

САМОРЕАЛИЗАЦИЯ В СПОРТЕ: ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Титова А.Е.

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Email: nastya.titova.041002@icloud.com



Аннотация. Автор приводит результаты обзора 20 статей с сайта www.elibrary.ru. Приведены проблемы, которые помогает решить физическая культура и спорт в жизни подростков, в формировании здорового образа жизни. Даны перспективы исследования данной темы.



Ключевые слова: спортивная деятельность, самореализация, типы самореализации в спорте, психологическая диагностика, спортивная карьера.



Актуальность. Спорт представляет собой специфический род физической или интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки.

Спорт очень многолик – существует не только довольно большое количество его видов, которые значительно отличаются между собой, но и сама спортивная деятельность часто решает совершенно разные задачи и имеет различную направленность. Такое разнообразие выбора помогает раскрытию потенциала человека, развитию его способностей и талантов, становлению его «Я». Потребность в самореализации расположена на высшем уровне в пирамиде А. Маслоу. Она заложена в каждом человеке, но в силу условий развития не все люди доходят до этого уровня.

Следовательно, важно изучить и раскрыть варианты самореализации, этапы становления и перспективы развития в спорте.

Проблемы. Отечественный и зарубежный опыт показывает, что эффективность средств физической культуры и спорта в профилактической деятельности по охране и укреплению здоровья, в борьбе с наркоманией, алкоголизмом, курением и правонарушениями, особенно среди молодежи, исключительно высока [5].

Важной составной частью государственной социально-экономической политики является развитие физической куль-

туры и спорта, а основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – эффективное использование их возможностей в оздоровлении нации, воспитании молодежи, формировании здорового образа жизни населения и достойное выступление российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях [11].

Спорт выступает как вид деятельности спортсмена, в котором формируется его личность. Однако влияние этой деятельности может быть как положительным, так и отрицательным. Поэтому изучая эти закономерности, мы можем способствовать положительным изменениям и сглаживать негативное влияние спорта на формирование личности спортсмена. Спортивная деятельность может изучаться также с позиции самореализация личности, которая объективно проявляется в спортивных достижениях, уровень которых выступает условием субъективной удовлетворенности [18].

Разрабатываются различные аспекты проблемы самореализации, предметом экспериментального изучения, как правило, являются отдельные стороны самосознания в детском и школьном возрасте: образ своего внешнего вида (самоопределение и самооценка уровня интеллекта, эмоционального состояния, личностных свойств. Однако почти не исследовались механизмы формирования самореализации

в связи с ее вовлеченностью в физкультурно-спортивную деятельность [15].

Наиболее значимым компонентом в этой связи выступает самосознание и самооценка, которая является важной характеристикой личности, поскольку играет роль регулятора деятельности, обеспечивая, тем самым, наилучшую ее адаптацию к постоянно меняющимся условиям жизни. Самооценка может оказывать как прямое, так и косвенное влияние на успешность спортивной деятельности человека. Косвенное заключается в том, что самооценка может способствовать развитию различных деформаций личности, которые в свою очередь и препятствуют достижению результатов в спорте. Поэтому оказывая влияние на самооценку, можно предупредить появление этих деформаций. Также снижению адаптационных возможностей организма способствует невротизация и эмоциональное выгорание, что приводят к истощению и к отклонению в поведении спортсмена, а это подрывает психическое здоровье, и ни о каких победах, достижениях в спорте уже не может быть и речи. Поэтому, выявление самооценки спортсмена поможет нахождению путей повышения успешности спортивной деятельности [12;15]

Цель. Сделать обзор научных публикаций по данной теме.

Задачи:

1. Проанализировать значение спорта для самореализации.
2. Выяснить, как спорт влияет на продвижение по «социальному лифту».
3. Показать значение спорта в формировании здорового поколения.
4. Выявить уровень важности мотивации в спорте.

Методы, средства, материалы. Для решения поставленной цели и решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, социологические и педагогические методы исследования. [13; 20]

Материалами исследования являлись научные источники, размещённые в научной электронной библиотеке eLibrary (сайт <https://elibrary.ru>).

Результаты полученные в ходе исследования. Реализация потенциала личности является одной из актуальных потребностей человека. Самореализация является и процессом, и результатом осознанного выбора личностью средств самоосуществления, позволяющих ему реализовать природный потенциал в деятельности. В подростковом возрасте самореализация имеет свою специфику. Потребность занять значимое место в социуме для этого этапа развития становится ярко выраженной, поэтому школьники, чьи представления о нравственных нормах находятся в стадии формирования, могут приобрести привычку асоциального поведения [7].

