

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ШАТУРСКИЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»
(ГБПОУ МО «ШЭТ»)

Доклад

Тема: *«Влияние занятий физической культурой на развитие личности»*



Подготовил: *преподаватель физической культуры*

Кузнецова Вера Михайловна

Шатура

2024г.

Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения их досуга, но бесспорно влияют и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно- интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций. Причём это касается не только самих спортсменов, но и тренеров, судей, зрителей. Одновременно физкультура и спорт сами подвержены «обратной» связи со стороны других социальных институтов и явлений общественной жизни. Физкультура и спорт предоставляют каждому члену общества широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «я», для сопереживания и сопричастия спортивному действию как процессу творчества, заставляют радоваться победе, огорчаться поражением, отражая всю гамму человеческих эмоций, и вызывают чувство гордости за беспредельность потенциальных возможностей человека.

В нашей стране физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Спорт – очень сложен и порой противоречив. Поэтому влияние его на становление личности не однозначно. Поэтому сами спортсмены видят в спорте, ценят в нём то одну, то другую его сторону. Работа над собой, большие физические и волевые напряжения, борьба за лучший результат, за победу в соревновании воспринимают и осмысливаются спортсменами по-разному. Совершенно очевидно, что, занимаясь спортом, человек в первую очередь совершенствует и укрепляет свой организм, своё тело, свою способность управлять движениями и двигательными действиями. Это очень важно. Ещё в 1927 году, в первой отечественной монографии, посвящённой психологии физической культуры, профессор А.П. Нечаев писал: *«Пора, наконец, признать, что нельзя говорить о полном воспитании там, где отсутствует воспитание движений. Ловкость, выносливость и настойчивость, в известном смысле, могут быть названы*

мускульными добродетелями, а утомляемость, апатия, капризное настроение, скука, беспокойство, рассеянность и неуравновешенность - мускульными пороками».

Спорт, вне всякого сомнения - одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств. Но не только. В процессе занятий спортом закаляется его воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Спортсмен тренируется рядом с товарищами, соревнуется с соперниками и обязательно обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других.

Как, благодаря чему приходит к людям смелость, сила, быстрота и осмотрительность, умение не сдаваться и радоваться победе других – все те лучшие волевые и физические качества, которыми спорт венчает пропорционально, конечно, личному вкладу каждого, кто к нему приобщается? И пусть мы знаем,

что роль спорта в воспитании «нового человека, гармонически сочетающего в

себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство» велика

и многозначительна, нелишне привести здесь высказывания тех, кто целиком посвятил себя этой деятельности и добился известных результатов, личных и общественных.

«Для меня спорт- это радость, игра силы, совершенство человеческих достоинств, быстрая реакция, смекалка, фантазия, неожиданности и открытия»,-

заявляет признанный в прошлом фигурист и широко известный ныне миру тренер

Станислав Жук.

Спорт наряду с живописью, ваянием, музыкой и балетом постепенно убеждает

людей, что человеческое совершенство - одна из прекраснейших ценностей жизни.

Так говорят даже философы, и их слова созвучны с суждениями спортивной общественности. Многие говорят, что высший смысл спорта в раскрытии способностей человека. И не только физических. Спорт делает человека

естественнее, ближе к тому идеалу, когда сглаживается жестокое противоречие с мудростью природы, наделившей всё живое радостью жизни. Эта мысль близка к философскому обобщению человеческого бытия.

«Десять лет, проведённых в большом спорте, - рассказывает о себе известный горнолыжник Жан-Клод Килли, - были годами борьбы. Я столкнулся со всем, что формирует характер. Были тяготы и лишения, радости побед и горечь поражений, узнал я и самое прекрасное, что есть на свете, - людскую дружбу».

И эти слова прямо дополняют высказывание замечательного гимнаста Юрия Титова. В

одном из своих выступлений он заявил: *«Ведь это и есть, пожалуй, самое интересное в спорте – душевные, товарищеские отношения между людьми, тут прямое проявление высших нравственных достоинств человека. А чего стоит, например, борьба атлета за самого себя, за собственные возможности, за преодоление, казалось бы, недостижимых рубежей?..».*

В высказываниях представителей разных социально-политических систем много

общего. Все больше спортсмены, кроме борьбы, столь характерной для спорта,

видят в нём искренность отношений, дружбу и доброжелательность между людьми.

