

Л.А. Ярошенко, В.А. Черных

Влияние занятий физической культурой и спортом на формирование морально-волевых качеств

Физическая культура – составная часть общей культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья, воли и совершенствования его двигательной активности.

Основная цель политики государства в области физической культуры – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

В концепции модернизации российского образования воспитание определено как «первостепенный приоритет». Важнейшие задачи воспитания – формирование у молодежи гражданской ответственности и правового самосознания, духовности и культуры, инициативы, самостоятельности, толерантности, способности к успешной социализации в обществе и активной адаптации на рынке труда.

Мощный оздоровительный потенциал физической культуры и спорта дает возможность в формировании морально-волевых качеств студентов и гармонично развитой личности.

Занятия физической культурой и спортом оказывают общее профилактическое воздействие на организм человека, повышают уровень его здоровья.

- а) психологическое влияние;
- б) физическое влияние.

С точки зрения современных подходов в первую очередь коллектив влияет на формирование всесторонне развитой личности в процессе физического совершенствования. Достижение этой цели обеспечивается решением связанных между собой основных задач, направленных на гармоничное физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание целостных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, овладение основами знаний, способами двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, в процессе которых достигается всесторонне развитие двигательных способностей с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей.

Совершенствование воли человека отчетливо проявляется и развивается в сознательных действиях, направленных на достижение определенных целей, связанных с преодолением препятствий, обязательностью нагрузок и напряжений. Спортивные тренировки и соревнования обязательно сопряжены с преодолением разнообразных преград. Проблемы теории и практики волевой подготовки спортсменов привлекают пристальное внимание педагогов-тренеров, специалистов.

Конкретные проявления воли, обусловленные особенностями препятствий, которые приходится преодолевать, называют волевыми качествами. Психологи спорта определили волевые качества, необходимые спортсменам: это целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

В ряду волевых качеств особое положение занимает целеустремленность, без которой невозможно использование всех остальных.

Воспитательная работа является необходимым условием развития волевой сферы человека. Воспитание чувства коллективизма, ответственного отношения к общему делу создает хорошие предпосылки для волевых проявлений. На значение коллектива и коллективистских настроений в воспитании указывали многие психологи. Во многих исследованиях, например, установлено, что групповой (командный) соревновательный мотив стимулирует проявление силы воли в большей мере, чем индивидуальный. Обращение педагогов, тренеров, товарищей к моральным и нравственным чувствам человека увеличивает его смелость и решительность.

Формирование морального компонента воли помогает проявлять

волевое усилие в любой ситуации, независимо от ее специфики. Он не только стимулирует силу воли, но и определяет смысл ее проявления. Задача воспитания состоит в том, чтобы придать волевым усилиям такую направленность, которая позволяет человеку, по словам И.М. Сеченова, совершить нравственный подвиг. Тогда и сами преодолеваемые человеком трудности получают другой эмоциональный оттенок: человек начинает испытывать «приятную усталость», «упоение опасностью» и другие эмоции, которые становятся амбивалентными, т.е. отражают два, казалось бы, противоположных переживания.

Исследование роли занятий спортом доказывает возникновение новых потребностей, показывает, что они совершенствуют цели и мотивы самовоспитания, обогащают чувства, развивают эмоциональную сферу, умение адекватно оценивать свои поступки и поступки товарищей. Формирование у студентов новых психических качеств обуславливает дальнейшее усложнение, обогащение и повышение эффективности самовоспитания. При этом волевая активность является необходимым компонентом, целью, результатом, главным двигателем всего учебного процесса. Выступая как условие и средство процесса самовоспитания, воля, в свою очередь, закаляется, направляя потенциальные резервы личности на решение задач самовоспитания, на преодоление возникающих препятствий.

Только определенный уровень развития воли позволяет личности молодых людей исполнять роль необходимого импульса к началу процесса нравственного самовоспитания.

Задача социального становления молодежи стала особо важной для общества. Именно молодые люди должны готовить себя к новым социальным отношениям, учиться преодолевать и разрешать конфликты в обществе, развивать общественные процессы в позитивном русле, объективно приносить пользу обществу, утверждать идеи мира, добра, справедливости, совершенствоваться и самообразовываться.