





Презентация на тему : «Влияние  
занятий спортом на развитие  
МОИХ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ».

ВЫПОЛНИЛ: АЛЕКСЕЙ  
БУТОРОВ, 1ПСО12.




Спорт без сомнения один из важнейших аспектов укрепления и охраны здоровья, физического здоровья, но и средство воспитания личности. Спорт дает возможность открыть в себе терпение, трудолюбие в достижениях поставленных целей.

Соревнования- это специфическая особенность любого вида спорта, они положительно влияют на нравственное формирование личности. В самом спорте заключена постройка взаимоотношения между игроками, хотя правила спорта строги, но большинство спортсменов придерживаются правил соперничества. В этом соперничестве заключена необходимость завоевывать призовые места, достижения высот, получения побед и золотых медалей. Изюминкой спорта являются не только соревнования, но и влияние на морально-этическое воспитание личности. Ведь можно победить не только благодаря физической силе, но и размышлениям, волевым усилиям, эмоциональному настрою и правильной подготовке к самим соревнованиям. При воспитании подрастающего поколения спорт является неотъемлемой частью, ведь он дает не только физически здоровое поколение, но и здоровое поколение в морально-этическом направлении, но в замен он требует только тренировки и ничего более.



К занятиям спорта необходимо начинать с раннего детства, сейчас создано огромное количество методик и рекомендации по воспитанию в ребенке любви к спорту, любовь к спорту должна начинаться с семьи. Это и сближает с одной стороны семью, что и влияет на правильное становление личности. Вечерние пробежки, катание на велосипедах, коньках, зимние лыжи и можно перечислять любые виды спорта, которыми можно заниматься с семьей, что непосредственно будет влиять на сознание ребенка, на становление его личности, но и так же будет благоприятно влиять на семейную обстановку. Утренняя зарядка дает 68% защиту организма от инфекционных заболеваний, устойчивость к стрессовым ситуациям повышается на 75%. А стрессоустойчивость в мегаполисах жизненно необходима.

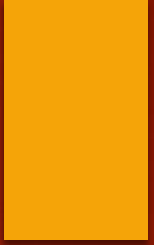


Спорт дает уверенность в себе и в свои силах. Любой спортсмен, так же, как и любой, человек, не занимающийся никаким видом спортом, является частицей общества, ему необходимо оценивать себя, свои возможности. Ежедневно наши действия кем -то оцениваются- это преподаватели, наши друзья, соратники, да и самим собой. Еще в прошлом веке американский психолог Джеймс предложил формулу Самоуважение= притязания. Самооценка по Джеймсу это и есть самооценка. Чем выше самооценка, тем больше фуррора, то есть высот достигает личность. Из этого всего вытекает, что именно спорт дает возможность повысить самооценку, что принципиально влияет на плодотворность, полезность человеческой деятельности, собранности, волевые стремления и построение цели. Для увлеченного спортом человека- это любимый вид деятельности. Поэтому самооценка спортсмена базируется им в большей степени на спортивных достижениях, результатов и добившись каких-то высот в спорте, спортсмен проецирует на себя как на личность, как на члена общества. Получая совершенствование в спорте достигаются и совершенствование в общении с людьми, не только в команде, но и в других сферах жизни и деятельности.

Я давно пронаблюдал, что физкультура влияют на процесс самопознания и самосовершенствования, на формирование волевых качеств, на нравственно-этическое воспитание. Спорт положительно влияет на выработку уверенности в себе и своих силах. Год от года он становится только привлекательнее, активный энтузиазм к спорту проявляет все больше людей. Сейчас стало модным заниматься спортом, вести здоровый образ жизни, отказываться от вредных привычек, самосовершенствоваться и достигать высот. А это лишь означает, что доля влияния физкультуры и спорта на становлении личности человека только растёт.

Спорт формирует характер!





физкультура является неотъемлемой частью в воспитании, зачастую родители этого не знают и категорически направлены против спортивных секций, но ребенок посещающий их становится более выносливее как в физическом, так и духовном плане. Отсюда остается сделать только один вывод- СПОРТ ЭТО ЖИЗНЬ, и только он занимает ведущую роль в становлении индивидуума как личности. И развивать любовь к нему решение каждого из нас...



## Вывод

**Занимаясь спортом, мы не только приобретаем здоровье, но и уверенность в себе, дисциплинированность, умение распределять время.**

Спасибо за  
внимание!