Это не случайно. Спортивная, особенно соревновательная деятельность – лично значима, трудна. Она требует больших и физических сил. В жестоком

соперничестве, безусловно, полнее и ярче, чем в обыденности, проявляется и всякая человеческая личность, и каждая черта характера. Тут напряженнее выступают чувства, полнее проявляется воля. Именно, когда тебе трудно, ты весь раскрываешься в порыве. Следовательно, спорт для человека – могучее средство самопознания, самовыражения, самоутверждения.

Нравственно – этическое воспитание человека.

Специфическая особенность спорта – обязательность соревнований – прямо и наиболее значительно влияет на морально – этическое, нравственное формирование личности.

Как известно, в любом виде спорта соревнования проводятся по жестоким

правилам. Действующий регламент обуславливает не только сам ход соревновательной борьбы, но и подготовку к ней. Правила, следовательно, определяют психологическую настройку атлета. Они требуют от спортсменов в каждом виде спорта конкретных проявлений физических качеств, волевых усилий, определённых свойств мышления, допустимого уровня эмоционального возбуждения. Необходимость неоднократного проявления свойств и качеств неизбежно приводит к их развитию.

Правила соревнований построены на основе «строгого соперничества». Необходимость спортсменов завоёвывать первенство в соревнованиях, проводимых по существующим правилам, побуждает спортсменов и тренеров желать в первую очередь победы над противостоящей командой путём достижения выигранных очков, баллов или призовых мест любыми средствами. А «любые» способы не всегда этичны. Приведу несколько примеров.

Предположим, на старте финального забега на 100 метров стоят восемь равных по силам участников. Вероятность того, что именно такой – то спринтер станет чемпионом, в этом случае равна одной восьмой. Каждому из участников выгодно, если кого – то из бегунов судьи снимут за фальстарт, а кто – то, возможно, споткнётся на дистанции. Ведь в таком случае конкурировать будут лишь шесть бегунов, шансы каждого из них вырастут до одной шестой. Есть случаи и аморального поведения. Например, на одном из чемпионатов мира по футболу португальцы во встрече с командой Бразилии стремились вывести из строя самую яркую звезду бразильцев – знаменитого Пеле. Он не мог действовать в полную силу 6 португальцы совершенно беззастенчиво били его по ногам, пока не лишили возможности играть.

Конечно, те, кого называют истинными спортсменами и рыцарями спорта, не ищут лёгких и сомнительных путей к пьедесталу почёта. Не ищут их потому, что в результате влияния нравственных требований коллектива приобрели надёжные морально – этические устои. У них сформировались взгляды, убеждения,

характер, которые противоречат логике схемы «строгого соперничества»: объективно выгодное в ряде случаев становится субъективно неприемлемым. Но, к сожалению, это не всегда так. Некоторые порой идут к спортивной победе окольными путями.

В спорте, по мнению специалистов, может существовать схема так называемого «нестроого соперничества». При правилах, построенных по схеме «нестроого соперничества», спортсмену или команде объективно невыгодно, если противник выступает плохо. Ведь победа над слабыми стоит «дешевле», чем ничья с сильными. Не покажешь отличного результата, если твой соперник плохо подготовлен и груб. Схема «нестроого соперничества» побуждает «болеть» за соперника, помогать ему раскрыть в соревновании все свои возможности, расти и совершенствоваться. Такая схема в большей мере способствует развитию массового спорта. Она не выступает в противоречие с морально – этическими и эстетическими нормами. Она способствует в полной мере правильному воспитанию зрителей, спортсменов, судей, тренеров.

Главная задача, связанная с воспитанием спортсменов, тренеров, судей и зрителей, заключается в том, чтобы спортивными мотивами, побуждающими бороться за победу в соревнованиях, были моральные, нравственные цели.

Процесс самосознания и самосовершенствования.

В начале моего реферата я хочу поговорить о первой специфической особенности спорта. Итак, в спорте объект труда – сам спортсмен. Но сам спортсмен – субъект труда. В любой работе объект лежит вне субъекта. Токарь обтачивает деталь. Токарь – субъект, деталь – объект труда, на который направлена деятельность субъекта. Спортсмен совершенствует свою силу, выносливость, гибкость, т. е. себя самого, своё умение делать движения быстро, точно, сильно. Спортсмен работает над собой. Спорт – деятельность, где сливаются воедино субъект и объект деятельности.

