

негативные эмоциональные переживания. Это способствует стабильному психологическому состоянию личности.

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что роль физической культуры и спорта в воспитании и общем развитии личности действительно велика, ведь именно в процессе физического воспитания формируются нравственные основы, эстетические идеалы и ценностные ориентиры, происходит самопознание, в результате которого человек приобретает множество необходимых и полезных качеств. Следовательно, физическая культура – средство всестороннего и гармоничного развития личности.

### **Литература**

1. Евстафьев, Б.В. О сущности всестороннего физического развития личности / Теория и практика физической культуры. №2. 1984. 46 с.
2. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1987. – 654 с.
3. Лубышева, Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Физкультура и Спорт. №3. 2007.
4. Макаренко, В.Г. Воспитательная работа в сфере физической культуры: учебно-методическое пособие / В.Г. Макаренко, Г.П. Коняхина. Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2019. 75 с.
5. Хасанов, А. Т. Физическая культура и спорт как важный аспект в формировании личности// Молодой ученый. № 11 (145). 2017. 527-529 с.

© Галимова Инесса Руслановна

УДК 796.011.1

**Гареев Дмитрий Ринатович,**

доцент кафедры физической культуры и спорта, канд. пед. наук,

Уральский институт ГПС МЧС России,

доцент кафедры физического воспитания и спорта,

Уральский государственный аграрный университет,  
**Башмаков Эдуард Юрьевич**,  
доцент кафедры физической культуры и спорта,  
Уральский институт ГПС МЧС России,  
**Куликова Полина Алексеевна**,  
студент,  
Уральский федеральный университет  
имени первого Президента России Б. Н. Ельцина,  
Екатеринбург, Россия

**ВЛИЯНИЕ КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ  
ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ УРАЛЬСКОГО  
ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ ПЕРВОГО  
ПРЕЗИДЕНТА РОССИИ Б.Н. ЕЛЬЦИНА**

*Аннотация. В данной статье рассматривается влияние командных видов спорта на формирование личностных качеств у студентов, а также возможные негативные влияния*

*Ключевые слова: командные виды спорта, студент, личные качества, эмоциональное состояние, оптимизации межличностного общения.*

**Gareev Dmitry Rinatovich**,  
Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports,  
Cand. of Ped. Sciences,  
Ural Institute of GPS of the Ministry of Emergency Situations of Russia,  
Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports,  
Ural State Agrarian University,  
**Bashmakov Eduard Yuryevich**  
Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports,  
Ural Institute of GPS of the Ministry of Emergency Situations of Russia,

**Kulikova Polina Alekseevna,**

student,

Ural Federal University named after the First President of Russia B. N. Yeltsin,

Yekaterinburg, Russia

**THE INFLUENCE OF TEAM SPORTS ON THE FORMATION  
OF PERSONAL QUALITIES OF STUDENTS OF THE URAL FEDERAL  
UNIVERSITY NAMED AFTER THE FIRST PRESIDENT OF RUSSIA  
B.N. YELTSIN**

*Annotation. This article examines the influence of team sports on the formation of personal qualities in students, as well as possible negative influences*

*Key words: team sports, student, personality, emotional state, optimization of interpersonal communication.*

В наше время занятия спортом становятся все более популярными: согласно опросу населения, ВЦИОМ от 16 августа 2018 года, наиболее активно занимаются спортом молодые люди в возрасте от 18 до 24 лет (они составили 23% опрошенных) [1; абзац 4]. С каждым годом все больше молодежи начинают заинтересовываться спортивной активностью; большая часть студентов же отдает предпочтение командным видам спорта: футболу, волейболу и баскетболу (19,40%, 14,30% и 11,80% опрошенных соответственно) [2, с. 54].

Не секрет, что регулярные и качественные занятия спортом положительно влияет на здоровье человека. Но помимо очевидного положительного влияния на физическое здоровье человека, занятия спортом также могут положительно влиять и на психологическое здоровье, формируя такие личностные качества как терпение, упорство, целеустремленность и т.д. [3, с. 2].

При этом лучше всего формируют эти качества именно командные виды спорта, так как члены команды должны взаимодействовать друг с другом ради одной цели – победы. Успех команды напрямую зависит от того, насколько хорошо спортсмены координируют друг с другом, насколько хорошо у них развито взаимоуважение между собой, способность преодолевать конфликты и т.д. [4, с. 12].

