

13.00.00 – PEDAGOGIKA FANLARI

ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ КОЛЛЕКТИВА, РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ

*Маъмуров Баходир Бахшуллоевич,
доктор педагогических наук, профессор. Бухарский государственный педагогический институт. г. Бухара, Узбекистан
<https://doi.org/10.53885/edinres.2024.04.1.001>*

*Безносюк Александр Алексеевич,
доктор педагогических наук, профессор. Киевский Национальный университет имени Тараса Шевченко, г. Киев; Кременецкая областная гуманитарно-педагогическая академия им. Тараса Шевченко, г. Кременец, Украина.*

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние физической культуры и спорта на формирование коллектива, развитие личности. Физическая культура – это неотъемлемая часть общей культуры. Физкультура и спорт влияют на процесс самопознания и самосовершенствования, на формирование воли, нравственно – этическое воспитание. Спорт вырабатывает уверенность в себе и своих силах. Влияние физкультуры и спорта на становление личности человека постоянно возрастает.

Ключевые слова: воспитание, коллектив, личность, спорт, физическая культура.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ON TEAM FORMATION AND PERSONAL DEVELOPMENT

*Mamurov Bahodir Bakhshulloevich,
Doctor of Pedagogy, Professor, Bukhara State Pedagogical Institute, Bukhara, Uzbekistan*

*Beznosiuk Oleksandr Oleksiyovych,
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv; Kremenets Regional Humanitarian and Pedagogical Academy. Taras Shevchenko, Kremenets, Ukraine.*

Abstract. This article examines the influence of physical culture and sports on the formation of a team and personal development. Physical culture is an integral part of general culture. Physical education and sports influence the process of self-knowledge and self-improvement, the formation of will, and moral and ethical education. Sport develops self-confidence and self-confidence. The influence of physical education and sports on the development of a person's personality is constantly increasing.

Key words: education, team, personality, sport, physical culture.

В настоящее время роль физической культуры заметно возросла. Физическая культура – это неотъемлемая часть общей культуры. В наше время – время значительных социальных, экономических, политических и других проблем профессионального и бытового порядка очень важно, чтобы человек обладал крепким здоровьем и был стрессоустойчивым. Влияние неблагоприятных факторов на здоровье человека настолько велико, что внутренние защитные функции самого организма не в состоянии справиться с ними. Как показывает опыт, лучшим противодействием неблагоприятным факторам оказались регулярные занятия физической культурой, которые помогли восстановлению и укреплению здоровья людей, адаптации организма к значительным физическим нагрузкам.

Неспроста руководство республики Узбекистан обеспокоено состоянием физической культуры и спорта, вышел Указ Президента республики Узбекистан от 24.01.2020 г. N

УП-5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в республике Узбекистан» и Приложение «Концепция развития физической культуры и спорта Республики Узбекистан до 2025 года» [9].

1. Концепция развития физической культуры и спорта в Республике Узбекистан до 2025 года определяет цели, задачи для реализации и основные направления долгосрочного развития сферы физической культуры и спорта, в том числе:

повышение уровня здоровья населения страны к 2025 году;

увеличение количества спортивных школ, укрепление материально-технической базы спортивных образовательных учреждений и повышение эффективности финансового обеспечения;

увеличение общей численности граждан, учащихся и студентов, регулярно занимающихся физической культурой и спортом;

повышение недельной двигательной активности населения путем организации различных массовых спортивных мероприятий среди работников государственных органов, предприятий, организаций и населения;

обеспечение успешного участия спортивной сборной команды Узбекистана в Олимпийских и Паралимпийских играх, мировых, континентальных и Азиатских спортивных соревнованиях;

поэтапное увеличение качественного состава тренеров и специалистов в спортивных образовательных учреждениях, в том числе количества работников с высшим образованием;

поэтапную реализацию системы тесной связи, а также процесса отбора занятий и талантливых молодых спортсменов по принципу «образовательные учреждения - спортивная школа - высший спорт» в воспитании и обеспечении занятости молодежи;