Спорт в жизни современного общества играет заметное место. Спорт очень многогранен.

СПОРТ – это физические упражнения, преим. в форме различных игр или состязаний, имеющие целью укрепление организма и развитие психической бодрости [4].

Из определения следует, что спорт не только благотворно влияет на физическое состояние человека, но и на эмоциональное. На этот факт нельзя не обратить внимания, как минимум из-за того, что счастливым и здоровым человек может считаться только тогда, когда все составляющие его тела и души находятся в общей гармонии и благополучии [20].

В большинстве своём каждый занимался спортом. Чаще это начиналось в детстве, когда родители видели в собственных детях все возможные таланты как в плавании, так и в беге или, например, в танцах. Родители записывали ещё совсем малышом на разные секции и кружки, водили их туда, ждали, забирали и так по кругу, пока дети не выросли и не могли делать все это самостоятельно. Так в чем же был смысл занятия спортом? Не секрет, что каждый родитель желает, чтобы его ребёнок был здоров, а спорт есть наилучшее средство для поддержания организма в порядке. Физические упражнения восполняют ежедневную потребность в движениях. В юном возрасте спорт влияет на здоровье исключительно благотворно, но следует не забывать крайне важную вещь — все хо-

рошо в меру. Если занятия физкультурой не приносят положительных эмоций и желания продолжать заниматься, стоит задуматься о смене направления или найти другую причину, которая могла вызвать подобную реакцию. В остальных случаях тренироваться не только можно, но и нужно [19].

В подростковом возрасте потребность в занятиях спортом гораздо выше, чем в любом другом, так как организм человека в это время подвергается функциональным изменениям. В это время закладывается фундамент, от которого зависит насколько крепким и выносливым ребёнок будет потом. Положительное влияние спорта на организм подростка состоит в том, что:

- меньше болеет;
- становится более внимательным;
- становится более стрессоустойчивым;
- лучше понимает и контролирует своё тело;
- лучше владеет собственными эмоциями; [18]

Регулярные физические нагрузки помогают во всем организме лучше циркулировать кислород и кровь. Даже самая обычная утренняя зарядка будет полезна, так как приведёт в тонус тело. Занятия спортом позволяют подростку стать более выносливым, а это важно при нынешнем ритме жизни. Спорт формирует характер подростка, меняя его в лучшую сторону. Благодаря тренировкам развивается воля, стремление к победе, выдержка, умение бороться до последнего, не бояться поражений (уметь проигрывать достойно). Сила воли, которая формируется в процессе спортивных занятий, способствует становлению из подростка в сильную личность, способную добиться многого [13].

Занятия спортом можно разделить на три условных уровня:

- оздоровительная физическая культура (утренняя зарядка, систематическая разминка, укрепление здоровья), т.е. занятия «для себя»;
- индивидуальные или командные занятия с участием в первенствах и соревнованиях на «любительском уровне» (тренировки с участием в спортивных соревнованиях);

– спорт высоких достижений, профессиональный спорт (человек делает спорт своей профессиональной деятельностью, его основная работа – профессиональное занятие спортом) [3].

Как правило, на следующий уровень человек попадает, пройдя предыдущий. Это не значит, что спортсмен профессионал не делает оздоровительную гимнастику утром, но такой путь подразумевает развитие и личностный рост постепенно от более простого к более сложному, от первых уроков спорта, до соревнований все большего и большего уровня, и при высоких спортивных достижениях человек может стать участником международных соревнований, Олимпийских игр, стать спортсменом-профессионалом. Спортивную деятельность подростка можно разделить на 2 направления личностного роста и самоопределения:

Первое направление спортивной деятельности в основном направлено на самореализацию подростка, утверждение своего собственного «Я». Даже выступая за свою команду, свой класс, он направлен при этом на себя не как на часть общей системы (команды), а как индивид, стремящийся к собственным достижениям.

Второе направление спортивной деятельности характеризуется тем, что личное первенство подростка, все же подразумевает защиту интересов команды, т.е. здесь заложены возможности формирования коллективистических качеств личности [16].

В отношениях подростков в связи с различными вариантами спортивной деятельности создаются сложные ситуации. С одной стороны, спортивная деятельность связана с индивидуальными умениями спортсмена, с другой, многие виды спортивной подготовки связаны с коллективными формами и целями проведения – борьбой за честь команды. Спортивная деятельность развивает важнейшие личностные качества, причем не только такие, как выносливость, сила, ловкость движений, но и решительность, настойчивость, ответственность, коллективизм, а также целеустремленность. Именно способность приобретения данных качеств актуализирует

значение спортивной деятельности в подростковом возрасте [8].