Что же следует из положения: спортсмен есть одновременно и субъект и объект

собственной сознательной и целенаправленной деятельности?

Во – первых, то ,что спортсмен обязательно должен узнать о самом себе как можно больше, точнее и полнее. Это совсем не просто, не всегда интересно, иногда – страшно. Это – работа трудная, кропотливая.

Спортсмен занимается самопознанием по необходимости. Без самопознания ему не обойтись. Ведь он объект своего труда. А может ли человек работать над чем – либо, не зная предмета? Хорошо, полезно работать не может. Скульптор знает особенности мрамора, глины, бронзы, дерева; художник – свойства акварели, масла, пастели, гуаши, бумаги, холста; портной – отличие чистой шерсти от тирилена, льняного полотна от ткани с нейлоном. И так – везде. Мастер – это тот, кто знает своё дело, знает объект своего труда.

Конечно, бывают чемпионы и рекордсмены, не знающие биомеханических закономерностей, используя которые они посылают диск или копье дальше всех

остальных, не знающие всех превращений аденилатциклофосфорной кислоты, обеспечивающих сокращение их мышц, не знающие, как видоизменяются электроэнцефалограмма, записанная с двигательной зоны коры мозга при переходе

от покоя к подготовке исполнения спортивного действия и от подготовки к максимальному усилию.

Однако важно приглядываться и прислушиваться к самому себе. Начинать надо с

самого простого: как я себя чувствую? Утром. Днём. До тренировки и после тренировки. Как я себя чувствую, когда всё хорошо? А если плохо?

Конкретизируются вопросы, детализируются ответы. Человек анализирует, формирует самого себя, своё настроение, своё лицо на «людях». Возникают вопросы и сложнее. Сто тысяч «почему». Почему я вялый? Почему не мог заставить себя сделать ещё усилие? Почему, если разозлишься, не чувствуешь,

что устал? Почему одну попытку выполняешь технически правильно: сильно, быстро, точно, а другую – как новичок? Почему в зале это получается хорошо, а

на стадионе хуже? Почему так здорово сделал, хоть и разминался мало?

На эти вопросы спортсмен ищет ответы. Вспоминает, сопоставляет своё самочувствие и настроение с результатом, анализирует, определяет причины, выводит следствия. В конце концов, начинает понимать, почему иногда получается хорошо и почему не получается. Новая серия вопросов: как сделать,

когда нужно?.

Из постулата, что в спорте объект и субъект слиты воедино, выводится второе

следствие: спортсмен сознательно совершенствует самого себя как атлета.

Тут

может быть множество уже специфически спортивных вопросов. Ответы на них

разнообразны. *«Надо развивать силу мышц – сгибателей большого пальца.»* Это специально делал знаменитый спринтер Джесси Оуэнс, чтобы быстрее уходить со старта. *«Надо рассчитать баллистическую кривую и на основе расчёта чуть изменить угол Выпуска снаряда.»* Так поступают копьеметатели, чтобы на метр – полтора улучшить результат. *«Надо перед зачётной попыткой предельно точно, чуть ли не идеально представить себе упражнение - проделать его мысленно у себя в голове.»* К этому выводу пришёл замечательный наш гимнаст Борис Шахлин.

Имея на тот или иной случай прямой ответ, спортсмен начинает действовать. Он работает над развитием силы, быстроты, выносливости, гибкости, над совершенствованием координации движений – техникой выполнения упражнений. Но не только этим, Он формирует умение действовать в полную силу, когда не хочется, когда устал, когда робеет. Он учится управлять настроением, справляться с чрезмерным волнением, властен, вызывать в себе состояние приподнятости, вдохновения – овладевает умением самоуправления, саморегуляции эмоций. Он делает всё это осознанно, чтобы достичь лучшего результата в соревнованиях. Глубже «регулируя» самого себя, человек, безусловно, становится совершеннее. А это, кстати, нужно не только спорту.

Многие наивно полагают, что в спорте самосовершенствование касается лишь физического развития. Мол, «сила есть - ума не надо». Обманчивое суждение.

Подобный аргумент не раз ставил в тупик тех, кто действительно «силушкой» не

обижен. Сегодня даже самые ярые сторонники этой крылатой фразы остерегаются

применить расхожую формулу. Приложима ли она, скажем, к теннису?

