

**МБОУ «Верхнепокровская средняя общеобразовательная школа»  
село Верхняя Покровка  
Красногвардейский район  
Белгородская область**

*Номинация: Исследовательская работа*

# **Как влияют физкультура и спорт на развитие человека**

(Реферат)

*Автор:*

**Сугатов Максим Сергеевич,  
9 класс, 14 лет**

*Домашний адрес:*

**309930  
Белгородская область  
Красногвардейский район  
Село Верхняя Покровка  
Улица Советская 4\2**

*Руководитель:*

**Попков Фёдор Васильевич –  
учитель физической культуры**

*Образовательное учреждение:*

**МБОУ «Верхнепокровская  
средняя общеобразовательная школа»  
309930  
Белгородская область  
Красногвардейский район  
с. Верхняя Покровка  
Улица Советская 86 а**

## Содержание

1. Введение .....	3-4
2. Глава 1. Значение развития физической культуры и спорта в нашей стране.....	5-7
3. Глава 2. Развитие физических качеств – результат физического воспитания .....	7-13
4. Глава 3. Нравственно – этическое воспитание человека при занятиях физкультурой и спортом .....	13-14
5. Глава 4. Формирование воли человека под влиянием физкультуры и спорта .....	14-17
6. Глава 5. Воспитание уверенности в себе и своих силах .....	17-18
7. Заключение .....	19
8. Список использованных источников и литературы.....	20

## Введение

**Актуальность.** Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность. В последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома у большинства школьников отмечается дефицит движений в режиме дня, недостаточная двигательная активность, которая может вызвать ряд серьезных изменений в организме школьника.

Исследования гигиенистов свидетельствуют о том, что до 82—85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже у младших школьников произвольные движения (ходьба, бег, игры) занимают только 16—19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1—3%. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим. Установлено, что двигательная активность в 6—7-м классе меньше, чем в 2—3-м, девочки делают в сутки меньше шагов, чем мальчики; двигательная активность в воскресные дни больше, чем в учебные. Отмечено изменение величины двигательной активности в разных учебных четвертях. Так, она особенно мала зимой (в третью учебную четверть); весной и осенью возрастает.

Школьникам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой или учебным столом. Малая подвижность отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно на сердечно-сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведет к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений. Вследствие недостаточной двигательной активности снижается сопротивляемость молодого организма простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки к формированию слабого, нетренированного сердца и связанного с этим дальнейшего развития сердечно-сосудистой недостаточности. Гипокинезия на фоне чрезмерного питания с избытком углеводов и жиров в дневном рационе приводит к ожирению.

Единственная возможность нейтрализовать отрицательные явления, развивающиеся у школьников при продолжительном и напряженном умственном (учебном) труде, — это активная и определенным образом организованная физическая деятельность. Двигательный режим школьника складывается в основном из утренней физзарядки, подвижных игр на школьных переменах, уроков физической культуры, активного отдыха на воздухе после обеда, занятий в кружках и спортивных секциях, прогулок перед сном, активного отдыха в выходные дни и каникулы. При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит

непрерывное совершенствование механизмов, регулирующих работу всех органов и систем человека. В этом, главным образом, и заключается положительное влияние физической культуры как одного из мощных факторов укрепления здоровья. Так ли это? В своём реферате я постараюсь выяснить, как влияют уроки физкультуры и спорт на развитие человека.

**Тема моих исследований:**

***«Как влияют физкультура и спорт на развитие человека»***

При написании работы мною была поставлена **цель исследования** – ***показать влияние уроков физической культуры и спорта на развитие человека, нравственно - эстетические и социальные аспекты физкультуры и спорта, их роль в формировании гармонически развитой личности.***

**Проблема:** отрицательные явления, развивающиеся у школьников при продолжительном и напряженном умственном (учебном) труде.

**Задачи:**

1) Проанализировать методическую и психолого-педагогическую литературу по выбранной теме.

2) Выявить изменения в физическом и умственном развитии человека, происходящие в результате систематических занятий физкультурой и спортом.

**Гипотеза:** ***при систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование механизмов, регулирующих работу всех органов и систем человека.***

***Глава 1. Значение развития физической культуры и спорта в нашей стране.***

Физическая культура – часть образа жизни человека – система специальных упражнений и спортивной деятельности, направленная на развитие его физических и духовных сил. Она опирается на научные данные о физических и психических возможностях организма, на специальную материально-техническую базу, способствующую их проявлению и развитию. Физическая культура как часть общей культуры направлена на гармоническое развитие всех природных сущностных сил и морального духа человека. В системе всестороннего совершенствования личности она составляет важную основу полноценной жизнедеятельности: активного труда, жизни в семье, организованного отдыха и полноты творческого самовыражения.

