

БОБРОВ М. М., заведующий кафедрой физической культуры Санкт-Петербургского гуманитарного университета профсоюзов, президент Федерации современного пятиборья Санкт-Петербурга и Ленинградской области, заслуженный тренер Российской Федерации, арбитр международной категории, действительный член Русского географического общества, действительный член Российской академии туризма, Почетный гражданин Санкт-Петербурга, профессор

СПОРТ И ЛИЧНОСТЬ

Значение спорта в воспитании личности огромно. Понятие личности всегда характеризует человека как члена общества. Все черты личности, в том числе и ее психологические особенности, возникают и развиваются лишь на базе тех отношений, в которые вступает человек с другими членами общества в процессе совместной деятельности. Человек как личность является активным преобразователем окружающего мира в интересах удовлетворения как своих личных потребностей, так и потребностей общества, членом которого он является.

В современных условиях человек, не занимающийся спортом, часто лишается возможности не только должным образом показать себя в условиях, требующих проявления силы, ловкости, выносливости и быстроты движений, но и в интеллектуальной деятельности.

Конечно, требовать достижения высоких спортивных результатов от каждого человека бессмысленно. Но при формировании и развитии психологических особенностей личности необходимо уделять внимание вопросам физической подготовки. Жизненный опыт постоянно вносит те или другие изменения, при этом важно учитывать роль возрастных особенностей для общего процесса формирования личности. Те или другие виды деятельности и связанные с ними проявления личности бывают очень специфичными для разных возрастных групп. В частности, детский, подростковый и юношеский возраст тесно связаны с физическими проявлениями личности. Если молодой человек в определенном возрасте не участвовал в подвижных играх, физических упражнениях или не занимался спортом, это часто накладывает неиз-

гладимый отпечаток на личность и ее проявления в дальнейшей жизни. Специальные исследования позволяют отметить положительное влияние спортивных занятий на психическое развитие и формирование черт характера занимающихся.

Занятия различными видами спорта способствуют совершенствованию органов чувств, особенно мышечно-двигательной чувствительности и зрительного восприятия, развивают наблюдательность и реакцию, способность ориентироваться в обстановке, повышают работоспособность. Занятия спортом способствуют развитию памяти, особенно зрительно-двигательной, отличающейся особой яркостью и точностью, развивают способность распределять внимание, сосредотачиваться, своевременно переключаться на различные стороны своей деятельности, помогают развивать такое качество, как организованность. Спортивные упражнения предъявляют особые требования и к мышлению человека: повышается скорость реакции, быстрота мыслительных процессов, развивается практическое мышление, непосредственно связанное с выполняемой деятельностью.

Значение спорта велико и для развития эмоциональных качеств, особенно жизнерадостности, являющейся постоянным спутником активной мышечной деятельности. Во время спортивных соревнований возникают чувства, отличающиеся большой силой и глубиной.

В процессе занятий спортом формируется способность к максимальным волевым усилиям. Они не являются какими-то абстрактными способностями, они всегда связаны с конкретными условиями спортивной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления определенных трудностей.

Занятия спортом способствуют развитию темперамента. Особенности темперамента имеют большое значение в учебном и тренировочном процессе. Исследования А.Н.Крестовникова показали, что среди спортсменов не встречаются люди со слабым типом нервной системы.

Систематические занятия различными видами спорта не только укрепляют мышцы, повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, но и развивают и укрепляют нервную систему. В процессе занятий физическими упражнениями

человек воспитывает в себе стойкость, выдержку, способность управлять своими действиями и эмоциональным состоянием.

Все вышесказанное относится, в первую очередь, к работникам умственного труда. Среди государственных деятелей, политиков, ученых практически не встречаются люди, которые пренебрегали бы занятиями спортом, так как только хорошая физическая форма позволяет выдерживать значительные интеллектуальные нагрузки без ущерба для своего здоровья. К группе людей, занятых интеллектуальной деятельностью, относятся и студенты, получающие огромный объем информации, которую с успехом может усвоить только человек, систематически занимающийся спортом и обладающий вышеперечисленными качествами.