

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Большот В.Е., Репина Н.В. Роль спорта в формировании характера и силы воли // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2025. – №7 (декабрь) – АРТ 11-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>

РУБРИКА: Физическая культура и спорт

УДК 5527

Большот Виктория Евгеньевна,

студентка 4 курса,

факультет иностранных языков

Белгородский государственный национальный

исследовательский университет

г. Белгород, Российская Федерация

e-mail: vikabolbot8@gmail.com

Репина Наталья Владимировна,

старший преподаватель,

факультет физической культуры

Белгородский государственный национальный

исследовательский университет

г. Белгород, Российская Федерация

e-mail: repina@bsuedu.ru

РОЛЬ СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ХАРАКТЕРА И СИЛЫ ВОЛИ

Аннотация: В статье рассматривается влияние спорта на формирование характера и силы воли личности. Анализируются психологические, социальные и возрастные аспекты спортивной деятельности, а также её роль в воспитании подростков.

Ключевые слова: спорт, личность, характер, сила воли, подростковый возраст, социализация.

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Bolbot Viktoriya Evgenyevna,

4th year student, faculty of foreign languages

Supervisor: N. Repina, Senior Lecturer

Belgorod State National Research University

Belgorod, Russian Federation

Repina Natalia Vladimirovna,

Senior Lecturer, Faculty of Physical Education

Belgorod State National Research University

Belgorod, Russian Federation

e-mail: repina@bsuedu.ru

THE ROLE OF SPORT IN SHAPING CHARACTER AND WILLPOWER

Abstract: The article examines the influence of sports on the formation of character and willpower of a personality. The psychological, social and age-related aspects of sports activity, as well as its role in the upbringing of adolescents, are analyzed.

Keywords: sport, personality, character, willpower, adolescence, socialization.

В современном обществе спорт перестал быть лишь способом поддержания физического здоровья и приобрел более широкое значение в формировании личностных качеств человека. Особенно заметна роль регулярных физических тренировок и развитии характера и силы воли.

Одним из аспектов является развитие самоконтроля и умения оценивать риски. Участие в спортивных соревнованиях предполагает умение рационально оценивать свои возможности. Коммуникативные навыки играют не менее важную роль. Особое внимание уделяется подростковому возрасту, когда формируется жизненная позиция. Занятия спортом способствуют формированию положительной самооценки, расширяют возможности для

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

самовыражения и помогают справляться с психологическими трудностями, характерными для этого периода.

В дальнейшем, после перехода во взрослую жизнь, спорт продолжает играть роль инструмента для поддержания и развития тех качеств характера, которые были заложены в подростковом возрасте.

Обзор современных подходов к исследованию влияния спорта на личностные качества показывает тенденцию к углубленному изучению взаимосвязи между физическими тренировками и психологическим развитием. В статье рассматриваются аспекты интеграции спортивных занятий в воспитательный процесс и возможности применения этих знаний в практике работы с молодежью и взрослыми.

Перечисленные темы — влияние спорта на формирование личности, развитие силы воли и характера, роль самоконтроля, социальное взаимодействие и особенности влияния в подростковом возрасте — рассмотрим подробно в данной статье.

Спорт является многогранным явлением, оказывающим влияние на разные аспекты личности. Во-первых, он укрепляет физическое здоровье, развивая моторные навыки, выносливость и правильную осанку, что создает необходимую базу для общего физического и психического благополучия человека. Однако влияние спорта выходит за рамки физиологии, охватывая сложные процессы воспитания и социализации.

Принцип обязательности соревнований в спорте не только отражает состязательный дух, но и способствует развитию морально-этических ориентиров, которые играют важную роль в становлении социальной ответственности и справедливости.

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

В процессе тренировок и соревнований задействуются мыслительные процессы, включая планирование, быстрое принятие решений и анализ ситуации, что отражает высокую когнитивную нагрузку.

Занятия спортом связано с влиянием на нейрорегуляторные механизмы мозга. Включенность в спортивные коллективы расширяет возможности для социализации, создает условия для формирования дружеских отношений и поддерживает психоэмоциональное здоровье.

Кроме того, в спорте физическое развитие связано с духовным и психическим становлением человека. Эта интеграция подтверждается многовековыми традициями и современной научной доктриной, объединяя здоровье тела и духа в единое. В этом смысле спорт выступает как уникальный культурный феномен, объединяющий разнообразные аспекты человеческой жизни.

Таким образом, спорт представляет собой сложное, многослойное социальное явление, оказывающее многообразное воздействие на личность. Понимание общего влияния спорта необходимо для осознания его роли в формировании характера и силы воли.