Одной силой,

быстротой, выносливостью, умением подавать мяч и бить его с отскока, с лёта,

с полулёта победы в теннисе не достигнешь. Надо думать, и решать, уметь разгадать намерения соперника, его тактику, необходимо маскировать задумки,

навязывать свою игру. Так и в футболе, хоккее, волейболе, баскетболе. да мало

ли где и когда!

Совершенствуясь в спорте, человек совершенствуется всесторонне. Трудно

сказать, в каком виде спорта больше.

Рядом психологических исследований установлено, что в ходе совершенствования

личности в разных видах спорта формируются и совершенствуются сами психологические процессы, на основе которых человек управляет собственными

движениями. Речь идёт о приобретаемом в ходе занятий умении быть точным и без

секундомера отмеривать заданные отрезки времени с отклонениями не более 1%,

без зрительного контроля выполнять движения точно заданной амплитуды с заранее определённым усилием, с точным воспроизведением заданного темпа или

ритма. Основу этой саморегуляции составляют натренированность мышечно-двигательных ощущений, чёткость работы центральной нервной системы.

Вспомним

коньки фигуристов. Ширина лезвия обычно 3-4 миллиметра. При исполнении упражнений обязательной программы фигурист должен скользить либо на одно,

либо на другом ребре конька. Если он нарушит «рёберность», судьи накажут его

за ошибку снижением оценки. Но сам фигурист, «катая школу», не может взглянуть на рисунок со стороны. Единственный источник, который подаёт ему

информацию о положении конька - проприорецепторы стопы. Но суставная и мышечная чувствительность нужна не только фигуристу. Она важна при управлении

современной техникой с её стремительными скоростями.

А представьте себе, как важно уметь человеку предвидеть возможные неожиданности, чтобы быть к ним готовыми, точно и быстро реагировать.

Такое

умение называют антиципацией.

В спортивной деятельности значение антиципации проявляется особенно ярко.

Говорят, что различные уровни антиципации позволяют спортсмену заранее готовить мышцы к предстоящей работе путём оптимизации их тонуса; создают

условия для возобновления, восстановления, закрепления заученного действия –

двигательного навыка; сокращать время реакции, уменьшать величину пространственной и временной ошибок, своевременно и точно выполнять движения;

слаженно и скоординировано выполнять сложные двигательные действия;

разгадывать замыслы противника; согласовывать свои действия с действиями всей

команды. Антиципация крайне необходима, она успешно совершенствуется у человека, занимающегося спортом. Антиципация, в частности, предполагает умение быстро и точно, в короткие промежутки времени увидеть и оценить сразу несколько сигналов, мгновенно принять правильное решение. Эти замечательные качества развивают спортивные игры – баскетбол, волейбол и другие.

Способность удерживать статическое и динамическое равновесие, связанное с

устойчивостью вестибулярного аппарата, необходима морякам, лётчикам.

Такую

способность развивают гимнастика, аэробика, борьба. Следовательно, спорт может и должен избирательно использоваться для улучшения профессиональной подготовки людей.

Возможность использования средств самосовершенствования в воспитании людей,

подготовке их к труду заключается в самой специфике спорта как вида деятельности. Развитие у человека жизненно важных физических и двигательных

качеств, совершенствование психических процессов, начиная от относительно

простых, на уровне психомоторики, и кончая наиболее сложными, интеллектуальными, на уровне мышления и воображения, - это забота о человеке,

о его здоровье и работоспособности.

Формирование воли.

Благодатная возможность развития и совершенствования воли человека через спорт ни у кого сомнений не вызывает. Слишком часто и много мы сталкиваемся с

настоящими проявлениями воли на аренах и финишных прямых. Спорт не только

развивает мускулы, но и закаляет дух. Мать победителя Сиднейской Олимпиады с

гордостью говорит о неузнаваемости сына после того, как он стал заниматься спортом: «Не стало проблем с учёбой, расширился интерес ко всему хорошему.

На его примере я убеждалась: полезен человеку спорт. Научившись рационально

тратить время, мой сын стал требовательнее к себе, собраннее, сдержаннее, а каким примером он стал для других ребят!»

Совершенствование воли человека в значительной степени второй специфической

особенности спортивной деятельности - обязательностью нагрузок и напряжений.

