**Роль спорта в развитии личности старшеклассника**

*Спорт становится средством воспитания тогда, когда он - любимое занятие каждого.*Василий Сухомлинский

*Драгина Татьяна Ивановна, родитель, 10Б класс*

Физическое воспитание совершенно неотделимо от других видов воспитания. Органической основой их взаимосвязи является единство физического и духовного развития человека.

Физическая культура и спорт выступают как мощное средство социального становления личности старших подростков, активного совершенствования индивидуальных, личностных качеств, а также двигательной сферы.

Таким образом, физкультура и спорт выступают важнейшим условием, а физическое воспитание – важнейшим средством разностороннего развития личности.

Установка на разностороннее развитие личности предполагает овладение старшими подростками, с одной стороны, основами физической культуры, которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области спорта, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, а с другой стороны – формирование интеллектуальной, волевой и эмоциональной сфер старшеклассника, его эстетических представлений и потребностей.

Влияние занятий спортом на интеллект состоит в том, что умственная и физическая деятельность выступают в единстве и взаимосвязи. Многие явления, происходящие в окружающем мире и организме, могут быть познаны только в результате двигательной деятельности. Занятия спортом оказывают влияние на развитие следующих сторон интеллекта старшеклассника: внимание, наблюдательность, находчивость, быстрота соображения и мышления.

Занятия спортом способствуют улучшению умственной работоспособности старшеклассников в результате положительно влияния чередования характера деятельности, смены умственной и физической работы, а также применение физических нагрузок, которые, даже непродолжительные, оказывают позитивное влияние на протекание психических процессов. Ограничение двигательной активности, наоборот, ведет к снижению умственной работоспособности.

В процессе занятий спортом формируется волевые черты характера. Учитывая индивидуальные особенности подростков, необходимо создавать условия, которых проявляются и закрепляются сильные стороны характера.

Важное место в формировании личности подростка в процессе занятий спортом занимает и эстетическое воспитание где формируется красота движений, поведения и телосложения.

Также на подростка влияет коллектив, где он тренируется. Содружественная деятельность, деловые межличностные отношения, взаимная помощь и ответственность – все это способствует воспитанию членов коллектива. Совместная деятельность создает благоприятные возможности и для интеллектуального взаимообщения. Перенимая знания внутри спортивного коллектива, школьники лучше познают специфику и назначение физического воспитания как в личной, так и общественной жизни.

Мой ребенок-десятиклассник занимается спортом уже 9 лет. За это время он показал себя только с положительной стороны. Занятия тхеквондо научили его выносливости, стойкости, умению постоять за себя, культуре и общению со сверстниками и взрослым, проявить себя в сложной ситуации. Он имеет награды и грамоты за участие в городских, краевых и российских соревнованиях по тхеквондо.

Большую роль и важное значение имеет тренер. От его профессиональных качеств зависит воспитание подростка и его дальнейшие результаты. Наш выбор спорта был связан с тем, чтобы укрепить здоровье, повысить иммунитет, увеличить занятость после уроков. После месяца занятий у сына выправилась осанка, он стал меньше болеть, появилось стремление к спортивным результатам. Начались первые спарринги, первые победы. К концу первого года занятий итоговым результатом стала сдача на разряд, получение первого пояса, что стало стимулом для дальнейшего развития.

С каждым годом увеличивался темп соревнований. Начались краевые, которые проходили в г. Красноярске, затем начались постоянные поездки в Хакасию. г. Абакан.

Ребята занимали призовые места. Частые поездки призывали к жесткой дисциплине, умению ориентироваться в сложной ситуации. Ребята прошли отборочный тур для поездки на Российские соревнования, которые проходили в г. Томске. Это стало наградой за их долгий труд.

Каждое лето тренировочные занятия проходили в лагере.

Им выдавалась зачетная книжка, где отмечались их показатели по физической подготовке в начале заезда и по его окончании, то есть, чему они научились и чего добились за время пребывания в лагере.

Также тренером был приглашен инструктор из г. Москвы, который прочитал им обучающий курс и показал отдельные приемы. По окончанию курса были выданы дипломы.

Также ребята встречаются с другими спортсменами, в основном, по рукопашному бою. Тренер всегда гордится такими встречами, т.к. его воспитанники проявляют свои лучшие качества, что тоже является повышением самооценки подростка. Частые выступления в командных зачетах дают умения не только постоять за себя, но и принести команде зачетное очко.

Общение в подобном коллективе дает свои результаты. Ребята не курят, не пьют, защищают младших. С первых тренировок тренер дал установку не драться, не сквернословить. Ребята следуют этому, что также прививает культуру общения. Более того, хорошая физическая подготовка нужна подросткам для успешного прохождения службы в армии, поступления в ВУЗы, где большое внимание уделяется физическому развитию.