

Чезганова Н.А.

*Научный руководитель – зав. каф. С.А. Николаев
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: tschesganowa@mail.ru*

Влияние спорта на формирование личностных качеств человека

Физическая культура и спорт являются не только средством поддержания физической формы и здоровья человека, одной из форм отдыха и досуга, но и фактором, влияющим на формирование нравственных и интеллектуальных качеств человека, способствуют процессу самопознания и самосовершенствования. Дело в том, что сам процесс регулярных занятий спортом и тренировок влияет не только на физические навыки и умения, но и на нравственные черты и свойства личности, её психологические качества. [1]

В процессе выполнения физических упражнений, возникает возможность «проиграть» определённые жизненные ситуации, чаще всего это касается игровых моментов, где идёт явное взаимодействие с другими членами команды.

Совершенно очевидно, что, занимаясь спортом, человек в первую очередь совершенствует и укрепляет свой организм, своё тело, свою способность управлять движениями и двигательными действиями. Это очень важно.

Ещё в 1927 году, в первой отечественной монографии, посвящённой психологии физической культуры, профессор А.П. Нечаев писал: «Пора, наконец, признать, что нельзя говорить о полном воспитании там, где отсутствует воспитание движений».

Ловкость, выносливость и настойчивость, в известном смысле, могут быть названы мускульными добродетелями, а утомляемость, апатия, капризное настроение, скука, беспокойство, рассеянность и неуравновешенность - мускульными пороками».

Спорт не только является средством воспитания движений и физических качеств человека, при этом ещё закаляется воля, стойкий характер, умение контролировать свои эмоции, быстро разбираться в сложных ситуациях, рационально принимать решения, если дело касается риска.

«Для меня спорт- это радость, игра силы, совершенство человеческих достоинств, быстрая реакция, смекалка, фантазия, неожиданности и открытия»,- заявляет признанный в прошлом фигурист и широко известный ныне миру тренер Станислав Жук.

Спортсмен, постоянно преодолевая трудности, связанные с регулярными занятиями спортом, например, борьбу с утомлением, ощущениями боли, воспитывает в себе волю, способность преодолевать человеческие слабости, как физические, так и духовные [2].

Ещё одним важным фактором формирования психологических качеств человека является регулирование всех спортивных активностей жёсткими правилами, которыми регламентируется не только сам ход соревновательной борьбы, но и подготовка к ней [3]. Правила требуют от человека максимальной концентрации над собой, контроля над эмоциями и мыслями, сосредоточенностью до малейших движений. Спортсмен формирует умение действовать в полную силу, когда не хочется, когда устал. Он учится управлять настроением, справляться с чрезмерным волнением, вызывать в себе состояние приподнятости, вдохновения, то есть овладевает умением самоуправления, самоконтроля эмоциями, тренирует свою волю.

Многие наивно полагают, что в спорте самосовершенствование касается лишь физического развития. Мол, «сила есть - ума не надо». Обманчивое суждение. Подобный аргумент не раз ставил в тупик тех, кто действительно «силушкой» не обижен.

Сегодня даже самые ярые сторонники этой крылатой фразы остерегаются применить расхожую формулу. Сопоставима ли она, скажем, к теннису? Одной силой, быстротой, выносливостью, умением подавать мяч и бить его с отскока, с лёта, с полулёта победы в теннисе не достигнешь. Надо думать, и решать, уметь разгадать намерения соперника, его тактику, необходимо маскировать задумки, навязывать свою игру. Так и в футболе, хоккее, волейболе, баскетболе...

Психологи спорта определили волевые качества, которые необходимы спортсменам для преодоления возникающих в процессе их деятельности препятствий - это целеустремлённость и настойчивость, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание [4].

Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития студента, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности, но, несомненно, влияют на авторитет, трудовую деятельность, на структуру ценностных ориентаций и помогают воспитать хорошего специалиста, общительного и целеустремленного человека.

Литература

1. Паначев В.Д. Спорт в системе физической культуры общества. - Пермь: Изд.-во ПГТУ, 2008. – С. 128–212.
2. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. – СПб.: Питер, 2000.
3. Пуни А.Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте // Психология и современный спорт. – М., 1973. – С. 173.
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии – СПб. Мастера психологии, 2002.