

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа № 3
городского округа-город Волжский Волгоградской области
(МАОУ ДО ДЮСШ № 3)**

Методическая разработка

на тему: «Роль спорта в жизни детей и подростков»

Разработал: тренер-преподаватель (настольный теннис)

Михеева Елена Валериевна

рассмотрено на методическом совете

МАОУ ДО ДЮСШ № 3

Протокол № ____ от _____

Волжский 2017 год

Содержание

Введение.....	3
Функции спорта.....	4
Спорт как мощная социализирующая сила.....	5
Роль спорта в формировании личности.....	7
Особенности воспитания спортсменов в спортивных школах.....	8
Список используемой литературы.....	12

Введение

В жизни человека детство и юность имеют очень большое значение. Переход из одного состояния в другое, а затем взросление влекут за собой существенные изменения в физическом, психологическом, познавательном и социальном статусе. Определено, что юношество представляет собой тот период жизни, когда у человека проявляется способность к репродукции. Юношеский период определяется стадией полового созревания, а также пересмотром социальных отношений и взглядов, в частности, взаимоотношений с родителями и решением вопроса будущей профессии. Изменения, которые происходят в момент этого перехода, при занятии спортом влияют на характер физического развития и обучения спортивным дисциплинам. Занятия спортом способствуют становлению социального статуса и позитивных эмоций на основании жизненного опыта и объективной самооценки поведения, что позволяет занимать независимую позицию при определении своего будущего.

Функции спорта

Спорт - это сложное и многогранное социальное явление. Он представляет собой одну из самостоятельных социальных подсистем, которая обладает своими ценностями, функциями, закономерностями развития.

В частности, *эталонная* функция выражается в том, что уровень спортивных достижений служит своего рода мериллом, образцом максимального развития спортивных способностей человека в конкретном виде спорта, а вместе с тем и ориентиром на пути к дальнейшему раскрытию и совершенствованию потенциальных психофизических резервов организма. Уровень достижений в спорте, в отличие от иных эталонов, не остается неизменным, а со временем повышается, стимулируя тем самым мобилизацию. Особенно ярко это проявляется в спорте высших достижений, где наблюдается неуклонный рост мировых рекордов.

Эвристически-прогностическая функция тесно связана с эталонной функцией и выражается, прежде всего, в том, что спорт представляет собой тип эвристической деятельности, т.е. деятельности творчески-поисковой, включающей моменты открытия, обнаружения нового. В этом отношении спорт представляет собой гигантскую естественную творческую лабораторию, в которой изыскиваются неизвестные пути к высотам человеческих достижений. Результаты этого поиска воплощаются в новых спортивных достижениях, отражают уровень прогресса физической культуры в обществе и становятся общекультурным достоянием всего человечества.

Спортивно-престижная функция раскрывается в том, что спорт является важным фактором самоутверждения личности в обществе, поднятия международного престижа страны. Известно, что только считанные страны способны конкурировать с крупными державами мира в интеллектуальном,

научном или техническом отношении. В спорте же возможна победа представителя молодой страны над самыми сильными соперниками. Такой успех олицетворяет достижения развивающегося государства в целом, приносит ему известность и славу, повышает интерес к нему и его авторитет на мировой арене.

Зрелищная функция спорта такова, что его «язык» понятен любому человеку. Поэтому спортивные состязания привлекают к себе внимание огромного числа зрителей. Они оказывают влияние на коллективное настроение, интересы, позволяют соучаствовать в спортивной борьбе, сплачивают значительные группы людей. В основе зрелищной привлекательности спорта лежит присущая ему высокая эмоциональность, острота, напряженность, красота, честность, мужественность и бескомпромиссность борьбы за победу. С каждым годом аудитория спортивных зрелищ расширяется. Важную роль в этом играет телевидение. Летние и зимние Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы смотрят сейчас несколько миллиардов человек.

Эстетическая функция спорта заключается в эстетическом воздействии, оказываемом на спортсмена и зрителя. В процессе спортивных занятий у спортсменов формируются определенные эстетические чувства, вкусы, идеалы, эстетические способности. Это находит выражение в красоте телосложения, в красоте исполнения, артистичности и выразительности технико-тактических приемов и комбинаций и т.д.

