

Голенко О., студ. гр.316а(1) ФМИ
БГУКИ
Научный руководитель – Брановицкая А.А.,
старший преподаватель

ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ

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 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.

Актуальность работы – повысить интерес к физической культуре. Физкультура и спорт предоставляют каждому члену общества широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «я», для сопереживания и ричастия спортивному действию как процессу творчества, заставляют радоваться победе, огорчаться поражением, отражая всю гамму человеческих эмоций, и вызывают чувство гордости за беспредельность потенциальных возможностей человека. Рабочая гипотеза – я предполагаю выявить, что у человека, регулярно занимающегося физической культурой формируются стойкость, выносливость, усидчивость, что непосредственным образом влияет на развитие его личности.

Главная задача – определить, спортивными ли мотивами, побуждающими бороться за победу в соревнованиях, являются моральные, нравственные цели.

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.[2]

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.

Спорт наряду с живописью, ваянием, музыкой и балетом постепенно убеждает людей, что человеческое совершенство - одна из прекраснейших ценностей жизни.

Специфическая особенность спорта – обязательность соревнований – прямо и наиболее значительно влияет на морально – этическое, нравственное формирование личности.[3]

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.[2]

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 «нестроного 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.[4]

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?[2]

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. Совершенствуясь в спорте, человек совершенствуется всесторонне. Трудно сказать, в каком виде спорта больше.[4]

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.[3]

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.[1]

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.[1]

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.

Ещё в прошлом веке американский психолог Джемс предложил формулу:

$$\text{Самоуважение} = \text{успех} / \text{притязания}$$

Из этой простой формулы видно, что самооценка тем выше, чем большего успеха достиг человек.[1]

Целью моего доклада 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 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 своих силах.

Список использованной 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.