Можно отметить, что спорт может способствовать выработке лидерских качеств, упорству, а также умению работать в коллективе, что, несомненно, будет полезно подростку вне зависимости от выбранной сферы деятельности в дальнейшем. К примеру, капитан команды в спортивной среде сможет наработать навыки руководителя, научиться распределять трудовые ресурсы, уметь выбрать среди достойных наиболее эффективного для конкретной задачи и т.д. капитан спортивной команды будет вести за собой команду к победе. Так и руководитель организации или самостоятельного отдела будет вести за собой трудовой коллектив к конкретной цели производственной деятельности [10].

Человек, научившийся работать в команде, умеющий передавать пас, подстраховывать напарника и ставить интерес команды выше своего, с большей вероятностью успешно сработается в трудовом коллективе. Не маловажная роль в дальнейшей работе может сыграть и умение человека индивидуально побеждать, аккумулируя свои ресурсы, сосредотачиваясь на конкретной цели. Человек с такими качествами будет уметь более эффективно достигать поставленные цели в рамках ограниченных ресурсов, в т.ч. временных. Не секрет, что в современном мире не хватает социальной справедливости. Успешными, богатыми людьми хотят быть многие, но не каждый понимает, как это сделать. Одно дело, когда ты изначально достаточно «высокого сидишь» и нужно лишь пользоваться моментом и подниматься все выше и выше. Совсем другая ситуация складывается, когда человек изначально не окружён деловыми связями, богатыми родственниками, то есть находится на самой низкой ступени социальной пирамиды, здесь гораздо сложнее подняться на самый верх, в элиту общества. Но есть способ достигнуть желаемого уровня жизни исключительно своими усилиями – это спорт. Для трудолюбивых, подготовленных, талантливых и амбиционных людей это решение будет наиболее выгодным [12].

Именно поэтому в современном обществе существует множество направлений развития личности и личностного роста человека в социуме, т.е. наличие так называемых «социальных лифтов», которые позволяют молодому человеку подняться более высоко по социальной лестнице.

Говоря о подростках, стоит упомянуть о таком явлении как волонтерство и добровольничество. В данной сфере подростки могут эффективно и успешно развиваться и получать необходимые навыки и компетенции. Вовлечение же молодежи в волонтерство — добровольную, общественно полезную деятельность несет в себе массу положительных результатов. Волонтеры нужны на различных культурно-массовых мероприятиях, спортивных состязаниях, экологической работе, работе с людьми с ограниченными возможностями и т.д. Еще одним примером личностного роста человека в обществе (например, в культурной сфере деятельности) является коллекционирование, участие в выставках коллекционного материала, научная работа (кабинетные исследования) и т.д. [5].

Одним из возможностей развития личности подростка, его подъем на «социальном лифте» вверх является спорт. В спорте все очень прозрачно, ваш успех зависит только от ваших стараний и результатов. Здесь все объективно определяется секундами, очками, ударами, голами и т.д. Начинающие спортсмены должны понимать, что на спортивной карьере и гонорарах, выплаченных за победы, дело не заканчивается. Многие знаменитые чемпионы становятся высокооплачиваемыми тренерами, телеведущими, журналистами. Конечно, нужно понимать, что ничего не бывает «все и сразу», чтобы добиться высоких результатов, нужно пройти через путь мелких соревнований, поражений, травм и все же, при наличии таланта, упорства и силы воли, современный спорт является одним из наилучших путей в мировую элиту [9].

Спортивная деятельность человека может позволить достичь высокого статуса в обществе. Уже став грамотным и опытным спортсменом, человек может претендовать на высокооплачиваемые контракты. Ни

для кого не секрет что известные футболисты, хоккеисты, баскетболисты, играющие за крупные спортивные клубы, получают большие гонорары. Борцы или боксеры, выступающие на бойцовских соревнованиях, могут иметь внушительные гонорары и т. д. Иногда успешные спортсмены становятся известными тренерами, которые занимаются подготовкой более молодых спортсменов. Отдельные спортсмены в последствии уходят в спортивные комментаторы, ведущие спортивных передач на ТВ или радио и т. д. Спортсмены, после завершения спортивной карьеры, могут реализовать себя в государственных органах власти, занимаясь вопросами развития спорта, здоровья, работой с молодежью и т.д.