Спорт как мощная социализирующая сила

Спорт как важный социальный феномен пронизывает все уровни современного социума, оказывая выраженное воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические

ценности, образ жизни людей. Действительно, феномен спорта обладает мощной *социализирующей* силой. Политики давно рассматривают спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе. Социологические опросы, особенно среди молодежи, занимающейся спортом, показывают, что спорт формирует первоначальное представление о жизни и мире. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя. Люди, прошедшие «школу спорта», убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Спорт учит идти на жертвы ради достижения цели. Уроки, усвоенные юными спортсменами на спортивном поле, затем, как правило, помогают и в жизни. Многие из спортсменов утверждают, что именно спорт сделал из них человека, способного быть личностью. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни – «рассчитывать на самого себя». Это означает, что достижение успеха зависит прежде всего от личных, индивидуальных качеств - честолюбия, инициативы, трудолюбия, терпения, волевых навыков. Эффективность социализации посредством спортивной деятельности зависит от того, насколько *ценности* спорта совпадают с ценностями общества и личности. На сегодняшний день отмечается ряд негативных фактов развития современного спорта, которые серьезно влияют на его ценности. Погоня за медалями и рекордами привела к возникновению таких негативных явлений в спорте, как стремление к победе любой ценой, допинг, жестокость, насилие и т.д. Поэтому все чаще возникает вопрос: гуманен ли современный спорт, и что необходимо сделать, чтобы сохранить этот феномен для благородных целей развития личности юного спортсмена и общества в целом? Ведь по своей изначальной природе спорт чрезвычайно гуманен, несмотря на присущую ему соревновательность, поскольку он способствует развитию

личности, помогает раскрывать непознанные возможности человеческого организма и духа.

Роль спорта в формировании личности

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании *личности* молодого человека. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет спортсмену нарабатывать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок. Таким образом, ценностный потенциал спорта позволяет решать целый ряд *воспитательных* задач. Спортивная деятельность позволяет юному спортсмену стойко переносить трудности, нередко возникающие у ребенка в школе, в семье, в других жизненных ситуациях. В физкультурно-спортивной деятельности заключены огромные возможности для позитивного воздействия на *физические* и *духовные* способности людей, их взаимоотношения между собой, для формирования и развития человеческой культуры, а значит, и для ее использования в системе воспитания детей и молодежи. Спорт позволяет целенаправленно и эффективно воздействовать на все компоненты физического состояния человека, включая разнообразные физические качества, двигательные способности, телосложение, здоровье, а также формировать связанные со всей этой деятельностью знания, умения, интересы, потребности, ценностные ориентации. Важную роль спорт может играть и в формировании разнообразных *психических* качеств и способностей детей и молодежи, выступая как «школа воли», «школа эмоций», «школа характера», поскольку спортивные состязания и вся физкультурно-спортивная деятельность предъявляют высокие требования к проявлению волевых качеств и к саморегуляции. Развитие рефлексии, создание условий для самоопределения, самореализации, самоутверждения в процессе занятий физической культурой и спортом способствуют решению самых различных социально-психологических задач. Занятия физическими упражнениями

помогают выработать и такие важные качества, как дисциплинированность, умение рационально использовать свободное время, коммуникабельность, способность анализировать свои успехи и неудачи, желание быть лучшими. Спорт позволяет человеку независимо от возраста сохранить здоровье, интересно проводить свободное время, разнообразить досуговую деятельность. В то же время, занимаясь спортом, важно помнить о социальной ответственности, рационально совмещать образовательную, трудовую и спортивную деятельность. Особенно это касается юных спортсменов. Необходимо найти оптимальный вариант для совмещения обучения в образовательной школе и спортивной подготовки. Тренеры должны и заботиться о спортивной форме юных спортсменов, и воспитывать у них чувство социальной ответственности за свою будущую жизнь. Выдающийся спортсмен формируется не только на тренировках: учеба в школе, чтение книг, посещение музеев и театров, помощь родителям и младшим - необходимые условия для формирования личности спортсмена. Образ жизни спортсмена становится *моделью* социального поведения. Молодому спортсмену необходимо понимать, что если он использует допинг, рекламирует некачественные товары, курит, употребляет наркотики или алкоголь, то тем самым пропагандирует девиантное поведение, нанося непоправимый вред воспитанию спортивной смены. Юное поколение, как правило, бездумно копирует поведение и образ жизни своих кумиров. Поэтому в детско-юношеском спорте нередко присутствуют социальные пороки, присущие большому спорту.

