



Спорт занимает большое место в жизни современного общества и, по сути своей, является хорошим средством для воспитания личностных качеств. Он не только обеспечивает всестороннее физическое развитие человека, но и содействует воспитанию его морально-волевых качеств. Роль спортивной деятельности в формировании характера заключается в том, что она образует те своеобразные потенциальные основы действий, в которых выражается характер человека, его индивидуальные особенности, воля. Отличительной особенностью спорта по сравнению со многими другими видами деятельности является то, что спорт - это деятельность, всегда требующая преодоления тех или иных трудностей.

Физическое воспитание является важнейшим элементом в системе воспитания человека. Процесс регулярных целенаправленных занятий физической культурой или спортивной тренировкой предполагает воспитание не только определённых умений и навыков, физических качеств, но и психических качеств, черт и свойств личности.

Один из основоположников теории физического воспитания профессор А.Д.Новиков сформулировал важное методологическое положение о том, что любое качество может быть воспитано лишь через деятельность и в процессе деятельности: «Нельзя сделать человека смелым, мужественным, коллективистом одними разговорами об этом. Его надо ставить в условия, требующие проявления указанного качества».

Занятия различными видами спорта представляют широкие возможности для воспитания положительных черт личности. Особую роль в психологической подготовке команд играют соревновательные нагрузки. Эти занятия носят коллективный характер. Они эмоциональны, позволяют формировать наряду с физическими и психические качества. Однако воспитательные возможности занятий различными физическими упражнениями, видами спорта неодинаковы, что должен учитывать преподаватель (тренер). Они обусловлены особым содержанием и условиями выполнения конкретных упражнений. Так, посредством упражнений спортивной гимнастики при соответствующей организации, методике обучения и тренировки возможно воспитывать такие качества, как выдержанность, смелость, настойчивость, дисциплинированность.

Подвижные и спортивные игры отличаются высокой эмоциональностью и создают особые условия для эффективного формирования положительных качеств личности (честности, ответственности перед коллективом, настойчивости, готовности оказать помощь товарищу) и устранения отрицательных качеств (эгоизма, нечестности, грубости, заносчивости, трусости и др.).

## **1. Формирование психических качеств, черт и свойств личности школьника в процессе физического воспитания.**

В процессе физического воспитания школьников формируются нравственные, волевые и психические качества, которые со временем, становятся постоянными чертами личности. Это позволяет обучающимся проявлять их в учебной, трудовой, общественной и других видах деятельности, а также в быту и в семье. К таким качествам относятся трудолюбие, дисциплинированность, чувство ответственности за результаты своего труда, смелость и решительность, целеустремленность, настойчивость, выдержка и самообладание и что цель физического воспитания состоит не только в развитии физических качеств учащихся и в укреплении их здоровья.

Особое значение приобретает формирование психофизической устойчивости школьников к различным условиям внешней среды: способность проявлять устойчивость внимания, восприятия, памяти, их сосредоточение и переключение в условиях дефицита времени, умственного утомления, нервно-эмоционального напряжения, стресса; использование физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления; повышение эффективности учебного труда школьников.

Составной частью процесса физического и духовного развития человека является самовоспитание – активная творческая деятельность человека, имеющая целью совершенствование физических, интеллектуальных и духовных качеств, борьбу против собственных отрицательных сторон характера и других недостатков. В основе самовоспитания лежит внутренняя потребность в самосовершенствовании, в развитии физических способностей, укреплении здоровья, закаливании, совершенствовании форм тела, в различных проявлениях социальной активности.

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.

Активизация психических процессов и подготовка нервной системы школьников к активному функционированию на последующих уроках является, безусловно, первоочередной задачей.

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

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 над выполнением двигательных действий.

В возрастном развитии человека очень важная роль принадлежит физическому воспитанию. Это касается не только содействия нормальному физическому развитию растущего организма и его совершенствованию, укрепления здоровья, но и формирования духовных качеств личности. Все это становится возможным и реальным при правильной постановке физического воспитания, осуществлении его в органической связи с другими видами воспитания: умственным, нравственным, трудовым, эстетическим.

## **2.Нравственное воспитание в процессе физического воспитания**

Нравственное воспитание представляет собой целенаправленное формирование моральных убеждений, развитие нравственных чувств и выработку навыков и привычек поведения человека в обществе. В общей системе воспитания нравственное воспитание имеет ведущее значение.