Воля человека отчетливо проявляется и развивается в сознательных действиях,

направленных на достижение определённых целей и связанных с преодолением

препятствий. Спортивные тренировки и соревнования обязательно сопряжены с

возникновением разнообразных преград. Проблемы теории и практики волевой

подготовки спортсменов привлекают пристальное внимание педагогов – тренеров,

специалистов. Над разработкой этих проблем работают многие учёные, среди которых профессор А. Ц. Пуни. В его работе говорится следующее.

Препятствия – это различные предметы и явления, условия и влияния, с которыми

человек сталкивается и которые становятся помехами для достижения им сознательно поставленной цели. Препятствия можно разделить на внешние и внутренние. Внешними препятствиями могут быть: техника спортивных упражнений,

тактика, ведения спортивной борьбы, условия, в которых проходят соревнования

или тренировка (освещенность, температура, влажность, покрытие стадиона или

площадки, своеобразие снарядов, инвентаря и т.п.), действия противника, зрителей, судей и др. Внутренними препятствиями могут быть изменения различных систем организма спортсмена, его функционального и психического

состояния. Возникновение внутренних препятствий связано, как правило, со столкновением с препятствиями внешними. Например, бегун, чтобы не проиграть в

состязании, вынужден бежать в высоком темпе, предложенном его противником.

Действия противника (высокий темп, в данном случае) – препятствие внешнее.

Необходимость выдерживать этот темп (преодолевать внешнее препятствие) вызывает изменения в ряде систем организма спортсмена, т. е. утомление.

Это

утомление осознаётся спортсменом, может вызвать у него сомнение в своих силах, неуверенность в возможности победить, страх поражения, тревогу.

Это –

внутренние препятствия. Их тоже надо преодолеть, чтобы достичь успеха.

Однако препятствия, с которыми сталкиваются спортсмены, очень разнообразны.

Даже в одном и том же виде спорта. Но их разнообразие в различных видах спорта многократно увеличивается. Установлено, что для преодоления разных препятствий требуются различные проявления воли. Например, чтобы выполнить упражнение, связанное с риском, а значит, с преодолением чувства страха (прыжок на лыжах с трамплина или парашютом), необходимо проявить смелость. А чтобы длительно выполнять однообразную работу, связанную с нарастанием утомления, а значит, с чувством усталости и нежеланием действовать (бег на длинные дистанции, лыжные гонки), необходимо проявить настойчивость. Конкретные проявления воли, обусловленные особенностями препятствий, которые приходится преодолевать, называют волевыми качествами. Психологи спорта определили волевые качества, которые необходимы спортсменам для преодоления возникающих в процессе их деятельности препятствий. Это целеустремлённость, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание. Целеустремлённость – проявление воли, характеризующееся ясностью целей и задач, планомерностью деятельности и конкретных действий, сосредоточенностью действий, мыслей и чувств на непреклонном движении к поставленной цели. Настойчивость и упорство – проявление воли, характеризующееся длительным сохранением энергии и активности в борьбе за достижение цели и преодоление многих, в том числе неожиданно возникающих препятствий.

Решительность и смелость – проявление воли, характеризующееся своевременностью и обдуманностью их реализации в практических действиях, отсутствием боязни принять ответственность за решение и его исполнение даже в условиях риска и опасности. Инициативность и самостоятельность – проявление воли, характеризующееся личным почином, новаторством, творчеством и быстротой мышления в действиях, направленных на достижение цели, отсутствием ориентировки на помощь извне, устойчивостью по отношению к внушающим влиянием других людей и их действий.

Выдержка и самообладание – проявление воли, характеризующееся сохранением ясности ума, возможностью управлять мыслями, чувствами и действиями в условиях эмоционального возбуждения или подавленности, интенсивных напряжений, утомления, возникновения неожиданных препятствий, неудач и влияния других неблагоприятных факторов.

Но в ряду волевых качеств одно занимает особое положение: без достаточного развития этого качества невозможно использование всех остальных. Это качество – целеустремлённость.

Человека целеустремлённого отличает умение направлять свою деятельность, исходя из главного, наиболее важного мотива. В этом есть определённая сложность, из-за которой и требуется проявить волевое качество. Ведь мотивы отличаются не только по степени важности, по мере личной и общественной значимости, но и по времени, т.е. по срокам возможности удовлетворения потребности, осознание которой стало мотивом. По этому временному признаку мотивы можно разделить на близкие и дальние. Часто бывает, что менее значимый, но близкий мотив пересиливает важный, но отдалённый.

