

Спорт як діяльність, що формує характер

До дня фізичної культури і спорту





**«Спорт не виховує характер,
а виявляє його».
Хейвуд Браун**



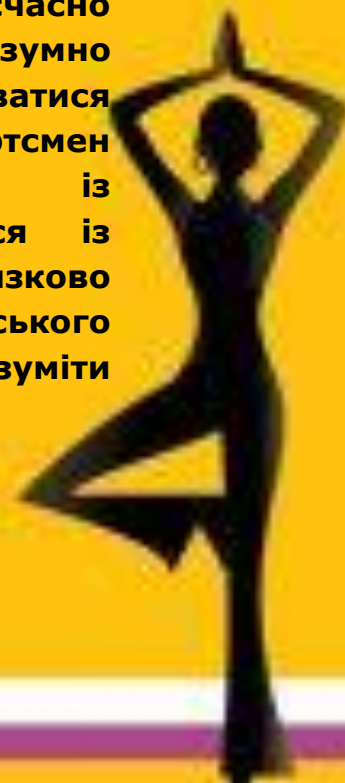


Спорт, поза всяким сумнівом, - один із головних засобів виховання рухів, вдосконалення їх тонкої і точної координації, розвитку необхідних людині рухових фізичних якостей, але не тільки, - регулярні заняття спортом впливають і на самодисципліну.



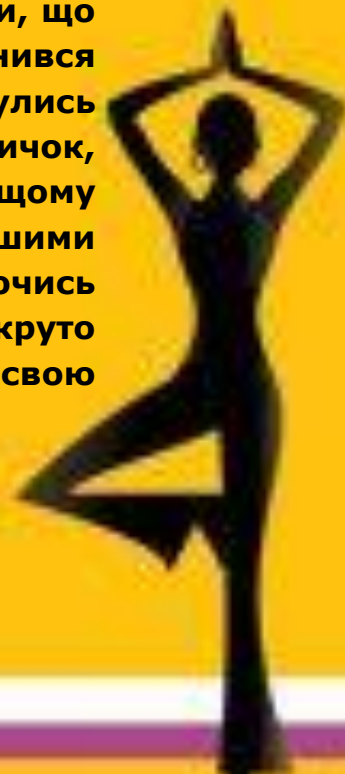


У процесі занять спортом загартовується воля, характер, вдосконалюється вміння управляти собою, швидко і правильно орієнтуватися в різноманітних складних ситуаціях, своєчасно приймати рішення, розумно ризикувати чи утримуватися від ризику. Спортсмен тренується поруч із товаришами, змагається із суперниками та обов'язково набуває досвіду людського спілкування, вчиться розуміти інших.





Так, у 2006 році австралійські науковці виявили, що регулярні спортивні заняття дозволяють виховувати силу волі не тільки під час занять спортом, але і у звичайному житті. Учасники дослідження мали виконувати певний комплекс силових вправ протягом двох місяців, збільшуючи навантаження. Через два місяці дослідники проаналізували і виявили, що у більшості людей змінився спосіб життя, вони позбулись шкідливих звичок, перебували у кращому настрої та були активнішими загалом. Тому, займаючись спортом, людина може круто змінити себе, свою особистість і своє життя.





Україна має низку видатних спортсменів, які прославили країну на міжнародній спортивній арені. Ці талановиті атлети не лише вражають своїми досягненнями, але й виступають як взірці мужності, наполегливості та професіоналізму.

Національно-патріотичне виховання на основі спорту є істотною частиною загального процесу виховання, яке в державному масштабі має пріоритетне значення, оскільки дозволяє виховати нову генерацію для своєї країни.

Велика і багатозначна роль спорту у вихованні нової людини, гармонійно поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість.

