

Методическая разработка
на тему:

«Влияние физкультуры и спорта на развитие всесторонней личности».

Подготовила
Инструктор-методист Пашутина А.В.

Коломна 2023

ПЛАН

1. Введение
2. Нравственно – этическое воспитание человека.
3. Процесс самопознания и самосовершенствования.
4. Формирование воли.
5. Воспитание уверенности в себе и своих силах.
6. Как спорт помогает оценивать себя.
7. Заключение.
8. Список литературы.

При написании работы мною была поставлена цель - показать нравственно-эстетические и социальные аспекты физкультуры и спорта, их роль в формировании гармонически развитой личности.

Физическая культура и спорт приобрели в наше время такую социальную силу и значимость, аналога которым в истории общества они не имели пожалуй, никогда. 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, этических идеалов и ценностных ориентаций. Причем, 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. Влияние его на становление личности не однозначно. Поэтому сами спортсмены видят в спорте, ценят в нем то одну, то другую его сторону.

У меня занимаются настольным теннисом 3 группы. Группа начальной подготовки-первого года обучения, учебно-тренировочная группа 2 года обучения и учебно-тренировочная группа 1 года обучения. В каждой группе становление личности происходит по разному, т.к. возраст детей разный, психология детей разная и подготовленность детей разная. 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 совершенствуется и укрепляет свой организм, свое тело, свою способность управлять движениями и двигательными действиями.

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.

Так, благодаря чему приходит к людям смелость, сила, быстрота и осмотрительность, умение не сдаваться и радоваться победе других? 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.

Для меня спорт – это радость, игра силы, совершенство человеческих достоинств, быстрая реакция, смекалка, фантазия, неожиданности и открытия. Я отдыхаю когда играю в настольный теннис. Это положительные эмоции и спокойствие в моей душе.

Спорт наряду с живописью, музыкой и балетом постепенно убеждает людей, что 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 жесткое противоречие с мудростью природы, наделившей все живое радостью жизни.

Все больше спортсмены видят в спорте искренность отношений, дружбу и доброжелательность между людьми. Это не случайно. Спортивная, особенно соревновательная деятельность – лично значима, трудна. Она требует больших и физических сил. В жестком соперничестве, безусловно, полнее и ярче чем в обыденности, проявляется и всякая человеческая личность и каждая черта характера. Тут напряжение, 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 жестким правилам. Действующий регламент обуславливает не только сам ход соревнований борьбы, но и подготовку к ней. Правила, следовательно, определяют психологическую настройку спортсмена. Они требуют от спортсменов в каждом виде спорта конкретных проявлений физических качеств, волевых усилий, определенных 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 завоевывать первенство в соревнованиях, проводимых по существующим правилам, побуждает спортсменов и тренеров желать в первую очередь победы над противостоящей командой путем достижения выигрышных очков, баллов и призовых мест любыми средствами. А «любые» способы не всегда этичны. Приведу примеры.

На Чемпионате Московской области, в группе равных по силам 3 участника. Вероятность того, что именно такой-то теннисист выйдет в финал, в этом случае, не ясно. А выходят всего 2 участника. Каждому из участников выгодно, если кого-то снимут с соревнования, а кто-то проиграет. Ведь в таком случае конкурировать будут лишь двое, шансы каждого из них вырастут попасть в призеры.

Были случаи и аморального поведения. Например на одном из командном Чемпионате России, я работала судьей. Во встрече с нашей командой, соперник стремился вывести из строя самого сильного из игроков нашей команды. Он не мог действовать

в полную силу. Совершенно беззащитно соперник нарушал правила игры, отсутствовала этика спортивной борьбы. Сама команда соперников вела себя безобразно.

Конечно, те кого называют истинными спортсменами и рыцарями спорта, не ищут легких и сомнительных путей к пьедесталу почета. Не ищут их потому, что в результате влияния нравственных требований коллектива приобрели надежные 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 идут к спортивной победе окольными путями.

В спорте, по мнению специалистов, может существовать схема так называемого «нестрогого соперничества». При правилах, построенных по схеме «нестрогого соперничества», спортсмену или команде объективно невыгодно, если противник выступает плохо. Ведь победа над слабым стоит «дешевле», чем ничья с сильными. Не покажешь отличного результата, если твой соперник плохо подготовлен и груб. Схема «нестрогого 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 противоречии с морально-этическими нормами эстетическими нормами. Она способствует в полной мере правильному воспитанию зрителей, спортсменов, судей, тренеров.

