

УДК 796.011.2:378.4

О.П. Макаренко, ст. преп. (БРУ, г. Могилев)

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

В статье анализируется влияние регулярных занятий физической культурой и спортом на общее психологическое состояние студентов высшего учебного заведения. Приведена характеристика отдельных групп видов спорта с учетом их влияния на развитие личности студента.

В течение обучения студента в вузе происходят существенные изменения в его умственной сфере, студент поглощает значительный объем новой информации, в связи с чем постепенно происходит психологи-

ческая перегрузка студента. Систематическая двигательная деятельность, занятия физической культурой и спортом способны не только выполнять роль средства, способствующего физическому совершенствованию студента и улучшению физической работоспособности, но и выступают как средство «разгрузки» психологической сферы студента [1].

Уровень развития современного высшего образования показывает, что достижение эффективного процесса обучения и воспитания студентов становится невозможным без проведения совместной учебной и оздоровительной деятельности. Качественная оздоровительная деятельность студентов высшего учебного заведения предполагает умеренную физическую деятельность в течение запланированных занятий по физическому воспитанию и самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

В течение проведения занятий по физическому воспитанию развивается и улучшается не только состояние здоровья студентов, их физическая подготовленность и уровень развития основных физических качеств, но и психологические показатели (эмоциональная устойчивость, аккуратность и другие качества), которые, в дальнейшем, смогут определять и способствовать успешности во многих видах профессиональной деятельности.

Необходимо отметить, что отсутствие слаженности работы всех систем организма студента, в том числе слаженности действий на психологическом уровне, способны привести к нервно-эмоциональному срыву в поведении или болезням на физическом уровне.

Занятия физической культурой и спортом представляют собой неотъемлемую составную часть обучения, они являются специфической основой совершенствования и направлены на использование запланированной двигательной деятельности, как фактору, который способен оптимизировать воздействия на психофизическое состояние и развитие обучающихся.

Виды спорта или физические упражнения, являющиеся составной частью определенного вида спорта способны по-разному влиять на психику и поведение студентов: циклические виды спорта больше влияют на устойчивость и самоконтроль, игровые виды спорта оказывают влияние на показатели коллективизма и ответственности за принятие собственного решения, спортивные единоборства – на смелость, самостоятельности и уверенность в себе, студенты, занимающиеся видами спорта,

которые связаны с творческим исполнением мастерства, имеют высокие показатели демонстративности [2].

Каждый вид спорта относится к определенной группе и индивидуально влияет на развитие информирования нижеследующих психологических качеств.

- Циклические виды спорта. Циклические виды спорта преимущественно влияют на развитие самоконтроля, целеустремленность и силы воли.

- Игровые виды спорта. Спортивные игры являются достаточно мощным средством комплексного воздействия на организм человека, имеют высокую эмоциональную насыщенность и предъявляют высокие требования к психике, что обусловлено быстрой сменой тактических ситуаций, необходимостью их быстрой оценки и организации соответствующих действий, которые осуществляются в условиях дефицита времени. Также, занятия спортивными играми оздоровительной направленности являются средством коррекции уровня психологического состояния организма в силу высокой эмоциональности.

- Спортивные единоборства. Спортивные единоборства развивают интуицию и являются своеобразным средством психологической «закалки», которые учат действовать хладнокровно в любой обстановке, контролировать свой страх и управлять эмоциями. Высокое психическое напряжение, сопровождающееся занятием спортивным единоборством, снижает умственную работоспособность, вместе с тем, непродолжительные игровые эмоциональные нагрузки способны стимулировать умственную работоспособность.

- Виды спорта связанные с творческим исполнением мастерства. Занятия такими видами спорта имеют определенную взаимосвязь между двигательными действиями, эмоциональными переживаниями, жестами и мимикой. Эти виды спорта, среди прочего, создают ощущение психического расслабления, способствуют развитию грациозности, элегантно-сти, воли движений, придают больше собранности.

Занятия спортом играют значительную роль в формировании личности студентов и являются средством снятия нервно-эмоционального напряжения, это обусловлено тем, что многие ситуации по спортивной деятельности позволяют приобретать жизненный опыт, строить личную систему ценностей и установок.

Спортивная деятельность позволяет ставить конкретные цели и достигать их. Эта особенность спорта оказывает значительное влияние на

формирование тех черт характера личности, которые, как правило, не учитываются в процессе обычного развития молодого человека, а также влияют на развитие возможностей достижения поставленной цели. Начиная заниматься определенным видом спорта в высшем учебном заведении, студент попадает в новую социальную сферу, которая не только влияет на физическое воспитание и образование, а также способствует обучению культурным нормам и поведению [3].

Такая первичная социализация является достаточно важным компонентом, потому как закладывает психофизические и моральные качества личности. Занятия физической культурой и спортом способствуют развитию жизненно важных двигательных качеств, совершенствованию психических процессов (от простых, на уровне психомоторики, до более сложных, на уровне мышления и представления), что, в дальнейшем, повлияет на успешность общей социальной адаптации.

Оздоровительные занятия физической культурой и спортом на протяжении обучения в высшем учебном заведении имеют социализирующий и воспитательный потенциал, воспитывают различные качества личности студента, способные формировать необходимую в жизни уверенность в себе и своих силах, предпочтение позитивного эмоционального фона и оптимизма.

ЛИТЕРАТУРА

1. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сб. ст. / XVI Междунар. науч. конф., – Белгород: Изд-во БГТУ, 2020. – 211 с.
2. Спиридонов, Н.И. Психическая саморегуляция, движение, здоровье / Н.И. Спиридонов. – Свердловск: Средне-Уральское кн. Изд-во, 1983. – 111 с.
3. Самуйлов, Д. Н. Физиологическая оценка динамики физической подготовленности студентов Белорусско-Российского университета / Д. Н. Самуйлов, В. Ф. Писаренко, Е. А. Малышева, А. В. Щур // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. – 2019. – № 5 (116) – С. 61–65.