

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ

Буйнова К.Е.

*Буйнова Ксения Евгеньевна – студент,
кафедра физического воспитания, ЛФК, восстановительной и спортивной медицины, факультет лечебного дела,
Ханты-Мансийская государственная медицинская академия, г. Ханты-Мансийск*

Аннотация: в данной статье рассматривается воздействие спорта и физической культуры на формирование личности, черт характера человека, поведения и привычек.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, здоровье, развитие, личность, привычки, черты характера.

THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON PERSONAL DEVELOPMENT

Buynova K.E.

*Buynova Kseniya Evgenievna – Student,
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION, PHYSICAL TRAINING, REHABILITATION AND SPORTS MEDICINE, FACULTY
GENERAL MEDICINE,
KHANTY-MANSIYSK STATE MEDICAL ACADEMY, KHANTY-MANSIYSK*

Abstract: this article examines the impact of sports and physical culture on the formation of personality, human character traits, behavior and habits.

Keywords: sports, physical culture, motivation, health, development, personality, habits, character traits.

УДК 378.036

Человек как личность формируется в процессе общественной жизни: в учебе, работе, в общении с людьми. Физическая культура и спорт способствуют формированию полностью развитой личности. Физическая культура направлена на развитие целостной личности, ее способности и готовности в полной мере реализовать свои основные силы в здоровом и продуктивном образе жизни, профессиональной деятельности, в построении необходимой комфортной социокультурной среды.

В нашей стране особое внимание уделяется физической культуре и спорту. Эта деятельность рассматривается как одно из важнейших средств воспитания человека, гармонично сочетающего духовное богатство, нравственную чистоту и физическое совершенство.

В спортивных мероприятиях можно наблюдать ряд функций, влияющих на формирование личности человека:

- познавательная;
- информационная;
- эстетика;
- нормативная;
- социализация;
- гедонист;
- коммуникативная;
- образовательная;
- семиотика;
- рекреационная и оздоровительная.

Систематические виды спорта положительно влияют на развитие таких человеческих способностей, как коммуникабельность, общительность, дисциплинированность, независимость в принятии решений и т.д.

Активная спортивная деятельность не является особенно длительным периодом в жизни человека, но она очень важна, так как именно в этот период времени происходит базовое формирование человека как личности.

Движение - это физиологическая потребность человека. Потребность в движении заложена в их генетическую программу. Определенные упражнения обладают способностью вызывать определенные психические состояния, снижать психоэмоциональный стресс, улучшать настроение, повышать умственную работоспособность. При занятиях спортом стимулируется кровообращение, а более глубокое дыхание способствует улучшению кровоснабжения мозга. Это также увеличивает способность человека концентрироваться. Физические упражнения постепенно снимают нервное напряжение, в связи с этим мы испытываем радость: у нас нет боли, нет недугов, все органы функционируют нормально. Это чувство радости, в свою очередь, создает хорошее настроение.

Можно с уверенностью сказать, что спорт имеет моральные, эстетические и социальные механизмы влияния на гармоничное формирование личности. Спорт очень сложный, существует много различных видов спорта. Поэтому их влияние на развитие личности не является однозначным. Сама работа, большие физические и волевые напряжения, борьба за лучший результат, за победу в соревнованиях воспринимаются и воспринимаются спортсменами по-разному.

В процессе занятий спортом закаляется воля, характер, улучшается способность контролировать себя, быстро и правильно ориентироваться в самых разных сложных ситуациях, принимать своевременные решения,

разумно рисковать или воздерживаться от риска. Спортсмен тренируется вместе со сверстниками, соревнуется с соперниками и обязательно обогащается опытом человеческого общения, учится понимать окружающих.

Специфическая особенность спорта - обязательность соревнований - непосредственно и наиболее существенно влияет на морально-этическое формирование личности.

Как известно, в любом виде спорта соревнования проводятся по жестким правилам. Действующий регламент обуславливает не только ход конкурентной борьбы, но и готовность к ней. Поэтому правила определяют психологическое состояние спортсмена. Они требуют от спортсменов в каждом виде спорта конкретных проявлений физических качеств, волевых усилий, определенных свойств мышления, приемлемого уровня эмоционального возбуждения. Необходимость многократного проявления свойств и качеств неизбежно ведет к их развитию.

Под физической культурой личности понимается совокупность свойств человека, которые приобретаются во время физических упражнений и выражаются в сильном стремлении человека к повышению его физической природы (тело), целостному и гармоничному, чтобы вести здоровый образ жизни. Занимаясь физической культурой, человек познает себя, других людей и окружающий мир. Он активно развивает инициативу, независимость и креативность, формирует собственное мировоззрение и образ мышления, индивидуальные черты характера, критическое отношение к поступкам других людей и собственным поступкам. Все эти положительные свойства, приобретенные в результате физической активности, характеризуют человека не только как физически культурную личность, но и как целостную, гармонично развитую личность, отражающую высокий уровень общей культуры человека. Полностью развитая личность быстрее адаптируется в различных условиях жизни.

Можно сделать вывод, что физкультура и спорт являются не только формой физического совершенствования, укрепления здоровья, формой досуга, но и оказывают существенное влияние на формирование нравственных и интеллектуальных качеств, на процесс самопознания, самосовершенствования, формирования воли.

Список литературы / References

- 1 «Психология личности». С.Н. Мельник, 2004. 96 с.
- 2 *Бабаян Г.К., Егорычева Е.В.* Влияние физической культуры на формирование личности // Международный студенческий научный вестник, 2015. № 5-3. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13803/> (дата обращения: 01.06.2022).
- 3 *Ильин Е.П.* Психология спорта. СПб., 2010. 3 с.
- 4 *Черепкова Н.В., Хлюстова И.А.* Влияние спорта на психику человека. Сборник статей. Ставропольский государственный университет, 2008. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http:// Kostin072008@yandex.ru/](http://Kostin072008@yandex.ru/) (дата обращения: 01.06.2022).
- 5 *Кисельман В.С.* Влияние занятий физической культурой на психологию человека и качества личности. // Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017038655?ysclid=13uir8cuhw> (https://scienceforum.ru/2017/