

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр спорта «Муравленко»

Влияние спорта на формирование личности

Подготовила  
обучающаяся МБУДО «Центр спорта «Муравленко»  
Прусова Ника Викторовна  
Методическое сопровождение:  
Тренер-преподаватель  
Чалый Юрий Константинович

Муравленко 2017г.

**Аннотация:** в данной статье автор говорит о том, как влияет спорт на формирование личности и способствует развитию необходимых для человека качеств: целеустремленности, коммуникабельности и настойчивости.

**Ключевые слова:** личность, здоровье, личные качества человека, характер, настойчивость, здоровый образ жизни, спорт, развитие, гармония, физические упражнения, физические нагрузки, сила воли.

Спорт это организованная по определённым правилам деятельность людей, которые стараются сосуществовать в одном коллективе, преодолевать возникающие в общении трудности и стремиться к совершенству, победе и достижению высоких результатов, мобилизуя физические, психические и нравственные качества. Но самое главное спорт - это жизнь! Потому, что в коротком слове «спорт», заключено нечто большее, чем комплекс определенных упражнений, в нем заключены движение, здоровье, красота физическая и духовная.

Спорт является частью физической культуры, той частью, которая связана непосредственно с двигательными действиями. В тренировочных занятиях и физкультурник, и спортсмен используют одни и те же физические упражнения (например, бег), но при этом спортсмен всегда сравнивает свои достижения в физическом совершенствовании с успехами более сильных спортсменов, а занятия физкультурника направлены лишь на личное совершенствование, не зависимо от достижений в этой области других занимающихся.

Физическая культура и спорт являются важнейшими средствами воспитания, они содержат в себе большое духовное богатство, моральную чистоту, физическое совершенство. Для подрастающего поколения это не только эффективное средство физического развития, укрепление и охрана здоровья, это большая возможность проявления социальной активности и проведение досуга, умение общаться в коллективе, занимать в этом коллективе определенное место, проявлять себя лидером и зарабатывать определенный авторитет, учась на примере выдающихся спортсменов.

Большое влияние физическая культура и спорт оказывают на развитие личности ребенка. Наиболее значимые морально-волевые качества личности: дисциплинированность, ответственность, настойчивость и целеустремленность, именно они в полной мере проявляются у детей, ответственно занимающихся спортом.

Для того, что бы умело развивать и эффективно использовать вышеперечисленные качества, необходимо знать индивидуальные особенности личности ребенка, которая наделена только ей присущим сочетанием черт и особенностей, образующих ее индивидуальность, составляющих ее своеобразие и отличие от других. Индивидуальность проявляется в чертах характера, темперамента, привычках, преобладающих интересах, в качествах познавательных процессов, в способностях, индивидуальном стиле.

В настоящее время в нашем городе, как и во всей стране, большое внимание уделяется развитию физической культуры и спорта. За последние годы открылись новые спортивные объекты: Центр спорта «Муравленко», 4

спортивных площадки, скоро в эксплуатацию войдут Ледовый дворец и детско-юношеская спортивная школа. Стали традиционными проведения спортивных соревнований различного уровня, по всем культивируемым в городе видам спорта, популярным становятся и благотворительные спортивные акции, с привлечением всех учреждений и организаций города.

Понятие «гармоничное развитие человека» помимо физиологических параметров включает совокупность и согласованность таких качеств как нравственность, воля, интеллект, эстетичность. Связывая значение физической культуры с гармоничным развитием человека, мы имеем ввиду не столько физическую и телесную культуру, сколько ее роль в формировании личности в отношении культуры в общем.

На сегодняшний день у молодежи нашего поколения модным веянием стало ведение здорового образа жизни и здорового питания. Это говорит о том, что физическая культура сформирована таким образом, что она стала неразделимым элементом как нравственности и эстетичности, так и других сфер духовной жизни, а это единство и целостность как минимум трех сторон в личности человека:

- правильная ценностная ориентация в образе жизни;
- обладание в этой области конкретными знаниями, умениями и навыками;
- осознание необходимости в регулярных занятиях физическими упражнениями с целью самосовершенствования.

Осознанная тяга каждого ребенка к своим достижениям в занятиях физической культурой и спортом, осознанному осуществлению регулярных физических упражнений является необходимым и главным условием для развития и выявления его духовных и физических сил, его гармоничного развития. Именно в этом и состоит цель физкультурного воспитания.

Регулярные занятия любым видом спорта немыслимы без преодоления целого комплекса проблем и трудностей, без приложения больших усилий и большой силы воли. Именно эта волевая напряженность в повседневной борьбе с самим собой и создает большую возможность для формирования жизненно важных и необходимых волевых качеств ребенка – целеустремленности, настойчивости, смелости и решительности, самодисциплины и инициативности. Спортивная деятельность позволяет юному спортсмену стойко переносить трудности, нередко возникающие у ребенка в школе, в семье, в других жизненных ситуациях.

В жизни подростков активные занятия спортом занимают достаточно непродолжительный период. Однако этот период является чрезвычайно важным, ведь именно в это время происходит формирование личности, закладывается правильное отношение к спорту, нарабатывается жизненный опыт, выстраивается особая система ценностей и установок. Год от года спорт становится сложнее, умнее и интереснее, найти свое место в нем под силу каждому, главное – во время это понять и не упустить свой шанс, сделать СПОРТ частью своей жизни.

Нужно и важно заниматься спортом и помнить, что в здоровом теле - здоровый дух!

## Список использованной 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.