Формирование гармонически развитой и конкурентоспособной личности средствами физической культуры и спорта

Автаева Дарья Андреевна
учитель физической культуры
КГУ "Белоусовская основная школа"

При написании мною работы была поставлена цель – показать нравственно - эстетические и социальные аспекты физкультуры и спорта, их роль в формировании гармонически развитой личности различными средствами физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт приобрели в наше время такую социальную силу и значимость, аналога каким в истории общества они не имели никогда. Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития человека, но и бесспорно влияют на другие стороны человеческой жизни: трудовую деятельность, на структуру нравственно- интеллектуальных характеристик, авторитет и положение в обществе, эстетических идеалов и ценностных ориентаций. Причём это касается не только самих спортсменов и любителей физической культуры, но и тренеров, судей, учителей физкультуры, зрителей. Физкультура и спорт предоставляют каждому человеку широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «я», например, для творчества, заставляют радоваться победе, огорчаться поражением, отражая всю гамму человеческих эмоций, и вызывают чувство гордости за беспредельность потенциальных возможностей человека.

Как показывает практика, что в нашей стране физическая культура и спорт рассматривается как одно из важнейших средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Влияние спорта на становление личности не однозначно. Поэтому спортсмены ценят в спорте то одну, то другую его сторону. В первую очередь работа над собой, борьба за лучший результат, большие физические и волевые напряжения за победу в соревновании воспринимают и осмысливаются спортсменами всегда по-разному. Очевидно, что, занимаясь спортом, человек в первую очередь совершенствует и укрепляет свой организм, свою способность управлять движениями и двигательными действиями, своё тело. Это очень важно. В1927 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 - одно из главных средств воспитания движений, развития необходимых человеку двигательных физических качеств, совершенствования их тонкой и точной координации. В процессе занятий спортом закаляется воля спортсмена, совершенствуется умение управлять собой, характер, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Спортсмен тренируется рядом с товарищами обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других.

Основное средство физической культуры - физические упражнения. Существует классификация упражнений, в которой вся многообразная мышечная деятельность объединена в отдельные группы упражнений по физиологическим признакам. Устойчивость организма к неблагоприятным факторам зависит от: приобретенных и врожденных свойств. Она весьма подвижна и поддается тренировке как средствами мышечных нагрузок, так и различными внешними воздействиями - температурными колебаниями, недостатком или избытком кислорода, углекислого газа. Например, что физическая тренировка путем совершенствования физиологических механизмов повышает устойчивость к гипоксии, действию некоторых токсических веществ, перегреванию, переохлаждению, снижает заболеваемость и повышает работоспособность.

У людей, которые систематически и активно занимаются физическими упражнениями, повышается умственная, психическая и эмоциональная устойчивость при выполнении напряженной умственной или физической деятельности. Группа физических упражнений выполняется в стандартных условиях на тренировках, соревнованиях так и на уроках физической культуры, двигательные акты при этом производятся в определенной последовательности. В стандартности движений и условий их выполнения совершенствуется выполнение конкретных

Свидетельство о постановке на учет периодического печатного издания, информационного агентства и сетевого издания №KZ93VPY00020180 выдано Комитетом информации Министерства информации и общественного развития РК 11.02.2020 г.

движений с проявлением силы, быстроты, выносливости, высокой координации при их выполнении.

Также есть большая группа физических упражнений, особенность которых в нестандартности, непостоянстве условий их выполнения, в меняющейся ситуации, требующей мгновенной двигательной реакции - единоборства, спортивные игры. Две большие группы физических упражнений, связанные со стандартностью или нестандартностью движений, в свою очередь, делятся на упражнения циклического характера - передвижения на коньках, ходьба, бег, гребля, плавание, ходьба на лыжах, велоспорт, упражнения без обязательной слитной повторяемости определенных циклов, имеющих четко выраженные начало и завершение движения: прыжки, метания, гимнастические и акробатические элементы, поднимание тяжестей и т.п. Общее для движений циклического характера состоит в том, что все они представляют работу постоянной и переменной мощности с различной продолжительностью. Многообразный характер движений не всегда позволяет точно определить мощность выполненной работы, в таких случаях используется термин "интенсивность". Предельная продолжительность работы зависит от ее мощности, интенсивности и объема, а характер выполнения работы связан с процессом утомления в организме. Если мощность работы велика, то длительность ее мала вследствие быстро наступающего утомления, и наоборот. Так же к средствам физической культуры относятся оздоровительные силы природы - солнце, воздух, вода. Гигиенические факторы - режим труда, сна, питания, санитарно-гигиенические условия. Использование оздоровительных сил природы способствует укреплению и активизации защитных сил организма, стимулирует обмен веществ и деятельность физиологических систем и отдельных органов. Чтобы повысить уровень физической работоспособности, необходимо бывать на свежем воздухе, проявлять двигательную активность, заниматься закаливанием, отказаться от вредных привычек. Систематические занятия физическими упражнениями в условиях напряженной учебной деятельности снимают нервно-психические напряжения, а систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма при напряженной учебной работе. 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 физическая культура и спорт венчает пропорционально, конечно, личному вкладу каждого, кто к нему приобщается. И пусть мы знаем, что роль спорта в воспитании 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.

Как физическая культура и спорт помогает себя оценивать. Каждый человек – частица коллектива. Однако это оценка, особенно применительно к молодым людям, 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 — это 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 не только и не столько объективными какими – то критериями, сколько соответствием достигнутого запланированного, реального результата заранее намеченной цели. Чем выше эта цель, чем значи-

тельнее планы человека, тем труднее ему их осуществить, тем ниже его оценка собственной деятельности, тем меньше у него оснований быть довольным собой. Таким образом, становиться ясно, что физическая культура и спорт влияет на формирование важной черты личности, в значительной степени, определяющей плодотворность, результативность, 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 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 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, критичность, активность, творчество, гордость, самомнение, требовательность, 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, склонности к лидерству в общении и в деятельности, активности, к отсутствию боязни ответственности и других подобных черт характера. Физическая культура и 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. Физическая культура и 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.

Физическая культура 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. Рассмотрим, как физическая культура и спорт влияют на процесс самопознания и самосовершенствования, на формирование воли, нравственно – этическое воспитания. Влияние спорта на вырабатывание уверенности в себе и своих силах. Год от года спорт становиться сложнее, умнее, интереснее, а активный интерес к спорту проявляет всё большее число людей. А значит – доля влияния физической культуры и спорта на становление личности человека постоянно возрастает. 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. Захарова Е.Л. «Как спорт помогает оценивать себя» М., 1988
5. Киселёв Ю.Я. «Влияние спорта на формирование личности». М., Знание 1987
6. Крутецкий В.А «Основы педагогической психологии» М., 1992
7. Павлов С.П. «Физическая культура и спорт в России» СПб.: 1996
8. Станкин М.И. «Нравственное воспитание школьников на занятиях физической культурой» М., 1994

Сетевое издание SEVIBA: Образование | SEVIBA.KZ
Свидетельство о постановке на учет периодического печатного издания, информационного агентства и сетевого издания №KZ93VPY00020180 выдано Комитетом информации Министерства информации и общественного развития РК 11.02.2020 г.