(cc) BY

Усманов Эльвир Галимович
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный
медицинский университет» Минздрава России
г. Уфа, Республика Башкортостан

ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТИ В СПОРТЕ

Аннотация: *в статье анализируется влияние занятиями спортом на формирование различных черт личности. Исследовано эмоциональное состояние занимающихся физической культурой. Обосновано, что регулярные занятия физической культурой способствует воспитанию гуманной и гармонично развитой личности.*

Ключевые слова: *спорт, личность, саморегуляция.*

В нашей стране физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Спорт – очень сложен и порой противоречив. Поэтому влияние его на становление личности не однозначно, и сами спортсмены видят в спорте, ценят в нём то одну, то другую его сторону. Работа над собой, большие физические и волевые напряжения, борьба за лучший результат, за победу в соревновании воспринимают и осмысливаются спортсменами по-разному.

Спорт, вне всякого сомнения – одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств. Но не только. В процессе занятий спортом закаляется его воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Спортсмен тренируется рядом с товарищами, соревнуется с

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

соперниками и обязательно обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других.

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. Физическая культура и спорт не только являются средством укрепления здоровья человека, его физического совершенствования, одной из форм проведения досуга, средством повышения социальной активности, но и существенно влияют на другие стороны человеческой жизни: на трудовую деятельность, нравственные и интеллектуальные качества; на процесс самопознания и самосовершенствования, на формирование воли.

Сам процесс регулярных занятий физической культурой или спортивной тренировкой предполагает воспитание не только определенных умений и навыков физических качеств, но и психических качеств, черт и свойств личности.

Занимаясь спортом, человек в первую очередь совершенствует и укрепляет свой организм, свое тело, свою способность управлять движениями и двигательными действиями. Это очень важно. В соревнованиях рвение к победе укрепляет силу духа человека, настойчивость и силу воли. Во время занятий совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения. Спортсмен тренируется рядом с товарищами, соревнуется с соперниками и обязательно обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других.

Целеустремленность – это проявление воли, характеризующееся ясностью целей и задач, планомерностью деятельности и конкретных действий, сосредоточенностью действий. Развивая это волевое качество при занятии спортом, человек использует его и в своей профессиональной подготовке, когда требуется планомерность занятий.

Систематическое вовлечение мышечной системы в двигательную активность, оказывая огромное влияние на весь организм, стимулирует и

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

интеллектуальную деятельность человека, повышает продуктивность умственного труда. В процессе тренировок человек учится регулировать свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно-двигательных и вестибулярных ощущений и восприятий, у него развивается двигательная память, мышление, воля и способность к саморегуляции психических состояний. При самоконтроле и саморегуляции двигательных действий принимают участие практически все интеллектуальные процессы. Это связано, во-первых, с тем, что физические упражнения ставят перед человеком множество разнообразных проблем (планирование, контроль, выбор стратегии), а, следовательно, побуждает человека приобретать опыт их решения. Кроме того, можно говорить о влиянии более глубокого и сложного характера, базирующегося на взаимосвязях психомоторного и интеллектуального развития, когда целенаправленные воздействия на двигательную сферу человека вызывают соотносительные (корреляционные) изменения в его интеллектуальной сфере.

Немалое влияние на развитие личности оказывает микросреда, совокупность малых социальных групп, контактных коллективов, организаций, в которые включается личность в процессе социального общения и деятельности. Малой социальной группой для человека может являться в числе других и спортивная команда, коллектив. Более того, занятия в спортивной секции обеспечивают человеку общение, организованное воспитание и самовоспитание. Причем не имеет значения, какого вида эта спортивная деятельность.

Систематические занятия спортом положительно влияют на развитие таких способностей человека, как коммуникабельность, общительность, дисциплинированность, самостоятельность в принятии решений и т. д.

Активные занятия спортом – это не особо продолжительный период в жизни человека, но очень важный, так как именно в этот отрезок времени происходит основное формирование человека как личности. Стоит отметить, что на этапе формирования личности занятия спортом не должны быть бесконтрольными, а

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

напротив, находиться под разумным, профессиональным педагогическим управлением.

Подводя итоги, можно сделать вывод: спорт может и должен стать средством воспитания гуманной и гармонично развитой личности, средством ориентации молодежи на активное участие в укреплении мира и дружбы между народами, в ускорении прогресса общества. Для этого сегодня есть все условия, но здесь прежде всего важна целостность воспитательного процесса, исключение однобокой направленности его только на телесное совершенствование.

Список литературы

1. Алексеев В.А. Физкультура и спорт. – М.: Просвещение, 1986.
2. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. – М., 1993.
3. Захарова Е.Л. Как спорт помогает оценивать себя. – М., 1988.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)