

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ФОРМИРОВАНИЕ ДУХОВНО-РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

[№57-3](#), 25.12.2016

Педагогические науки

- [Назипова Шахсенем Ринатовна](#)
- [Шаймарданова Люция Шарифзяновна](#)

- ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
- ПСИХИЧЕСКАЯ СФЕРА
- ДОСУГ
- САМОРЕГУЛЯЦИЯ

Занятия физическими упражнениями имеют колоссальное воспитательное значение - способствуют укреплению дисциплины человека, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Влияние неблагоприятных факторов на состояние здоровья молодого организма настолько велико и объемно на сегодняшний день, что внутренние защитные функции организма не в состоянии с ними справиться в одиночку. Опыт десятков тысяч людей, испытавших на себе воздействие такого рода неблагоприятных факторов, показывает, что лучшим противодействием им являются регулярные занятия физическими упражнениями, которые помогают восстановлению и укреплению здоровья, адаптации организма к условиям внешней среды.

В современном мире одной из главных задач человечества является создание условий для формирования человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Физическое воспитание – является одним из главных составных частей системы воспитания, ее цель заключается в укреплении здоровья человека и его правильном

физическом развитии. В единстве с умственным образованием, моральным и эстетическим, трудовым воспитанием и обучением физическое воспитание способствует всестороннему формированию личности человека.

Задачи:

1. Обучающие: познакомить людей с влиянием физических занятий на становление всесторонне развитой личности.
2. Развивающие: создать у людей правильное отношение к занятию спортом;
3. Воспитательные: создать положительное отношение к физической культуре.

Главными задачами физического воспитания молодого поколения являются: укрепление здоровья, самочувствия и закаливание организма, правильное физическое развитие, доведение до детей и молодежи информации о необходимости двигательных умений и навыков; совершенствование их физических способностей, содействие формированию важнейших морально-волевых качеств. Занятия физической культурой и спортом оказывают общее профилактическое влияние на организм человека, повышают уровень его здоровья.

Физическая активность и спорт на сегодняшний день имеют очень большую силу и значимость. Эти виды деятельности являются не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его самочувствия, сферой общения и проявления социальной активности людей, формой организации и проведения их досуга, но однозначно оказывают влияние и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций. 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.

Физические упражнения на организм человека оказывают:

1. психологическое влияние;
2. физическое влияние.

Занятия физической культурой укрепляют нервную систему, совершенствуют органы чувств, нормализуют вес тела. Иначе говоря, они положительно воздействуют на все системы и органы тела человека. Когда мы двигаемся усиленно, работают все наши мышцы. Чтобы увеличить приток крови к работающим мышцам, активизируется работа сердца.

Абсолютно очевидно, что, занимаясь спортом, человек в первую очередь улучшает и укрепляет свой организм, своё тело, свою способность управлять движениями и двигательными действиями. Это очень принципиально важно. И вне всякого сомнения - является одним из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, формирования необходимых человеку двигательных физических качеств. Но не только. В процессе занятий спортом укрепляется его воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, вовремя принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Спортсмен упражняется рядом с товарищами, состязается с соперниками и непременно обогащается навыком человеческого общения, учится понимать окружающих его людей.

Регулярное вовлечение мышечной системы в двигательную активность, оказывая большое воздействие на весь организм, активизирует и интеллектуальную деятельность человека, увеличивает эффективность умственного труда.

Следует проанализировать воздействие физических нагрузок не только на физическую сферу, но и на психическую сферу. Известно, что данные определения неотделимы, тем более, что физические нагрузки оказывают целостное воздействие на организм занимающегося. Органической базой взаимосвязи этих сфер представляется целостность физического и духовного развития человека.

В ходе тренировок человек обучается регулированию своих действий на основе зрительных, осязательных, тактильных, мышечно–двигательных и вестибулярных ощущений и восприятий, у него формируется двигательная память, мышление, воля и способность к саморегуляции психических состояний.

При самоконтроле и саморегуляции двигательных действий принимают участие практически все интеллектуальные процессы. Это связано, во–первых, с тем, что физические упражнения ставят перед человеком множество разнообразных трудностей (планирование, контроль, выбор стратегии), а, следовательно, побуждает человека приобретать опыт их решения. Помимо этого, можно говорить о влиянии наиболее глубокого и сложного характера, базирующегося на взаимосвязях психомоторного и интеллектуального развития, когда целенаправленные воздействия на двигательную сферу человека вызывают соотносительные изменения в его интеллектуальной сфере.

Ценности физической культуры в образовательном процессе необходимо рассматривать как совокупность ценностей объективных форм и субъективных форм физической культуры. Ценностное отношение личности к физической культуре является интеграцией более частных отношений: отношений личности к различным формам и средствам физической культуры и включает аксиологический, интеллектуальный, эмоциональный и деятельностный компоненты. Самым необходимым условием для свободного развития и раскрытия своих физических и духовных сил является осмысленное тяготение каждого человека к достижению физической культуры.

Систематические занятия спортом благоприятно влияют на развитие таких коммуникативных способностей человека, как общительность, коммуникабельность, порыв к творчеству, самостоятельность в принятии решений.

Активные занятия спортом это не особо продолжительный период в жизни человека. Однако, этот период крайне важный, поскольку именно в этот отрезок времени происходит основное формирование человека как личности. Но надо заметить, что организация спортивной деятельности должна находиться под разумным, гуманистически направленном, едином педагогическим управлением, а не быть бесконтрольной.

При пренебрежительном отношении к данному требованию спортивный коллектив не часто формирует позитивную жизненную позицию личности. Нередко в таких случаях сталкиваешься с корпоративной моралью и эгоистическим настроем. В основном это происходит, когда спортивные наставники стремятся воспитать в первую очередь спортсмена, а не человека.

Среди большого разнообразия спортивных дисциплин особо следует выделить многоборные и игровые виды спорта. Сейчас всё большее распространение получают первые из них, а вторые привлекают как коллективизмом, так и тем, что в процессе

игровой деятельности антропометрические данные во многом нивелируются за счёт потребности в разных амплуа и совершенствования правил состязания. 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.

Конечно, победы приносят человеку дополнительный запас энергии и уверенности в своих силах, что положительно отражается на всей его жизни, особенно в процессе становления индивидуума как личности. Однако победа не нужна для убеждения в превосходстве сил над соперником. Спорт, награды, победы – средство, а не мишень.

Также благодаря спортивной деятельности происходит развитие и интеллектуальных способностей человека. Это происходит в процессе творческого поиска овладения техникой и тактикой, умения управлять своими эмоциями, находить моментальные решения и принимать их. Следовательно, у человека всё это откладывается в его голове, и на подсознательном уровне проявляется в его действиях и поступках в социальных ситуациях.

Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики.

Список литературы

1. Физическая культура студента. /Под редакцией В. И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2003 г.
2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с
3. “Физкультура и труд”. А.В.Жеребцов. Москва.1986.
4. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов
5. Пуни А.Ц. Проблема личности в психологии спорта. - М.: ФиС, 2008. С. 41.
6. Серова Л.К. Психология личности спортсмена. - М.: АсТ, 2013. - 116 с.