*Задачами нравственного воспитания являются:*

- формирование нравственного сознания (т.е. нравственных понятий, взглядов, суждений, оценок), идейной убежденности и мотивов деятельности (в

- частности, физкультурной), согласующихся с нормами высокой морали;
- формирование нравственных чувств (любви к Родине, гуманизма, чувства коллективизма, дружбы, чувства непримиримости к нарушениям нравственных норм и др.);
- формирование нравственных качеств, привычек соблюдения этических норм, навыков общественно оправданного поведения (уважения к результатам труда и предметам духовной и материальной культуры, уважения к родителям и старшим, честности, скромности, добросовестности и др.);
- воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и др.)
- формирование эстетически зрелого стремления к физическому совершенству.

*К средствам нравственного воспитания относят: содержание и организацию учебно-тренировочных занятий, спортивный режим, соревнования (строгое выполнение их правил), деятельность преподавателя (тренера) и др.*

*Методы нравственного воспитания включают в себя:*

- убеждение в форме разъяснения установленных норм поведения, сложившихся традиций;
- беседы при совершении занимающимися какого-либо проступка;
- диспуты на этические темы;
- наглядный пример (прежде всего достойный пример самого педагога, тренера);
- практические приучения (суть: постоянно, настойчиво упражнять занимающихся в дисциплинированном, культурном поведении, в точном соблюдении спортивных правил, спортивного режима, традиций, пока эти нормы не станут привычными; в перенесении значительных и длительных усилий, каких требуют зачастую тренировочные нагрузки и соревнования);
- поощрение: одобрение, похвала, объявление благодарности, награждение грамотой и др.;
- оказание доверия в выполнении обязанностей помощника преподавателя, начисление команде поощрительного очка при подведении итогов соревнований и др.;
- наказание за совершенный проступок: замечание, выговор, обсуждение на собрании коллектива (спортивной команды), временное исключение из состава команды и др.

*Взаимосвязь физического воспитания с нравственным*

С одной стороны, правильно организованное физическое воспитание способствует формированию положительных черт морального облика человека. В процессе сложной и напряженной тренировочно-соревновательной деятельности проверяются и формируются моральные качества молодежи, крепнет и закаляется воля, приобретается опыт нравственного поведения.

С другой стороны, от уровня воспитанности занимающихся, их организованности, дисциплинированности, настойчивости, воли и других черт характера зависит эффективность занятий по физическому воспитанию (например, результативность уроков физической культуры в общеобразовательной школе, средних специальных учебных заведениях и др.).

На нравственной основе осуществляется воспитание спортивного трудолюбия, способности к преодолению трудностей, сильной воли и других личностных качеств.

### **3. Умственное воспитание в процессе физического воспитания**

В физическом воспитании представлены широкие возможности для решения задач умственного воспитания. Это обусловлено спецификой физического воспитания, его содержательными и процессуальными основами.

Существует двусторонняя связь умственного и физического воспитания.

С одной стороны, физическое воспитание создает лучшие условия для умственной работоспособности и содействует развитию интеллекта; с другой стороны, умственное воспитание повышает эффективность физического воспитания, создавая условия более вдумчивого отношения к нему занимающихся для осознания или сущности решаемых задач и творческих поисков их решения. В содержании умственного воспитания в процессе физического воспитания можно различить две стороны: образовательную и воспитательную. Образовательная сторона заключается в передаче специальных физкультурных знаний. При этом мышление развивается в двух направлениях: как воспроизводящее (репродуктивное) и как продуктивное (творческое). Воспроизводящее мышление заключается в осмысливании занимающимися своих действий после инструктивных указаний преподавателя (например, при обучении сложному движению). Примерами творческого мышления является анализ «эталонной» спортивной техники с целью рационального применения ее к своим индивидуальным особенностям (найти свою индивидуальную технику). Воспитательная сторона умственного воспитания в процессе физического воспитания заключается в

развитии таких интеллектуальных качеств, как сообразительность, сосредоточенность, пытливость, быстрота мышления и др.

Исходя из сказанного, основными задачами умственного воспитания в процессе физического воспитания являются:

- обогащение занимающихся специальными знаниями, относящимися к сфере физической культуры и спорта, систематическое расширение и углубление их, формирование на этой основе осмысленного отношения к физкультурной, спортивной деятельности, содействие формированию научного мировоззрения;
- развитие умственных способностей (способностей к анализу и обобщению, быстроты мышления и др.), познавательной активности и творческих проявлений в двигательной деятельности;
- стимулирование развития потребности и способностей к самопознанию и самовоспитанию.

