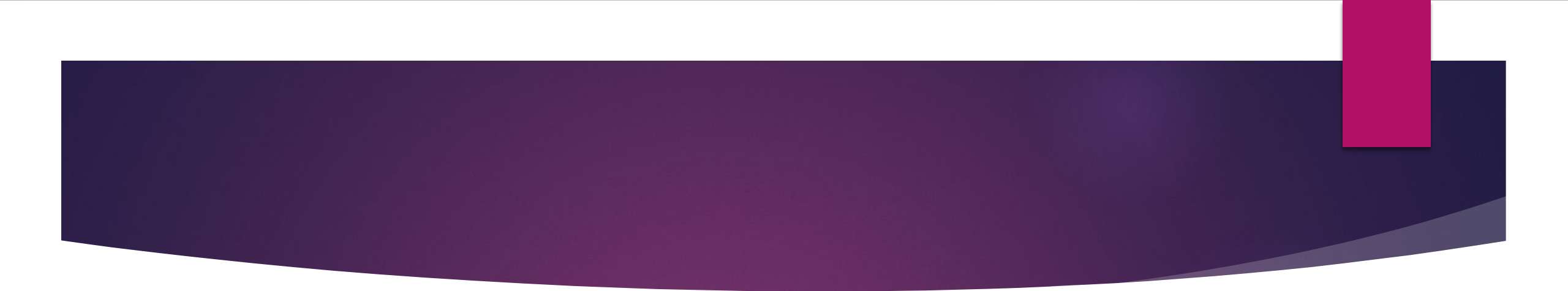
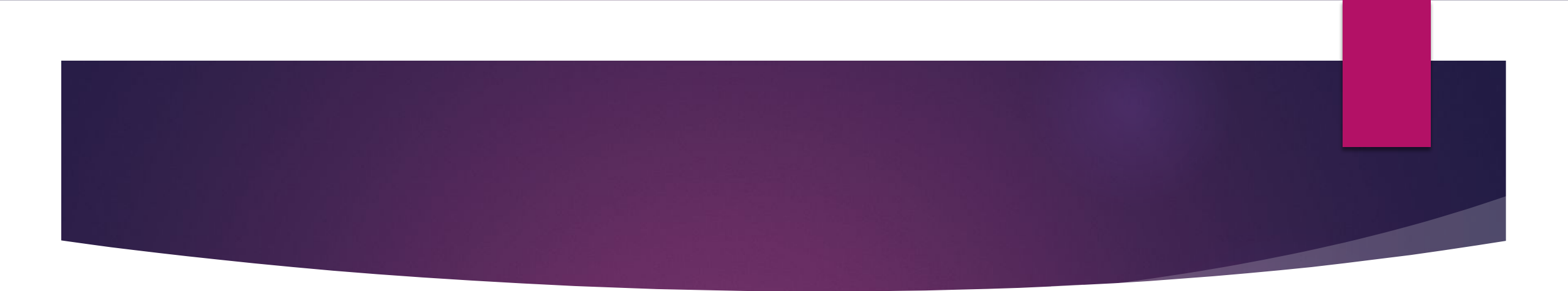


# Взаимосвязь физического и духовного развития личности

- 
- ▶ Практически все эмоции отражаются в первую очередь на теле индивида. Легко отличить, чувствует ли человек боль, радость, наслаждение, беспокойство, печаль. В случае, когда ум не спокоен, не спокойно и тело. Мышление теряет ясность, появляется туманность, координировать свои действия и принимать решения становится сложнее. Причина – дисбаланс, так как нарушена взаимосвязь духовного и физического развития личности.

- 
- ▶ Здоровье тела не является приятным бонусом, а, напротив – для его достижения необходимо прилагать усилия, не меньшие, чем для скопления материальных капиталов. Истинная ценность прекрасного физического состояния познается только в случае его потери, к примеру, во время болезни или депрессии. Состояние нашей души и эмоции также определяют самочувствие. Выражение «в здоровом теле – здоровый дух» появилось не случайно. Роль физической культуры ровно такая же, как и духовное развитие индивида.

# Гармония в развитии тела

- ▶ Взаимосвязь духовного и физического развития личности включает в себя также регулярное выполнение понравившихся упражнений или видов активности. К примеру, можно записаться на плавание, устраивать прогулки в ближайшем лесу для насыщения клеток организма максимальным количеством кислорода, ходить на танцы, заниматься фитнесом или спортивной ходьбой. При выборе занятия желательно следовать велению души, выбирать только то, что с вами гармонирует. Дополнительной мотивацией могут стать занятия спортом с близким человеком.
- ▶ К тому же, регулярная физическая нагрузка прибавляет уверенности, повышается самооценка. Натренированное тело лучше справляется со стрессовыми ситуациями.

# Спорт как культурное явление

- ▶ Физическая культура остается неразрывной частью общечеловеческой культуры. Это способ для совершенствования физической сферы индивида. Спорт и различная активность напрямую влияет на развитие человеческих задатков и их реализацию в материальном мире.
- ▶ Наличие материальных и духовных составляющих влияют на роль физической культуры в жизни человека. К первым можно отнести приспособления и сооружения для занятия спортом, и соответствующую необходимую медицинскую помощь. Ко вторым – разработанные специалистами комплексы упражнений и систему занятия для оздоровления тела, виды спорта, правила игры, информацию и искусство, связанное с физической активностью. Как результат – достижение с применением этих двух составляющих определенных целей, приобретение навыков и качеств (выносливость, целеустремленность, а как следствие – даже интеллектуальное и эстетическое развитие).

- ▶ Физическое развитие влияет на здоровье человека. Оно определяет в будущем его материальное благополучие, реализацию в выбранной сфере деятельности. Дополнительно спорт выполняет функцию реабилитации, что особенно актуально для людей с ограниченными возможностями и тяжелыми травмами на уровне физики. Упражнения и активность оздоравливает тело, восстанавливает основные функции тела. Спорт показан также при нарушении деятельности центральной нервной системы, серьезной хронической усталости и депрессии. По ряду причин может быть показана лечебная физкультура, включающая в себя просто огромный комплекс методов и средств.
- ▶ Последним видом развития материального плана является фоновая физкультура. Взаимосвязь духовного и физического развития личности достигается в повседневной жизни благодаря ежедневным активностям в быту. Например, при выполнении зарядки по утрам для активации организма и придания ему бодрости, прогулке в парке или во дворе с собакой. К рекреативной физической культуре относится туризм и физкультурно-оздоровительные развлечения. Таким образом, в фоновом режиме налаживаются внутренние настройки программного обеспечения тела.



Спасибо за внимание!