

СПОРТ – ОСНОВА УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

ЖИХАРЕВ Дмитрий Александрович

старший преподаватель

ЛЯХОВ Илья Евгеньевич

студент

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Россия

Спорт как источник уверенности в себе. Закаливание характера с помощью спорта. Постараемся разобраться, как всё-таки спорт влияет на уверенность в себе и влияет ли вообще. Что даёт спорт и стоит ли им заниматься.

Ключевые слова: спорт, уверенность в себе, целеустремленность, характер, сила воли.

Уверенность в себе – занятия спортом очень тесно связаны с такими вещами, как тренировка силы воли, преодоление своих страхов и слабостей, закалка характера, способность делать больше, чем кажется и т. п. Т. е. занятия спортом – это не только тренировка физического тела, но и работа над собой на внутреннем уровне. Люди, регулярно занимающиеся спортом, как правило, чувствуют себя уверенными по жизни и обладают сильным характером [1].

Давайте попробуем разобраться как всё-таки спорт воспитывает уверенность в себе. Хочу поговорить в основном об мужской уверенности в себе, в последнее время стал замечать, что мужской пол стал приобретать женственность, поэтому считаю эту тему максимально актуальной.

Начнём с самого начала. Когда ребёнок вырастет то практически в каждой семье родители стараются отдать его в какую-то спортивную секцию. В наше время есть возможность заниматься практически любим видом спорта, пусть то будет бокс, борьба, плавание или те же самые шахматы. Всё зависит от пола и предпочтения ребенка. Что же это даёт?

Ну, во-первых, ребёнок попадает в социум, начинает приспосабливаться к нему, учиться как вести себя с разного типа детей, что в будущем, несомненно, пригодится ему.

Во-вторых, когда спорт выбран, ребёнок идёт на свою первую тренировку, с этого момента уже начинается воспитание его характера, с первых минут ему приходится преодолевать трудности, выполнять упраж-

нения, не смотря на усталость, так начинает вырабатываться стойкость, если ребёнок делает «через себя», то у него появляется целеустремленность. Так с каждой трудностью, повстречавшейся в спорте, крепчает характер, с ним и уверенность в себе [2].

По-моему, субъективному мнению считаю, что сильнее всего уверенность в себе у мужчин придаётся при занятиях боевыми искусствами. Ничего не придаёт так уверенности в себе, как победа над соперником в честном бою, сразу же приходит осознание преимущества над оппонентом. Одерживая победы, мужчина начинает получать внимание от противоположного пола, а это придаётся невероятное прибавление уверенности в себе. Посещение тренажёрного зала так же способствуют увеличению уверенности в себе.

Не то, что ты прям хоп – и стал уверенным на все 100% с момента посещения качалки. Нет. Но теперь, когда ты уже вешишь на 6-8 кг больше (мужчина) или имеешь привлекательную фигуру (женщина), ты можешь решиться на то, на что раньше бы не решился. Уверенность появляется примерно следующим образом.

Находясь в социуме не сложно определить людей, которые обладают высокой уверенностью в себе и по моему личному хоть и не большому опыту могу сказать, что в 99,9 процентном случае эти люди занимаются спортом. Спорт держит человека в тонусе, придаёт ему лидерские навыки, такой человек подсознательно считает себя «выше» тех, кто пренебрегает физическими нагрузками [3].

Из всего сказанного напрашивается вывод, что ничего так не придаёт уверенности в себе как занятие любым видом спорта. Ведь

вне зависимости от выбора, в каждом тренируется сила воли, целеустремленность и самое главное воспитание в себе личности [4].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алёхина Е.А., Горбачёв М.И., Колесникова Т.И. др. Психология тем делового преуспева-
ния. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2005. – 302 с.
2. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды / Б.Г. Ананьев. – М.: Педагогика, 1980. –
229 с.
3. Бердяев Н.А. Самопознание (Опыт философской автобиографии) / Н.А. Бердяев. – М.:
Книга, 1991. – 414 с.
4. Спивак В.А. Организационное поведение. – СПб.: Изд. Дом «Нева», 2003. – 221 с.

SPORT – THE BASIS OF SELF-CONFIDENCE

ZHIKHAREV Dmitry Alexandrovich

Senior Lecturer

LYAKHOV Ilya Evgenievich

student

Don State Technical University

Rostov-on-Don, Russia

Sport as a source of self-confidence. Strengthening character through sports. We will try to figure out how sport influences self-confidence and whether it does it at all. What does sport give and is it worth doing.

Key words: sport, self-confidence, purposefulness, character, willpower.
