

**Проскурина Елена Федоровна**

старший преподаватель

**Горбовская Анастасия Сергеевна**

студентка

Южно-Российский институт

управления (филиал)

ФГБОУ ВО «Российская академия

народного хозяйства

и государственной службы при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ**

*Аннотация: в данной статье рассматривается неразрывная связь между занятиями спортом и формированием личности, влияние спорта на развитие таких важных черт характера, как целеустремленность, настойчивость, коммуникабельность и многих других черт, необходимых человеку.*

*Ключевые слова: спорт, здоровье, физические упражнения, личность, характер, здоровый образ жизни, физические нагрузки, развитие, гармония.*

На сегодняшний день спорт в жизни каждого человека занимает такое место, которому нет аналогов и замен. Влияние спорта на жизнь пристально изучают не только педагоги и медики, но и историки, социологи, экономисты, философы и многие другие. Даже политики утверждают, что спорт неотъемлем в нашей жизни. Повсеместно открываются новые спортивные площадки, бассейны и спортивные залы, проводятся чемпионаты по различным видам спорта и благотворительные забеги. Именно спорт ощутимо влияет непосредственно как на настроение людей в течение дня, так и на их стиль жизни в целом. Именно поэтому чрезвычайно важно, чтобы современный спорт служил общечеловеческим ценностям и идеалам.

Действительно, в вопросах формирования ценностей и ориентиров у современного подрастающего поколения, их воспитании, спорт занимает одно из главных мест. И поэтому, смотря на современных спортсменов, мы обращаем внимание не только на спортивные заслуги, но и на саму личность, ее характер, на заслуги перед обществом. Нам это все не должно быть безразлично хотя бы потому что эти люди являются для молодежи не столько идолами лишь в физическом плане, сколько идеалами человека в плане гражданина своей страны, который передает все накопленное культурное богатство последующим поколениям, не исключая и богатства физической культуры.

Спорт, развивающийся с позиций гуманизма, помогает людям не только с точки зрения воспитания (как нравственного, так и эстетического), но и укрепляет и развивает отношения людей как в малых, так и в больших группах.

Иначе говоря, *стремления к рекордам и постоянные тренировки – не главное*. Самое главное – это нравственная гражданская позиция человека в спорте. Без нравственности спорт теряет свой общечеловеческий смысл в принципе, теряет свою заманчивость и привлекательность для человека.

Также необходимо не забывать еще об одном важном моменте: человек – это не только и не столько тело. В первую очередь должно быть развитие и становление человека как личности, которая сознательно заботится о совершенстве своего тела. Вот почему занятия спортом и регулярные тренировки, независимо от вида спортивной деятельности, воспитывают человека с гармоничным развитием.

Термин «гармоничное развитие человека» помимо физиологических параметров, которые, во многом определяются факторами наследственности и которые очень трудно исправить в процессе воспитания, включает совокупность, единство и согласованность именно присущих только человеку качеств (нравственность, воля, интеллект, эстетичность). И это все подкреплено аспектом единства человеческого тела и духа.

Связывая значение физической культуры с гармоничным развитием человека, необходимо иметь в виду не столько специфику ее значения (физическую

и телесную культуру), сколько ее роль в формировании личности в отношении культуры в общем. Из этого следует то, что физическая культура должна быть сформирована таким образом, чтобы она стала неразделимым элементом как нравственности и эстетичности, так и других сфер духовной жизни, в результате чего проявлялась в едином облике человека. То есть, чтобы телесность не только не мешала, но и, наоборот, способствовала становлению и развитию человека как личности.

Физическая культура – это единство и целостность как минимум трех сторон в личности человека:

- 1) правильная ценностная ориентация в образе жизни;
- 2) наличие определенного уровня физической подготовки и образованности (т. е. обладание в этой области конкретными знаниями, умениями и навыками);
- 3) осознание необходимости в регулярных занятиях физическими упражнениями с целью самосовершенствования.