Происходит нечто похожее на пространственные иллюзии. Если в нескольких километрах от вас находится телебашня, а в руках у вас карандаш, вы можете расположить карандаш перед глазами так, что он будет перекрывать башню и даже казаться крупнее её.

Так происходит и с мотивами. Скажем, спортсмен поставил перед собой цель выполнить норматив мастера спорта. Мотивы представляются ему жизненно важными. Он определил и пути достижения этой цели, в частности пятью еженедельными тренировками. Сегодня день тренировки, а друг приглашает посмотреть фильм в кинотеатре. Спортсмен может пойти на тренировку или в кино. Если он пойдёт в кино то мотив, который побуждает его к этому – ближайший.

Человек, у которого недостаточно развита целеустремлённость, часто выбирает близкие мотивы. Ход рассуждений при этом обычно такой: «Ничего страшного, сегодня пропущу, завтра наверстаю, а фильм – любопытно». Следовательно, одним из наиболее частых внутренних препятствий выступает борьба мотивов.

Целеустремлённый человек -сторонник дальней мотивации. Он умеет выбирать главный мотив и долгое время добиваться цели, не поддаваясь воздействиям более близких мотивов. И вместе с тем не всегда просто сделать по-настоящему желанной. Особенно трудно бывает тренерами, работающими с подростками, юношами и девушками.

Итак, чёткое осознание и принятие перспективных и промежуточных целей – необходимое условие формирования и совершенствования целеустремлённости. Это волевое качество, объединяя и как бы цементируя всю структуру остальных волевых компонентов, создаёт условия функционирования личности. Но как же всё – таки развиваются волевые качества? Ответ всё тот же – путём преодоления препятствий. Приобретая опыт их преодоления, спортсмен развивает многие другие качества. В силу этого своей волевой подготовкой спортсмен должен заниматься специально, создавая и преодолевая в ходе многопланового своего тренировочного процесса всё усложняющиеся препятствия. Степень трудности – понятие относительное. Одно и то же препятствие, будучи сегодня достаточной по степени трудности, потребует для преодоления от спортсмена значительных волевых усилий и тем самым будет способствовать развитию его волевых качеств, а через полгода, когда уровень подготовленности спортсмена возрастёт, это препятствие станет для него лёгким и преодоление его уже не окажет развивающего воздействия на волю спортсмена. Значит, надо, чтобы препятствия усложнялись в соответствии с ростом подготовленности спортсмена. Степень трудности должна соответствовать задачам развития волевых качеств. В спорте легче, чем в других видах деятельности, определять и дозировать степень трудности, да и сами препятствия встречаются спортсменам чаще, чем людям, не занимающимся спортом. Поэтому спорт наилучшим образом способствует развитию волевых качеств и формированию характера человека.

Воспитание уверенности в себе и своих силах.

В спорте точнее, чем в любом другом виде деятельности, можно сказать, кто есть кто. Этому способствует, во-первых, достаточно дифференцированная система спортивной классификации: 2 и 1 юношеские разряды; 3, 2, 1 – взрослые, кандидаты в мастера спорта, мастера спорта, мастера спорта

международного класса и, наконец, заслуженные мастера спорта. Однако спорту важно не только и не столько то, что определило уровень мастерства, ценнее другое – что может сделать сам спортсмен для своего развития и самосовершенствования.

В любой заданный отрезок времени спортсмен знает, на что он способен. Более

того, если он сопоставит, что получалось полгода назад и что теперь, то материал для оценки становится более действенным – определяется эффективность

проведённых тренировок, выполненной работы, затраченных усилий.

Значит, в любой момент спортсмен знает, до какой ступени спортивной лестницы

он добрался, сколько времени и энергии он затратил на весь подъём и сколько –

на переход от предыдущей ступеньки к новой. Он может планировать, когда и как

достигнет следующей, может заглянуть дальше и прикинуть путь к более высокой

ступени, о которой мечтает.

Спортивная деятельность позволяет, таким образом, ставить конкретные перспективные и промежуточные цели, контролировать движение, оценивать свою

деятельность в связи со сроками достижения промежуточных целей и степенью

приближения перспективной. Эта особенность спорта оказывает определённое

влияние на формирование тех черт характера человека и особенностей личности,

которые обычно не учитываются людьми, по специфике профессии не думающих о

том, как спорт влияет на формирование человека. Имеется в виду развитие у личности уверенности в себе и своих силах, развитие возможностей достижения

намеченной цели.