организацию иных современных методов и направлений в сфере спорта;

создание конкурентной среды в системе физической культуры и спорта за счет развития государственно-частного партнерства;

внедрение спортивного паспорта, а также системы его постоянного применения с целью формирования единой базы данных о спортсменах, регулярно занимающихся видами спорта и постоянно участвующих в спортивных соревнованиях;

реализацию на практике пяти инициатив, включающих в себя комплексные меры, направленные на создание дополнительных условий для образования и воспитания молодежи;

поэтапное повышение оплаты труда, материального поощрения и уровня социальной защиты специалистов и работников спортивных образовательных учреждений с целью повышения привлекательности деятельности в сфере физической культуры и спорта [9].

Педагогическая теория формирования коллектива создавалась усилиями многих отечественных педагогов и психологов. Наибольший вклад в разработку проблемы коллектива внес выдающийся украинский педагог А.С. Макаренко [4]. Он творчески переосмыслил классическое образование, принял активное участие в поиске новых решений, определив и разработав ряд новых проблем воспитания. А.С. Макаренко занимался вопросами методологии, теории и организации воспитания. Личность является субъектом воспитательного воздействия при условии, если она выражает интерес коллектива.

Учение Макаренко содержит технологию поэтапного формирования коллектива. Он сформулировал закон жизни коллектива: движение - форма его жизни, остановка - форма его смерти и выделил принципы развития коллектива: гласность, зависимость, ответственность, параллельное действие.

Помимо принципов развития коллектива, А. С. Макаренко [4, с.221]. сформулировал принципы формирования результативного коллектива:

- единство цели и труда коллектива предполагает объединение людей внутри группы не только в общей цели и в общем труде, но и в общей организации труда;

- большая «связанность» коллектива предполагает взаимоперемешность состава командиров и подчиненных в течение рабочего дня, недели. Поэтому, в коллективе

каждый был вынужденно связан с каждым и в разных отношениях.

- «мажор» (активность) в коллективе, это, прежде всего проявление внутреннего, уверенного спокойствия, уверенности в своих силах, в силах своего коллектива и своем будущем. Этот крепкий мажор должен иметь вид постоянной бодрости, готовности к действию;

- защита проявляется в том, что каждый из членов коллектива должен и обязан отстаивать «своих» перед посторонними;

- торможение - это регулирование отношений внутри коллектива и коллектива в целом.

Коллектив как специально организованное объединение формируется не сразу. Ни одно объединение людей изначально не проявляет существенных признаков, которые характеризуют коллектив. Процесс формирования коллектива длительный и проходит через ряд этапов.

Этапы развития коллектива, где требование выступает основным параметром, определяющим его становление, впервые были обоснованы А.С. Макаренко[4]. Необходимым путем в развитии воспитательного коллектива он считал закономерный переход от категорического требования педагога до свободного требования каждой личности к себе на фоне требований коллектива.

Становление коллектива (первоначальное сплочение). Цель данного этапа - превратить организованно оформленную группу в коллектив, где отношения участников определяются содержанием деятельности. Показателями, по которым можно судить о том, что диффузная группа переросла в коллектив, являются мажорные стиль и тон, качественный уровень всех видов предметной деятельности и выделение реально действующего актива. О наличии последнего, в свою очередь, можно судить по проявлениям инициативы со стороны членов коллектива и общей стабильности группы.

Усиление влияния актива. Среди членов группы произвольно выделяются наиболее инициативные люди, необходимо организовать направление данной активности - создать актив группы. Затем происходит постепенное усиление влияния актива. Здесь вступает в силу метод параллельного действия, поскольку руководитель имеет возможность опереться в своих требованиях на группу сотрудников, которые его поддерживают. Однако сам актив должен получить реальные полномочия, и только с выполнением этого условия руководитель вправе предъявить требования к активу, а через него и к отдельным воспитанникам. Таким образом, категорическое требование на этом этапе должно стать требованием коллектива. Если этого нет, то нет и коллектива в истинном смысле.