Стремление к победе помогает не затрачивать усилия на подавление импульсных вспышек и отрицательных эмоций, поскольку ориентируются на позитивные действия, помощь партнерам и их поддержку независимо от своей личной симпатии или антипатии к ним. Из этого следует, что совместная спортивная деятельность, организованная в интересах укрепления студенческого коллектива, способствует оптимизации межличностного общения и позволяет студентам более эффективно решать задачи по повышению индивидуального уровня физической подготовленности студентов, совершенствованию их профессионального становления [5, с. 170].

Но, тем не менее, эксперты утверждают, что во многих видах спорта, особенно в тех, где допускается непосредственный физический контакт соревнующихся спортсменов, у высококвалифицированных спортсменов встречается высокий уровень агрессивности. Эта черта обусловлена тем, что у профессиональных спортсменов есть одна характерная личностная черта – твердость характера. Людям, обладающим таким личностным качеством, свойственна эмоциональная стабильность и социально-психологическая зрелость, независимость в мыслях и действиях, высокая самооценка, твердость и критичность в оценке собственных качеств и возможностей, адекватная оценка своих соперников, способность владеть своими чувствами, не показывать тревоги в различных ситуациях, уверенность в себе [3, с.5].

Также возникают различные негативные аспекты, влияющие на эмоциональное состояние уже завершивших свою карьеру спортсменов: проблемы с их дальнейшей личностной самореализацией, порождающей

внутренний конфликт неудовлетворенности собой в связи с потерей лидерского ореола и отсутствия в их сознании и жизненном опыте ясной перспективы трудовой деятельности [3, с. 7].

Вышеперечисленные негативные влияния относятся уже к профессиональным спортсменам, тем, кто полностью связал свою жизнь со спортом. Для студентов, которые только начали заниматься командными или групповыми видами спорта, и для спортсменов-любителей участие в командных видах спорта оказывает преимущественно положительное влияние: возможность быстрее влиться в коллектив и создать отношения товарищеской помощи [5, с.169].

Массовые физкультурные и спортивные мероприятия способствуют развитию у студентов способности к общекультурному выражению, что на практике означает формирование у них потребности в широкой культурной информации и знаниях, приобретение умений и способов социальной ориентации и самоорганизации в распознавании подлинных и мнимых ценностей [5, с.168]. Более того, студенты, не занимающиеся спортом, являются более агрессивными в большинстве ситуаций, нежели спортсмены [6, с. 204].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что командная спортивная активность положительно влияет не только на физическое здоровье студентов, но и на формирование у них положительных личностных качеств. Если студент захочет продолжить свою спортивную карьеру, то у него может повыситься уровень агрессии не только во время спортивных занятий и соревнований, но в обычной жизни. Это обусловлено тем, что у них образуется твердость характера, которой свойственна повышенная агрессивность ввиду высокой самооценки и уверенности в своих действиях.

Командные виды спорта положительно влияют на формирование межличностных отношений среди студентов, на укрепление их дружеских связей между собой. Также они развивают у студентов чувства терпения, внимания и уважения к другим, отзывчивость.

## Литература

1. Опрос показал, сколько россиян занимаются спортом // РИА Новости. – 2018. / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://ria.ru/20180828/1527330741.html>
2. Андреевко, Т. А., Череп З.П., Гордюшкина В.Ю. Популярные виды спорта среди студентов // Наука-2020. 2019.- №10 (35). – с. 53-56
3. Толстая, Е. Н. Влияние спорта на формирование личности / Е. Н. Толстая. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2018. – № 43 (229). – С.
4. Фадина, А. Г. Психология общения в спорте: учебно-методическое пособие / А. Г. Фадина. – Астрахань: Астраханский государственный университет, Издательский дом «Астраханский университет», 2011. – 104 с.
5. Бабушкин Г.Д., Смоленцева В.Н. (ред.) Психология физической культуры и спорта. Омск: СибГУФК, 2007. –270 с.
6. Сафонов, В. К. Проявления агрессии в поведении спортсменов и неспортсменов // СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2003. – 159 с.

© Гареев Д.Р., Башмаков Э.Ю., Куликова П.А., 2021

УДК 796

**Зырянова Анжелика Раминовна**

студент,

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»,

Научный руководитель **Курганова Елена Владимировна,**

Кемерово, Россия

**РАЗВИТИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
В КАЗАХСТАНЕ**