В чём же опасность слишком быстрого роста спортивных результатов? Во – первых

в том, что спортсмену излишне легко даются начальные ступеньки. Новичок не

осознаёт, что без большого труда, порой предельного физического, волевого и

эмоционального напряжения нет по – настоящему значительных результатов в

спорте. Когда легко, он не думает об этом, не закаляет свою волю. А ведь

основное средство формирования волевых качеств – преодоление трудных и всё

усложняющихся препятствий на пути к поставленной цели. Умение генерировать

необходимое волевое усилие формируется с самого начала спортивной биографии.

По дороге к спортивным вершинам столкновение с препятствиями неизбежно.

Спортсмен должен чувствовать и знать, что спорт – не лёгкая забава, а трудное

дело. Во – вторых, скоротечные успехи, особенно если в их основе нет настоящего труда, могут привести к утрате самокритичности. Желанные цели

будут казаться легко достигаемыми, на самом же деле это далеко не так. Есть не

мало людей, которые за год проходили путь от новичка до перворазрядника. Многие потом на этом уровне застревали. Немногие шли дальше и быстро становились мастерами. К сожалению, чемпионы и рекордсмены из таких, как

правило, не получались.

Таким образом, спорт может формировать у человека столь необходимую ему в

жизни уверенность в себе, в своих силах, преобладающий положительный и стенический эмоциональный фон, оптимизм. Как черту характера. Влияние спорта

на развитие этих черт личности во многом связано с организацией всего процесса обучения, воспитания и тренировки спортсмена и особенно с определением перспективных и промежуточных целей, с оценкой деятельности

спортсмена на каждом участке его пути к вершине спортивного успеха. А оценка

эта даётся многими людьми.

Как спорт помогает оценивать себя.

Каждый человек – частица коллектива. Совершенно естественно, что как таковой

он оценивается обществом, коллективом в первую очередь по тому, насколько

полезен, что даёт другим людям, какие социальные функции выполняет.

Однако

это оценка, особенно применительно к людям молодым, хотя не к ним одним,

основывается не только на том, что и как сейчас делает человек, что он уже даёт обществу, но и на том, что сможет дать в будущем, каковы его

потенциальные возможности и перспективы. На то, что и как делает человек и на

то, что и как он собирается делать, очень влияет осознание им той конечной цели, которой он хочет достичь. Эта цель в психологии называется уровнем притязаний человека. Значит, уровень притязаний – то, к чему человек стремится, чего хочет, на что, по его собственному мнению, имеет право.

Уровень притязаний становится тем необходимым условием, которое побуждает

человека к деятельности и определяет постановку конкретных целей в ней

Ещё в прошлом веке американский психолог Джемс предложил формулу: успех

Самоуважение = притязания

Из этой простой формулы видно, что самооценка (пусть Джемс называет её самоуважением) тем выше, чем большего успеха достиг человек. Но вот личностная, субъективная оценка успеха определяется, оказывается не только и

не столько объективными какими – то критериями, сколько соответствием достигнутого запланированного, реального результата – заранее намеченной цели. Чем выше эта цель, чем значительнее планы человека, тем труднее ему их

осуществить, тем ниже его оценка собственной деятельности, тем меньше у него

оснований быть довольным собой.

Таким образом, становится ясно, что спорт влияет на формирование важной черты личности, в значительной степени, определяющей результативность, плодотворность, полезность человеческой деятельности, её вклад в общее дело.

Видно также, что влияние это на уровень притязаний человека может быть разнонаправленным в связи с тем, как протекает жизнь этого человека в спорте.

Своеобразие спортивной деятельности формирует и самооценку личности.

Самооценка оказывает влияние на многие и многие сферы жизни. В связи с ней

формируется, и проявляются в поведении и деятельности главные отношения человека, определяющие его ценность как члена общества: отношение к самому

себе, к другим людям, к обществу, к труду. Конечно, система ведущих, главных

отношений человека определяется не только самооценкой, но и другими социальными условиями и факторами. Тем не менее, нет оснований пренебрегать

ролью самооценки. Чтобы убедиться в этом, достаточно представить себе влияние

противоположных – полярных – самооценок на черты характера человека,

определяющиеся основными его отношениями.