Расцвет коллектива: характерен более высокий уровень требований к себе, к своим товарищам. Этот этап органично вырастает из второго, сливается с ним. «Когда требует коллектив, когда коллектив сближается в известном тоне и стиле, работа руководителя становится математически точной, организованной работой», - писал А. С. Макаренко[4, с.238]. Положение, «когда требует коллектив», говорит о сложившейся в нем системе самоуправления. Это не только наличие органов коллектива, но и, главное, наделение их реальными полномочиями, переданными руководителем. Только с полномочиями появляются обязанности, а с ними и необходимость в самоуправлении.

Процесс движения: через коллективный опыт человек предъявляет требования к себе, выполнение нравственных норм переходит в ранг потребности.

Настоящий коллектив должен иметь общую цель, заниматься разносторонней деятельностью, в нем должны быть органы направляющие его жизнь и работу. Важна перспектива движения вперед. Управление коллективом - это увлечь определенной целью, требующей общих усилий труда. «Важна радостная, бодрая, мажорная обстановка», - утверждал А. С. Макаренко[4, с.245].

Известный отечественный психолог А.В. Петровский[6], характеризуя особенности развития коллектива, выделил несколько последовательно сменяющих друг друга фаз.

Адаптация личности в коллективе. Предполагает активное усвоение личностью

действующих в данной общности норм и овладение соответствующими формами и средствами деятельности.

Индивидуализация. Порождается противоречием между достигнутой личностью адаптацией в коллективе и неудовлетворенной потребностью в максимальной персонализации.

Интеграция личности в коллективе. Коллектив принимает личность, оценивает ее индивидуальные особенности, а личность, в свою очередь, устанавливает отношения сотрудничества с членами коллектива. В этот период личность имеет возможность наиболее полно проявить свою индивидуальность и творческий вклад в коллектив[6].

Таким образом, на современном этапе при организации процесса формирования коллектива, необходимо учитывать принципы и этапы становления коллектива, внутригрупповую обстановку, которые были выделены и обобщены многими отечественными педагогами и психологами.

Наиболее ярким процессом в педагогической деятельности, в условиях которого возможна совместная деятельность, является процесс физического воспитания.

Физическое воспитание и спорт тесно взаимосвязано с другими сторонами воспитания: умственным, нравственным, трудовым, эстетическим и, следовательно, оказывает большое влияние на развитие человека, им занимающегося, в обществе.

Это объясняется целым рядом причин.

Во-первых, единством цели всех видов воспитания;
во-вторых, диалектикой самого воспитательного процесса, в ходе которого затрагиваются не отдельные стороны человеческой личности, а вся личность в целом;
в-третьих, наличием общей основы, на которой разворачивается воспитание, а именно деятельности.

В спорте представлены практически все виды человеческой деятельности:

- познавательная,
- ценностно-ориентационная,
- общение и т.д.

Поэтому в процессе физического воспитания можно активно формировать сознание и поведение людей в нужном направлении.

В процессе спортивных занятий осуществляется умственное воспитание участников. Здесь имеют быть место две связи: непосредственная и опосредованная[1].

Непосредственная связь заключается в том, что в ходе физического воспитания осуществляется прямое воздействие на развитие интеллектуальных качеств занимающихся. В процессе занятия спортивными упражнениями непрерывно возникают двигательные познавательные ситуации, решение которых требует значительного умственного напряжения. Уже простое решение двигательных задач: как сделать движение быстрее, точнее, что надо предпринять, чтобы исправить допущенную ошибку, и т. д.

Умственная деятельность представляет собой цепь мыслительных операций, включающих наблюдение, обобщение, принятие решения. Специфичность умственной деятельности в процессе занятия спортом заключается в тесном взаимодействии между движениями тела и умственными операциями: занимающиеся непрерывно сверяют программу движений с ее фактическим выполнением. В результате закрепляются осознанные связи между мышечными ощущениями, двигательной задачей и способом ее решения. Движения становятся способом познания и освоения окружающего мира.

