

УДК 796

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА НРАВСТВЕННОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

*М. Н. Вольницкова, студентка 2 курса экономического факультета  
Научный руководитель - старший преподаватель В. Я. Храбрый  
ФГБОУ ВПО «Ульяновская государственная  
сельскохозяйственная академия»*

**Ключевые слова:** *спорт, физическая культура, личность, целеустремлённость, настойчивость, упорство, решительность, смелость.*

*Статья посвящена изучению влияния физической культуры и спорта на развитие личности. В работе приведены цитаты людей, посвятивших свою жизнь спорту, а также рассмотрены главные аспекты, формирующие нравственную составляющую человека.*

Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения их досуга, но бесспорно влияют и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций.

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. Занимаясь спортом, человек в первую очередь совершенствует и укрепляет свой организм, своё тело, свою способность управлять движениями и двигательными действиями. Это очень важно. Ещё в 1927 году, в первой отечественной монографии, посвящённой психологии физической культуры, профессор А. П. Нечаев писал: «Пора, наконец, признать, что нельзя говорить о полном воспитании там, где отсутствует воспитание движений. Ловкость, выносливость и настойчивость, в известном смысле, могут быть названы мускульными добродетелями, а утомляемость, апатия, капризное настроение, скука, беспокойство, рассеянность и неуравновешенность - мускульными пороками».

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

«Для меня спорт - это радость, игра силы, совершенство человеческих достоинств, быстрая реакция, смекалка, фантазия, неожиданности и открытия», - заявляет признанный в прошлом фигурист и широко известный ныне миру тренер Станислав Жук. «Десять лет, проведённых в большом спорте, - рассказывает о себе известный горнолыжник Жан-Клод Килли, - были годами борьбы. Я столкнулся со всем, что формирует характер. Были тяготы и лишения, радости побед и горечь поражений, узнал я и самое прекрасное, что есть на свете, - людскую дружбу». И эти слова прямо дополняют высказывание замечательного гимнаста Юрия Титова. В одном из своих выступлений он заявил: «Ведь это и есть, пожалуй, самое интересное в спорте – душевные, товарищеские отношения между людьми, тут прямое проявление высших нравственных достоинств человека. А чего стоит, например, борьба атлета за самого себя, за собственные возможности, за преодоление, казалось бы, недостижимых рубежей?...».

В высказываниях представителей разных социально-политических систем

много общего. Все больше спортсмены, кроме борьбы, столь характерной для спорта, видят в нём искренность отношений, дружбу и доброжелательность между людьми. Это не случайно. Спортивная, особенно соревновательная деятельность – лично значима, трудна. Она требует больших и физических сил. В жестоком соперничестве, безусловно, полнее и ярче, чем в обыденности, проявляется и всякая человеческая личность, и каждая черта характера. Следовательно, спорт для человека – могучее средство самопознания, самовыражения, самоутверждения.

Нравственно – этическое воспитание человека.

Специфическая особенность спорта – обязательность соревнований – прямо и наиболее значительно влияет на морально – этическое, нравственное формирование личности. Как известно, в любом виде спорта соревнования проводятся по жестоким правилам. Действующий регламент обуславливает не только сам ход соревновательной борьбы,

но и подготовку к ней. Правила, следовательно, определяют психологическую настройку атлета. Они требуют от спортсменов в каждом виде спорта конкретных проявлений физических качеств, волевых усилий, определённых свойств мышления, допустимого уровня эмоционального возбуждения. Необходимость неоднократного проявления свойств и качеств неизбежно приводит к их развитию. Правила соревнований построены на основе «строгого соперничества». Необходимость спортсменов завоёвывать первенство в соревнованиях, проводимых по существующим правилам, побуждает спортсменов и тренеров желать в первую очередь победы над противостоящей командой путём достижения выигранных очков, баллов или призовых мест любыми средствами. А «любые» способы не всегда этичны.

Главная задача, связанная с воспитанием спортсменов, тренеров, судей и зрителей, заключается в том, чтобы спортивными мотивами, побуждающими бороться за победу в соревнованиях, были моральные, нравственные цели.

