



Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств

Выполнила:
Васильева Ксения
1ПСО12

На сегодняшний день вопросы физического воспитания населения нашего государства очень актуальны. Физическая подготовка на любом уровне является неотъемлемой частью жизнедеятельности человека в любом возрасте. Занятия физической культурой воспитывают не только тело, но и дух, влияет на социальную сферу жизни человека. С развитием социальных отношений в обществе претерпели метаморфозы и функции физического воспитания. Прогрессировал процесс его внедрения в сферу материального производства и духовной жизни людей. Сегодня можно говорить о формировании нового типа человека, способного на протяжении своей жизни активно использовать собственные физические качества. Существуют значительные различия в условиях труда специалистов разных профессий. Для любого трудоспособного человека необходимо хорошее здоровье, высокий уровень физического развития и стрессоустойчивости, который тоже приобретается в результате занятий спортом. «Следует заметить также, что каждая профессия требует от работающего преимущественного развития одного или нескольких ведущих физических качеств. Так, геологу по преимуществу необходима физическая выносливость, шахтеру – общая и силовая выносливость, физическая сила, летчику и космонавту – ловкость и вестибулярная устойчивость и т. д.»



Моя мама в юности занималась волейболом . Это позволило ей выработать силу воли, характер и работу в команде. Данные качества помогают ей и по сей день.

Я стараюсь следовать примеру
моей мамы и заниматься спортом.
С уверенностью могу сказать, это
помогает нам в правильном
распределении нагрузки в течение
рабочего дня и отдыха.





Спасибо за внимание.