Физическая культура и спорт приобрели в наше время такую социальную силу и значимость, аналога каким в истории общества они не имели, пожалуй, никогда.

Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения их досуга, но бесспорно влияют и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций. Причём это касается не только самих спортсменов, но и тренеров, судей, зрителей. Одновременно физкультура и спорт сами подвержены «обратной» связи со стороны других социальных институтов и явлений общественной жизни. Физкультура и спорт предоставляют каждому члену общества широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «я», для сопереживания и сопричастия спортивному действию как процессу творчества, заставляют радоваться победе, огорчаться поражением, отражая всю гамму человеческих эмоций, и вызывают чувство гордости за беспредельность потенциальных возможностей человека.

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.

Спорт – очень сложен и порой противоречив. Поэтому влияние его на становление личности не однозначно. Поэтому сами спортсмены видят в спорте, ценят в нём то одну, то другую его сторону. Работа над собой, большие физические и волевые напряжения, борьба за лучший результат, за победу в соревновании воспринимают и осмысливаются спортсменами по-разному.

Совершенно очевидно, что, занимаясь спортом, человек в первую очередь совершенствуется и укрепляет свой организм, своё тело, свою способность управлять движениями и двигательными действиями. Это очень важно. Ещё в 1927 году, в первой отечественной монографии, посвящённой психологии физической культуры, 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, апатия, капризное настроение, скука, беспокойство, рассеянность и неуравновешенность - мускульными пороками»<sup>1</sup>.

Спорт, вне всякого сомнения - одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств. Но не только. В процессе занятий спортом закаляется его 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 обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других.

Как, благодаря чему приходит к людям смелость, сила, быстрота и осмотрительность, умение не сдаваться и радоваться победе других – все те лучшие волевые и физические качества, которыми спорт венчает пропорционально, конечно, личному вкладу каждого, кто к нему приобщается? И пусть мы знаем, что роль спорта в воспитании «нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство» велика и многозначительна, нелишне привести здесь высказывания тех, кто целиком посвятил себя этой деятельности и добился известных результатов, личных и общественных.

Спорт наряду с живописью, ваянием, музыкой и балетом постепенно убеждает людей, что человеческое совершенство - одна из прекраснейших ценностей жизни. Так говорят даже философы, и их слова созвучны с суждениями спортивной общественности. Многие говорят, что высший смысл спорта в раскрытии способностей человека. И не только физических. Спорт делает человека естественнее, ближе к тому идеалу, когда сглаживается жестокое противоречие с мудростью природы, наделившей всё живое радостью жизни. Эта мысль близка к философскому обобщению человеческого бытия.

И эти слова прямо дополняют высказывание замечательного гимнаста Юрия Титова. В одном из своих выступлений он 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?..»<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> «Современная экспериментальная психология и ее отношение к вопросам школьного обучения», 2-е изд., 1909 А.П. Нечаев. / Журнал «Начальная школа» №6, 1998г

<sup>2</sup> «Моя жизнь в гимнастике» Юрий Титов, книга «Сумма балов», сайт [http://www.peoples.ru/sport/gymnastics/titov/..](http://www.peoples.ru/sport/gymnastics/titov/)

В высказываниях представителей разных социально-политических систем много общего. Все больше спортсмены, кроме борьбы, столь характерной для спорта, видят в нём искренность отношений, дружбу и доброжелательность между людьми. Это не случайно. Спортивная, особенно соревновательная деятельность – лично значима, трудна. Она требует больших и физических сил. В жестоком соперничестве, безусловно, полнее и ярче, чем в обыденности, проявляется и всякая человеческая личность, и каждая черта характера. Тут напряженнее выступают чувства, полнее проявляется воля. Именно, когда тебе трудно, ты весь раскрываешься в порыве. Следовательно, спорт для человека – могучее средство самопознания, самовыражения, самоутверждения.

## **Глава 2.**

### ***Развитие физических качеств - результат физического воспитания.***

Физические упражнения благотворно влияют на становление и развитие таких функций центральной нервной системы как сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Даже напряженная умственная деятельность невозможна без движения. Вот ученик сел и задумался над сложной задачей и вдруг почувствовал непреодолимую потребность пройтись по комнате — так ему легче работать, думать. Если взглянуть на сосредоточенно думающего школьника, видно, как собрана, напряжена вся мускулатура его лица, рук, тела. Умственный труд требует мобилизации мышечных усилий, так как многочисленные сигналы от работающих мышц активизируют деятельность головного мозга, заставляют его более интенсивно и четко работать. «Ходьба оживляет и воодушевляет мои мысли. Оставаясь в покое, я почти не могу думать; необходимо, чтобы мое тело находилось в движении, и тогда ум тоже начинает двигаться», — признание великого французского мыслителя и писателя Ж. Ж. Руссо как нельзя лучше иллюстрирует взаимосвязь работы мозга с движением.