Осознанная тяга каждого к достижению физической культуры и осознанному осуществлению регулярных физических упражнений является необходимым условием для свободного развития и выявления его духовных и физических сил, его гармоничного развития. Именно в этом и состоит цель физкультурного воспитания.

В отношении нравственности регулярные занятия спортом могут содействовать развитию таких ценных черт личности, как коммуникабельность, общительность, самостоятельность в принятии решений, стремление к творчеству. Именно в радости от побед и в горечи от поражений, при умении извлекать из этого уроки, делать выводы и тем самым создавать «почву» для самосовершенствования и саморазвития, учиться участию и сопереживанию, обостренному чувству долга и ответственности перед командой, коллективом и вообще всем обществом в целом, осознавать свои честь и достоинство, быть совестливым во время спортивной борьбы – вот в такие моменты у молодых людей происходит формирование своего собственного «Я» в процессе занятия спортом.

Говоря об интеллектуальном отношении спорта и спортивной деятельности, они являются широким полем для творческих поисков в овладении техническими и тактическими моментами, умении контролировать свои эмоции и физическое состояние соответственно, складывающимся чисто спортивными, и, как следствие, социальными, общественными ситуациями. В совокупности это способствует развитию таких значимых черт гармонично развитого человека, как широта, глубина, критичность, гибкость мышления и познавательная активность.

С точки зрения эстетического аспекта, в занятиях спортом самый главный момент – это постижение красоты телосложения и движений, демонстрация этой красоты, бесконечных и неиссякаемых духовных и физических возможностей человека.

В отношении воли регулярные занятия любым видом спорта немыслимы без преодоления целого комплекса объективных и субъективных проблем и трудностей, без высшей степени напряжения. Именно эта высшая волевая напряженность в повседневной борьбе с самим собой и создает объективные предпосылки для формирования жизненно важных и необходимых волевых качеств человека – целеустремленности, настойчивости, смелости и решительности, самодисциплины и инициативности.

В жизни человека активные занятия спортом занимают достаточно непродолжительный период. Однако, этот период является чрезвычайно важным, ведь именно в это время происходит формирование индивида как личности.

При этом следует подчеркнуть, что организация спортивной деятельности в современном обществе не должна носить бесконтрольный характер, а должна быть основана на разумном, осознанном, гуманистически направленном, едином педагогическом управлении этой деятельностью.

В случае игнорирования данного требования спортивный коллектив далеко не всегда сможет сформировать позитивную жизненную позицию личности. В таких случаях даже не редко приходится встречаться с эгоистическими настроениями.

ниями и корпоративной моралью, когда для спортивных педагогов первостепенным является воспитание в первую очередь спортсмена, а не человека. Именно спортсмена, а не личность.

Подводя итоги, можно сделать следующий вывод: спорт может и должен стать средством воспитания гуманной и гармонично развитой личности, рычагом, побуждающим молодежь к принятию активного участия в поддержании и укреплении мира и дружбы между народами, в содействии ускорению прогресса нашего общества. На сегодняшний день мы обладаем для этого всеми условиями, но здесь прежде всего важна целостность воспитательного процесса и исключение его односторонней направленности лишь на телесное совершенствование.

### ***Список литературы***

1. Пуни А.Ц. Проблема личности в психологии спорта. – М.: ФиС, 2008. – С. 41.
2. Серова Л.К. Психология личности спортсмена. – М.: АСТ, 2013. – 116 с.
3. Ильин И.А. Я вглядываюсь в жизнь. Книга раздумий. – М.: ЭКСМО, 2011. – 342 с.
4. Матвеев Л.П. Влияние спорта на формирование воли. – М., 1987.
5. Киселёв Ю.Я. Влияние спорта на формирование личности. – М., Знание 1987.
6. Захарова Е.Л. Как спорт помогает оценивать себя. – М., 1988.