*Средствами умственного воспитания* являются прежде всего физкультурные занятия. Их содержание и объем определяются программами физического воспитания для общеобразовательных школ, лицеев, колледжей, вузов и др.

Кроме того, к средствам умственного воспитания относят специально организованные проблемные ситуации в процессе занятий физическими упражнениями, разрешение которых требует умственных действий (прием и переработка информации, анализ, принятие решения и т.п.).

*К методам умственного воспитания* относят:

- опрос по преподаваемому материалу;
- наблюдение и сравнение;
- анализ и обобщение изучаемого материала;
- критическую оценку и анализ двигательных действий.

*Взаимосвязь физического воспитания с умственным*

Она проявляется непосредственно и опосредованно.

Непосредственная связь заключается в том, что в процессе физического воспитания оказывается прямое воздействие на развитие умственных способностей занимающихся. На занятиях постоянно возникают познавательные ситуации, связанные с овладением техникой физических упражнений, ее

совершенствованием, овладением приемами практических действий и пр. (как выполнить движения экономнее, точнее, выразительнее и т.д., как распределить силы на дистанции, в соревнованиях и др.).

Разнообразные новые знания в области физической культуры, приобретаемые занимающимися, служат их духовному обогащению и способствуют развитию умственных способностей, позволяют более эффективно использовать средства физического воспитания в спортивной деятельности, жизни.

Опосредованная связь состоит в том, что укрепление здоровья, развитие физических сил в процессе физического воспитания составляют необходимое условие для нормального умственного развития детей. Это отмечал еще выдающийся ученый П.Ф. Лесгафт в своем фундаментальном труде «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста»: «Между умственным и физическим развитием человека существует тесная связь, вполне выясняющаяся при изучении человеческого организма и его отправлениях. Умственный рост и развитие требуют соответствующего развития физического».

В результате осуществления оздоровительных задач физического воспитания повышается общая жизнедеятельность организма, что ведет к большой продуктивности в умственной деятельности.

#### **4. Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания**

Эстетическое воспитание призвано формировать у людей предельно широкие эстетические потребности. При этом важно не только сформировать способности наслаждаться, понимать красоту в ее многообразных проявлениях, но и главным образом воспитать способность воплотить ее в реальных действиях и поступках. Занятия физической культурой и спортом представляют неограниченные возможности для эстетического воспитания личности. Речь идет о развитии эстетической активности личности прежде всего в практической деятельности, жизни.

Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим заключается в том, что, с одной стороны, физическое воспитание расширяет сферу эстетического воздействия на человека, с другой — эстетическое воспитание повышает эффективность физического за счет внесения в него положительного эмоционального момента и дополнительных привлекательных стимулов к занятиям физическими упражнениями.

Перед эстетическим воспитанием в процессе занятий физическими упражнениями стоят следующие специфические задачи:

- воспитание эстетических чувств и вкусов в области физической культуры;
- воспитание эстетической оценки тела и движений человека;
- формирование эстетически зрелого стремления к физическому совершенству;
- воспитание умений находить и оценивать прекрасное в поведении товарищей и в окружающей обстановке.

К средствам эстетического воспитания в процессе двигательной деятельности относятся прежде всего разнообразные виды самого физического воспитания. В каждом из них преподаватель может указать своим ученикам на моменты прекрасного. Средствами эстетического воспитания являются также праздники и выступления, природные и гигиенические условия, а также обстановка занятий, специальные средства художественного воспитания в процессе занятий (использование музыки и произведений искусства) и т.п.

Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания характеризуется следующими методами:

- эмоционально-выразительное объяснение физических упражнений, образное слово;
- технически совершенный и эмоционально-выразительный показ упражнения, который бы вызвал чувство восхищения прекрасным;
- вдохновляющий пример в действиях и поступках;
- практическое приучение к творческим проявлениям красоты в двигательной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями.

#### *Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим*

Занятия физическими упражнениями создают благоприятные условия для эстетического воспитания. В процессе занятий формируется красивая осанка, осуществляется гармоничное развитие форм телосложения, воспитывается понимание красоты и изящества движений. Все это помогает воспитанию эстетических чувств, вкусов и представлений, способствует проявлению положительных эмоций, жизнерадостности, оптимизма.

Эстетическое воспитание развивает человека духовно, позволяет также правильно понимать и оценивать прекрасное, стремиться к нему.

Человек с развитым эстетическим вкусом, как правило, стремится создавать эстетические ценности, осуществляя эстетическую деятельность, которая в различных формах широко представлена в спорте.

Связь физического и эстетического воспитания основана на единстве их цели — формировании человека, а физическое совершенство составляет часть эстетического идеала.