ПРОЦЕСС САМОПОЗНАНИЯ И САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

В начале моей работы 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, свое 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 – страшновато. Это – работа трудная, кропотливая. Спортсмен занимается самооцениванием необходимости. Без самопознания ему не обойтись. Ведь он объект своего труда. А может ли человек работать над чем-либо, не зная предмета? Скульптор знает особенности глины; художник – свойства акварели, бумаги; портной – отличие чистой шерсти от льняного полотна, от ткани с нейлоном. И так – везде. Мастер это тот, кто знает свое дело, знает объект своего труда. Конечно бывают чемпионы и рекордсмены, не знающие биомеханических закономерностей. Однако важно приглядываться и прислушиваться к самому себе. Начинать надо с самого простого: как себя чувствую? Утром, днем, до тренировки и после тренировки. Как я себя чувствую, когда все хорошо? А если плохо? Конкретизируются вопросы, детализируются ответы. Человек анализирует, формирует самого себя, свое настроение, свое лицо на «людях». Возникают вопросы и сложнее. Сто тысяч «почему». Почему я вялый? Почему не мог

заставить себя сделать еще усилие? Почему, если разозлишься, не чувствуешь если устал? Почему одну игру выиграл, а одну проиграл?

На эти вопросы спортсмен ищет ответы. Вспоминает, сопоставляет свое 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?

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 выполнением, властен, вызывать в себе состояние приподнятости, вдохновения – овладевает умением самоуправления, саморегуляции эмоций. Он делает все это сознательно, 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 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 самые ярые сторонники этой крылатой фразы остерегаются применить расхожую формулу. Применима ли она, скажем, к настольному теннису? Одной силой, быстротой, выносливостью, умением подавать мяч и бить его с отскока, с лета, с полулета победы в настольном 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 и т.д. Совершенствуясь в спорте, человек совершенствуется всесторонне. Трудно сказать, в каком виде спорта больше.

В некоторых психологических исследованиях установлено, что в ходе совершенствования личности в разных видах спорта формируются и совершенствуются сами психологические процессы, на основе которых человек управляет собственными движениями. Речь идет 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 определенным усилием, с точным воспроизведением заданного темпа или ритма. Основу этой саморегуляции составляют натренированность мышечно-двигательных ощущений, четкость работы центральной нервной системы.

А представьте себе, как важно уметь человеку предвидеть возможные неожиданности, чтобы быть к ним готовы, 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 путем 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 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 – настольный теннис, баскетбол, волейбол и другие.

Способность удерживать статическое и динамическое равновесие, связанное с устойчивостью вестибулярного аппарата, необходима морякам, летчикам. Такую способность развивают гимнастика, аэробика, борьба. Следовательно, спорт может и должен избирательно использоваться для улучшения профессиональной подготовки людей.

Важность 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. Пример тому Олимпийский чемпион по фигурному катанию Евгений Плющенко. Он после сложнейших операций собрал силу воли и выступил в команде на Олимпийских играх. На его примере я убеждалась: полезен человеку спорт.

Научившись рационально тратить время, люди занимающиеся спортом делаются требовательней к себе, собраннее, сдержаннее. А Плющенко Е. один из примеров для других ребят.

Совершенствование воли человека в значительной степени является второй специфической особенностью в спортивной деятельности – обязанностью нагрузок и напряжений. Воля человека отчетливо проявляется и развивается в сознательных действиях, направленных на достижение определенных 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 ученые, 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 сознательной цели. 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, спортсмен настольного тенниса, чтобы не проиграть вынужден играть 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 осознается спортсменом, может вызвать у него сомнение в своих силах, неуверенность в возможности победить, страх поражения, тревогу. Это - внутреннее препятствие. 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 целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Целеустремленность – 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, устойчивость по отношению к внушающим влияниям 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 – целеустремленность.

Человека целеустремленного отличает умение направлять свою деятельность, исходя из главного, наиболее важного мотива. В этом есть определенная 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 отдаленный. 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 ее. Так происходит и с мотивами. Скажем, спортсмен поставил перед собой цель выполнить нормативы мастера спорта. Мотивы представляются ему жизненно важным. Он определил и пути достижения этой цели, в частности пятью ежедневными тренировками. Сегодня день тренировки, а друг приглашает посмотреть фильм в кинотеатре. Спортсмен может пойти на тренировку или в кино. Если он пойдет в кино то мотив, который побуждает его к этому – ближайший.

