

2. Во всех трёх группах соматотипов, как и во всей группе в целом, достоверно определены явления анатомически узкого таза – 74,62%, в основном с показателями I (36,92%) и II (20,77%) степенями его сужения.

3. Среди вариантов патологических форм узкого таза преобладают поперечно-суженный таз – 62,31% и «стёртые» формы таза – 60,77%.

#### *Список литературы*

1. Галкина Т. Н. Антропометрические характеристики девушек-студенток медицинского института Пензенского государственного. / Известия ВУЗов. Поволжский регион. Медицинские науки. 2015. № 1 (33). С. 121–125.

2. Лопатина Л. А. Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера. / Фундаментальные исследования. 2013. № 12-3. С. 504–508.

3. Стрелкович Т. Н. Антропометрическая характеристика таза женщин в зависимости от соматотипа. / В мире научных открытий. 2012. № 1. С. 60–74.

4. Сырова О. В. Взаимосвязь антропометрических параметров с размерами таза у девушек 17-19. / Морфология. 2008. Т. 133. № 3. С. 45–47.

5. Яшворская В. А. О некоторых антропометрических особенностях таза у современных девушек. / Акушерство и гинекология. 2012. № 1. С. 56–59.

**Волгина И.Ф., Мохин М.Я.**

Курганский институт железнодорожного транспорта,  
г. Курган

### **Формирование личности средствами физической культуры и спорта**

Известно, что формирование характера и поведения человека, особенности его личности во многом определяются теми социальными условиями, окружением, в котором он жил и живет. По мнению американского психолога Г. Олпорта, личность – это динамическая организация психофизических систем индивида, которая обуславливает характерное для него поведение и мышление. Согласно Р. Кеттелу, личность – это то, что позволяет нам предсказать поведение человека в данной ситуации. Понятие «личность» понимает человеческого индивида как субъекта отношений и

сознательной деятельности или устойчивую систему социально значимых черт, характеризующих индивида как члена того или иного общества или общности.

К личностным качествам относят глубинные особенности и черты человека, имеющие как биологическую, так и социальную природу, и определяющие более поверхностные, ситуативные проявления.

Какие проявления поведения человека можно обозначить как психологические и социально значимые качества личности? По Р. Кеттелу, в первую очередь это: замкнутость – общительность, интеллект, эмоциональная нестабильность – эмоциональная устойчивость, подчиненность – доминирование, сдержанность – экспрессивность, робость – смелость, жесткость – чувствительность, доверчивость – подозрительность, практичность – мечтательность, прямолинейность – дипломатичность, спокойствие – тревожность, консерватизм – радикализм, конформизм – нонконформизм, низкий самоконтроль – высокий самоконтроль, расслабленность – напряженность, адекватная самооценка – неадекватная самооценка.

Какую же роль в формировании данных качеств студентов может сыграть физкультурно-спортивная деятельность?

Физическая культура направлена на сохранение и укрепление здоровья студентов в процессе выполнения физических упражнений, на оптимизацию их двигательного режима. Рассмотрим спорт как часть физической культуры, отличительной чертой которого являются соревнования, специальная подготовка к ним, принятие официальных правил спортивной борьбы. Именно в спортивной составляющей ярко проявляется стремление к победе, к достижению высоких результатов, происходит мобилизация физических, психических и нравственных качеств человека. Например, индивидуально-личные виды спорта, влияют на формирование самоконтроля, а также адекватной самооценки. Командные виды спорта особенно выражено формируют таких черт, как чувство коллективизма, взаимопомощи, подчиненность, доминантность, способность отстаивать свою точку зрения.

Спортивная подготовленность осуществляется по нескольким основным направлениям: физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка. Целью физической подготовки спортсмена является развитие физических качеств (выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость). В процессе технической подготовки происходит овладение техникой выполнения движений в определенном виде спорта. На формирование же психических и социально значимых качеств личности направлены тактическая и психологическая подготовка. Кроме этого важно отметить развитие кругозора личности, ведь занятия физической культурой предполагают передачу теоретических, методологических и практических знаний.

Необходимо отметить, что ряд ученых наряду с положительным влиянием спорта на интеллектуальное, физическое и нравственное развитие личности, отмечают его негативное действие на становление личности. По мнению В.У. Агеевца, в спорте наряду с положительными тенденциями существуют так же отрицательные, ведущие к уменьшению или искажению нравственного воздействия спорта на личность. Автор считает, что «прежде всего это зависит от системы поведения и некоторых правил спортивных соревнований, которые несут в себе объективные возможности для отрицательных нравственных последствий. Например, спортивное достижение определяет, как правило, лишь результат без нравственной оценки средств и методов достижения этого результата».

С точки зрения Т.Любецкой, спорт сам по себе ни нравственен, ни безнравственен. Спортивная деятельность, как и другие виды деятельности, может создавать предпосылки для формирования, как многих положительных качеств личности, так и для негативных качеств личности.

Для того, что бы снизить, а возможно даже исключить влияние негативных аспектов спорта, важнейшим моментом в спортивной деятельности является соблюдение правил, в рамках физического воспитания личности. Именно оно способно грамотно сбалансировать процессы физического, умственного развития и нравственного воспитания.

В процессе физического воспитания решаются следующие основные задачи:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Таким образом, занятия физической культурой и спортом развивают личность студентов многогранно. В зависимости от выбора спорта, целей поставленных перед студентом формируются те, или иные физические, психические и социально значимые качества. Наиболее успешным для формирования личности студента является процесс физического воспитания.

#### *Список литературы*

- 1 Бикмухаметов Р.К. Интеграция физического и духовного воспитания студентов педвуза // Педагогика. – 2004. – № 9. – С. 25-32.
- 2 Психология : учеб. для гуманит. вузов / под общ. ред. В.Н. Дружинина – СПб., 2005. – 656 с.
3. Физическая культура студента: учеб. / под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2007. 448 с.