Влияние регулярных физических нагрузок на формирование воли. Благодатная возможность развития и совершенствования воли человека через физические нагрузки ни у кого сомнений не вызывает. Спорт не только развивает мускулы, но и закаляет дух. Совершенствование воли человека с помощью нагрузок и напряжений в значительной степени вторая специфическая особенность спортивной деятельности. Воля человека отчетливо проявляется и развивается в сознательных действиях, направленных на достижение определённых целей и связанных с преодолением препятствий. Спортивные тренировки и соревнования обязательно сопряжены с возникновением разнообразных преград.

Конкретные проявления воли, обусловленные особенностями препятствий, которые приходится преодолевать, называют волевыми качествами. Это целеустремлённость, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

В спорте легче, чем в других видах деятельности, определять и дозировать степень трудности, да и сами препятствия встречаются спортсменам чаще, чем людям, не занимающимся спортом. Поэтому спорт наилучшим образом способствует развитию волевых качеств и формированию характера человека.

Влияние регулярных физических нагрузок на воспитание уверенности в себе и своих силах.

Спортивная деятельность позволяет ставить конкретные перспективные и промежуточные цели, контролировать движение, оцени-

вать свою деятельность в связи со сроками достижения промежуточных целей и степенью приближения перспективной. Эта особенность физических нагрузок оказывает определённое влияние на формирование тех черт характера человека и особенностей личности, которые обычно не учитываются людьми, по специфике профессии не думающих о том, как спорт влияет на формирование человека. Имеется в виду развитие у личности уверенности в себе и своих силах, развитие возможностей достижения намеченной цели.

Правильное поведение и способы общения, воля, способность к саморегуляции, адекватный уровень притязаний и верная самооценка могут возникнуть с большей вероятностью тогда, когда спорт и спортивная деятельность не рассматриваются как самое главное, как самоцель. И пусть победа на первенстве страны, мира, на Олимпийских играх, установление рекорда требуют колоссальной затраты энергии, волевых напряжений, стойкости, мужества, отваги, вполне сопоставимых с теми деяниями человеческими, которые принято называть подвигами, пусть так. И всё – таки рекорд – не для рекорда, победа – не только, чтобы убедиться, что сильнее соперника. Спорт, спортивная работа, победы – всё это средство формирования личности, а не цель.

**Библиографический список:**

1. Апанасенко Г.Л. Нравственно-этические проблемы спорта высоких достижений // 7 международный научный конгресс. «Современный олимпийский спорт и спорт для всех»: Материалы конференции. Т. 1. -М., 2003.С.- 115.
2. Апциаури Л.Ш. Спорт как социальное явление и фактор социализации личности // Теория и практика физической культуры. 2003. - № 1. - С. 13.
3. Спорт и формирование личности / URL: <http://def.kondopoga.ru/1180508229-sport-i-formirovanie-lichnosti.html> (дата обращения: 15.03.2012)

**INFLUENCE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS  
ON MORAL FORMATION OF THE PERSON**

*M. N. Volynshnikova, V. YA. Khrabrykh*

*Keywords: sports, physical training, the person, purposefulness, persistence, resoluteness, boldness.*

*Article is devoted studying of influence of physical training and sports on development of the person. In work citations of the people who have devoted the life to sports are resulted, and also the main aspects forming a moral component of the person are considered.*

УДК 796

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ НА СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА

*Е.И. Воробьева, студентка 2 курса экономического факультета  
Научный руководитель А.М. Рябоконева  
ФГБОУ ВПО «Ульяновская государственная  
сельскохозяйственная академия»*

**Ключевые слова:** *физическое здоровье, сердечно - сосудистая система, мышцы, спортсмены, костная система, дыхательная система.*

*Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Регулярные занятия физической культурой и выполнение оптимального комплекса упражнений положительно воздействуют на систему организма, продлевая период жизненной активности.*

Спортсмены - это люди, как правило, с изначально хорошими физическими данными, но физические нагрузки развивают любой организм. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

**Костная система**, как и все другие системы организма, реагирует на уровень физической активности. Кости - это не только каркас обеспечивающий поддержку мышц и внутренних органов. Это живой орган, который как и другие органы развивается и меняется в течении всей жизни.

В детстве и юности кости наращивают плотность, достигая в результате пиковой костной массы. Пиковая костная масса - специфический термин обозначающий такое состояние, при котором кости достигают своей максимальной плотности. Пиковая костная масса сохраняется несколько лет, а затем здоровый человек начинает ежегодно