

**Гарипова Альбина Зуфаровна**

старший преподаватель

**Разживин Олег Анатольевич**

канд. пед. наук, доцент

**Ягудина Линара Ильдаровна**

студентка

Елабужский институт

ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский)

федеральный университет»

г. Елабуга, Республика Татарстан

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА**

***Аннотация:** в данной статье рассматривается проблема сохранения здоровья студенческой молодежи, которое находится в прямой взаимосвязи с физической активностью. С целью определения значимости занятий физической культурой и спортом авторами был проведен анкетный опрос среди студентов педагогического вуза.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, здоровье, студент, опрос.*

В системе современного образования наблюдается тенденция перехода дисциплины «физическая культура» из менее важных предметов в основной ведущий ряд дисциплин, который включает в себя гуманитарные и точные вычислительные науки. Это связано, в первую очередь, с тем, что физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в наше время обретают огромное значение и становятся социально обусловленными. Дело в том, что любому человеку в наше время недостаточно быть умным, талантливым и творческим. Современному человеку нужно обладать такими качествами как трудоспособность и трудолюбие, целеустремленность, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность. Эти волевые качества, несомненно, развивают в человеке занятия фи-

зической культурой и спортом. Поэтому, чтобы оказаться конкурентно способным на рынке труда, любому студенту важно иметь достаточный уровень физической подготовки.

Исторически физическая культура выступала как средство необходимости для выживания человека. Предпосылки возникновения физической культуры относятся еще к древности. У древних славян физическая культура начала развиваться в VI–IX вв. В различных исторических памятниках той эпохи (былины, сказания, песни, легенды) мы всегда встречаем образ гармонично развитой идеальной личности: сильный и справедливый воин-богатырь, который олицетворяет собой весь русский народ с его духовной силой и мощью. Такие богатыри как Илья Муромец, Добрыня Никитич, Алеша Попович – это личности, гармонично сочетающие в себе не только непобедимость и физическую развитость, но и совершенный жизненный опыт, трудолюбивые навыки, смекалку и интеллектуальное превосходство над своими врагами. Благодаря ценным памятникам русской культуры, мы имеем огромную возможность отследить начало зарождения физической культуры и спорта на Руси и сделать вывод о том, что физическая подготовка еще в древние времена включала в себя симбиоз психического и физического.

Всем известно, что при занятиях спортом, человек в первую очередь укрепляет свое здоровье, совершенствует свое тело, улучшает свой организм, овладевает способностью успешно управлять своими двигательными действиями. А.П. Нечаев ещё в своей монографии «Психология физической культуры», опубликованной в 1930 году, говорил о том, что воспитание и образование включает в себя не только развитие культурных, нравственно-этических качеств, интеллектуальных способностей. Развития человеческой личности, по мнению профессора, нет 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» [1]. Таким образом, спорт дает возможность не только успешно развиваться физически, но и формирует в человеке определенные психические качества. Такой синтез и составляет индивидуальный внутренне-внешний портрет каждой личности.

Но самое главное, что дает человеку спорт, – это неоценимая возможность познать самого себя. В спорте особенно развита соревновательная деятельность, которая очень трудна и одновременно значима для любого человека. Любое соперничество, как в спорте, так и в жизни, требует достаточно больших физических и моральных сил. Именно в таких «поединках» очень ярко проявляются многие волевые качества человека, его характер, поэтому спорт – это прежде всего могучее средство самопознания, самоутверждения и самовыражения.

Исходя из обозначенной темы, нами был поставлен вопрос: «Влияют ли занятия физической культурой и спортом на формирование темперамента и волевых свойств личности студента?» Нами был проведен небольшой опрос среди студентов Елабужского института Казанского (Приволжского) федерального университета, активно занимающихся спортом. Число опрошенных респондентов составило 58 человек. Нам было интересно узнать, каким образом, спорт влияет на формирование личности студента и на жизнь в целом. Из 100% респондентов – это люди активные, деятельные, целеустремленные, имеют прекрасные коммуникативные способности и всегда могут успешно войти в любой коллектив. Эти студенты являются представителями студенческого актива, участвуют в различных спортивных и интеллектуальных соревнованиях и олимпиадах как внутри, так и вне вуза. У каждого опрошенного студента, помимо занятия спортом и физической культурой, есть свое личное хобби, которому они посвящают свое свободное время, это: изучение иностранных языков, журналистика, танцы, занятия ручным трудом и рисованием. Опрошенные, в большинстве своем, обладают сангвинистическим и холерическим темпераментом, что характеризует их как людей самостоятельных, трудолюбивых, находящихся в постоянном поиске нового, инициативных. Среди ответов респондентов встречались интересные мнения о значимости в их жизни физической культуры и спорта. Ответы были следующие:

– «Спорт разрушил для меня многие рамки. Благодаря этому, я человек очень решительный, умею держать слово и отвечаю за свои поступки»;

– «Спорт помогает мне в танцах. Именно, занятия физической культурой дают ту необходимую разминку мышц, гибкость и легкость движениям»;

– «Стараюсь посвящать физической культуре, как можно больше времени. Люблю бег и занятия отягощениями»;

– «Для меня жизнь и спорт – это синонимы! Свою жизнь я не представляю без физических нагрузок. После очередной тренировки в зале, всегда чувствую себя бодро и легко. Не понимаю людей, для которых спорт – это тягость и постоянная борьба с собой»;

– «Занятия физической культурой помогают мне быть в отличной форме и хорошем настроении»;

– «Спорт помог мне стать более целеустремленным, настойчивым и смелым. Благодаря ему я достиг многое».

Таким образом, мы еще раз убедились в том, что физическая культура и спорт – это одно из основных и важнейших средств воспитания человека; это структурная система, которая гармонически сочетает в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Психологи выделяют целеустремленность и настойчивость, смелость и самообладание, как одни из важнейших свойств личности, которые влияют на ее успешность. Эти качества в человеке непосредственно развивают занятия физической культурой и спортом.

Целеустремленность – одно из основных волевых качеств, характеризующееся постановкой конкретных целей и задач и стремление к их достижению. Студент, развивая данное качество при занятиях физической культурой, помогает себе и в формировании сосредоточенности (которая важна на лекциях), планмерности (так называемое умение «разложить все по полочкам»). Целеустремленность дает студенту гарантию в получении качественного образования по выбранной специальности, если в этом и заключаются его основные намерения.

Настойчивость характеризуется мобилизацией своих возможностей, качеств и сил для преодоления трудностей и препятствий, которые часто встречаются на пути достижения какой-либо поставленной цели. Формирование этого качества пригодится студенту в достижении успешных профессиональных результатов [2].

Смелость выступает в роли своеобразной «машины» или «двигателя», помогающих индивиду реализовывать свои планы в жизнь. Если студент развивает данное качество, то он всегда сможет с легкостью идти вперед, преодолевать трудности и разрушать свои страхи.

Спорт дает возможность развить в себе и такое волевое качество как самообладание. Это возможность управлять своими действиями, чувствами, эмоциями и т. д. Студентам развитие такого качества как самообладание даст способность полностью контролировать себя, а значит быть эмоционально уравновешенным и спокойным человеком.

Физическая культура и спорт, таким образом, формируют личность студента как некую органически целостную «систему», которая позволяет добиваться успехов в любых начинаниях, социально положительно держаться в любом коллективе, обладать всеми волевыми качествами, контролировать себя и свои поступки, а значит чуточку приблизить этот мир к совершенству.

### ***Список литературы***

1. Нечаев А.П. Психология физической культуры / А.П. Нечаев. – 2-е изд., значит. доп. – М.: Госиздат, 1930.
2. Гарипова А.З. Потенциал пауэрлифтинга в формировании физических и личностных качеств / А.З. Гарипова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – №4. – Т. 5. – С. 96–99.
3. Журова И.А. Влияние спорта на формирование личности / И.А. Журова // ИнтерЭкспо Гео-Сибирь. – 2014. – №2. – Т. 6.
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Мастера психологии, 2002.
5. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Уч. пособие для студ. высших пед. учебных заведений / Б.Р. Голощапов. – М.: Академия, 2001.