

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для институтов высших учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия. – 2009. – 480 с.

КАЗАРЯН К.А.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Н.В. Орлова,

канд. пед. наук, доцент

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Введение. Научные исследования, многолетний опыт и многочисленные наблюдения показывают, что спорт является специфической сферой деятельности человека и, в свою очередь, формирует человека как личность в не в меньшей степени, чем учебная и трудовая деятельность.

Цель работы – выявить закономерности и пути воздействия занятий физической культурой на формирование личности человека.

Методы исследования. В работе применялись: анализ методической литературы, наблюдение, сравнение, анкетирование, анализ и обобщение.

Результаты и их обсуждение. Наблюдения за поведением людей, придерживающихся здорового образа жизни, показывают, насколько сильное влияние оказывает спорт не только на изменение физических данных каждого индивида и их грамотное использование, но и значительные проявления качеств каждого человека, а в дальнейшем их изменение и правильное формирование [1].

Однако есть и негативные научные факты. Исследования некоторых зарубежных авторов указывают отнюдь не на положительную изменчивость некоторых нравственных качеств. Кистлер и Ригардсон (США), исследуя в разное время ценностные ориентации студентов университета, установили, что у спортсменов отношение к таким понятиям, как спортивная честь, благородство, было менее благоприятным, чем у не спортсменов [1].

Искусственно создается ореол праздной популярности, а кропотливый, порой изнурительный труд остается вне поля зрения. Этим можно объяснить некоторые эгоистические мотивы прихода в спорт, а отсюда и проявление эгоистичных черт в формировании личности. Спортсмены, которые вкладывают душу и силы исключительно для мировой известности, ненадолго оставляют свой след в истории спорта. Поэтому можно утверждать, что самые известные имена и фамилии, которые остаются таковыми из года в год, непременно имеют за своими плечами бесчисленное множество упорных тренировок и тяжелых травм, взлётов и падений, стремлений и разочарований.

Спорт может сформировать и альтруистическую, и эгоистическую личность. Все будет определяться тем, куда направлены активность и стремления спортсмена – на пользу общества или только на себя.

В воспитательной работе вместе с ростом спортивного мастерства и достижений изменяется и социальное положение спортсмена. В итоге спортсмен начинает понимать, что не только он зависит от других, но и другие зависят от него. Как показывают исследования, значительно повышается уровень самооценки.

Однако повышение уровня самооценки у спортсменов высокого класса отражает уверенность в своих силах, что благоприятно влияет на их дальнейший труд, но у других спортсменов в этом случае проявляется так называемая «звездная болезнь». Как показывают исследования ряда авторов, уверенность – очень важный фактор для достижения успеха не только в области спорта.

Некоторые психологи предполагают, что такие качества, как способность к волевому напряжению, целеустремленность, умение эффективно организовать свою деятельность, не менее важны, чем даже высокий интеллект. Психологи обнаружили, что люди с устойчивым трудолюбием меньше подвержены заболеваниям, особенно психическим благодаря физической, а вследствие и эмоциональной стабильности.

Спорт выявляет в человеке его гуманистические качества. Гуманизация, как процесс воспитания, направляет его на обязательный учет индивидуальных особенностей и качеств каждого человека. Он приобщает людей к здоровому образу жизни, показывая истинную роль участия спорта, правильного питания, благоприятно сформированного режима сна. У спортсменов, как начинающих, так и с уже высоким уровнем подготовки, проявляются эстетические идеалы и этические нормы поведения в обществе.

Истинное присутствие гармонии в физическом воспитании формируется во взаимодействии духовного и телесного развития человека. Спортсмен, поступки которого вытекают из его нравственных ценностей и взглядов, непременно ведут как к внутреннему удовлетворению, так и к хорошим физическим результатам.

Выводы. Таким образом, проведя дополнительные исследования, рассмотрев анализы поведения спортсменов и изучив исторические факты, можно сделать вывод о значимости присутствия спорта в жизни каждого человека. Здоровый образ жизни оказывает большое влияние на формирование индивидуальных личностных качеств и их развитие во время занятий физической культурой.

1. Гончаров, В. Д. Человек в мире спорта. / В. Д. Гончаров. – М., 1978. – 210 с.