## **5.Трудовое воспитание в физическом воспитании**

Отношение к труду является одним из важнейших критериев воспитанности личности. Это отношение к труду характеризуется устойчивостью выполнения требований дисциплины, выполнением производственных заданий, проявлением инициативы в труде, личным вкладом в достижение коллективного труда.

Взаимосвязь физического и трудового воспитания выражается в том, что физическое воспитание оказывает непосредственное содействие трудовому, повышая трудоспособность людей, а трудовое воспитание, в свою очередь, придает физическому воспитанию конкретную направленность на подготовку людей к жизни и труду.

В процессе занятий физическими упражнениями содержанием трудового воспитания является сам учебный труд, элементарные трудовые процессы по обслуживанию занятий физическими упражнениями, общественно полезный труд физкультурников и спортсменов в порядке шефства над каким-либо учреждением, предприятием и т.д.

Перед трудовым воспитанием в процессе физического воспитания ставятся следующие задачи:

- воспитание трудолюбия;
- формирование сознательного отношения к труду;
- овладение элементарными трудовыми умениями и навыками.

К средствам трудового воспитания относят:

- учебный труд (в процессе академических занятий по физическому воспитанию, напряженных спортивных тренировочных занятий, соревнований, выполнение практических обязанностей по самообслуживанию и обслуживанию группы (подготовка и уборка мест занятий, инвентаря, уход за спортивным снаряжением и пр.)

- общественно полезный труд в связи с занятиями по физическому воспитанию (в оздоровительно-спортивном лагере и др.).

К специфическим *методам трудового воспитания* в процессе физического воспитания относятся:

- практическое приучение к труду;
- беседа;
- оценка результатов труда;
- пример образцового труда (например, исключительно добросовестное отношение спортсмена к тренировке и выполнение учебно-тренировочных заданий с полной отдачей сил и высоким спортивно-техническим результатом).

### *Взаимосвязь физического воспитания с трудовым*

Систематические занятия физическими упражнениями формируют организованность, настойчивость, способность преодолевать трудности, собственное нежелание или неумение и в конечном итоге воспитывают трудолюбие. Кроме того, выполнение занимающимися различных поручений педагога по самообслуживанию, ремонту спортивного инвентаря, оборудованию простейших спортивных площадок и пр. содействует формированию элементарных трудовых навыков.

Результаты трудового воспитания по формированию определенных качеств личности непосредственно положительно отражаются и на эффективности процесса физического воспитания.

## **6. Воспитание воли в процессе физического воспитания**

Воля как сознательная организация и саморегуляция деятельности, направленная на преодоление внутренних трудностей - это прежде всего власть над собой, над своими чувствами, действиями. Общеизвестно, что у разных людей эта власть обладает разной степенью выраженности. Обыденное сознание фиксирует огромный спектр индивидуальных особенностей воли, различающихся по интенсивности своих проявлений, характеризуемых на одном полюсе как сила, а на другом как слабость воли. Понятие воли, как известно, имеет в психологии множество значений. Мы будем считать, что воля - это способность человека достигать сознательно поставленную цель, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия. Волевое поведение в этом аспекте предполагает

целенаправленность, самоконтроль поведения, возможность воздерживаться в случае необходимости от тех или иных действий, то есть овладение собственным поведением.

Умение владеть своим поведением - важное качество зрелого, взрослого человека.

Известно, что воля есть внутренний источник деятельных проявлений человека и регулятор его активности. Основные задачи, относящиеся к воспитанию воли в процессе физического воспитания, состоят в том, чтобы обеспечить:

- формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечат волевые проявления применительно к требованиям физической, спортивной деятельности;
- всестороннее развитие волевых качеств необходимых в каждом виде деятельности (целеустремленность, инициативность, решительность, смелость, самообладание, настойчивость, стойкость), формирование на этой основе стержневых черт характера, которые проявлялись бы не только в условиях физического воспитания, но и в многообразных ситуациях жизненной практики.

