

Басилаиа Яна Малхазиевна

студентка

Вишина Алла Леонидовна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

***Аннотация:** данная статья посвящена спорту, являющийся одним из главных средств формирования и укрепления двигательных и физических качеств, а также воспитанию и развитию психических навыков, черт и свойств личности студента. Обозначены волевые свойства, которые нужны спортсменам для преодоления появляющихся в процессе их деятельности преград.*

***Ключевые слова:** спорт, личность, физические качества, психические качества, целеустремленность, решительность, воля.*

Физическая культура и спорт считаются средством укрепления самочувствия учащегося, его физиологического улучшения, а еще одной из форм проведения досуга, средством увеличения общественной энергичности, к тому же, значительно воздействуют на остальные стороны человеческой жизни: на трудовую активность, высоконравственные и интеллектуальные свойства; на процесс самопознания и самосовершенствования, на создание воли.

Так как этот процесс постоянных целенаправленных занятий физической культурой либо спортивной тренировкой подразумевает образования не только конкретных способностей, физических качеств, также и психических свойств, черт и параметров личности учащегося. В процессе физического обучения создание психических параметров студента происходит маршрутом прогнозирования житейских обстановок.

Можем заявить, будто, занимаясь спортом, человек в первую очередь улучшает и совершенствует свой организм, тело и способность управлять перемещениями и двигательными действиями. Данные процессы играют большую роль. 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».

В процессе занятий спортом закаляется свобода, нрав, улучшается умение управлять собой, верно ориентироваться в различных трудных ситуациях, вовремя делать выбор, уместно рисковать или удерживаться от риска. В любом виде спорта состязания ведутся по твердым правилам, которые обуславливают ход соревновательной борьбы и также подготовку к ней. Правила характеризуют эмоциональную настройку спортсмена. Они настоятельно просят в любом виде спорта определенных проявлений физических качеств, волевых усилий, конкретных параметров мышления, возможного значения психологического побуждения. Надобность неоднократного проявления свойств и качеств неизбежно приводит к их развитию. Он прорабатывает развитие силы, быстроты, выносливости, эластичности, над техникой исполнения упражнений. Спортсмен сформировывает знание действовать в полную мощь, когда не охота, когда утомился. Он обучается править настроением, справляться с излишним беспорядком, активизирует в себе положение приподнятости, воодушевления, то есть овладевает мастерством самоуправления, самоконтроля чувствами, тренирует собственную волю. Всё он готовит преднамеренно, чтобы достичь лучшего итога в состязаниях. Таким образом, совершенствуясь в спорте, человек совершенствуется всесторонне. А это, кстати, необходимо не только спорту.

Специалисты по психологии спорта обозначили волевые свойства, которые нужны спортсменам для преодоления появляющихся в процессе их деятельности

преград – это, наверное, целеустремлённость и упорство, радикальность и дерзость, предприимчивость и независимость, выдержанность и присутствие духа. Но данные свойства необходимы не только спортсмену, однако и любому человеку для достижения конкретных целей в жизни.

Целеустремлённость – изображение воли, характеризующееся ясностью целей и задач, планомерностью деловитости и определенных деяний, сосредоточенностью деяний, идей и эмоций на непреклонном перемещении к установленной цели. Человека, целеустремлённого различает знание обращать собственную активность, исходя из главенствующего, более принципиального мотива. Развивая это волевое свойство при занятии спортом, учащийся употребляет его и в собственной профессиональной подготовке, когда потребуется организованность занятий, серьезность на лекциях, то имеется перемещение к намеченной цели, которая содержится в получении высококачественного образования соответственно избранной квалификации.

Радикальность и дерзость – это изображение воли, характеризующееся своевременностью и обдуманностью деяний, их реализации на практике, отсутствием робости взять обязанность за решение и его выполнение даже в условиях риска и угрозы.

Предприимчивость и независимость – изображение воли, характеризующееся собственным творчеством и быстротой мышления в деяниях, направленных на приобретение цели, стабильностью по отношению к внушающим воздействием остальных людей и их деяний.

Эти волевые свойства, развиваемые при занятии физической культурой либо спортом в студенческие годы, непременно, понадобятся в будущем. Почти все выпускники нашего института занимают серьезные должности, что требует принятия ответственности за свои действия и решения, искусство работать в коллективе, быть чувственно стабильным человеком. Таким образом, было бы неверным сблизать внедрение физической культуры и спорта в институте лишь как средства укрепления самочувствия учащегося, увеличение уровня его от-

дельных физических свойств. Воздействие таковой подготовки еще многогранней, так как в процессе ее ненавязчиво, естественно происходит образование и самовоспитание целого ряда нужных учащемуся в жизни психических качеств, черт и параметров личности.

Физическая культура и спорт считаются не только действенным средством физического развития учащегося, закрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления общественной энергичности, но, непременно, воздействуют на престиж, трудовую деятельность, на структуру ценностных ориентаций и помогают воспитать хорошего специалиста, общительную и целеустремленную личность.

Список литературы

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.