

Сеин Егор Андреевич

студент

Агафонов Сергей Валерьевич

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственный

технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ

***Аннотация:** в статье рассмотрена основная цель спорта для человека, чему спорт может поспособствовать, как спорт может помочь человеку преодолеть свои недостатки, как спорт может повлиять на формирование личности, характера человека.*

***Ключевые слова:** спорт, мотивация, здоровье, личность, характер, спортсмен, физкультура.*

В современном мире спорт очень актуален и главное – ему нельзя найти аналог или замену. Марафоны, забеги, новые секции, огромное количество спортивных клубов и залов. Занимайся, развивайся, стоит только захотеть!

Спорт является не только средством укрепления здоровья человека, но и помогает ещё не развитому индивидууму, помочь стать личностью. Конечно, не только спорт делает человека личностью, но он может сильно повлиять на это. Занимаясь физическими упражнениями, человек в первую очередь совершенствует своё тело и укрепляет организм. Порой, человеку очень сложно раскрыться именно из-за своего внешнего недостатка (например: лишний вес, либо недостаток веса). Совершенствуя себя, избавляясь от этого «недостатка», человек начинает чувствовать себя уверенней, уходит стеснительность, замкнутость, начинают проявляться новые качества, помогающие сформироваться личности. В процессе занятий спортом закаляется воля, характер, выдержка, разум. Это проявляется в ходе преодоления боли, от постоянно повторяющихся упражнений, от новых нагрузок на своё тело. С каждой тренировкой приходится больше

выдерживать, больше преодолевать, больше выполнять и от этого у человека развивается стрессоустойчивость к внешним факторам, он способен выдержать всё, что нужно и не сломаться. Спортсмен формирует умение действовать в полную силу, когда не хочется, когда устал. Занимаясь спортом или физкультурой, мы можем выразить и утвердить собственное «я», радуемся победам, гордимся собой, своими достижениями, огорчаемся поражениям, но учимся на ошибках.

Спортсмены видят кроме борьбы ещё и искренность отношений, дружбу, солидарность, уважение и поддержку. Спортивная, особенно соревновательная деятельность- личностно значима, трудна. В жестоком соперничестве особо ярко проявляется сущность человека, помимо физических ещё и внутренние качества. Когда тебе больно и трудно, ты весь раскрываешься. Поэтому можно уверенно сказать, что спорт для человека- могучее средство самопознания и самовыражения. Спортсмен учится управлять настроением, справляться с волнением, овладевает умением самоуправления. Он делает всё это сознательно, чтобы достичь желаемого успеха, победы над противником или победы над старым рекордом.

Таким образом можно с легкостью не согласиться с такой фразой «Сила есть- ума не надо». Как раз-таки наоборот. Участвуя в соревнованиях, человек должен не просто идти напролом с кулаками на соперника, а должен уметь: правильно рассчитывать силы на весь поединок, проследить за движениями соперника, выявлять его слабые стороны. Все эти умения могут помочь человеку в будущем.

Мы уже выявили, что основные черты, которые спорт дает человеку, это сила воли, выдержка, стойкость, стрессоустойчивость, разум, продуманность, хитрость, уважение. А теперь разберемся какие качества присущи личности? Для начала стоит разобраться в определении понятия «личность», это совокупность выработанных привычек и предпочтений, психический настрой, набор психофизических особенностей человека, определяющих повседневное поведение и связь с обществом и природой. Устойчивыми свойствами личности являются: темперамент, характер, способности, мотивация. Все эти свойства может дать

спорт, либо поспособствовать им развиваться. Значит мы доказали, что спорт действительно влияет на формирование личности.