

# СПОРТ, КАК СПОСОБ ОБРЕТЕНИЯ ВНУТРЕННЕГО САМОКОНТРОЛЯ

Подготовили:  
Свиридова  
Софья,  
Лысак Валерия,  
Турукало  
Анастасия,  
Козьма Юлия

# САМОКОНТРОЛЬ В СПОРТЕ

**Самоконтроль в спорте** - это регулярное использование ряда простых приемов для самостоятельного наблюдения за изменением состояния своего здоровья и физического развития под влиянием занятий физическими упражнениями.



# САМОКОНТРОЛЬ СКВОЗЬ ПРИЗМУ СПОРТА

Благодаря самоконтролю в спорте человек имеет возможность самостоятельно контролировать тренировочный процесс. Кроме того, самоконтроль имеет большое воспитательное и педагогическое значение, приучая человека к активному наблюдению и оценке своего состояния, к анализу используемой методики обретения самоконтроля.



# ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ПОДРОСТКОВ

Спорт влияет очень положительно, особенно в подростковом возрасте, когда внутреннее состояние стремительно формируется и часто меняется. Спорт, особенно командные виды спорта, формируют положительные черты, такие как: общительность, чуткость и отзывчивость, уважение друг к другу.



# СПОРТ КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Спорт развивает, не только умение тяжело работать, но самое главное – любовь к тяжелой работе. Только трудолюбивый и настойчивый человек сможет добиться успеха не только в спорте, но и в повседневной жизни. Спорт очень благотворно влияет на чувство собственного достоинства (ЧСД). Особенно благотворно спорт влияет на людей с заниженным ЧСД. Занятия спортом, соревнования и поддержка других людей повышают ЧСД.



# ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ХАРАКТЕР ЧЕЛОВЕКА

Спорт развивает в каждом из нас, такие важные качества, как:

- Терпение;
- Целеустремленность;
- Концентрация;
- Мышление;
- Реакция;
- Чувство контроля;
- Умение абстрагироваться.



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Спорт позволяет побеждать не только в ходе соревнований, приобретённые качества способствуют реализовываться личности в повседневной жизни: поскольку вышеуказанные качества позволят вам не опустить руки в любой ситуации, какой бы она не оказалась.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