Приведенных примеров достаточно, чтобы понять, что движение совершенно необходимо для полноценной работы головного мозга. Вот почему школьники, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом, лучше успевают по общеобразовательным дисциплинам. Иногда можно слышать рассуждения о том, что часто встречаются слабые, болезненные ребята, которые совсем не занимаются физкультурой и спортом, а, тем не менее, прекрасно учатся. Что же, такие отличники лишь ослабляют свой организм. Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармоничного развития личности.

Физические упражнения способствуют также хорошей работе органов пищеварения, помогая перевариванию и усвоению пищи, активизируют деятельность печени и почек, улучшают функционирование желез внутренней секреции: щитовидной, половых, надпочечников, играющих огромную роль в росте и развитии человека. Приведен комплекс упражнений, способствующий росту и развитию детей.

Физические упражнения вызывают повышенную потребность организма в кислороде. В результате систематически предъявляемых повышенных требований к органам дыхания наблюдается рост так называемой жизненной емкости легких (измеряемой спирометром), улучшает подвижность грудной клетки (увеличивается разница между окружностью груди в состоянии вдоха и полного выдоха). Кроме того, интенсивное полное расправление легких ликвидирует застойные явления в них, скопления слизи и мокроты, т. е. служит профилактикой возможных заболеваний. Легкие при систематических занятиях физически: упражнениями увеличиваются в объеме, дыхание становится более редким и глубоким, что имеет большое значение для вентиляции легких.

Занятия физическими упражнениями вызывают положительные эмоции, бодрость, создают хорошее настроение. Становится понятным, почему человек, познав «вкус» физических упражнений и спорта, стремится к регулярным занятиям ими. Некоторые родители боятся приобщать детей к физкультуре, если у них плохое зрение. Это ошибка. Заниматься спортом таким детям можно, но под наблюдением врача. Научные данные доказывают, что активная физическая нагрузка может улучшить зрение. Школьник в очках стесняется своей «неполноценности», приобщаясь же к спорту, он становится здоровым, восстанавливает психическую гармонию. Умение четко, грамотно и экономно выполнять движения позволяет организму хорошо приспосабливаться любым условиям внешней среды, к любому виду трудовой деятельности. Постоянные физические упражнения способствуют увеличению скелетной мускулатуры, укреплению суставов, связок, росту и развитию костей.

Большая ценность физических упражнений состоит еще и в том, что, занимаясь ими, школьник не только укрепляет свое здоровье и получает разностороннее физическое развитие, но и приобретает ряд двигательных моральных качеств. К первым относятся ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость. Ко вторым — такие ценные качества как коллективизм и товарищество, настойчивость, смелость, честность, дисциплинированность.

При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности, занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки, а также повышают функциональную деятельность организма.

В связи с этим большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела; игры, увеличивающие подвижность в суставах. Под воздействием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все виды обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечные нагрузки стимулируют работу желез внутренней секреции.

При занятиях играми, необходимо, чтобы физические нагрузки были оптимальными. При систематических занятиях играми можно допускать интенсивные нагрузки, чтобы организм постепенно приспособивался к ним. Это имеет огромное значение в жизни и труде.

Подвижные игры должны положительно влиять на нервную систему занимающихся. Для этого необходимо оптимально дозировать нагрузку на память и внимание играющих, строить игру так, чтобы она вызывала у занимающихся положительные эмоции. Плохая организация игры ведет к появлению отрицательных эмоций, нарушает нормальное течение нервных процессов, у учащихся могут возникнуть стрессы. Подвижные игры должны иметь строгие и четкие правила, что способствует упорядочиванию взаимодействия учеников и устраняет излишнее возбуждение.

Особенно ценно в оздоровительном отношении круглогодичное проведение подвижных игр на свежем воздухе. Подвижные игры применяются и в специальных лечебных целях при восстановлении здоровья больных детей, поскольку функциональные и эмоциональный подъем, возникающий у детей в процессе игры, оказывает на них оздоровительное воздействие.

Чрезмерно сильная тренировка не улучшит, а наоборот затормозит рост и развитие. Хорошее здоровье в основном определяется правильным расположением, устройством, функциональной деятельностью всех органов тела, отсутствием предрасположений к каким либо заболеваниям. Нормальное физическое развитие - это изменения строения и функций организма ребенка с возрастом происходящее в естественном соответствии с его ростом. Морфологические и функциональные изменения, происходящие в организме, очень сложны, но все же с нормальным или ненормальным ходом развития можно судить с достаточной степенью объективности, по некоторым показателям, которые внешне отражают этот процесс. Эти показатели - рост тела, вес и окружность грудной клетки. Они связаны с массой, плотностью и формой тела. По взаимосвязи этих факторов можно оценить крепость телосложения ребенка.