Спорт дает множество направлений для самореализации и достижения успеха. Но даже если, занимаясь спортом, подросток не достигнет высоких результатов, а будет на спортивной площадке проводить свой досуг – это тоже очень хорошо. Спорт можно рассматривать как «здоровое» увлечение. Да, в спорте существуют риски травм. Но занимаясь спортом, подросток с меньшей вероятностью попадет в криминальную ситуацию, не будет идти по пути нарушения норм закона. В современном обществе очень важно осуществлять целенаправленные действия, направленное на сокращение подростковой преступности [2].

И вовлечение подростка в занятия спортом вполне может этому способствовать.

Выводы. Подводя итоги, хочется обратить внимание, что занятия спортом способствуют не только улучшению здоровья молодого человека, но и влияют на становление его личности. Так же спорт может служить мощным «социальным лифтом» для еще недостаточно опытного подростка. Роль спорта очень велика в современном обществе, именно поэтому спорт поддерживается на всех уровнях государственной власти, а также общественными и иными организациями.

Перспективы исследования данной темы. Необходимо использовать повыше-

ние роли спорта как канала социальной мобильности в процессе социализации молодежи, вовлекать ее в сферу спорта, в которой господствуют ценности и ориентации, не совместимые с аномийным поведением и стилевыми вредными привычками, угрожающими здоровью молодого поколения россиян и нации в целом. Однако, сделать это не так-то просто, поскольку в системе ценностей российской молодежи спорт занимает достаточно скромное место. Более того, на сегодняшний день спорт утратил свою духовно-нравственную составляющую, стал носить преимущественно инструментальный характер и, соответственно, стало редкостью в молодежной среде, когда спорт воспринимается как стиль, образ жизни, способ духовного совершенствования и жизненного успеха [6].

В современных условиях потенциал спорта как канала социальной мобильности молодежи заключается в его способности формирования идеала гармонии, требующего всестороннего развития человеческого духа и тела, и реализации принципа превращения возможности в реальность. В тоже время, кризисная ситуация, сложившаяся в спортивном секторе российского общества, характеризующаяся разрушением, как идеологического пространства спортивного воспитания, традиций в подготовке кадрового состава спортивной сферы, так и спортивной инфраструктуры страны в целом, не способствует институционализации в российском обществе спорта в обозначенном понимании [7].

Спортивные ценности и приверженность им позволяют поднять жизненный тонус, настроиться позитивно и с позитивными чувствами, идущими от спортивных занятий, идти по жизни и эффективно реализовывать себя на том поприще, которое молодой человек избрал для себя. И именно в этом заключается экзистенциальная сущность спорта как социального феномена и канала социальной мобильности молодежи.



Литература

1. Иванцова, В.Е. Влияние спорта и физической культуры на саморазвитие и самореализацию личности / В.Е. Иванцова, Т.В. Пинчук // Инновации молодых - развитию сельского хозяйства : Материалы 52 научной студенческой конференции, Уссурийск, 25–31 марта 2016 года / Приморская государственная сельскохозяйственная академия. Уссурийск, 2016. С. 195-197.
2. Зайлалов, И.И. Духовная культура как потенциал социализации личности в современных системах коммуникации / И.И. Зайлалов, В.Р. Зайлалова, А.Х. Гафоров // Материалы 46-й Всероссийской научно-технической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов с международным участием : в 2-х томах, Октябрьский, 26 апреля 2019 года. Октябрьский, 2019. С. 252-255.
3. Вяльцева, Е.Д. Значение слова "спорт" в сегодняшних реалиях и его этимология / Е.Д. Вяльцева, А.К. Панкратова // Актуальные проблемы и современные технологии преподавания иностранных языков в неспециальных вузах : Материалы 11-й Всероссийской с международным участием научно-практической конференции неязыковых вузов на базе Воронежского государственного института физической культуры, Воронеж, 16–17 марта 2018 года. Воронеж, 2018. С. 17-19.
4. Ноздрина, Н.А. Значение спорта и влияние его на культуру (психологический аспект) / Н.А. Ноздрина, Р.Р. Дегтярев // Пути повышения результативности современных научных исследований : сборник статей Международной научно-практической конференции, Казань., 04 июня 2019 года. Казань, 2019. С. 196-198.
5. Значение спорта и физической культуры в жизни человека / М. С. Сангаджиев, А. Р. Файзуллина, Р. Ш. Аглиуллин [и др.] // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 30–31 января 2019 года. Чебоксары, 2019. С. 231-234.
6. Кузьмин, Е.Б. К вопросу о формировании интереса детей и подростков к занятиям спортом / Е.Б. Кузьмин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2007. Т. 2, № 2. С. 173-184.
7. Зубанов, В.П. Некоторые возможности уточнения категории "самореализация" в структуре педагогики физической культуры и спорта / В.П. Зубанов, Н.М. Гайко // Инновационные процессы в психологии и педагогике : Сборник статей Международной научно-практической конференции, Уфа, 20 февраля 2015 года. Уфа, 2015. С.
8. Хащенко, Н.В. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта / Н.В. Хащенко // Современные тенденции в науке и образовании : Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: В 6 частях, Москва, 03 марта 2014 года. Москва, 2014. С. 152-153.
9. Хуснутдинов, Н.В. Нравственный потенциал спорта и его реальное значение для формирования культуры / Н.В. Хуснутдинов, Д.В. Седелков // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ, Казань, 24–27 ноября 2016 года. Казань, 2016. С. 746-748.
10. Румянцева, О.М. Особенности самореализации личности в спорте / О.М. Румянцева // Акмеология. 2006. № 2(18). – С. 23-27.
11. Косинов, С.С. Потенциал спорта в успешной жизненной самореализации и социальной мобильности российской молодежи / С.С. Косинов // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2016. № 8-9. С. 90-94.
12. Четвергова, А.А. Роль творческой самореализации в артистических видах спорта / А.А. Четвергова // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры : XXIX региональная научно-методическая конференция, Челябинск, 17 мая 2019 года. Челябинск, 2019. С. 226-228.

