



# Место физкультуры и спорта в моей жизни

Алиев Рамал

1 курс


Группа 1ПСО-13



Физкультура занимает большое место в моей жизни.

Она является не только эффективным средством физического развития человека, но и бесспорно влияет и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность.

В нашей стране физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.



Многие наивно полагают, что в спорте самосовершенствование касается лишь физического развития. Совершенствуясь в спорте, человек совершенствуется всесторонне. Трудно сказать, в каком виде спорта больше.

Рядом психологических исследований установлено, что в ходе совершенствования личности в разных видах спорта формируются и совершенствуются сами психологические процессы, на основе которых человек управляет собственными движениями.



# Влияние спорта


Способность удерживать статическое и динамическое равновесие, связанное с устойчивостью вестибулярного аппарата, необходима морякам, лётчикам. Такую способность развивает борьба, которой я занимался; гимнастика, аэробика.

Следовательно, спорт может и должен избирательно использоваться для улучшения профессиональной подготовки людей.

# Качества


Я занимался борьбой, боксом и самбо. На протяжении некоторого времени у меня формировались различные личностные качества, такие как:

- Целеустремлённость - проявление воли, характеризующееся ясностью целей и задач, .
- Настойчивость и упорство - проявление воли, характеризующееся длительным сохранением энергии и активности в борьбе за достижение цели и преодоление многих.
- Решительность и смелость - проявление воли, характеризующееся отсутствием боязни принять ответственность за решение и его исполнение даже в условиях риска и опасности.
- Инициативность и самостоятельность - проявление воли, характеризующееся быстротой мышления в действиях, направленных на достижение цели, устойчивостью по отношению к внушающим влиянием других людей и их действий.
- Выдержка и самообладание - проявление воли, характеризующееся сохранением ясности ума, возможностью управлять мыслями, чувствами и действиями в условиях эмоционального возбуждения или подавленности.



Таким образом, спорт играет большую роль в жизни любого человека, формирует его личные качества, которые сопровождают на протяжении всей дальнейшей жизни. Он может формировать у человека столь необходимую ему в жизни уверенность в себе, в своих силах.

Физкультура и спорт не только являются средством укрепления здоровья человека, его физического совершенствования, рациональной формой проведения досуга, средством повышения социальной активности людей, но и существенно влияют на другие стороны человеческой жизни, в первую очередь на трудовую деятельность, нравственные и интеллектуальные качества.



В спортивных занятиях закладывается основа для ЭКОНОМИЧНЫХ и рациональных производственных навыков.

Спорт может совершенствовать то или иное профессиональное качество, доводя его до совершенства, влиять на производительность труда, работоспособность. Практически нет такой специальности, где не нужна бы была профессионально - прикладная физическая подготовка: специально подобранные упражнения, формирующие у работников свойства, способствующие повышению квалификации.