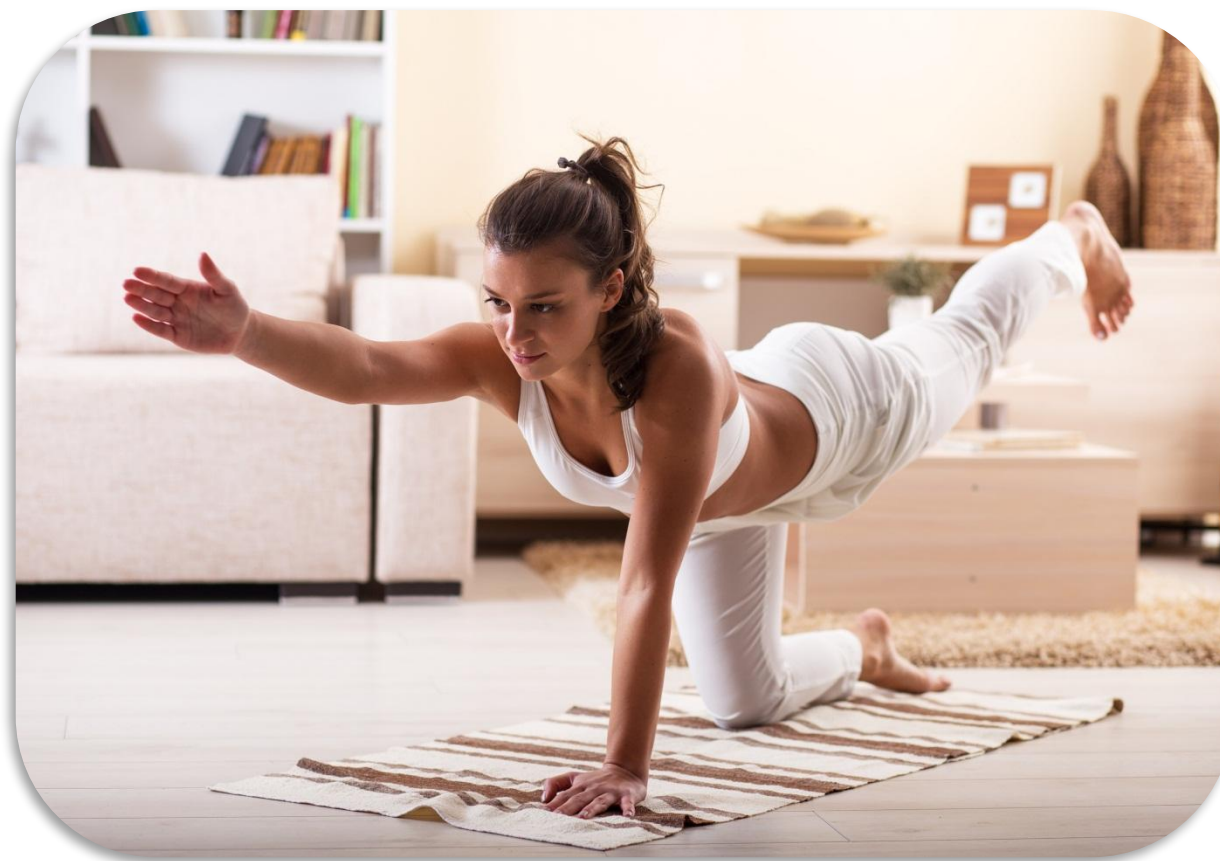


Влияние занятий спортом на развитие моих личностных качеств

Выполнила: Муцкая
Ольга ИС012

Спорт и физическая культура являются не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, но бесспорно влияют и на другие стороны человеческой жизни



Каждый должен подобрать то любимое занятие, которое пойдет ему на пользу. Нужно уметь чувствовать свой организм.



Физическая культура формирует во мне такие личностные качества как трудолюбие, стремление добиваться своих целей, быть активной в общественной жизни, учит ответственности и самоконтролю.



В детстве я очень любила ездить на велосипеде , кататься на роликах . Когда обучалась этому , приходилось проявлять упорство и настойчивость.



В школе я занималась в секции по спортивной стрельбе . Эти занятия выработали во мне уверенность в себе , умение управлять своими эмоциями , выдержанность , чувство ответственности .



По выходным дням обязательно посещаю бассейн . С точки зрения эстетики главным в занятиях спортом является познание красоты телосложения и движения, демонстрация этой красоты, неиссякаемых физических и духовных возможностей человека.



Очень люблю кататься на коньках .В это время мой мозг постоянно находится в работе. Следит, как бы меня не задела окружающие или я их. Развивается и внимательность, пропадает чувство страха, повышается скорость реакций и увеличивается уровень моих интеллектуальных способностей . После катания я чувствую эмоциональный подъём.



Командные занятия спортом в колледже развивают коммуникабельность, общительность, дисциплинированность, самостоятельность в принятии решений , чувство ответственности .



Физическая культура и спорт не только являются способом моего физического совершенствования, укрепления здоровья, одной из форм проведения досуга, но и оказывают существенное влияние на формирование моих нравственных и интеллектуальных качеств, на процесс самопознания, самосовершенствования, формирования воли.

