

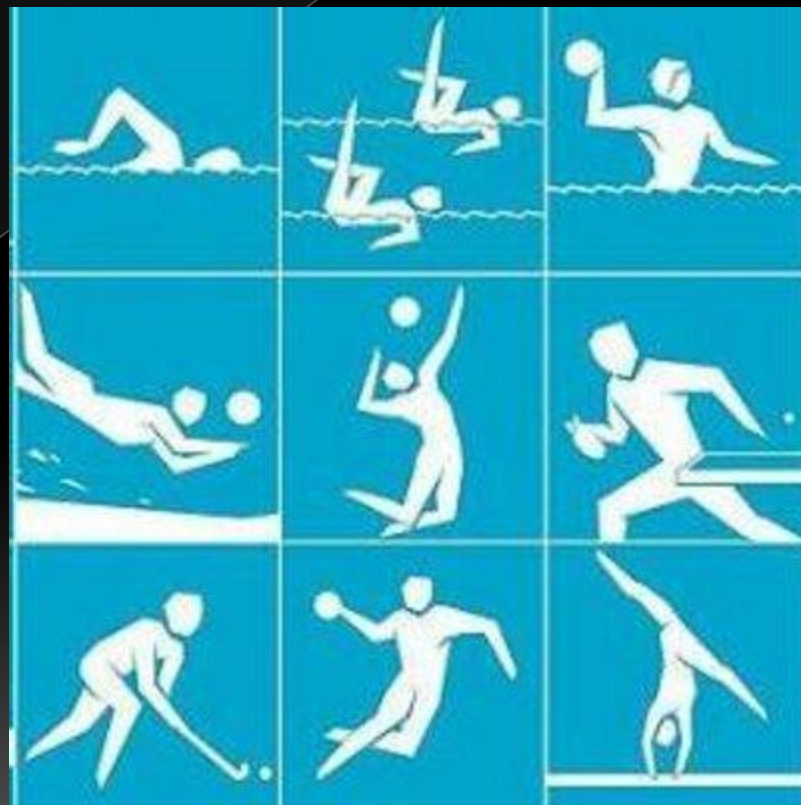
Влияние физкультуры и спорта на формирование личности и характера

Выполнили ученицы 8 класса:
Боброва Екатерина,
Жигалова Софья

В нашей стране физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств воспитания человека. Человек, занимающийся спортом, должен сочетать в себе доброту, порядочность, моральную чистоту и физическое совершенство.



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, капризное настроение, скука, беспокойство, рассеянность и неуравновешенность - мускульными пороками».



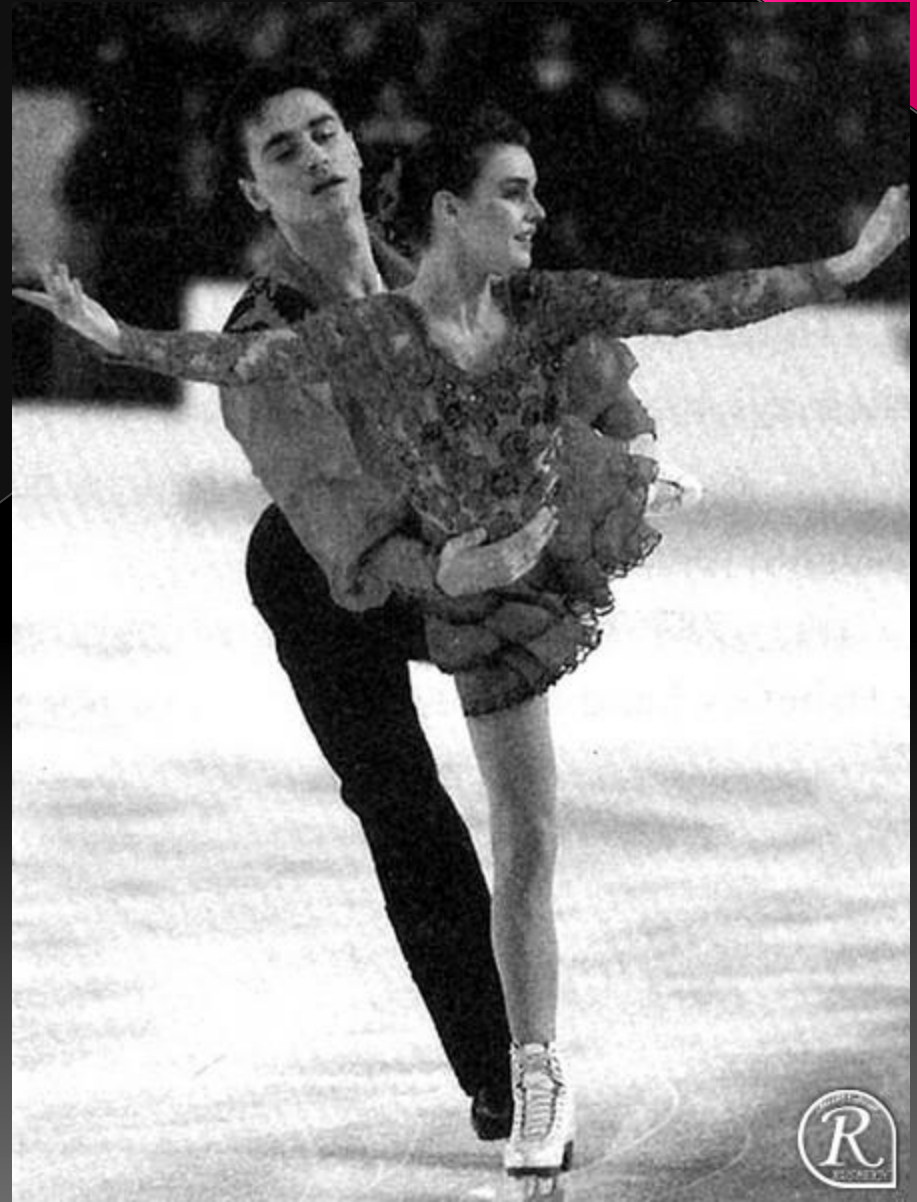
Спорт - одно из главных средств воспитания движений, координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств.