Опосредованная связь спорта с умственным развитием личности состоит в том, что занятия физическими упражнениями создают необходимый фундамент в виде крепкого здоровья, которое позволяет человеку полноценно выполнять умственную деятельность.

Занятие спортом зачастую используется как средство для снятия умственного напряжения и стимуляции интеллектуальной деятельности.

Занятие спортом зачастую используется как средство для снятия стрессов, и они не переносятся с работы в дом, и от домашних проблем на работу.

В процессе занятия спортом также происходит нравственное развитие личности. Оно

направлено на формирование у человека социально ценных качеств, которые определяют его отношение к другим людям, к обществу, к самому себе и в совокупности представляют то, что принято называть нравственной воспитанностью. Эта характеристика - стержневая в определении личности. Ее содержание обусловлено нормами морали, господствующей в обществе.

Спортивная деятельность носит коллективный характер, протекает и подготавливается в присутствии других людей и при их участии. Спортивная команда представляет собой коллектив со своими психологическими особенностями, в котором между спортсменами складываются определенные отношения.

Занятия спортом разворачиваются на фоне общения, в коллективе, под руководством инструкторов. Именно общение является самым могучим фактором формирования нравственных качеств занимающихся, с самого начала занятий спортом они начинают сознавать причастность к коллективу и в соответствии с правилами и распоряжениями, учатся управлять своими действиями, соотносить их с действиями других. Так укрепляется воля, вырабатывается дисциплинированность, формируется привычка к соблюдению норм нравственного поведения.

В играх и спортивных соревнованиях заключены богатые возможности для формирования норм коллективного поведения. Овладевая различными командными функциями, воспитуемые учатся не только организовывать свое поведение, но и активно влиять на действия своих товарищей, воспринимать задачи коллектива как свои собственные, мобилизовать деятельность других в интересах команды. При занятии спортом укрепляются такие важные нравственные качества, как ответственность перед коллективом, чувство долга, гордость за успехи команды, университета и т.д.[1].

Спортивное соревнование - это состязание (соперничество) людей в игровой форме с целью выяснения преимущества в степени физической подготовленности, в развитии некоторых сторон сознания.

Соревнования позволяют решать педагогические, методические и общественно политические задачи. Во время спортивных соревнований решаются те же педагогические задачи, что и на занятиях физической культурой и спортом в целом, т.е. совершенствование физической, технической, тактической, психической и теоретической подготовленности. Однако при этом все сдвиги, происходящие в организме, превосходят уровень, характерный для тренировочных занятий. Соревнования - одна из действенных мер повышения тренированности спортсмена. Особенно велико значение спортивных соревнований для формирования волевых черт характера. Они также способствуют развитию в целом физкультуры и спорта и позволяют педагогически воздействовать на зрителей.

Спортивные соревнования - яркое, эмоциональное зрелище. Удовольствие от спортивных зрелищ возникает вследствие соучастия в них зрителя, которого привлекает высокий уровень развития двигательных качеств, смелые и решительные действия участников, их высокие достижения[1].

Таким образом, учебно-воспитательный коллектив - это организованная группа, в которой ее члены объединены общими ценностями и целями деятельности, значимыми для всех людей, и в которой межличностные отношения опосредствуются социально и личностно значимым содержанием совместной деятельности. Именно в процессе спортивной деятельности возможно эффективное коллективное образование сотрудников.

Природа коллективных отношений в любых общностях достаточно сложна. В них проявляются как сугубо индивидуальные качества личности - её эмоциональные и волевые свойства, интеллектуальные возможности, так и усвоенные личностью нормы и ценности общества. В коллективных отношениях человек реализует себя, отдавая обществу воспринятое в нем. Именно активность личности, её деяния являются важнейшим звеном таких отношений.