Активная двигательная деятельность способствует росту и развитию костной и мышечной ткани, внутренних органов и органов чувств. Она стимулирует обменные процессы в организме ребенка, способствует повышению его защитных свойств.

Следует соблюдать осторожность и при проведении закалывающих процедур. Двигательная деятельность школьников, как по характеру упражнений, так и по объему должна строиться дифференцированно с учетом уровня их физической подготовленности.

Различия в физических нагрузках должны касаться главным образом на силу и скорость выносливости, Объем упражнений на ловкость и быстроту для всех учащихся может быть примерно одинаковым. Однако в отдельных случаях некоторые из физических показателей могут быть низкими у физически высокоразвитых детей и наоборот, следовательно, дозировать

физические нагрузки надо с учетом индивидуальных данных каждого учащегося.

С этой точки зрения оказывается, что развитие физических качеств - это внешний результат физического воспитания. Однако существует еще и не менее важный внутренний - психологический результат, существование которого в практике физического воспитания еще не полностью осознано, а потому целенаправленная педагогическая деятельность на его достижение в подавляющем большинстве случаев отсутствует.

Общепринятое представление о том, что физическая культура в основном должна быть направлена на развитие физических качеств учащихся (силы, быстроты, выносливости, прыгучести и др.) и достижение оздоровительного эффекта, в значительной мере объединяет само содержание этого понятия. При этом на второй план отходит ряд компонентов, без которых невозможна подлинная культура физического воспитания.

К ним относятся: воспитание эстетического отношения к занятиям физической культурой, значение и соблюдение гигиенических правил, умение контролировать свое физиологическое состояние, владение приемами и методами восстановления сил, потребность в укреплении своего здоровья, а потому наличие интереса и стремления к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Остановлюсь на двух психологических аспектах физического воспитания:

- ✓ первый отражает активизирующее влияние занятий физической культурой на протекание различных психических процессов человека,
- ✓ второй связан с формированием психологических основ двигательного развития, в частности с развитием психомоторики учащихся: в этом аспекте физическое воспитание направлено на подготовку двигательной сферы учащихся к овладению любыми новыми двигательными навыками в будущей трудовой деятельности, что в некоторой мере реализуется на уроках.

Рассмотрю подробнее первый психологический аспект физического воспитания. Хорошо известно, какую важную роль играет двигательная активность в создании благоприятных условий для осуществления психической деятельности человека. Она выступает как средство снятия отрицательных эмоциональных воздействий и умственного утомления и в силу этого как фактор стимуляции интеллектуальной деятельности.

В результате занятий физическими упражнениями улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации. Так, имеются многочисленные данные о том, что под влиянием физических упражнений увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач, убыстряются зрительно-двигательные реакции.

Надо отметить, что, несмотря на свое большое самостоятельное значение, активизация психических процессов не входит в число задач, которые

выдвигаются различными теориями физического воспитания. А ведь она особенно важна для уроков физкультуры в школе, где часто у учащихся наблюдается умственное переутомление. Поэтому активизация психических процессов и подготовка нервной системы школьников к активному функционированию на последующих уроках является, безусловно, первоочередной задачей.

При одинаковом исходном уровне до уроков после урока физкультуры мыслительная деятельность школьников протекала активнее, чем после урока математики: возросла точность выполнения задания, количество просмотренных знаков увеличилось на 21%, скорость мыслительной деятельности возросла на 6%, в то время как после урока математики она снизилась на 3%.

Таким образом, наши результаты относятся к числу полученных разными исследователями данных, свидетельствующих о том, что под влиянием физических упражнений происходит активизация психических процессов, которая положительно сказывается на осуществлении умственной деятельности в целом.

В связи с этим представляют интерес и результаты изучения особенностей протекания психических процессов у учащихся III классов, освобожденных от занятий физкультурой, а именно у тех, кто:

- 1) не присутствовал на занятиях в спортивном зале, а находился в классе;
- 2) присутствовал в спортивном зале и наблюдал за своими одноклассниками.

Показатели мыслительной деятельности у второй группы оказались лишь на 2,5% хуже соответствующих показателей у занимавшихся физкультурой школьников, а у первой группы - на 19,4% хуже.

**Вывод:** даже только присутствие на уроке физкультуры и наблюдение за занимающимися одноклассниками активизируют психическую деятельность учащихся. Аналогичное влияние на процессы внимания найдено у освобожденных от физкультуры учеников VIII-XI классов.