13. Слепченко, М.Н. Система принципов социализации и самореализации личности через спорт как модель и конструкт развития / М.Н. Слепченко, О.А. Козырева // Гуманитарные научные исследования. 2016. № 10(62). С. 179-182.
14. Зельман, В.А. Современное значение спорта и основные тенденции его развития / В.А. Зельман, М.-Б. Б.-А. Экажев // Научное сообщество студентов : Сборник материалов XVII Международной студенческой научно-практической конференции, Чебоксары, 05 апреля 2018 года. Чебоксары, 2018. С. 120-122.
15. Календерова, Г.К. Спорт и его значение в формировании здорового поколения / Г.К. Календерова, Б.С. Калмуратова, Э.К. Примбетова // Бюллетень науки и практики. 2017. № 5(18). С. 74-77.
16. Читаева, Ю.А. Спорт как сложный социокультурный феномен, его социально-экономический эффект и значение в жизни современного человека / Ю.А. Читаева // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : Материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Нижневартовск, 2015. С. 312-313.
17. Жабакова, Т.В. Теория и методология самореализации личности в области физической культуры и спорта / Т.В. Жабакова. Челябинск, 2009. 152 с.
18. Уляева, Л.Г. Типы самореализации личности в спорте / Л.Г. Уляева, Т.Д. Дубовицкая, А.В. Шашков // Теория и практика физической культуры. 2021. № 4. С. 77.
19. Тесленко, Ю.М. Физическая культура и спорт - ключ к самореализации / Ю.М. Тесленко, Е.В. Старченко // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Сборник материалов II Международной студенческой научно-практической конференции, Чебоксары, 23–24 января 2018 года. Чебоксары, 2018. С. 236-238.
20. Кузнецова, Г.П. Физическая культура и спорт как фактор здорового образа жизни и самореализации человека / Г.П. Кузнецова, Я.Э. Коротыч // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 06–08 ноября 2015 года. Казань, 2015. С. 88-89.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Титова А.Е. Самореализация в спорте: значение спорта и физической культуры в жизни человека / А.Е. Титова // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2022. Том 3. № 12. С. 24-31.

Сведения об авторе

Титова Анастасия Евгеньевна

Студент

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия. Email: nastya.titova.041002@icloud.com

**ACTUAL PROBLEMS OF PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY
2022, vol. 3, no. 12, pp. 24-31.**

**SELF-REALIZATION IN SPORTS: THE IMPORTANCE OF SPORTS AND PHYSICAL
CULTURE IN HUMAN LIFE**

Titova A.E.

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

Email: nastya.titova.041002@icloud.com



Abstract. The author gives the results of a review of 20 articles from the site www.elibrary.ru. The problems that physical culture and sports help to solve in the life of adolescents, in the formation of a healthy lifestyle are presented. Prospects for the study of this topic are given.



Keywords: sports activity, self-realization, types of self-realization in sports, psychological diagnostics, sports career.

Information about the author

Titova Anastasia Evgenievna

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

Email: nastya.titova.041002@icloud.com

Поступила в редакцию 13.11.2022. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 19.12.2022.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция – Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>