A.S., Chernysheva I.V.,
Egorycheva E.V., Shlemova M.V.
The impact of sport on the formation of personality