Особенности воспитания спортсменов в спортивной школе

Современный спорт высших достижений предъявляет повышенные требования к человеку: хорошее здоровье, ответственное отношение к занятиям, освоение и перенесение больших объемов тренировочных нагрузок, устойчивость психики в соревновательной обстановке, всестороннее развитие личности, т.е. умственное, трудовое, нравственное и

эстетическое воспитание. За время занятий в спортивной школе спортсмены должны получать образование, выбрать профессию по душе, научиться трудиться и жить в коллективе с тем, чтобы после окончания активных занятий спортом безболезненно начать трудовую деятельность. Основные задачи спортивной школы в этой связи это осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, укрепление их здоровья и разностороннее развитие. Воспитания юных спортсменов в спортивной школе имеет свои особенности. Спортивные занятия носят добровольный характер. Эмоциональная привлекательность, относительная доступность спорта делают его притягательной силой для детей и подростков. В спортивной школе имеются группы начальной подготовки, учебно-тренировочные, группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. От группы к группе происходит отбор детей, проявивших способности в данном виде спорта, этот факт является одним из условий воспитания юных спортсменов. Выполнение предъявляемых требований и соответствующих нормативов для перехода из одной группы в другую, как правило, не сводится только к требованиям физической, технической и теоретической подготовки. Сюда входят и успешное сочетание занятий спортом и учебы в школе, участие юных спортсменов в общественной жизни школы, соблюдение ими норм морали и поведения. Адекватно организованный режим работы (тренировочные занятия, учеба, выполнение домашних заданий, питание, сборы) являются средством воспитания дисциплинированности, организованности, коллективизма, трудолюбия, волевых качеств, способствует всестороннему развитию юных спортсменов. Воспитательная работа зачастую проводится на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от тренировок время. Особо важное значение имеют различные мероприятия во *внетренировочное* время. Например, церемония присвоения и вручения спортивных разрядов и званий, чествование лучших спортсменов, на которых присутствуют родители,

учителя, близкие родственники, товарищи и друзья. Воспитание юных спортсменов в процессе *учебно-тренировочных* занятий предполагает формирование у них таких важных нравственных качеств, как трудолюбие, добросовестность, дисциплинированность, сознательность, организованность и т.д. Спортивная деятельность предъявляет к спортсменам ряд требований: во время приходиться на тренировки и не пропускать их; соблюдать режим дня; сочетать занятия спортом с учебой и трудом; постоянно преодолевать трудности, препятствия; выполнять задания тренера, объем и интенсивность спланированной тренировочной нагрузки; быть терпимыми к товарищам по группе, команде и пр. Выполнение задания, приложение усилий, проявление силы воли и характера способствуют выработке качеств, необходимых спортсмену в условиях соревнований. Таким образом, спорт воспитывает у юных спортсменов стремление к *трудолюбию* (воспитание у новичков навыков длительной и напряженной работы по овладению отдельными приемами, элементами, упражнениями, привычки к самостоятельной работе на тренировке, дома и на соревнованиях и пр.), к сознательной *дисциплине* (воспитание стремления к выполнению распоряжений, условий спортивной работы, ее требований и режима и пр.). Занятия спортом формируют у детей и подростков чувства *коллективизма* и *товарищества* (понимание ценности взаимоотношений с товарищами, тренером, уважение к старшим, друг к другу, взаимопомощь и пр.). В возможностях физкультурно-спортивной деятельности и воспитание *культуры* поведения: знание правил поведения и их применение, выработка у юных спортсменов таких качеств, как вежливость, опрятность, культура речи, не только в обращении и др. Всё это привлекает молодых людей к занятиям спортом. Сами же юные спортсмены отмечают следующие факторы, привлекающие их в тренировочные секции:

- получать удовольствие;
- развивать свои физические способности и быть в спортивной форме;

- приобретать друзей и быть среди них;
- быть на хорошем счету у тренера, слышать от него похвалы;
- испытывать чувство победы;
- быть членом команды.

Таким образом, командный дух, друзья, положительные эмоции, взаимопонимание с тренером, смена видов тренировочной работы, достижение высоких спортивных результатов - все это создает позитивное настроение у юных спортсменов и стимул к саморазвитию и совершенствованию в спорте.

Список используемой литературы

1. Ашмарин Б.А., 1999; Курамшин Ю.Ф. «Педагогика физической культуры»
2. Пономарев Н.И., 1996; Матвеев Л.П., 2001; «Теория и методика физической культуры»
3. Никулина О.А. 2010; Основы психолого-педагогической превенции использования допинга в спорте
4. Курамшин Ю.Ф., 2003; Матвеев Л.П., 2001 «Теория и методика физической культуры»
5. Грецов А.Г 2013; Психолого-педагогические основы разработки и реализации антидопинговых обучающих программ для подростков и молодежи.
6. Кулагина И.Ю., 1997 «Возрастная психология»
7. Немов Р.С, 1998 «Практическая психология познание себя влияние на людей»
8. Матюхина М.В., Михальчик Т.С., Прокина Н.Ф., 1984; Кулагина И.Ю., 1999 «Возрастная педагогическая психология»