Такова общая закономерность влияния занятий физическими упражнениями на активизацию умственной деятельности учащихся. Однако имеется ряд данных, свидетельствующих о том, что достижение такого положительного влияния требует дифференцированного использования физических упражнений, различающихся по виду и длительности выполнения, а также учета индивидуально-типологических особенностей и степени физической подготовленности учащихся. Так, экспериментально установлено, что длительность осложненного бега (со скачками) прямо связана с объемом кратковременной памяти: чем длительнее бег (в пределах 1,5 мин), тем больше объем памяти.

При выполнении прыжков через скамейку наблюдается обратное: прыжки в течение 15-45 с. оказывают сильное отрицательное влияние на процессы кратковременного запоминания. Кроме того, один и тот же вид упражнений, выполняемых в течение разных периодов времени, может оказать разное влияние на процессы памяти.

Например, упражнения по перетягиванию каната в течение 30 с. положительно сказываются на увеличении объема кратковременной памяти, однако через 45 с. после начала этого упражнения показатели памяти ухудшаются и становятся ниже исходных. В отношении процессов внимания отмечается, что их показатели заметно снижаются в результате выполнения прыжков или простого бега перед самым началом занятий по другим предметам. Упражнение же по перетягиванию или подтягиванию, выполняемое в течение не более чем 30 с., или непродолжительные вольные упражнения (в течение 1,5 мин) могут способствовать активизации внимания.

Конкретные результаты получены и при изучении динамики процессов внимания под воздействием уроков физкультуры различного характера и интенсивности. Оказалось, что наиболее благоприятное влияние на активизацию процессов внимания оказали уроки физкультуры со средним объемом двигательной активности (подвижные игры, парные упражнения), самое неблагоприятное - интенсивные (бег в полную силу на 500 и 100 м). Промежуточное положение заняли уроки с низкой интенсивностью и эмоциональностью упражнений (выполнение строевых упражнений, разучивание элементов техники прыжка в высоту, бросание мяча, занятия на гимнастических снарядах). В течение таких уроков учащиеся некоторое время находились без действия, ожидая своей очереди. Аналогичные данные, свидетельствующие о дифференцированном воздействии физической нагрузки на умственную работоспособность, внимание, оперативное мышление, объем переработанной информации, получены на студентах и спортсменах.

**Вывод:** задача активизации психических процессов и повышения умственной работоспособности средствами физического воспитания, в частности с помощью физических упражнений, с нашей точки зрения, является одной из психологических задач школьных уроков физкультуры.

Другой психологический аспект школьной физкультуры состоит в том, что она должна быть направлена на двигательное развитие учащихся. Основоположник научной системы физического воспитания в России П.Ф. Лесгафт считал, что, для того чтобы быть физически образованным, еще недостаточно всю жизнь заниматься физическим трудом. Совершенно необходимо иметь достаточно развитую систему психических процессов, позволяющую не только тонко контролировать свои движения и управлять ими, но и дающую возможность творческого проявления в двигательной деятельности. А это возможно тогда, когда субъект овладел приемами анализа своих мышечных ощущений и контроля за выполнением двигательных действий.

В связи с этим физкультура в не меньшей степени, чем другие школьные предметы, предоставляет возможности для развития познавательных процессов учащихся посредством совершенствования выполнения и усвоения новых моторных действий. Физическое воспитание, традиционно непосредственно направленное на развитие физических качеств

субъекта, необходимо должно быть направлено и на повышение осознания субъектом выполняемых им движений, от чего зависит совершенствование механизма произвольного управления движениями. Именно в подготовке учащихся к трудовой профессиональной деятельности, связанной с овладением различными двигательными навыками, мы видим роль физкультуры в школе. Я не акцентирую внимание на оздоровительном эффекте занятий физическими упражнениями, так как считаю, что он не требует специальной постановки такой задачи, а является закономерным следствием реализации программы двигательного развития учащихся. Безусловно, постановка перед физической культурой в школе психологических задач требует достаточно высокого уровня психологической культуры и психологических знаний от самого учителя.

### **Глава 3.**

#### ***Нравственно – этическое воспитание человека при занятиях физкультурой и спортом***

Специфическая особенность физкультуры и спорта – обязательность соревнований – прямо и наиболее значительно влияет на морально – этическое, нравственное формирование личности.

Как известно, в любом виде спорта соревнования проводятся по жестоким правилам. Действующий регламент обуславливает не только сам ход соревновательной борьбы, но и подготовку к ней. Правила, следовательно, определяют психологическую настройку атлета. Они требуют от спортсменов в каждом виде спорта конкретных проявлений физических качеств, волевых усилий, определённых свойств мышления, допустимого уровня эмоционального возбуждения. Необходимость неоднократного проявления свойств и качеств неизбежно приводит к их развитию.