Специфическим фактором воспитания волевых качеств является преодоление трудностей, связанных с мобилизацией воли. То, что воля воспитывается через преодоление трудностей, в борьбе с ними, давно уже стало аксиомой. Однако она справедлива лишь при определенных условиях: если трудности преодолеваются систематически, а не от случая к случаю; если они не остаются неизменными, а возрастают; если мера возрастания трудностей не исключает возможности преодоления их. Того же требуют и закономерности физического воспитания, которые отражены в принципах систематичности, непрерывности и постепенного увеличения нагрузок. Это означает, что логика процесса физического воспитания и логика воспитания воли в данном отношении совпадают. Однако по ходу реализации задач физического воспитания создается отнюдь не все, что необходимо для воспитания воли, - требуются еще и дополнительные, специально направленные воздействия. Поэтому необходимо целесообразно сочетать две основные методические линии воспитания воли в процессе физического воспитания, одна из которых имеет своей основой регулярную мобилизацию на безусловное выполнение заданий и установок, непосредственно вытекающих из логики планомерных занятий по физическому воспитанию, другая - системное использование специальных, мобилизирующих волю заданий и установок, преодоление возникающих в связи с этим дополнительных трудностей.

## **7. Личность в спорте**

### *Личностные качества спортсмена и их воспитание*

Воспитание качеств спортсмена составляет органическую часть его общей психологической подготовки. Среди основных требований к личности спортсменов в практической подготовке рассматриваются специальные показатели, определяющие психологическую готовность к соревновательной деятельности, - психическая устойчивость, мобилизационно-бойцовские качества, самоконтроль.

В свою очередь, в структуре личности выделяются общие психологические показатели, определяющие указанную специальную психологическую соревновательную готовность. Среди них - эмоциональная устойчивость, психологическая гибкость, смелость, доминантность, демонстративность, общительность и др.

Основной задачей общей психологической подготовки спортсмена является развитие и совершенствование следующих качеств: целеустремленности, дисциплинированности, уверенности, инициативности, самостоятельности, смелости, настойчивости, решительности, самообладания, стойкости.

Все качества органически связаны друг с другом, развитие и совершенствование одних помогает развитию и совершенствованию других. В отдельных видах спорта некоторые из перечисленных качеств имеют преимущественное, ведущее значение.

По классификации, предложенной болгарским психологом Ф. Геновым, такие качества, как целеустремленность, дисциплинированность и уверенность являются общими для всех видов спорта и как бы объединяющими и цементирующими остальные качества. Это объясняется ярко выраженной моральной стороной таких качеств, как целеустремленность и дисциплинированность; уверенность же в своих действиях и возможностях должна являться постоянным компонентом воли спортсмена, без нее спортивная деятельность не может быть эффективной.

### *Психология личности спортсмена*

Что же такое личность в спорте?

Личность - продукт социально-исторического развития и собственной деятельности человека. Она обладает сознанием и системой социальных качеств, выполняет определённые функции в обществе. В спорте, как и в других видах деятельности

человека, большое значение имеет индивидуальность. Достижение успеха возможно лишь при правильном учёте индивидуальных особенностей личности спортсмена и при формировании на этой основе специфического технико-тактического стиля его деятельности.

Лишь зная индивидуальные особенности личности спортсмена, можно наиболее полно развить и эффективно использовать его возможности.

Личность характеризуется определённой системностью, единством и устойчивостью своих качеств.

К. К. Платонов, анализируя общую систему личности, справедливо разделил все её особенности и черты на 4 группы, образующие основные стороны личности:

1. социально-обусловленные особенности (направленность, моральные качества);
2. биологически обусловленные особенности (темперамент, задатки, инстинкт, простейшие потребности);
3. опыт (объём и качество имеющихся знаний, навыков, умений и привычек);
4. индивидуальные особенности различных психических процессов.

Позиция, статус и социальные функции (установки), ценностные ориентации, динамика отношений, мотивация поведения, - всё это качества личности, характеризующие её мировоззрение, общественное поведение, социальную направленность и основные тенденции развития. Такая совокупность свойств личности (отношение к обществу, коллективу, другим людям, деятельности, самой себе) реализуется в поведении, образует характер.

В характере человека выражаются такие его наиболее устойчивые свойства, которые в значительной степени, обуславливают поведение, отношение с другими людьми и с внешним миром. Характер воплощает в себе общечеловеческие свойства и индивидуальные особенности. В структуре характера человека можно выделить: а) направленность; б) особенности взаимодействия с окружающим миром; в) уровень активности и устойчивости при выполнении различных видов деятельности; г) эмоционально-волевою динамику; д) уровень интеграции различных свойств личности. Характер человека приобретает свою социальную направленность с разноуровневыми целями его основных видов деятельности.

Особо следует подчеркнуть, что личность обладает определённой целостностью, которая обеспечивается интегрирующей функцией эмоций, мотивов и воли. Эмоции

и мотивы побуждают спортсмена к проявлению определённых черт характера, а воля (через волевые усилия) осуществляет реализацию деятельности с помощью этих черт характера.

