

Влияние физкультуры и спорта на формирование личности и характера

Косылева
Ксения
1ПСО-12

- В зависимости от характера мы выбираем спорт, а как следствие спорт модернизирует (изменяет) наш характер. Спорт – очень сложен и порой противоречив. Поэтому влияние его на становление личности неоднозначно. (с одной стороны спорт оказывает положительное влияние на человека, а с другой – иногда вызывает жестокость)



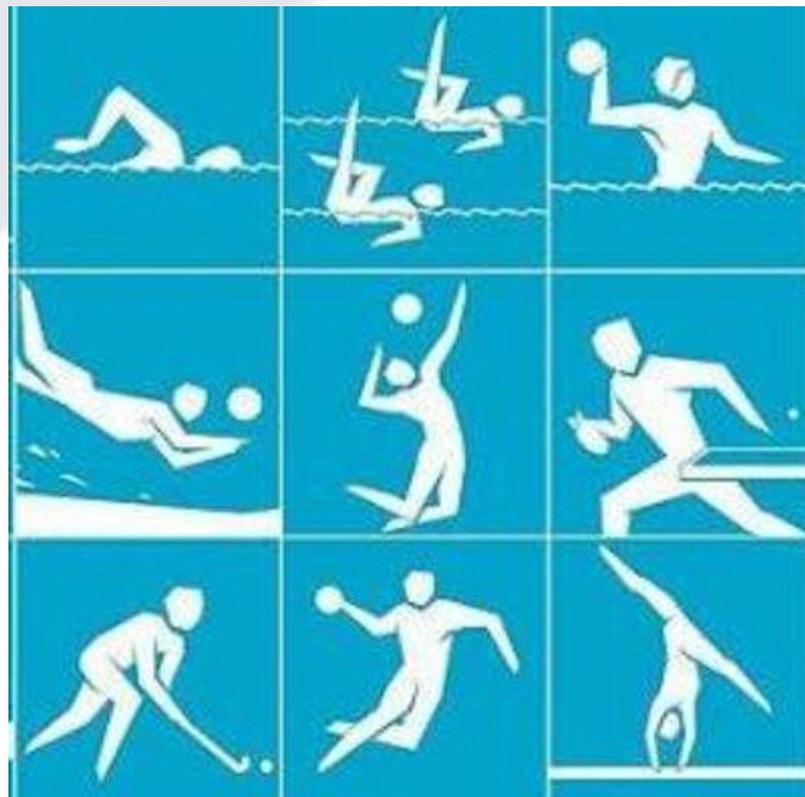
Я выбираю
СПОРТ



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 мышечными добродетелями, которые утомляются, настроение меняется, беспробудно засыпают, и в результате



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 обязан научиться 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 от



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 поражения. 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 самого себя, за возможности, за победы, казалось бы, за рубежом».



Следовательно, спорт для человека – могучее средство самопознания, самовыражения, самоутверждения. Специфическая особенность спорта – обязательность соревнований – прямо и наиболее значительно влияет на морально – этическое и нравственное формирование личности. Главной особенностью, связанной с развитием спорта, является то, что и зритель и спортсмен чувствуют



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

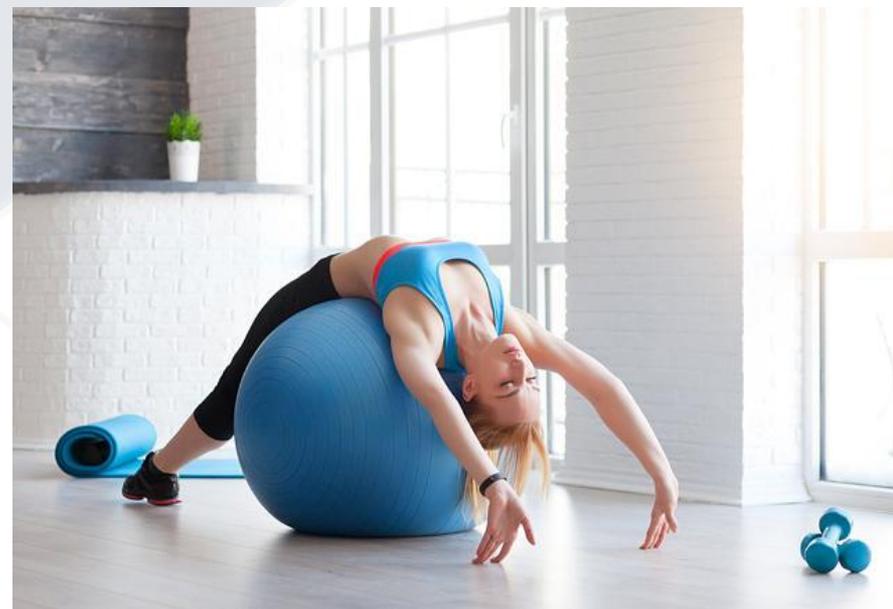


Структура волевых качеств у спортсменов различных видов спорта.

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 отстающие дети в физическом отношении, как правило, страдают от задержками психического развития, а объективные отсталости встречаются чаще, чем предполагалось.



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 теннисистке, силой, быстрой выносливостью подобной фразы о силе.



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 примере я убедился, что полезен чем занимаешься. Научившись управлять мотоциклом, я не тратил время на ссоры с родителями».



Своеобразие спортивной деятельности формирует и самооценку личности.. У человека с низкой самооценкой скорее проявляется скромность, застенчивость, терпимость, пассивность. Наоборот, человек, высоко себя оценивающий, может склонен к проявлению честолюбия, тщеславия, эгоцентризма, самовлюбленности, болтливости.



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: первую очередь на трудовую деятельность, нравственность и культуру.



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



Спорт может формировать у человека уверенность в своих силах, преобладающий положительный эмоциональный фон, оптимизм как черты 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 и 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. Совершенство занятий может быть достигнуто только в том случае, когда человек



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 увеличивается.



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 активности в борьбе за достижение цели, несмотря на многие, в том числе неожиданно возникшие трудности

Решительность и смелость – проявление воли, характеризующееся способностью к реализации в практике своих решений, принятию ответственности за свои действия в условиях риска

Инициативность – проявление воли, характеризующееся способностью к творческой деятельности

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!