Правила соревнований построены на основе «строгости соперничества». Необходимость спортсменов завоёвывать первенство в соревнованиях, проводимых по существующим правилам, побуждает спортсменов и тренеров желать в первую очередь победы над противостоящей командой путём достижения выигранных очков, баллов или призовых мест любыми средствами. А «любые» способы не всегда этичны. Приведу несколько примеров.

Предположим, на старте финального забега на 100 метров стоят восемь равных по силам участников. Вероятность того, что именно такой – то спринтер станет чемпионом, в этом случае равна одной восьмой. Каждому из участников выгодно, если кого – то из бегунов судьи снимут за фальстарт, а кто – то, возможно, споткнётся на дистанции. Ведь в таком случае конкурировать будут лишь шесть бегунов, шансы каждого из них вырастут до одной шестой. Есть случаи и аморального поведения. Например, на одном из чемпионатов мира по футболу португальцы во встрече с командой Бразилии стремились вывести из строя самую яркую звезду бразильцев – знаменитого

Пеле. Он не мог действовать в полную силу, португальцы совершенно беззастенчиво били его по ногам, пока не лишили возможности играть.

Конечно, те, кого называют истинными спортсменами и рыцарями спорта, не ищут лёгких и сомнительных путей к пьедесталу почёта. Не ищут их потому, что в результате влияния нравственных требований коллектива приобрели надёжные морально – этические устои. У них сформировались взгляды, убеждения, характер, которые противоречат логике схемы «строгого соперничества»: объективно выгодное в ряде случаев становится субъективно неприемлемым. Но, к сожалению, это не всегда так. Некоторые порой идут к спортивной победе окольными путями.

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.

#### **Глава 4.**

##### ***Формирование воли человека под влиянием физкультуры и спорта***

Благодатная возможность развития и совершенствования воли человека через физкультуру спорт ни у кого сомнений не вызывает. Слишком часто и много мы сталкиваемся с настоящими проявлениями воли на аренах и финишных прямых. 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: полезны человеку физкультура и спорт. Научившись рационально тратить время, мой сын стал требовательнее к себе, собраннее, сдержаннее, а каким примером он стал для других ребят!...»

Совершенствование воли человека в значительной степени второй специфической особенности спортивной деятельности - обязательностью нагрузок и напряжений. Воля человека отчетливо проявляется и развивается в сознательных действиях, направленных на достижение определённых целей и связанных с преодолением препятствий. Занятия на уроках физкультуры, спортивные тренировки и соревнования обязательно сопряжены с возникновением разнообразных преград. Проблемы теории и практики волевой подготовки спортсменов привлекают пристальное внимание педагогов – тренеров, специалистов. Над разработкой этих проблем работают многие учёные, среди которых профессор А. Ц. Пуни. В его работе говорится следующее.

Препятствия – это различные предметы и явления, условия и влияния, с которыми человек сталкивается и которые становятся помехами для достижения им сознательно поставленной цели. Препятствия можно разделить на внешние и внутренние. Внешними препятствиями могут быть: техника спортивных упражнений, тактика, ведения спортивной борьбы, условия, в которых проходят соревнования или тренировка (освещённость,

температура, влажность, покрытие стадиона или площадки, своеобразие снарядов, инвентаря и т.п.), действия противника, зрителей, судей и др. Внутренними препятствиями могут быть изменения различных систем организма спортсмена, его функционального и психического состояния. Возникновение внутренних препятствий связано, как правило, со столкновением с препятствиями внешними. Например, бегун, чтобы не проиграть в состязании, вынужден бежать в высоком темпе, предложенном его противником. Действия противника (высокий темп, в данном случае) – препятствие внешнее. Необходимость выдерживать этот темп (преодолевать внешнее препятствие) вызывает изменения в ряде систем организма спортсмена, т. е. утомление. Это утомление осознаётся спортсменом, может вызвать у него сомнение в своих силах, неуверенность в возможности победить, страх поражения, тревогу. Это – внутренние препятствия. Их тоже надо преодолеть, чтобы достичь успеха.

Однако препятствия, с которыми сталкиваются школьники на уроках, соревнованиях, спортсмены, очень разнообразны. Даже в одном и том же виде спорта. Но их разнообразие в различных видах спорта многократно увеличивается. Установлено, что для преодоления разных препятствий требуются различные проявления воли. Например, чтобы выполнить упражнение, связанное с риском, а значит, с преодолением чувства страха (прыжок на лыжах с трамплина или парашютом), необходимо проявить смелость. А чтобы длительно выполнять однообразную работу, связанную с нарастанием утомления, а значит, с чувством усталости и нежеланием действовать (бег на длинные дистанции, лыжные гонки), необходимо проявить настойчивость.