В группах складываются межличностные отношения, отражающие взаимосвязи

участников этих групп в конкретно-исторической ситуации развития общества. Несмотря на то, что проявления межличностных отношений в каждой конкретной группе имеют свою неповторимую историю, на разных возрастных этапах действуют общие закономерности их становления и развития.

Коллективность заключается в том, что, объединяя людей общими социальными и производственными интересами, она ставит высшей своей целью создание условий для раскрытия индивидуальности каждого члена общества и отвечает за реализацию полноценного развития личности. В результате развития своих членов развивается и сам коллектив: чем ярче и богаче индивидуальность, выше уровень развития каждого члена коллектива, тем более дееспособным, человечным в общественном своем качестве является и коллектив в целом. Суть коллективизма не сводится к совместной деятельности для достижения общей цели. И даже не сводится к умению жить сообща, вместе решая все вопросы. Состояние и зрелость коллектива определяется тем, насколько социальное, общественное прониклось личным, индивидуальным интересом. Отличительной особенностью коллектива является его интеграция с другими группами на основе направленности на более широкие социально значимые цели.

Физическая культура и спорт приобрели в наше время такую социальную силу и значимость, аналога которым 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 Узбекистане 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 и 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 1930 году, в монографии, посвящённой психологии физической культуры, профессор А.П. Нечаев[5] 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» [5, с.45].

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.

«Десять лет, проведённых в большом спорте, – рассказывает о себе известный горнолыжник Жан-Клод Килли, – были годами борьбы. Я столкнулся со всем, что формирует характер. Были тяготы и лишения, радости побед и горечь поражений, узнал я и самое прекрасное, что есть на свете, – людскую дружбу» [8].

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?..» [8].

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 жестокое соперничество, безусловно, полнее и ярче, чем в обыденности, проявляется и всякая человеческая личность, и каждая черта характера. Тут напряжённее выступают чувства, полнее проявляется воля. Именно, когда тебе трудно, ты весь раскрываешься в порыве. Следовательно, спорт для человека – могучее средство самопознания, самовыражения, самоутверждения.

А представьте себе, как важно уметь человеку предвидеть возможные неожиданности, чтобы быть к ним готовыми, точно и быстро реагировать. Такое умение называют антиципацией.

В спортивной деятельности значение антиципации проявляется особенно ярко. Говорят, что различные уровни антиципации позволяют спортсмену заранее готовить мышцы к предстоящей работе путём оптимизации их тонуса; создают условия для возобновления, восстановления, закрепления заученного действия – двигательного навыка; сокращать время реакции, уменьшать величину пространственной и временной ошибок, своевременно и точно выполнять движения; слаженно и скоординировано выполнять сложные двигательные действия; разгадывать замыслы противника; согласовывать свои действия с действиями всей команды. Антиципация крайне необходима, она успешно совершенствуется у человека, занимающегося спортом. Антиципация, в частности, предполагает умение быстро и точно, в короткие промежутки времени увидеть и оценить сразу несколько сигналов, мгновенно принять правильное решение. Эти замечательные качества развивают спортивные игры – баскетбол, волейбол и другие.

Формирование воли. Благодатная возможность развития и совершенствования воли человека через 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: полезен человеку спорт. Научившись рационально тратить время, мой сын стал требовательнее к себе, собраннее, сдержаннее, а каким примером он стал для других ребят!...» [8].

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. 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[7]. 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[7].

Однако препятствия, с которыми сталкиваются 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, плановостью 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[7].

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 спортсмена значительных волевых усилий и тем самым будет способствовать развитию его волевых

качеств, а через полгода, когда уровень подготовленности спортсмена возрастёт, это препятствие станет для него лёгким и преодоление его уже не окажет развивающего воздействия на волю спортсмена. Значит, надо, чтобы препятствия усложнялись в соответствии с ростом подготовленности спортсмена. 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 спорт наилучшим образом способствует развитию волевых качеств и формированию характера человека[7].

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 спортсмен для своего развития и самосовершенствования.

В любой заданный отрезок времени спортсмен 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.

