

# Влияние занятий спортом на развитие моих личностных качеств

Подготовила: Ерухина Елена  
1ПСО-12

# Физическая культура

Физическая культура — это единство как минимум трех граней личности человека:

- правильная ценностная ориентация в образе жизни;
- наличие определенного уровня физической подготовленности и образованности;
- потребность в повседневных занятиях физическими упражнениями с целью активного самосовершенствования.



# Цель занятий физической культурой

- Главная цель занятий физической культурой - это формирование всестороннему развитию и воспитанию личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепления здоровья человека.



# Задачи физической культуры:

- 1. Охрана и укрепление здоровья детей;
- 2. Развитие физических качеств;
- 3. Формирование жизненно-необходимых двигательных навыков ;
- 4. Формирование процесс воспитания уверенности в себе и в своих силах;
- 5. Формировать интеллектуальные способности (умение анализировать, обобщать, объяснять);
- 6. Обучать методам самовоспитания, самосовершенствования, самоконтроля и коррекции;
- 7. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

# Формирование человека как ЛИЧНОСТИ

- Человек как личность формируется в процессе общественной жизни: в учебе, труде, в общении с людьми. Физическая культура и спорт вносят свой вклад в формирование всесторонне развитой личности. Физическая культура направлена на развитие целостной личности, ее способности и готовности полноценно реализовать свои сущностные силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности, в построении необходимой социокультурной комфортной среды.

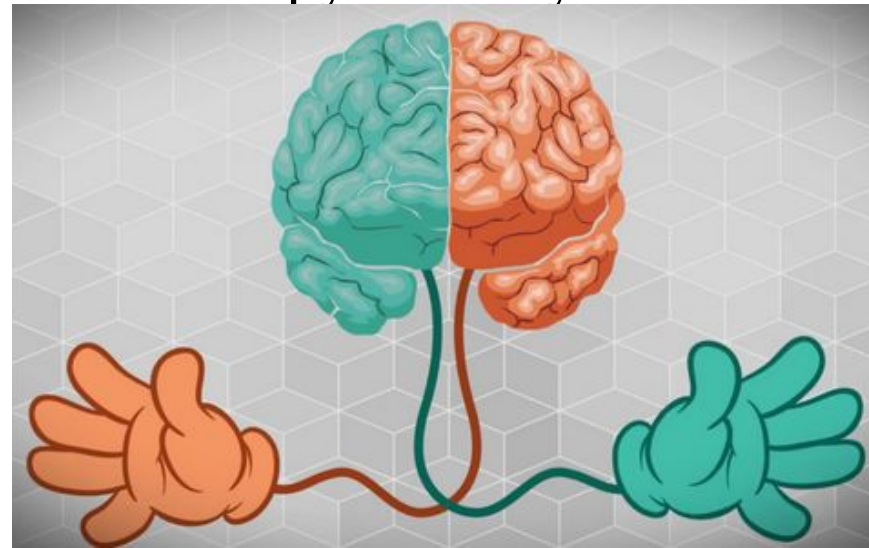
# Развитие личностных качеств

- Благодаря спорту у подростков развивается инициатива, самостоятельность, стремление к творчеству, формируется мировоззрение и воспитывается критическое отношение к собственным поступкам. Положительные свойства, приобретаемые человеком в результате физкультурной деятельности, формируют его как целостную личность, обладающую высоким уровнем общей культуры.



# Спорт и психические процессы

- Между работой центральной нервной системой (ЦНС) и работой опорно-двигательного аппарата человека существует тесная связь, поэтому физическая активность имеет значение для нормального течения психических процессов. Функции ЦНС зависят от активности мышц. Импульсы проприорецепторов сигнализируют мозгу о совершаемых движениях и нервные клетки повышают тонус коры головного мозга из-за чего возрастает функциональная способность.



# Формирование различных качеств человека

- Люди занимающиеся спортом, в основном имеют цель в жизни, стараются достичь хороших результатов. Особенность физической культуры — формирование нравственной, морально-этнической качества личности.
- При занятии спортом формируется волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, упорство, решительность, смелость, инициативность.