Конкретные проявления воли, обусловленные особенностями препятствий, которые приходится преодолевать, называют волевыми качествами. Психологи спорта определили волевые качества, которые необходимы спортсменам для преодоления возникающих в процессе их деятельности препятствий. Это целеустремлённость, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

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.

Но в ряду волевых качеств одно занимает особое положение: без достаточного развития этого качества невозможно использование всех остальных. Это качество – целеустремлённость.

Человека целеустремлённого отличает умение направлять свою деятельность, исходя из главного, наиболее важного мотива. В этом есть определённая сложность, из-за которой и требуется проявить волевое качество. Ведь мотивы отличаются не только по степени важности, по мере личной и общественной значимости, но и по времени, т.е. по срокам возможности удовлетворения потребности, осознание которой стало мотивом. По этому временному признаку мотивы можно разделить на близкие и дальние. Часто бывает, что менее значимый, но близкий мотив пересиливает важный, но отдалённый. Происходит нечто похожее на пространственные иллюзии. Если в нескольких километрах от вас находится телебашня, а в руках у вас карандаш, вы можете расположить карандаш перед глазами так, что он будет перекрывать башню и даже казаться крупнее её.

Так происходит и с мотивами. Скажем, спортсмен поставил перед собой цель выполнить норматив мастера спорта. Мотивы представляются ему жизненно важными. Он определил и пути достижения этой цели, в частности пятью еженедельными тренировками. Сегодня день тренировки, а друг приглашает посмотреть фильм в кинотеатре. Спортсмен может пойти на тренировку или в кино. Если он пойдёт в кино то мотив, который побуждает его к этому – ближайший.

Человек, у которого недостаточно развита целеустремлённость, часто выбирает близкие мотивы. Ход рассуждений при этом обычно такой:

«Ничего страшного, сегодня пропущу, завтра наверстаю, а фильм – любопытно». Следовательно, одним из наиболее частых внутренних препятствий выступает борьба мотивов. Целеустремлённый человек – сторонник дальней мотивации. Он умеет выбирать главный мотив и долгое время добиваться цели, не поддаваясь воздействиям более близких мотивов. И вместе с тем не всегда просто сделать по-настоящему желанной. Особенно трудно бывает тренерами, работающими с подростками, юношами и девушками.

Итак, чёткое осознание и принятие перспективных и промежуточных целей – необходимое условие формирования и совершенствования

целеустремлённости. Это волевое качество, объединяя и как бы цементируя всю структуру остальных волевых компонентов, создаёт условия функционирования личности. Но как же всё – таки развиваются волевые качества? Ответ всё тот же – путём преодоления препятствий. Приобретая опыт их преодоления, спортсмен развивает многие другие качества. В силу этого своей волевой подготовкой спортсмен должен заниматься специально, создавая и преодолевая в ходе многопланового своего тренировочного процесса всё усложняющиеся препятствия.

Степень трудности – понятие относительное. Одно и то же препятствие, будучи сегодня достаточной по степени трудности, потребует для преодоления от школьника значительных волевых усилий и тем самым будет способствовать развитию его волевых качеств, а через полгода, когда уровень подготовленности школьника возрастёт, это препятствие станет для него лёгким и преодоление его уже не окажет развивающего воздействия на его волю. Значит, надо, чтобы препятствия усложнялись в соответствии с ростом подготовленности учащихся. Степень трудности должна соответствовать задачам развития волевых качеств.

В спорте легче, чем в других видах деятельности, определять и дозировать степень трудности, да и сами препятствия встречаются спортсменам чаще, чем людям, не занимающимся спортом. Поэтому физкультура и спорт наилучшим образом способствует развитию волевых качеств и формированию характера человека.

## ***Глава 5.***

### ***Воспитание уверенности в себе и своих силах.***

В спорте точнее, чем в любом другом виде деятельности, можно сказать, кто есть кто. Этому способствует, во-первых, достаточно дифференцированная система спортивной классификации: 2 и 1 юношеские разряды; 3, 2, 1 – взрослые, кандидаты в мастера спорта, мастера спорта, мастера спорта международного класса и, наконец, заслуженные мастера спорта. Однако спорту важно не только и не столько то, что определило уровень мастерства, ценнее другое – что может сделать сам человек для своего развития и самосовершенствования.

В любой заданный отрезок времени ученик знает, на что он способен. Более того, если он сопоставит, что получалось полгода назад и что теперь, то материал для оценки становится более действенным – определяется эффективность проведённых тренировок, выполненной работы, затраченных усилий.