Значит, в любой момент спортсмен знает, до какой ступени спортивной лестницы он добрался, сколько времени и энергии он затратил на весь подъём и сколько – на переход от предыдущей ступеньки к новой. Он может планировать, когда и как достигнет следующей, может заглянуть дальше и прикинуть путь к более высокой ступени, о которой мечтает.

Спортивная 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 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.

Таким образом, спорт может формировать у человека столь необходимую ему в жизни уверенность в себе, в своих силах, преобладающий положительный и стенический эмоциональный фон, оптимизм. Как черту характера. Влияние спорта на развитие этих черт личности во многом связано с организацией всего процесса обучения, воспитания и тренировки спортсмена и особенно с определением перспективных и промежуточных целей, с оценкой деятельности спортсмена на каждом участке его пути к вершине спортивного успеха. А оценка эта даётся многими людьми.

Как спорт помогает оценивать себя. Каждый человек – частица коллектива. Совершенно естественно, что как таковой он оценивается обществом, коллективом в первую очередь по тому, насколько полезен, что даёт другим людям, какие социальные функции выполняет. Однако это оценка, особенно применительно к людям молодым, хотя не к ним одним, основывается не только на том, что и как сейчас делает человек, что он уже даёт обществу, но и на том, что сможет дать в будущем, каковы его потенциальные возможности и перспективы. На то, что и как делает человек и на то, что и как он собирается делать, очень влияет осознание им той конечной цели, которой он хочет достичь. Эта цель в психологии называется уровнем притязаний человека. Значит, уровень притязаний – то, к чему человек стремится, чего хочет, на что, по его собственному мнению, имеет право. Уровень притязаний становится тем необходимым условием, которое побуждает человека к деятельности и определяет постановку конкретных целей в ней[7].

Ещё в прошлом веке американский психолог Джемс[2] предложил формулу: успех-самоуважение - притязания.

Из этой простой формулы видно, что самооценка (пусть Джемс называет её самоуважением) тем выше, чем большего успеха достиг человек. Но вот личностная, субъективная оценка успеха определяется, оказывается не только и не столько объективными какими – то критериями, сколько соответствием достигнутого запланированного, реального результата – заранее намеченной цели. Чем выше эта цель, чем значительнее планы человека, тем труднее ему их осуществить, тем ниже его оценка собственной деятельности, тем меньше у него оснований быть довольным собой.

Таким образом, становится ясно, что спорт влияет на формирование важной черты личности, в значительной степени, определяющей результативность, плодотворность, полезность человеческой деятельности, её вклад в общее дело. Видно также, что влияние это на уровень притязаний человека может быть разнонаправленным в связи с тем, как протекает жизнь этого человека в спорте. Своеобразие спортивной деятельности формирует и самооценку личности.

Самооценка оказывает влияние на многие и многие сферы жизни. В связи с ней формируется, и проявляются в поведении и деятельности главные отношения человека, определяющие его ценность как члена общества: отношение к самому себе, к другим людям, к обществу, к труду. Конечно, система ведущих, главных отношений человека определяется не только самооценкой, но и другими социальными условиями и факторами. Тем не менее, нет оснований пренебрегать ролью самооценки. Чтобы убедиться в этом, достаточно представить себе влияние противоположных – полярных – самооценок на черты характера человека, определяющиеся основными его отношениями.

Если человек оценивает себя в целом не очень высоко, ему сложно развить и проявить такие черты характера, как самолюбие, гордость, самомнение, требовательность, критичность, активность, творчество, ответственность в отношении к труду. У человека с низкой самооценкой скорее проявляется скромность, застенчивость, терпимость, пассивность. Наоборот, человек, высоко себя оценивающий, может быть склонен к проявлению честолюбия, тщеславия, эгоцентризма, малой самокритичности, но большой критичности к другим, заносчивости, склонности к лидерству в общении и в деятельности, активности, к отсутствию боязни ответственности и других подобных черт характера.