Взаимодействие с товарищами по команде и соперниками способствует развитию социальных компетенций. Командные виды спорта, такие как футбол и баскетбол, предполагают совместные действия, требующие тактического мышления и слаженной работы. Участие в спортивных играх облегчает социализацию и способствует социальной адаптации. Взаимодействие в команде учит не только работать ради общей цели, но и понимать чувства и потребности других, что поддерживает развитие эмпатии.

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Особое значение имеет преодоление социальных, культурных и языковых барьеров через спортивную деятельность. Спорт создаёт пространство для социокультурного обмена и расширяет круг общения. Это особенно важно в многонациональных и полиэтнических сообществах.

Спортивная мотивация играет ключевую роль в развитии навыков общения и управлении конфликтами. Участники спортивных команд учатся устанавливать доверительные отношения, создавать позитивную атмосферу и конструктивно разрешать возникающие разногласия.

Образовательные программы с включением спортивных элементов способствуют развитию лидерских качеств, настойчивости и дисциплины у молодежи, подготавливая их к успешному социальному взаимодействию в различных сферах жизни.

В международном контексте спортивные события стимулируют культурный обмен и укрепляют связи между странами, способствуя глобальной коммуникации и взаимопониманию. Спорт становится площадкой для межкультурного диалога, помогая снижать напряжение и создавать условия для гармоничного сосуществования.

Таким образом, спортивное общение играет важную роль в развитии социальных навыков, доверия и эмпатии у участников. Следующий этап — рассмотрение влияния спорта на подростковый возраст, где социальные и эмоциональные компоненты спортивной деятельности приобретает особенно высокое значение.

Подростковый возраст — критический этап для формирования жизненных ценностей под воздействием спорта. В этот период интенсивных физиологических и психологических изменений физическая активность становится не просто способом поддержания здоровья, но и мощным ресурсом для психоэмоционального равновесия. Исследования показывают, что

спортивные занятия снижают уровень тревожности и способствуют развитию эмоциональной саморегуляции, что помогает подросткам более эффективно справляться с внутренними кризисами и стрессовыми ситуациями.

Регулярные тренировки формируют способность к целеполаганию и осознанному поведению, что важно в условиях возрастающей ответственности и социальных ожиданий. Спорт стимулирует мотивацию, направленную на достижение целей, уменьшая страх перед неудачами.

Очень важным фактором становится повышение самооценки и уверенности в себе, что напрямую связано с социальным взаимодействием в спортивном коллективе. Чувство принадлежности к команде укрепляет эмоциональную стабильность и помогает подросткам успешно адаптироваться не только в спортивной среде, но и в повседневной жизни. Это обстоятельство играет превентивную роль в предупреждении психических расстройств.

Важен также индивидуальный подход, учитывающий уникальные физиологические и психологические особенности каждого подростка. Создание оптимальной среды для занятий спортом под контролем тренеров и педагогов способствует максимальному раскрытию потенциала и предотвращает негативные последствия, связанные с переутомлением или стрессом.

Таким образом, спорт выступает интегратором разных сфер развития подростка, способствуя не только физическому, но и комплексному психоэмоциональному укреплению. Опыт, полученный в подростковом возрасте через спортивную деятельность, закладывает прочный фундамент для формирования зрелой личности, гарантирующий успешное продолжение процесса самосовершенствования и адаптации к взрослой жизни.

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

В ходе исследования было подтверждено, что систематические занятия спортом оказывают глубокое и многогранное воздействие на развитие личностных качеств, особенно в формировании характера и силы воли. Спорт выступает не только как средство укрепления физического здоровья, но и как мощный механизм воспитания самодисциплины, умения контролировать эмоции и принимать обоснованные решения в условиях высокой интенсивности и стресса. Такой опыт способствует развитию внутренней устойчивости и ответственности, которые необходимы для успешной самореализации в различных сферах жизни.

Особое значение приобретает подростковый возраст, являющийся критическим периодом личностного становления, когда влияние спортивной деятельности играет ключевую роль в формировании жизненных ценностей и позитивной самооценки. В это время спорт способствует развитию навыков саморегуляции, уверенности в себе и целеустремленности, одновременно оказывая профилактическое воздействие на психоэмоциональные риски. Таким образом, именно на этапе перехода к взрослой жизни закладываются основы устойчивого и зрелого характера.

Развитие силы воли через преодоление физических и психологических трудностей в тренировочном процессе подчеркивает важность регулярности и системности занятий. Формирование навыков самоконтроля и оценки рисков — важный аспект, способствующий не только успешным спортивным достижениям, но и выработке ответственности за собственное здоровье и безопасность. В этом контексте спорт выступает как своего рода «тренажер» для формирования зрелых личностных стратегий управления поведением.