Если человек оценивает себя в целом не очень высоко, ему сложно развить и проявить такие черты характера, как самолюбие, гордость, самомнение, требовательность, критичность, активность, творчество, ответственность в отношении к труду. У человека с низкой самооценкой скорее проявляется скромность, застенчивость, терпимость, пассивность. Наоборот, человек, высоко

себя оценивающий, может быть склонен к проявлению честолюбия, тщеславия,

эгоцентризма, малой самокритичности, но большой критичности к другим, заносчивости, склонности к лидерству в общении и в деятельности, активности,

к отсутствию боязни ответственности и других подобных черт характера.

Спорт для человека, им увлечённого, - дело любимое, значимое, жизненно важное. Поэтому общая самооценка спортсмена очень часто базируется на оценке

им преимущественно своих спортивных возможностей, результатов, способностей и

перспектив. Добившись определённых успехов в спорте, человек начинает с уважением относиться к самому себе. Высоко оценив себя как спортсмена, он

переносит эту оценку на себя как на личность, как на члена общества.

Спорт способствует тому, что формы и оттенки поведения и общения человека

становятся шире, богаче. Совершенствуемое в ходе занятий спортом умение быть

с людьми, взаимодействовать и общаться с ними переносится на другие сферы

жизни и деятельности.

Наверно, правильное поведение и способы общения, воля, способность к саморегуляции, адекватный уровень притязаний и верная самооценка могут возникнуть с большей вероятностью тогда, когда спорт и спортивная деятельность не рассматриваются как самое главное, как самоцель. И пусть победа на первенстве страны, мира, на Олимпийских играх, установление рекорда

требуют колоссальной затраты энергии, волевых напряжений, стойкости, мужества, отваги, вполне сопоставимых с теми деяниями человеческими, которые

принято называть подвигами, пусть так. И всё – таки рекорд – не для рекорда,

победа – не только, чтобы убедиться, что сильнее соперника. Спорт, спортивная

работа, победы – средство, не цель.

Заключение.

Целью моего реферата было изучить влияние физкультуры и спорта на развитие всесторонне развитой личности. В реферате я доказываю, что физкультура и спорт не только являются средством укрепления здоровья человека, его физического совершенствования, рациональной формой проведения досуга, средством повышения социальной активности людей, но и существенно влияют на другие стороны человеческой жизни, в первую очередь на трудовую деятельность, нравственные и интеллектуальные качества.

Я рассмотрел, как физкультура и спорт влияют на процесс самопознания и самосовершенствования, на формирование воли, нравственно – этическое воспитание. Я изучил влияние спорта на выработку уверенности в себе и своих силах.

Разумеется, не все стороны влияния физкультуры и спорта на развитие личности

были упомянуты в моём реферате. Да и вряд ли это можно было сделать в небольшом реферате.

Год от года спорт становится сложнее, умнее, интереснее, а активный интерес

к спорту проявляет всё большее число людей. А значит – доля влияния физкультуры и спорта на становление личности человека постоянно возрастает.

Рождённый нашим бурным временем, современный спорт сам как бы олицетворяет

это время, вбирает в себя его сложный противоречивый характер, является его

символом, образом, специфическим носителем его неоднозначных проявлений и проблем.

Список литературы.

1. Алексеев В. А. « Физкультура и спорт» М.: Просвещение 1986.
2. Андронов О.П. « Физическая культура, как средство влияния на формирование личности » М.: Мир, 1992.
3. Белорусова В.В. « Воспитание в спорте» М., 1993
4. Гончаров С.Т. « Российская система физического воспитания» СПб.: Кристалл, 1997
5. Жилиев А. « Спорт? Спорт!» Издательство « Советская Россия» 1986
6. Захарова Е.Л. « Как спорт помогает оценивать себя» М., 1988
7. Киселёв Ю.Я. « Влияние спорта на формирование личности» М., Знание 1987
8. Крутецкий В.А « Основы педагогической психологии» М., 1992
9. Матвеев Л.П. «Влияние спорта на формирование воли» М., 1987

10. Павлов С.П. «Физическая культура и спорт в России» СПб.: 1996
11. Станкин М.И. « Нравственное воспитание школьников на занятиях физической культурой» М., 1994