

*Кальницкий А.А.,  
студент*

*3 курс, факультет «Социально-теологический»*

*НИУ «БелГУ»*

*Россия, г. Белгород*

*Оспищев В.П.,*

*старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание»*

*НИУ «БелГУ»*

*Россия, г. Белгород*

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ**

***Аннотация:** В данной статье исследуется влияние физической культуры и спорта на формирование личности. В тексте статьи рассмотрены различные аспекты этого влияния, начиная от физического здоровья и физической активности до психологического благополучия и социальной адаптации. Кроме того, автором анализируется влияние спорта на формирование социальных навыков. В целом, статья подчеркивает, что физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности, способствуя развитию личностных качеств и самореализации.*

***Ключевые слова:** спорт, физическая культура, личность, личностные качества, психология личности.*

***Annotation:** This article examines the influence of physical culture and sports on the formation of personality. The text of the article discusses various aspects of this influence, ranging from physical health and physical activity to psychological well-being and social adaptation. In addition, the author analyzes the influence of sports on the formation of social skills. In general, the article emphasizes that*

*physical culture and sports play an important role in the formation of personality, contributing to the development of personal qualities and self-realization.*

**Key words:** *sport, physical culture, personality, personal qualities, personality psychology.*

С древнейших времен физическая активность и сила помогали человеку выживать в дикой природе. В какой-то момент развития истории человечества люди научились сопоставлять уровень физических навыков с уровнем силы. Появилось понятие упражняемости, повторяемости действий для улучшения результата. Начали проводиться соревновательные игры на выносливость и физическое превосходство друг над другом [1]. Древняя Греция одной из первых дала массовое развитие спортивным соревнованиям, проводя первые Олимпийские игры с 776 г. до нашей эры. Можно сказать, так зародилась основа физического воспитания.

Сейчас спорт и физическая культура повсеместно присутствуют в жизни человека: в детском саду, в учебных заведениях, профессиональном спорте, спортивных залах и т.д. Физическая активность помогает совершенствовать свое тело, укреплять здоровье, управлять двигательной деятельностью своего тела.

Однако целенаправленные занятия спортом и физической культурой предполагают не только улучшение определенных физических навыков и умений, но и психических качеств, черт характера, участвующих в формировании личности человека. В наше время физическая культура и спорт представляют собой многогранное, многофункциональное общественное явление [5, с. 286].

Занятия спортом требуют наличия таких качеств, как дисциплина, упорство, самоконтроль, стремление к достижению поставленных целей. Они помогают развить мотивацию, настойчивость и самодисциплину, что в свою очередь способствует формированию сильной и устойчивой личности.

Правила настраивают психологию спортсмена. Они требуют от него в каждом виде спорта проявления конкретных физических качеств, волевых усилий, контроля эмоционального возбуждения. Необходимость этого проявления свойств и качеств неизбежно приводит к их развитию. Спортсмен формирует умение действовать в полную силу, когда нет желания и сил. Он учится управлять настроением и эмоциями, справляться с волнением, то есть овладевает умением самоуправления, самоконтроля. Всё это он делает сознательно, чтобы достичь лучшего результата в соревнованиях. Таким образом, совершенствуясь в спорте, человек совершенствуется всесторонне [4, с. 131].

Кроме того, спорт и физическая активность способствуют социализации и развитию коммуникативных навыков. Участие в командных видах спорта или тренировках в группе помогает установить контакты с другими людьми, развить навыки сотрудничества, учиться работать в коллективе и принимать решения. Это особенно важно в формировании личности, так как способность к взаимодействию с другими людьми и умение находить общий язык с ними являются важными социальными навыками. Функция социальной интеграции и социализации личности в спорте является одним из мощных факторов вовлечения людей в общественную жизнь, сближения и объединения их в группы, организации, союзы, клубы на основе общих интересов [5, с. 287].

Наконец, физическая культура и спорт способствуют развитию самооценки и уверенности в себе. Улучшение физической формы, достижение спортивных результатов и преодоление собственных лимитов помогают укрепить уверенность в своих силах и повысить самооценку. Это особенно важно в периоде формирования личности, когда молодые люди ищут свое место в обществе и стремятся к самореализации. Также, можно отметить, что общим местом для многих дефиниций, ориентированных на определение объективного содержания спорта, является указание на соревновательность в качестве наиболее важной особенности спорта [2, с. 4]. В соревновательной

деятельности спортивных игр требуется проявление волевых качеств и характера и стремление к высоким результатам с целью победить соперника. Благодаря этому спорт дает возможность человеку познать самого себя, свою индивидуальность. Сравнение своих результатов и результатов соперника, лежащее в основе соревновательного взаимодействия, является важным моментом при проявлении такой человеческой способности как самопознание. Самопознание неотъемлемая часть личностного формирования, немецкий социальный философ В. Дильтей описывал это так: «Только в сравнении себя с другими я познаю индивидуальное во мне: я сознаю только то, что во мне отличается от другого» [3].

Важно отметить, что в процессе занятий спортом на формирование личности влияет и тренер. В этом процессе тренеры играют ключевую роль, поскольку их влияние простирается далеко за пределы тренировочной площадки. Тренеры могут помочь ученикам развить самооценку, навыки лидерства и сотрудничества. Они могут способствовать развитию здорового образа жизни и прививанию правильных привычек. Тренеры могут помочь ученикам преодолеть физические и эмоциональные преграды в процессе тренировок. Однако, имеют место быть и негативные положения: акцент деятельности тренера только на спортивный результат приводит к тому, что спортсмен оценивается только через призму специфических спортивных качеств. При этом личность юного спортсмена из субъекта психолого-педагогического воздействия будет превращаться в средство достижения личных целей тренера. Именно в этом случае воспитательная работа для тренера теряет всякий смысл, что отрицательно влияет на становление личности юного спортсмена. [6, с. 12].

В заключение, можно с уверенностью сказать, что физическая культура и спорт имеют значительное влияние на формирование личности. Они способствуют развитию физических и психологических, социальных качеств личности, повышению самооценки и уверенности в себе, а также укреплению

дисциплины. Таким образом, физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью жизни каждого человека, способствуя его гармоничному развитию и достижению успеха в различных сферах жизни.

#### **Использованные источники:**

1. 4 теории развития спорта [Электронный ресурс]. URL: [https://dzen.ru/a/Xf9sx-bLmwCхgY7b?referrer\\_clid=1400&](https://dzen.ru/a/Xf9sx-bLmwCхgY7b?referrer_clid=1400&) (дата обращения: 22.10.2023).
2. Визитей, Н. Основные тенденции влияния спорта на личность / Н. Визитей, В. Дорган // Наука и спорт: современные тенденции. – 2016. – №3. – С. 3-12.
3. Дильтей Вильгельм [Электронный ресурс]. URL: <https://socio.rin.ru/cgi-bin/article.pl?id=299> (дата обращения 22.10.2023).
4. Журова И.А. Влияние спорта на формирование личности / И.А. Журова // Интерэкспо Гео-Сибирь. – 2014. – №2. – С. 129-132.
5. Новиков, В.А. Роль физической культуры и спорта в развитии личности / В.А. Новиков, А.В. Огарышев, А.Н. Воробьев // Ученые записки университета Лесгафта. – 2021. – №5. – С. 282-287.
6. Рогалева Людмила Николаевна. Влияние спорта и установок тренера на личность юного спортсмена: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 Москва, 1999 145 с. РГБ ОД, 61:99-19/140-7