Физкультурная деятельность позволяет, таким образом, ставить конкретные перспективные и промежуточные цели, контролировать

движение, оценивать свою деятельность в связи со сроками достижения промежуточных целей и степенью приближения перспективной. Эта особенность физкультуры и спорта оказывает определённое влияние на формирование тех черт характера человека и особенностей личности, которые обычно не учитываются людьми, по специфике профессии не думающих о том, как спорт влияет на формирование человека. Имеется в виду развитие у личности уверенности в себе и своих силах, развитие возможностей достижения намеченной цели.

Новичок не осознаёт, что без большого труда, порой предельного физического, волевого и эмоционального напряжения нет по – настоящему значительных результатов в спорте. Когда легко, он не думает об этом, не закаляет свою волю. А ведь основное средство формирования волевых качеств – преодоление трудных и всё усложняющихся препятствий на пути к поставленной цели. Умение генерировать необходимое волевое усилие формируется с самого начала спортивной биографии. Спортсмен должен чувствовать и знать, что спорт – не лёгкая забава, а трудное дело. Во – вторых, скоротечные успехи, особенно если в их основе нет настоящего труда, могут привести к утрате самокритичности. Желанные цели будут казаться легко достигаемыми, на самом же деле это далеко не так. Есть немало людей, которые за год проходили путь от новичка до перворазрядника. Многие потом на этом уровне застревали. Немногие шли дальше и быстро становились мастерами. К сожалению, чемпионы и рекордсмены из таких, как правило, не получались.

Таким образом, физкультура и спорт могут формировать у человека столь необходимую ему в жизни уверенность в себе, в своих силах, преобладающий положительный и астенический эмоциональный фон, оптимизм - как черту характера. Влияние физкультуры и спорта на развитие этих черт личности во многом связано с организацией всего процесса обучения и воспитания.

### **Заключение.**

***Физические нагрузки у ребенка являются необходимым условием гармонического развития, поскольку оптимальный режим физических нагрузок способствует:***

- удовлетворению биологической потребности в движении;
- сохранению умственной работоспособности на протяжении учебного дня;
- активному развитию функциональных резервов систем организма;
- благоприятному формированию физических качеств – ловкость, сила, гибкость, выносливость и т.д.
- профилактике и снижению заболеваемости;

Движение — это жизнь. Недостаточная активность мышц приводит к неполной реализации генетических возможностей человека. Регулярные же физические упражнения улучшают деятельность всего организма, повышают уверенность в себе, улучшают настроение, дают ощущение радости. Хранить энергию, не расходуя, значит ее потерять. При бездействии той или иной группы мышц уменьшается количество сигналов, идущих по нервной системе в ее высшие отделы, из-за чего снижается активность коры головного мозга, нарушается связь между отдельными системами организма, падает общий тонус, нарушается обмен веществ. Недостаточность физической нагрузки приводит к слабости сердечной мышцы, застойным явлениям во внутренних органах, к ожирению. При правильном соблюдении других режимов (питания, сна и т. д.) физическая нагрузка является наиболее сильным фактором, предотвращающим скопление шлаков в организме. Она повышает теплоту тела, укрепляет суставы и сухожилия, делает более плотной костную ткань. Физическая активность мышц предупреждает образование холестерина в крови, усиливает дыхание, ускоряет движение крови, стимулирует работу желез и, следовательно, удаление отходов из уставшей части организма. Работа мышц при ходьбе или беге облегчает работу вен, главной функцией которых является сбор бедной кислородом крови и передача ее в легкие для нового обогащения кислородом. Регулярные занятия физическими упражнениями увеличивают вдвое эластичность и емкость сосудов, а перерождение тканей сосудов после прекращения упражнений происходит во много раз медленнее.

Выполнение физических упражнений в течение 20—30 мин способствует увеличению количества и активности лейкоцитов, ответственных за распознавание и уничтожение пораженных вирусом клеток.

Умеренная физическая нагрузка приводит к реакции организма, похожей на легкое воспаление. Организм реагирует на это мобилизацией иммунной системы.

### **Список использованных источников и литературы**

1. Литвинов Е.Н., Погадаев Г.И., «Физкультура! Физкультура». Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1999
2. Малов В.И., Я познаю мир. Детская энциклопедия: Спорт,-М.: ООО «Издательство АСТ»2001
3. Журнал «Физкультура в школе» №6, 1998г.- Статья «Современная экспериментальная психология и ее отношение к вопросам школьного обучения»
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991
5. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. завед.-М.: «Академия», 2005

6. Решетников Н.В. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2005

Сайты:

<http://www.peoples.ru/sport/gymnastics/titov/>

<http://www.bestreferat.ru/referat>

<http://do.gendocs.ru/docs/index>