Совместные тренировки и командные соревнования играют значительную роль в развитии коммуникативных навыков и эмпатии. Спорт создает пространство для социализации, улучшения умений сотрудничества,

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

принятия общих решений и эмоционального взаимодействия. Эти социальные компетенции, приобретенные через спортивную деятельность, подтверждают роль спорта в формировании не только индивидуальных, но и коллективных качеств, важнейших для гармоничного развития личности.

Возраст, преодолевший этап подростковости, не означает завершение формирования характера. Поддержание физической активности во взрослом возрасте продлевает и углубляет воспитательный эффект спорта, способствуя развитию эмоционального интеллекта, лидерских качеств и устойчивости к стрессу. Регулярные тренировки становятся составляющей личностного роста и поддержания высокого качества жизни.

На уровне общества спорт выполняет функцию интегратора для молодежи, способствуя развитию здоровых привычек, социальных навыков и ценностей, способствующих социальной адаптации и профилактике негативных явлений. Популяризация спорта в массовом формате формирует основу для устойчивого развития личности и общества в целом.

Таким образом, спорт выступает мощным инструментом формирования характера и силы воли, объединяя физические, психические и социальные аспекты развития. Интеграция спортивной деятельности в образовательные и социальные практики может значительно повысить эффективность воспитания и способствует формированию зрелых, ответственных и устойчивых личностей, способных успешно адаптироваться и реализовывать себя в современном обществе.

Список использованной литературы:

1. Анализ влияния спортивных игр и командных видов спорта на... [Электронный ресурс] // apni.ru - Режим доступа: <https://apni.ru/article/9213-analiz-vliyaniya-sportivnyh-igr-i-komandnyh-vidov-sporta-na-razvitie-kommunikativnyh-navykov-i-socializaciyu>, свободный. - Загл. с экрана

2. Болозин, А. А. Массовый спорт и его значение для современной российской молодёжи // Гуманитарий Юга России. 2018. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/massovyy-sport-i-ego-znachenie-dlya-sovremennoy-rossiyskoy-molodyozhi> (10.12.2024).

3. Юмчинова Б.В. , Демидова Е.С. ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЛИЧНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА // Вестник науки. 2025. №5 (86). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sporta-na-lichnost-cheloveka> (22.05.2025).

4. Влияние спорта на личность человека | Статья в журнале... [Электронный ресурс] // moluch.ru URL: <https://moluch.ru/archive/519/114077>

5. Влияние спорта на личность человека — Карина Овчарук на vc.ru [Электронный ресурс] // vc.ru URL: <https://vc.ru/id1952704/719247-vliyanie-sporta-na-lichnost-cheloveka>

6. Маврина Елизавета Алексеевна, Савельев Михаил Юрьевич ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ // Наука-2020. 2023. №4 (65). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sporta-na-psiologicheskoe-zdorovie-podrostkov> (01.07.2025).

7. Влияние спорта на психологическое состояние и самооценку... [Электронный ресурс] // apni.ru URL: <https://apni.ru/article/11428-vliyanie-sporta-na-psiologicheskoe-sostoyanie-i-samoocenku-cheloveka>

8. Журова Ирина Александровна Влияние спорта на формирование личности // Интерэкспо Гео-Сибирь. 2014. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sporta-na-formirovanie-lichnosti> (25.03.2025).

9. Джумаева Фирюза, Эминов Эминбай, Чарыев Бабамурат КАК СПОРТ ПОМОГАЕТ ФОРМИРОВАТЬ ХАРАКТЕР И ДИСЦИПЛИНУ У МОЛОДЕЖИ // Наука и мировоззрение. 2025. №40. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kak-sport-pomogayet-formirovat-harakter-i-distsiplinu-u-molodezhi> (14.04.2025).

10. Доклад «Спорт и физическая культура в жизни...» [Электронный ресурс] // infourok.ru URL: <https://infourok.ru/doklad-sport-i-fizicheskaya-kultura-v-zhizni-molodezhi-6681306.html>

11. Как спорт влияет на социальную адаптацию: положительные... [Электронный ресурс] // blog.lutchshop.ru URL: <https://blog.lutchshop.ru/vliyanie-zanyatij-sportom-na-sotsialnyu-adaptatsiyu>

12. Как тренировать силу воли: 13 шагов [Электронный ресурс] // ru.wikihow.com URL: <https://ru.wikihow.com/тренировать-силу-воли>

Дата поступления в редакцию: 24.12.2025 г.

Опубликовано: 24.12.2025 г.

© Академия педагогических идей «Новация».

Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2025

© Ботьбот В.Е., Репина Н.В., 2025