

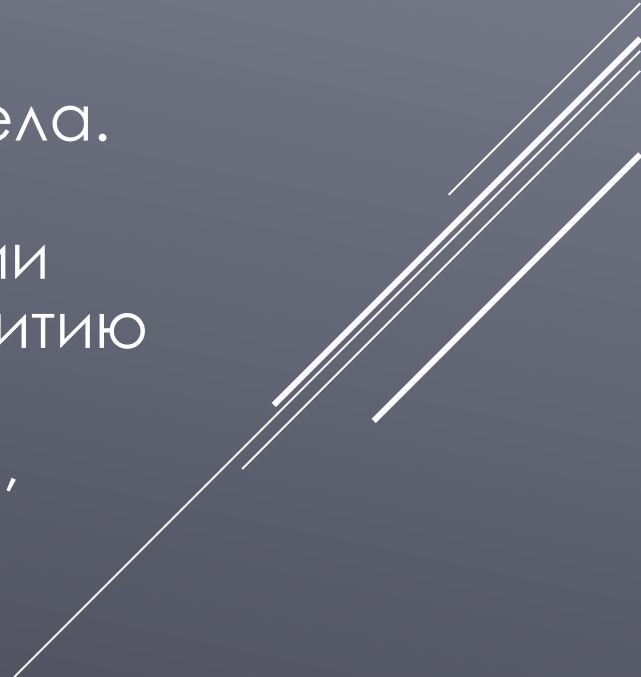
**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА
РАЗВИТИЕ МОИХ ЛИЧНОСТНЫХ
КАЧЕСТВ.**

Яровая Полина

1ПСО-12

На сегодняшний день спорт является неотъемлемой частью жизни общества, а также играет одну из ведущих ролей в деле воспитания молодого поколения, развития нравственных ценностей у молодёжи.

Человек в первую очередь должен заботиться не о физическом уровне развития тела, а о развитии и становлении личности, которая в свою очередь будет сознательно заботиться о здоровье и совершенстве тела. То есть занятия спортом способствуют гармоничному развитию человека, согласованности в формировании различных человеческих качеств, соразмерному развитию физических и духовных сил человека, стройному сочетанию различных сторон и функций его сознания, деятельности, поведения.



«ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЛИЧНОСТЬ»

Являясь одним из средств повышения социальной активности, спорт частично входит в группу социальных факторов формирования личности.



Немалое влияние на развитие личности оказывает микросреда, совокупность малых социальных групп, контактных коллективов, организаций, в которые включается личность в процессе социального общения и деятельности. Малой социальной группой для человека может являться в числе других и спортивная команда, коллектив. Более того, занятия в спортивной секции обеспечивают человеку общение, организованное воспитание и самовоспитание. Причем не имеет значения, какого вида эта спортивная деятельность.



Систематические занятия спортом положительно влияют на развитие таких способностей человека, как коммуникабельность, общительность, дисциплинированность, самостоятельность в принятии решений и т.д.

Активные занятия спортом это не особо продолжительный период в жизни человека, но очень важный, так как именно в этот отрезок времени происходит основное формирование человека как личности. Стоит отметить, что на этапе формирования личности занятия спортом не должны быть бесконтрольными, а напротив, под разумным, профессиональным педагогическим управлением.


При наличии внимания к данному, особо важному требованию, спортивный коллектив будет формировать позитивную жизненную позицию личности.



В спортивной деятельности можно отметить ряд функций, влияющих на формирование личности человека:

- ❖ познавательную;
- ❖ информационную;
- ❖ эстетическую;
- ❖ регулятивную;
- ❖ социализирующую;
- ❖ гедонистическую;
- ❖ коммуникативную;
- ❖ воспитательную;
- ❖ семиотическую;
- ❖ рекреационно-оздоровительную.



- ▶ Также нужно выделить некоторые качества, которые формируются у человека в процессе занятий спортом: радость побед и горечь поражений, умение извлечь из этого полезный для себя урок, повышенное чувство долга и ответственности перед коллективом и обществом, уразумение своей чести и достоинства, участия и соперничества, совестливость в ведении спортивной борьбы.
- 

Спорт также придаёт людям уверенность в себе и своих силах. У каждого человека, в том числе и у спортсмена, есть необходимость оценивать себя и свои возможности. Все наши действия постоянно кем-то оцениваются. Из этого у человека складывается определённая самооценка по поводу себя. Повышение уровня самооценки влияет на волевые стремления и построение цели, плодотворность, качество и полезность человеческой деятельности. А как это проявить спортсмену? Правильно, благодаря соревнованиям. Следовательно, спортивный результат является базисом самооценки спортсмена. Можно сказать, что, продвигаясь вверх по лестнице спортивной карьере, происходит рост и в общении с людьми и в других сферах жизни и деятельности помимо команды.

Если рассматривать с точки зрения эстетики, то главным в занятиях спортом является познание красоты телосложения и движения, демонстрация этой красоты, неиссякаемых физических и духовных возможности человека.



Можно сделать вывод, что физическая культура и спорт не только являются способом физического совершенствования, укрепления здоровья, одной из форм проведения досуга, но и оказывают существенное влияние на формирование нравственных и интеллектуальных качеств, на процесс самопознания, самосовершенствования, формирования воли.