Человек, у которого недостаточно развита целеустремленность, часто выбирает близкие мотивы. Ход рассуждений при этом такой: « Ничего страшного, сегодня пропущу, завтра наверстаю, а фильм – любопытно». Следовательно, одним из наиболее частых внутренних препятствий выступает борьба мотивов. Целеустремленный человек - сторонник дальней мотивации. Он умеет выбирать главный мотив и долгое время добивается цели, на поддаваясь воздействиям более близких мотивов. И вместе с тем не всегда просто сделать по-настоящему желанной. Особенно трудно бывает нам тренерам, работающим с подростками, юношами и девушками.

Итак, четкое осознание и принятие перспективных и промежуточных целей – необходимое условие формирования и совершенствования целеустремленности. Это волевое качество, объединяя и как бы цементируя всю структуру остальных волевых компонентов, создает условия функционирования личности. Но как же все-таки развиваются волевые качества? Ответ все тот-же - путем 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 все 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 возрастет, это препятствие станет для него легким 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 спортсменами 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, что он способен. Более того, если он сопоставит, что получалось полгода назад и что теперь, то материал для оценки становится более действенным – определяется эффективность проведенных 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 подъем 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 определенное влияние на формирование тех черт характера человека и особенностей, которые 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 чем же опасность слишком быстрого роста спортивных результатов? Во-первых в том, что спортсмену излишне легко даются начальные ступеньки. Новичок не осознает, что 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 все 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 легкая 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. У меня, к примеру, была спортсменка, которая за 3 месяца научилась делать то, что дети делают только на втором году обучения. Выезжала на соревнования. И по старшему возрасту занимала не плохие места, однако через год она насытилась настольным теннисом. Очень талантливая девочка, которая ушла, но показала себя в танцах. Я потом долго не могла понять. Почему она ушла? Для меня это было как мой эмоциональный стресс в моей начинающей

тренерской работе. А многие дети просто застревали на этом уровне. 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, оценкой деятельности спортсмена на каждом участке его пути к вершине спортивного успеха. А оценка эта дается многим людям.

КАК СПОРТ ПОМОГАЕТ ОЦЕНИВАТЬ СЕБЯ

Каждый человек – частица коллектива. Совершенство, что как таковой оно оценивается обществом, коллективом в первую очередь по тому, насколько полезен, что дает другим людям, какие социальные функции выполняет. Однако это оценка применительно к людям молодым, хотя не к ним одним, основывается не только 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.

Еще в прошлом веке американский психолог Джемс предложил формулу:

Самоуважение = успех

притязания

Из этой простой формулы видно, что самооценка (пусть Джеймс называет ее 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, ее 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. Свообразие спортивной деятельности формирует 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 ценности как члена общества: отношение к самому к 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. 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 увлеченного, - дело любимое, значимое, жизненно важное. Поэтому общая самооценка спортсмена очень часто базируется на оценке им преимущественно своих спортивных возможностей, результатов, способностей и перспектив. Добившись определенных успехов в спорте, человек начинает с уважением относиться к самому себе. Высоко оценив себя как спортсмена, он переносит эту оценку на себя как личность, как 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.

Наверное, 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 тем деяниями человеческими, которые принято называть подвигами, пусть так. И все – таки рекорд – не для рекорда, победа – не только, чтобы убедиться, что сильнее соперника. Спорт, спортивная работа, победы – средство, не цель.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Целью моей работы было изучить влияние физкультуры и спорта на развитие всесторонней личности. В этой работе я доказываю, что физкультура и спорт не только являются средством укрепления 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 рассмотрела, как физкультура и спорт влияют на процесс самопознания и самосовершенствования, на формирование воли, нравственно – этическое воспитание. Я изучила влияние спорта на выработку уверенности в себе и в своих силах.

Разумеется, не все стороны влияния физкультуры и спорта на развитие личности были упомянуты в моей работе.

Год от года спорт становится сложнее, умнее, интереснее, активный интерес к спорту проявляет все большее число людей. А значит – доля влияния физкультуры и спорта на становление личности человека постоянно возрастает.

ЛИТЕРАТУРА

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. Киселев 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