**Колесов Николай Егорович**

**учитель физической культуры**

**МБОУ «Бердигестяхская улусная гимназия»**

**С.Бердигестях Горного улуса Республики Саха (Якутия)**

**Тема: 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 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 иперспектив. 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.

 Я рассмотрел, как физкультура и спорт влияют на процесс самопознания и

самосовершенствования, на формирование воли, нравственно – этическое воспитание. Я изучила влияние спорта на вырабатывание уверенности в себе и своих силах.

Разумеется, не все стороны влияния физкультуры и спорта на развитие личности

были упомянуты в моём реферате. Да и вряд ли это можно было сделать в небольшом реферате.

Год от года спорт становиться 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. Алексеев В. А. « Физкультура и спорт» М.: Просвещение 1986.

2. Андронов О.П. « Физическая культура, как средство влияния на

формирование личности » М.: Мир, 1992.

3. Белорусова В.В. « Воспитание в спорте» М., 1993

4 Захарова Е.Л. « Как спорт помогает оценивать себя» М., 1988

5. Киселёв Ю.Я. « Влияние спорта на формирование личности» М.,Знание 1987

6. Крутецкий В.А « Основы педагогической психологии» М., 1992