Спорт для человека, им увлечённого, - дело любимое, значимое, жизненно важное. Поэтому общая самооценка спортсмена очень часто базируется на оценке им преимущественно своих спортивных возможностей, результатов, способностей и перспектив. 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, как на члена общества.

Спорт способствует тому, что формы и оттенки поведения и общения человека становятся шире, богаче. Совершенствуемое в ходе занятий спортом умение быть с людьми, взаимодействовать и общаться с ними переносится на другие сферы жизни и деятельности.

Наверно, правильное поведение и способы общения, воля, способность к саморегуляции, адекватный уровень притязаний и верная самооценка могут возникнуть с большей вероятностью тогда, когда спорт и спортивная деятельность не рассматриваются как самое главное, как самоцель. И пусть победа на первенстве страны, мира, на Олимпийских играх, установление рекорда требуют колоссальной затраты энергии, волевых напряжений, стойкости, мужества, отваги, вполне сопоставимых с теми деяниями человеческими, которые принято называть подвигами, пусть так. И всё – таки рекорд – не для рекорда, победа – не только, чтобы убедиться, что сильнее соперника. Спорт, спортивная работа, победы – средство, не цель.

Целью нашей статьи было показать влияние физкультуры и спорта на развитие всесторонне развитой личности, что физкультура и спорт не только являются средством укрепления здоровья человека, его физического совершенствования, рациональной формой проведения досуга, средством повышения социальной активности людей, но

и существенно влияют на другие стороны человеческой жизни, в первую очередь на трудовую деятельность, нравственные и интеллектуальные качества.

И еще один интересный момент, знаменитый шахматист, чемпион мира Анатолий Карпов много времени уделял физической подготовке. В своей книге «В далёком Багио» (1981) Карпов [3] отмечал: «Отлично изучив меня, Зухарь мог уловить малейшие нюансы в изменении поведения за игрой, что говорило об усталости, нервозности, расхолаженности... Это важно было, чтобы дать потом свои рекомендации, как сидеть, как ходить, думать, наконец. Мы работали и дома. Он наблюдал за нашим анализом сыгранных партий и видел, в какие моменты игра моя была сильнее, а в какие — слабее... Психолог помогал мне советами, как разрядить, как отойти от длительного матчевого напряжения, отдохнуть, отвлечься, позаниматься физкультурой со специальным тренером по физической подготовке» [3, с. 78].

Физкультура и спорт влияют на процесс самопознания и самосовершенствования, на формирование воли, нравственно – этическое воспитание. Спорт вырабатывает уверенность в себе и своих силах.

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 возрастает.

Рождённый нашим бурным временем, современный спорт сам как бы олицетворяет это время, вбирает в себя его сложный противоречивый характер, является его символом, образом, специфическим носителем его неоднозначных проявлений и проблем.

Список литературы

1. Аржевитина И.Г. Коллектив как средство формирования личности спортсменов. Молодой ученый. Казань. 2021. № 43 (385). С. 298-303.
2. Джеймс У. Воля к вере. /Сост. Л.В. Блинников, А.П. Поляков. Москва: Республика, 1997. 431 с.
3. Карпов А.Е. В далёком Багио. Москва: Советская Россия, 1981. 191 с.
4. Макаренко А.С. Коллектив и воспитание личности. Москва: Педагогика. 1972. 334 с.
5. Нечаев А. П. Психология физической культуры. Изд. 2-е (Гиза 1-е), значит. доп. Москва ; Ленинград : Госиздат, 1930. 90 с.
6. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив Москва: Государственное издательство политической литературы, 1982. 255 с.
7. Пуни А.Ц. Волевая подготовка в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1969. 154 с.
8. Спорт и формирование личности /URL: <http://def.kondopoga.ru/1180508229-sport-i-formirovanie-lichnosti.html>(дата обращения: 8.12.2023)
9. Указ Президента Республики Узбекистан от 24.01.2020 г. N УП-5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в республике Узбекистан» /URL: <https://lex.uz/ru/docs/4711329>(дата обращения: 8.03.2024)