### Особенности личности спортсмена

Для того, чтобы выполняемые спортсменом действия в процессе тренировки стали устойчивыми, надёжными они должны сформироваться в систему навыков, благодаря которым в экстремальных условиях соревнований спортсмен проявляет бойцовский характер и способен совершать поступки без длительного размышления и колебаний.

Только абстрагируясь от других разнообразных видов деятельности и сосредотачивая своё внимание лишь на спортивной деятельности, можно определить те черты личности, которые характеризуют человека как спортсмена и развились у него в результате занятий именно спортивной деятельностью.

Спорт - это специфический вид деятельности. В стрессовых ситуациях проявляется установка спортсмена на достижении успеха или избежание неудачи. Люди, у которых преобладает установка на достижении успеха, часто рискуют в острых ситуациях спортивного поединка. Спортсмены, у которых преобладает установка на избежание неудачи, более осмотрительны, ставят перед собой посильные цели, реже рискуют.

На развитие психологических особенностей личности спорт оказывает особое влияние благодаря только ему присущим особенностям. Главными из этих особенностей являются:

1. соревновательный характер спортивной борьбы, направленной на завоевание рекорда или победы над противником;
2. максимальное напряжение всех физических и психических сил спортсмена во время этой борьбы, без чего нельзя добиться хорошего результата;
3. систематическая длительная, упорная спортивная тренировка, вносящая серьёзные коррективы в режим жизни и бытовые условия.

В психологическую структуру спортивной деятельности входят:

1. специфические психические функции и качества личности, связанные непосредственно с выполнением спортивных действий;

2. мотивы, побуждающие человека заниматься спортом и добиваться высоких результатов в спортивной борьбе;
3. социально-психологический характер отношений спортсменов с другими людьми в процессе спортивной деятельности.

### *Формирование личности спортсмена*

На развитие психологических особенностей личности спорт оказывает особое влияние благодаря только ему присущим особенностям. Главными из этих особенностей являются систематическая, длительная, упорная спортивная тренировка, вносящая серьёзные коррективы в режим жизни и бытовые условия юных спортсменов; соревновательный характер спортивного состязания; максимальное напряжение всех физических и психических сил юного спортсмена. Для ребят, занимающихся различными видами спорта, характерны следующие психологические особенности:

- всестороннее физическое развитие, достигнутое на базе совершенствования в процессе спортивной деятельности жизненно важных физиологических функций организма;
- высокая степень общей работоспособности организма;
- выдающаяся (по сравнению с обычным средним уровнем) способность владения собственным телом, выражающаяся в совершенстве двигательных навыков, умений и сопутствующих им способностей - силы, выносливости, быстроты и координированности движений;
- высоко развитые процессы ощущений, особенно мышечно-двигательных и зрительных, а также процессы восприятия; повышенная способность подмечать и выделять существенные для выполняемой деятельности моменты в окружающей среде и в собственных движениях и действиях;
- совершенная идеомоторика - способность выполнять требуемые движения по представлению с соблюдением необходимой их точности и эффективности;
- разностороннее развитие процессов внимания - его объёма, сосредоточения, распределения, устойчивости и длительности, и в связи с этим высокая степень наблюдательности и ориентировки в окружающей среде;
- хорошо развитая зрительная и мышечно-двигательная память;
- наглядно-действенное и оперативное мышление, непосредственно проявляющееся в выполняемой деятельности и являющееся важным фактором её результативности;
- разностороннее развитие эмоциональных сторон личности; большой опыт переживания эмоциональных различных состояний и чувств, связанных с

- активными проявлениями личности; развитая способность управлять своими эмоциональными состояниями;
- положительные волевые стороны личности, способность к затрате максимальных волевых усилий для достижения требуемой цели; умение быстро ориентироваться и принимать правильные решения в ситуациях, требующих немедленных активных действий;
  - морально-волевые качества личности: дисциплинированность, решительность, смелость, мужество, готовность к преодолению больших объективных и субъективных трудностей;
  - такие социально-психологические качества личности, как общительность, чувства дружбы и товарищества, взаимопомощи, отзывчивости и уважения к другим людям;
  - способность правильно оценивать действия других людей и свои собственные действия, умение прогнозировать их эффективность.

Известно, что средства и методы физического воспитания способствуют решению нравственных волевых, эстетических и интеллектуальных задач формирования личности человека.