В процессе занятий спортом закаляется 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 приобретает опыт человеческого общения, учится понимать других



Признанный в прошлом фигурист и широко известный ныне миру тренер Станислав Жук. «Для меня спорт- это радость, игра силы, совершенство человеческих достоинств, быстрая реакция, смекалка, фантазия, неожиданности и открытия»



Рассказывает о себе известный горнолыжник Жан-Клод Килли «Десять лет, проведённых в большом спорте- 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 - человеческая дружба».



В одном из своих выступлений гимнаст Юрий Титов 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?..»



Следовательно, спорт для человека – могучее средство самопознания, самовыражения, самоутверждения. Специфическая особенность спорта – обязательность соревнований – прямо и наиболее значительно влияет на морально – этическое, нравственное формирование личности. 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



Как известно, в любом виде спорта соревнования проводятся по жестоким правилам. Правила соревнований построены на основе «строгого соперничества». А «любые» способы не всегда этичны.



Структура волевых качеств у спортсменов различных видов спорта.

1. Настойчивость.
2. Упорство.
3. Выдержка.
4. Самообладание.
5. Инициативность.
6. Самостоятельность.
7. Смелость.
8. Решительность.
9. Целеустремленность.



Направленным подбором упражнений, выбором вида спорта можно воздействовать на человека, способствуя формированию определенных психических качеств и свойств личности. Установлено, что отставание детей в физическом развитии, как правило, сопровождается задержками психического развития, а общая моторная отсталость встречается тем чаще, чем ниже интеллект.



физическая нагрузка - важнейший фактор психического благополучия.



«Сила есть - ума не надо». Обманчивое суждение. Подобный аргумент не раз ставил в тупик тех, кто действительно «силой» 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...



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!...»



Своеобразие спортивной деятельности формирует и самооценку личности.. 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.



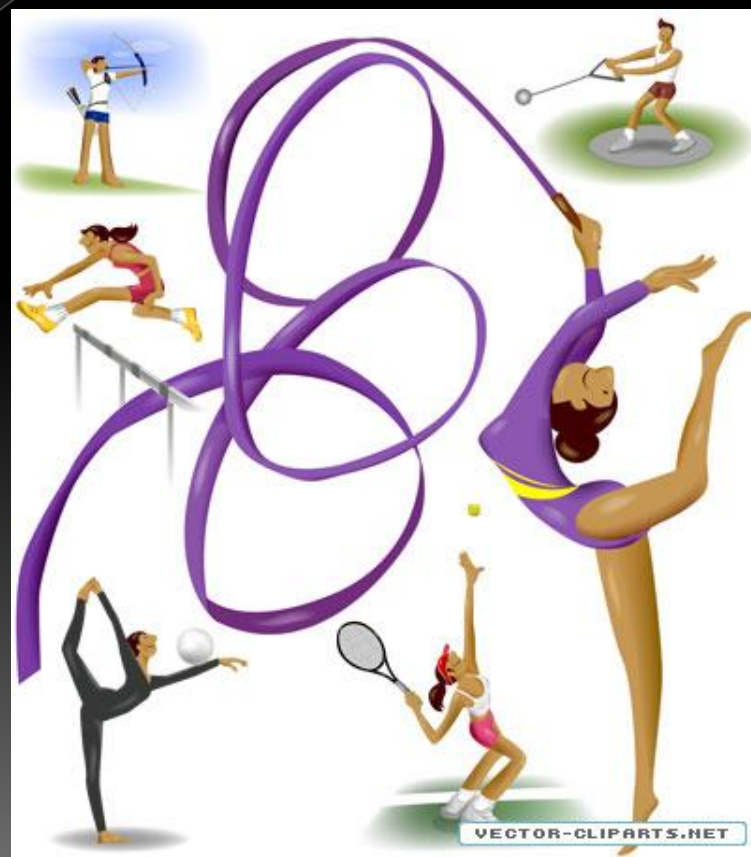
Выводы: В зависимости от характера мы выбираем спорт, а как следствие спорт модернизирует (изменяет) наш характер. Совершенствуясь в спорте, человек совершенствуется всесторонне. Спорт не только развивает мускулы, но и закаляет дух.



Физкультура и спорт не только являются средством укрепления здоровья человека, его физического совершенствования, 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.



физкультура и спорт влияют на процесс самопознания и самосовершенствования, на формирование воли, нравственно – этическое воспитание, на выработку уверенности в себе и своих силах.



Спорт может формировать у человека уверенность в себе, в своих силах, преобладающий положительный и эмоциональный фон, оптимизм как черту характера.



Каждый человек – частица коллектива. Совершенно естественно, что он оценивается обществом, коллективом по тому, насколько полезен, что даёт другим людям. Спорт влияет на формирование важной черты личности, определяющей результативность, плодотворность, полезность человеческой деятельности, её вклад в общее дело.



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. Спорт способствует тому, что формы 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.



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.



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.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!