

**Занятия спортом как средство
развития профессионально важных
жизненных качеств**

Федосеева Ангелина

Группа 1ПСО-13

Введение

- Сегодня спорт занял в жизни общества место, которому нет аналогий в истории. Его проблемы стали предметом пристального изучения медиков и педагогов, философов и историков, экономистов и социологов. Его влияние учитывают политики. Государственные деятели открывают крупные спортивные состязания, улицы многомиллионных городов пустеют в часы, когда проходят игры чемпионатов мира по футболу и хоккею. Воздействие спорта на настроения и стиль жизни людей все возрастает. В связи с этим особенно важно, чтобы современный спорт служил общечеловеческим ценностям и помогал человеку развиваться профессионально.

Нужно ли человеку заниматься спортом?

- Физическая культура — это единство как минимум трех граней личности человека: правильная ценностная ориентация в образе жизни; наличие определенного уровня физической подготовленности и образованности (т. е. обладание в этой области человеческой культуры конкретными знаниями и навыками); потребность в повседневных занятиях физическими упражнениями с целью активного самосовершенствования.

Осознанное стремление каждого человека к достижению физической культуры есть необходимое условие свободного развития и раскрытия его духовных и физических сил, его гармоничного развития. В этом цель коммунистического воспитания.

Как влияет спорт на развитие личности?

- В нравственном отношении занятия спортом могут содействовать развитию таких ценных черт личности, как коммуникабельность, общительность, самостоятельность в принятии решений, стремление к творчеству. Радость побед и горечь поражений, умение извлекать из этого уроки и тем самым создавать предпосылки для самосовершенствования, участия и сопереживания, обостренное чувство долга
- В эстетическом отношении главное в занятиях спортом — это познание красоты телосложения и движения, демонстрация этой красоты, неисчерпаемых духовных и физических возможностей человека.
- В волевом отношении продуктивные занятия любым видом спорта немислимы без деятельного преодоления целого комплекса объективных и субъективных трудностей, без высшей степени напряжения.

Как спорт может помочь в овладении профессией?

- Кому не знакома чувства утомления? Снижается производительность труда, ослабляется внимание, трудно сосредоточиться, замедляются мышление и движения, нарушаются точность, ритмичность, координация рабочих действий. Если при утомлении человек стремиться поддержать интенсивность работы на высоком уровне, не допустить её снижения, то это потребует от него большой затраты сил и энергии, но все равно интенсивность труда начнет снижаться.
- Похожий процесс происходит, когда функции организма, ответственные за профессиональную пригодность, не развиты или не тренированы.