#### *Развитие личности и психических процессов спортсмена.*

Данное направление психологической подготовки спортсмена ставит своими задачами развитие мотивов, воли, чувств, способностей, характера, реализацию качеств темперамента и других психологических особенностей, а также формирование и динамику специализированного восприятия, предстартовых состояний психической устойчивости, надёжности спортсмена. Серьёзные изменения в процессе спортивной деятельности претерпевают ощущения, восприятия, внимание, память, речь, мышление, воображение. Спортивная деятельность предъявляет высочайшие требования к их развитости и располагает большими возможностями, для улучшения перечисленных психических процессов и качеств личности. Однако было бы неверным представление о том, что эта развитость и это улучшение происходят сами по себе и всегда имеют необходимую положительную направленность. Типичными ошибками в развитии качеств личности и психических процессов являются неоправданно завышенные требования к спортсмену по части достижения высоких результатов на соревнованиях, неумелый волевой контроль, недостаточный учёт и использование индивидуальных психических особенностей спортсменов, что приводит в частности к отставанию уровня психической надёжности от физических качеств.

## *Психологические особенности юных спортсменов*

Обучение в спорте - это начальный этап овладения определённой системой знаний, период формирования практических умений и навыков. Основное содержание обучения - освоение технических элементов конкретного вида спортивной деятельности, простейших индивидуальных и групповых тактических действий.

Тренировка - это этап подготовки, направленный на закрепление и совершенствование полученных знаний, умений и навыков. Основное содержание тренировки - совершенствование технических приёмов, индивидуальных и командных тактических действий, развитие физических качеств, психических процессов и функций, воспитание моральных и волевых качеств.

Процесс подготовки спортсмена всегда имеет воспитывающий характер: он должен быть построен так, чтобы одновременно развивать у занимающихся целеустремлённость, инициативность, решительность, смелость, волю, чувства дружбы, товарищества, коллективизма, способствовать формированию нужной мотивации, интересов, идеалов, убеждений - словом создавать их мировоззрение.

Кроме того, в процессе подготовки спортсмена происходит спортивное совершенствование.

Спортивное совершенствование - это педагогический процесс, обеспечивающий высокий уровень спортивного мастерства за счёт максимального развития психических качеств, физических способностей и формирование положительных свойств личности спортсмена.

В процессе спортивного совершенствования необходимо соблюдать следующие психологические требования:

- повышать активность всех познавательных и других психических процессов (ощущение, восприятие, память, мышление и т. п.);
- активизировать необходимые свойства внимания (интенсивность, устойчивость и др.);
- развивать способность стимулировать волевые усилия;
- формировать устойчивые мотивы и глубокий интерес к спорту;
- воспитывать высокие моральные, интеллектуальные и эстетические чувства;
- разрабатывать индивидуальный стиль спортивной деятельности, максимально соответствующий индивидуальным особенностям спортсмена и способствующий его эффективной деятельности;

- планомерно использовать средства контроля и учёта текущих результатов.

Данные психологические требования к спортивному совершенству являются обязательными, что определяется особенностями спортивной деятельности человека.

### *Формирование спортивного характера*

Давно установленным фактом является то, что результат выступления спортсмена в соревнованиях определяется не только высоким уровнем мышечной и функциональной тренированности, технической и тактической готовностью. Чтобы реализовать в полной мере эти виды готовности в условиях соревнований, больше того вскрыть резервные возможности, спортсмена необходимо психологически готовить к напряжённым условиям конкретной деятельности. Без такой подготовки всё, что было накоплено в течение месяцев тренировок, может быть растеряно в считанные минуты перед стартом. То, что психика, сознание человека, личности в целом не только проявляется, но и формируется в процессе деятельности, в доказательстве не нуждается. Соревновательный опыт в спорте имеет особое значение, и лучшей школой психологической подготовки, является участие в соревнованиях. Но каждое соревнование - это разрядка накопленного нервно-психического потенциала. Один из путей решения этой противоречивой дилеммы - подготовка участием в соревновательной деятельности - должен быть дополнен особым обучением, особой подготовкой к участию в этой деятельности, психологической подготовкой. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям направлена на формирование свойств личности и психических состояний, которыми обусловлена успешность и стабильность выступлений. Её целью является адаптация к соревновательной ситуации вообще, совершенствование и оптимизация реактивности на специфичные экстремальные условия спортивных соревнований. Необходимые психические свойства и качества формируются на базе индивидуальных особенностей спортсмена. Чаще всего психологическая подготовка представляет собой коррекцию или дополнение этих особенностей (например, эмоциональной возбудимости, тревожности, неуверенности, несобранности, немобилизованности - с одной стороны; спокойствие уверенности, хладнокровия, уверенности в себе, боевого духа - с другой стороны).

