

Ахметшина Альбина Радифовна,

студентка 3-го курса;

Данилова Наталья Васильевна,

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,

г. Казань, Республика Татарстан, Россия

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

В данной статье рассматривается взаимосвязь между физической культурой и формированием характера личности: то, как они влияют друг на друга, и какие последствия влечет за собой занятие спортом.

Ключевые слова: спорт, личность, общество, развитие, характер, соревнования.

На сегодняшний день в жизни социума спорт занимает отдельное место, которое не имеет себе подобных в истории. В связи с большим вниманием к этому аспекту, муниципальные деятели открывают крупные спортивные соревнования, заставляющие опустеть проспекты не только маленьких, но и многомиллионных городов в короткий промежуток времени на момент прохождения игры. С каждым днем воздействие спорта на душевное состояние и стиль жизни людей все растет. Поэтому особенно важно, чтобы нынешний спорт служил гуманистическим эталонам и общечеловеческим ценностям.

В данной статье поднимается проблема формирования личности.

Ее актуальность заключается в том, что ежегодно количество людей, занимающихся спортом, увеличивается. При этом люди развиваются не только физически, но и морально.

В нашей стране физическая культура рассматривается как одно из необходимых средств развития человека, идеально совмещающего в себе внутреннее богатство, моральную чистоту и физическую активность.

Укрепление и защита здоровья человека, выражение общественной активности людей, рациональная организация и проведение свободного времени – все это, и не только, является заслугами спорта. Также спорт воздействует на авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на

структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентиров. Наряду с этим, физкультура сама «перенимает» явления со стороны иных социальных институтов и жизнедеятельности общества. Для любого участника социума она раскрывает огромнейшие способности для саморазвития, утверждения и выражения собственного «я».

Физическая культура – это объединение трех граней индивидуума:

- правильная расстановка ориентиров в образе жизни;
- наличие конкретной степени физической подготовленности;
- необходимость в ежедневных занятиях физическими упражнениями для динамичного самосовершенствования [5].

Физическая культура занимает довольно небольшой период в жизни человека, и, тем не менее, является довольно значимым этапом, так как именно тогда совершается формирование человека как личности.

В спорте определенную ценность имеют не только приобретение текущих достижений, а также обучение действиям в конкретных жизненных, моделируемых или стрессовых ситуациях. В процессе подобных игр закаляется воля человека, характер, повышается уровень владения собой. К тому же спортсмен учится быстро и правильно разбираться в разнообразных трудных и хитрых ситуациях, своевременно принимать решения, рационально рисковать или воздерживаться от угроз. Спортсмен упражняется рядом с друзьями, состязается с конкурентами и, конечно же, обогащается опытом человеческого общения, учится проявлять понимание, оказывать поддержку, предлагать помощь.

Характерной чертой любого вида спорта являются соревнования, так как они оказывают позитивное воздействие на формирование личности. Конечно, правила в спорте бывают довольно строгими, но большая часть спортсменов всё же следуют правилам соперничества. «Плюсами» таких соревнований являются не только факт соперничества, но и воздействие на нравственное развитие личности: ведь одержать победу над соперником возможно не только за счёт физической силы, но и благодаря волевым стараниям, рассуждениям и

моментальным разумным решениям, а также эмоциональному настрою и субъективной организации к соревнованиям.

К тому же спорт придаёт людям уверенность в себе и своих силах. У каждого человека есть потребность оценивать себя и свои возможности, а также быть оцененным со стороны. Чем выше уровень самооценки, тем качественнее будет деятельность человека: степень мотивации будет на уровень выше, появятся цели, выполнение которых будет выполняться не только «по приказу», но и по собственному желанию. Спортсмены же проявляют ее благодаря соревнованиям, то есть спортивный результат является базисом их самооценки.

Помимо этого, физическая культура способствует развитию интеллектуальных умений человека. Данное действие происходит в процессе постижения подходящей техники и тактики, умения управлять своими чувствами, находить сиюминутные решения и принимать их.

Развиваясь в спорте, человек совершенствуется всесторонне.

Рядом психологических исследований отмечено, что в течение идеализации личности в разных видах спорта формируются и совершенствуются сами психологические процессы, руководствуясь которыми человек управляет своими движениями.

Сильные качества, которые присущи спортсменам для преодоления преград – это целеустремлённость, настойчивость и уверенность, решительность и бесстрашие, энергичность и самостоятельность, выдержка и спокойствие.

Итак, можно подытожить следующее: спорт должен стать средством воспитания душевной, доброй и гармонично развитой личности, приемом ориентации молодого поколения на активное участие в усилении мира и дружбы друг с другом. Это признавалось еще и несколько столетий назад. Так, великий русский писатель Лев Николаевич Толстой писал, что для того чтобы быть здоровым нравственно, необходимо непременно встряхивать себя физически. Именно с этой целью государство каждый день создает новые

условия: обустривает площадки, сооружает новые спортивные клубы, сооружения, устраивает разного рода соревнования и марафоны.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчуков И. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: КноРус, 2015. – 368 с.
2. Евсеев Ю.: Физическое воспитание. – Ростов н/Дон: Феникс, 2010. – 380с.
3. Пуни А. Ц. Проблема личности в психологии спорта. – М.: ФиС, 2008.
4. Толстая Е.Н. Влияние спорта на формирование личности // Молодой ученый. – 2018. – №43. – С. 294-296
5. <https://pandia.ru/text/80/288/81378.php>
6. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/01/15/vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-formirovanie-lichnost-0>