

**ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки :** тези доповідей XIX Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених і студентів : [у 2-х т.]. – Т. 2 (м. Київ, 1-5 квітня 2019 р.) / [ред. кол.: В. М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2019. С. – 308-309.

УДК 796. – 057.875 (043.2)

**Рудий І.Я.**

*Національний авіаційний університет, Київ*

## **ВПЛИВ СПОРТУ НА ВСЕБІЧНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ**

Метою даного дослідження є визначення спорту не тільки засобом зміцнення здоров'я людини, її фізичного вдосконалення, але і істотним чинником впливу на інші сторони людського життя: на трудову діяльність, моральні та інтелектуальні якості; на процес самопізнання і самовдосконалення, на формування волі.

Дана тема є досить актуальною, так як більшість людей вбачають в занятті спортом саме розвиток фізичних якостей людини, а не всебічне її вдосконалення.

Спорт впливає на моральні якості, розвиток волевої та емоційної сфер людини, естетичних і етичних уявлень і потреб. Він впливає на формування характеру людини, тобто тих особливостей особистості, які відбиваються на вчинках і відносинах з іншими людьми та зовнішнім світом.

Заняття спортом позитивно впливають на інтелектуальну сферу. Рухова активність, яка лежить в їх основі, сприяє:

- формуванню в людини уявлень про рухові можливості свого власного тіла;
- розвитку спостережливості, оскільки спортивна діяльність вимагає зосередження уваги на умовах, які супроводжують рух, а також швидкого переключення уваги на різного роду подразники;
- розвитку швидкості орієнтації, так як більшість видів спорту виробляють здатність до адекватної зміни поведінки в залежності від умов, які виникли;
- розвитку мислення, оскільки спортивна діяльність є творчою; в процесі тренувань треба аналізувати причини успіхів та невдач своїх досягнень, правильно оцінити ситуацію, що виникла, вести пошук шляхів раціонального вирішення рухових задач.

Також заняття спортом впливають на формування моральних якостей, за певних умов його організації є одним із засобів формування таких моральних якостей, як патріотизм, почуття громадської і особистої відповідальності, колективізм, дисциплінованість, правдивість, здібність до самоконтролю.

Спорт сприяє розвитку патріотичних почуттів, стверджуючи у свідомості спортсменів і спортивних команд переконання в тому, що успіх підвищує престиж Вітчизни в очах людства. Почуття громадської відповідальності проявляється у всіх випадках спортивної діяльності і особливо під час змагань, коли спортсмен виступає за команду, спортивне товариство, захищає честь своєї школи, вузу, держави.

Участь у спортивних змаганнях завжди пов'язана з необхідністю йти на відповідний ризик, боротися із стомленням і іншими негативними станами. Основним мотивом, що спонукає спортсмена долати ці труднощі, є розуміння свого громадського обов'язку.

В більшості випадків спортивна діяльність пов'язана із спільними діями людей в екстремальних умовах і тому вона об'єднує спортсменів в більшій мірі, ніж ті дії, що виконуються у звичайних умовах. Заняття спортом і спортивні змагання розвивають комунікативні властивості характеру, сприяють будові внутрішньокolleктивної сполучності членів спортивної організації як за багатьма психофізіологічними (стан здоров'я, особливості процесів сприйняття, емоцій та ін.), так і за соціально-психологічними ознаками (спільність цілей, інтересів, установок та ін.).

Психологи спорту визначили вольові якості, які важливі спортсменам для подолання виникаючих в процесі їх діяльності перешкод – це цілеспрямованість і наполегливість, рішучість і сміливість, ініціативність і самостійність, витримка і самовладання.

Однак ці якості важливі не тільки спортсмену, а й кожній людині для досягнення певних цілей в житті. Ці вольові якості, що розвиваються при занятті фізичною культурою або спортом безсумнівно стають в нагоді в майбутньому.

**Висновки.** У даній роботі було досліджено вплив спорту на всебічні особистісні якості людини.

Було показано, що спорт не тільки впливає на здоров'я людини, на його фізичне вдосконалення, є засобом підвищення соціальної активності, але і впливає на інші сторони життя студентів, на риси характеру. В першу чергу, на трудову діяльність, моральні та інтелектуальні якості.

З'ясувалося, що під впливом спорту у людей формуються особисті якості, які суттєво залежать від вибраного виду спорту: індивідуального, чи командного. Кожен вид спорту специфічно впливає на формування особистості що відображається як у мотивації їхньої спортивної діяльності, так і у розвитку конкретних особистісних якостей. З ростом рівня спортивної майстерності відбуваються зміни у структурі особистості людей які займаються спортом, що відображається у якісних показниках розвитку індивідуально – психологічних властивостей.

### **Список літератури**

1. Лисяк В.М. Оцінка впливу фізичної культури та спорту на формування особистих якостей студентів.

Режим доступу: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2010-08/10lvnfpq.pdf>

2. Шевченко С.Б. Формування особистості та виховання толерантності під час занять з фізичною культурою / С.Б. Шевченко /

Режим доступу: [http://shevchenkofizvosp.blogspot.ru/p/blog-page\\_83.html](http://shevchenkofizvosp.blogspot.ru/p/blog-page_83.html)

*Науковий керівник: Старостіна К.В.,  
викладач*