

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

С. М. Струганов

(Восточно-Сибирский институт МВД России, Иркутск, Россия)

В статье обсуждаются вопросы влияния занятий спортом на воспитание личности человека на примере студентов, обучающихся в Восточно-Сибирском институте МВД России.

Какие побуждения управляют человеком, который отказывает себе во всем ради тренировок? Каждый день спортсмен ежедневно подвергает себя тяжелым физическим нагрузкам, которые впоследствии несут различные негативные последствия для его организма. Нередко они получают травмы, но продолжают заниматься спортом с таким же стремлением, увлечением, азартом и целеустремленностью. В данной работе мы хотим выяснить, что же такое спортивное пространство и как оно влияет на развитие личности спортсмена, а также объяснить, как спорт вырабатывает волю и способствуют становлению полноценного спортивного характера.

Актуальность данной статьи заключается в том, что люди, занимающиеся спортом, развиваются как личность немного иначе, в отличие от остальных людей. Как правило, спортивная деятельность положительно сказывается на нашем развитии, но есть и некоторые негативные воздействия. В Восточно-Сибирском институте МВД России проходят обучение спортсмены, занимающиеся различными видами спорта, именно на их примере мы постараемся ответить на вопросы, поставленные перед нами выше. Данные выводы мы сделаем на основе анкетирования, которое будет состоять из вопросов, касающихся их образа жизни, расписания тренировок, видов упражнений, правильного питания и многих других элементов, которые образуют спортивное пространство.

Самой главной и важной фигурой в спортивном пространстве является спортсмен. Профессиональная деятельность тренеров, специальных спортивных школ и организаций, спонсоров направлена лишь на достижения спортсменом максимальных спортивных результатов. В этом не только их личная заинтересованность, но и всех тех людей, которые способствуют им в достижении этой цели и ре-

шении многих задач, способствующих ее реализации. Спортивное пространство – это такая совокупность факторов, которые влияют на повышение уровня спортивных умений отдельного спортсмена или команды в целом.

Спортивное пространство, а также спортивные тренировки способствуют самореализации спортсмена, чтобы достичь высоких спортивных результатов он в какой-то степени начинает себя ограничивать от общества, изолируясь, создавая при этом свое пространство. Не исключено, что в связи с такой изолированностью спортсмен имеет пониженную комфортность, находясь в обществе. Значительные негативные последствия также несут усиленные тренировки. Во время физических и соревновательных нагрузок эмоциональный запас спортсмена практически исчерпывается, в связи с чем общение с другими людьми становится более равнодушным и сдержанным. Этому иногда способствует усталость после изнурительных тренировок или соревнований, она снижает желание к общению, где главной целью становится восстановление своих функций как функционального, так и психологического состояния организма для последующих тренировок.

Развиваясь как личность, спортсмен все равно понимает, что с возрастом ему необходимо также получать образование, создавать семью, обеспечивать ее, работать.

Занятия спортом развивают у спортсменов хорошее мышление, способность строить последовательные комбинации, просчитывая при этом возможные ошибки. Эти умения помогают им легче адаптироваться в общественной жизни, решать возникающие проблемы и задачи, преодолевать трудности за счет тех качеств характера, которые они сформировали, занимаясь спортом, сюда следует отнести в первую очередь воспитание сильного характера и терпения.

В процессе регулярных тренировок спортсмены совершенствуют свое мастерство, оттачивая и корректируя его на протяжении всей своей спортивной карьеры, оно отрабатывается до автоматизма и становится уверенным навыком в мышечной их памяти. Благодаря этому они наиболее психически устойчивы к различным нестандартным ситуациям, в процессе которых показывают свои морально-волевые качества, подавляют излишнюю эмоцию и способность мыслить нестандартно, находя и реализуя правильные решения, когда кажется, что человеческие способности не позволяют выполнить эту задачу.

Говоря о спортивной деятельности, также следует определить, что это многократный, а именно многолетний активный, целенаправленный процесс, способствующий совершенствованию мастерства спортсмена. Данный процесс имеет свой специфичный предмет. Этим предметом является сам спортсмен. В свою очередь, объектом является тело человека. Как правило, это спортивный результат, которому предшествует обязательное наличие соревновательной деятельности, т.е. соревнования. Спортивная деятельность имеет свою специфичную черту, она заключается в том, что физические и эмоциональные нагрузки неравномерно распределены между собой и могут негативно сказываться на физическом и психическом развитии спортсмена. Несмотря на это, как говорилось выше, именно спортивная деятельность помогает лучше спортсменам адаптироваться в обществе. Это подтверждается существованием коллективной спортивной деятельности, т.е. между спортсменами вырабатываются такие явления, как коллективная ответственность, совместная оценка труда, коллективное принятие решений, умение совместно решать проблемы и действовать сообща, взаимовыручка и поддержка товарищей, отзывчивость, а также помощь людям, которые попали в трудную ситуацию.

Вывод: регулярные занятия спортом с раннего детства положительно отражаются на формировании личности человека. В процессе этих занятий развиваются и совершенствуются не только физические качества и функциональные свойства организма, но и психическая и психологическая устойчивость к преодолению различных трудностей повседневной жизнедеятельности человека.