Спортивный характер формируется уже в тренировочном процессе. Но по-настоящему он проявляется и закрепляется в период соревнований. Критериями спортивного характера являются: стабильность выступлений в соревновании по

мере повышения из значимости, более высокие соревновательные результаты по сравнению с тренировочными, лучшие результаты в финале, чем в предварительных выступлениях и другие.

Научные исследования и практика показали, что содержание психологической подготовки определено специфическими чертами спортивного характера: спокойствием (хладнокровием), уверенностью в себе и боевым духом.

Спокойствие (хладнокровие) в экстремальных ситуациях соревнования, как одна из сторон отношения спортсмена к среде, к условиям деятельности, обеспечивает оптимальный уровень эмоционального возбуждения к моменту старта, что способствует успешному выступлению.

Уверенность в себе, как одна из сторон отношения к себе, обеспечивает высокую активность, надёжность действий и помехоустойчивость, что особенно важно в сложных изменяющихся условиях и трудных состояний спортсмена. Она способствует полной реализации достигнутого уровня подготовленности.

Боевой дух, как отношение к процессу и результату деятельности, определяет неукротимое стремление к борьбе, к победе, к достижению соревновательной цели, вплоть до самого последнего финального усилия. Это повышенная собранность, предельная мобилизация и полная отдача всех сил спортивной борьбе. Боевой дух способствует раскрытию резервных возможностей спортсмена и позволяет нередко достигнуть неожиданного высокого результата.

Единство всех черт спортивного характера обуславливает в большинстве случаев состояние спокойной боевой уверенности.

Формирование и совершенствование спортивного характера - это изменение действенной стороны отношений к тренировочному процессу и соревнованиям. Чем чаще и систематичнее спортсмен самостоятельно реализует содержание этих отношений в конкретных действиях, поступках, поведенческих актах, тем лучше его спортивный характер. Без активного желания, стремления показать себя в спорте и создать себя для спорта, воспитание спортивного характера невозможно.

## **Заключение**

Физическая нагрузка - важнейший фактор психического благополучия. Постоянное сознательное преодоление трудностей, связанных с регулярными занятиями

спортом(например, борьба с нарастающим утомлением, ощущением боли, страха) воспитывают волю, уверенность в себе, способность комфортно чувствовать себя в коллективе. Было бы неправильно сводить использование физической культуры и спорта только к повышению уровня отдельных физических качеств. Воздействие физического воспитания гораздо многогранней, поскольку в процессе её ненавязчиво, естественно воспитание и самовоспитание целого ряда необходимых человеку в жизни психических качеств, черт и свойств личности.

Иногда полагают, что физическое воспитание и спорт не столь уж важны для полноценного развития личности человека, которое может быть достигнуто с помощью других социально важных видов деятельности, таких как труд, творческая деятельность.

Конечно, нет оснований требовать высоких спортивных способностей от каждого человека. Однако для общего процесса формирования личности очень важно, в каком возрасте влияют на человека те или иные факторы, благоприятные для её развития. Многие виды деятельности и связанные с ними проявления личности специфичны для определённых возрастов. Физические упражнения и спорт особенно ценны для всестороннего развития личности в подростковом и юношеском возрасте. Педагогически правильное использование свойственной данному возрасту физической дееспособности благоприятствует формированию связанных с нею психических свойств, а на этой базе - и дальнейшему развитию психологических особенностей личности.

## **Список литературы**

1. Жуков Р.С. Основы спортивной тренировки / Р.С. Жуков; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. - 110 с. - режим доступа <http://biblioclub.ru>.
2. Избранные лекции по лечебной физической культуре: учебное пособие: в 3-х ч. / сост. Л.П. Черепкина; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2017. - Ч. 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата. - 116 с. - режим доступа

<http://biblioclub.ru>.

3. Небытова Л.А. Физическая культура: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь: СКФУ, 2017. – 269 с. – режим доступа <http://biblioclub.ru>.
4. Николаев В.С. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 80 с. – режим доступа <http://biblioclub.ru>.
5. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – Москва: Спорт, 2016. – 281 с. – режим доступа <http://biblioclub.ru>.
6. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте: учебное пособие / сост. И.Н. Калинина, С.Ю. Калинин; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта и др. – Омск: Издательство СибГУФК, 2014. – 109 с. – режим доступа <http://biblioclub.ru>.
7. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнёва и др. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с. – режим доступа <http://biblioclub.ru>.