# РАЗВИТЕ ЛИЧНЫХ КАЧЕСТВ ПРОФЕССИОНАЛА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.

#### Основны­ми задачами [физического воспитания](http://wikiwhat.ru/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) следует считать направленное развитие личностных качеств, соци­ально и профессионально необходимых в современных усло­виях, подбор адекватных средств и методов двигательной активности для развития внимания, памяти, [мышления](http://wikiwhat.ru/%D0%9C%D1%8B%D1%88%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5), воображения, стрессоустойчивости. Это связано с тем, что профессионализм как интегрирующее качество [человека](http://wikiwhat.ru/%D0%A7%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA) предполагает высокий уровень социокультурных и психо­логических качеств и свойств личности.

Так же в процессе занятий физической культурой формируются такие понятия как:1.Равзитие качеств личности; 2.Развитие оперативного мышления;3.Развитие внимание, а так же методы равзития каждого критерия. Про эти качества и методы их развития я расскажу в дальнейшем.

### РАЗВИТИЕ КАЧЕСТ ЛИЧНОСТИ.

Занятия [физическими упражнениями](http://wikiwhat.ru/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F) должны вызывать положительные эмоции, а их результаты — содействовать фор­мированию черт характера будущего специалиста.

Так, преодоление препятствий, собственных слабостей спо­собствует выработке трудолюбия, смелости, настойчивости, упорства, т. е. важнейших волевых качеств, которые должны являться стержнем [личности](http://wikiwhat.ru/%D0%9B%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) профессионала.

Практически все [виды двигательной активности](http://wikiwhat.ru/%D0%92%D0%B8%D0%B4%D1%8B_%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8), включая спортивные и подвижные игры, единоборства, особенно под­ходят для приобретения таких социальных качеств, как тер­пимость, готовность прийти на помощь, способность к сотруд­ничеству, умение вести себя в конфликтных ситуациях.

### МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ.

Как таковых методов развития качеств личности бесчисленное множество, но я выделю и опишу одни из ключевых методов, а именно:

УПАРЖНЕНИЯ

Для развития социально и профессионально важных ка­честв личности используются средства и методы физического воспита­ния, основанные на результатах психофизиологических ис­следований: [аутотренинг](http://wikiwhat.ru/%D0%90%D1%83%D1%82%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B3); релаксационные упражнения; точ­ностные упражнения с чередованием напряжения и расслаб­ления; упражнения, повышающие стрессоустойчивость.

### СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ПОДХОД

Социокультурный подход обучения предполагает обмен ролями, т. е. функциями арбитра; члена , спортивного жюри; тренера; организатора и т. д. Это позволяет ставить одного человека на место другого человека и тем самым совершенствовать межличностные отношения, в добавок повышая уровень культуризации и социализации развиваемой личности. Социальное обучение помогает вырабатывать формы взаимоотношений в обществе, основанные на нравственных принципах.

### ДИФФЕРЕНЦИРОВКИ.

Освоение на уроках [физической культуры](http://wikiwhat.ru/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) специальных ме­тодов выполнения движений, дифференцировок (во времени, пространстве, мышечных усилий) способствует тренировке памяти, укреплению нервно-эмоциональной сферы. Особое значение при этом приобретают идеомоторный и информаци­онный [методы тренировок](http://wikiwhat.ru/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D1%8B_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8).

Думаю про данную тему было сказано достаточно, теперь перейдём к следущим понятиям.

### РАЗВИТИЕ ОПЕРАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ.

Правильное, но несвоевременное решение задачи может стать причиной ошибки. В связи с этим на передний план вы­ступает необходимость совершенствования оперативного мыш­ления, чтобы в будущем не совершать глупых и простейших ошибок на ровном месте.

И так, следущий параметр и в добавок на мой взгляд самый важный параметр на очереди для пояснения это РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ.

Никакая деятельность невозможна без внимания. Человек, обладающий развитым вниманием, отличается высокой ак­тивностью и работоспособностью, проявляющимися в любом виде деятельности (учёба, общественная работа, труд). Имен­но этим и вызвана необходимость использования разработан­ных в психофизиологии спорта специальных средств и мето­дов повышения произвольного внимания. Так же хочу добавить что данный параметр используется во многих сферах применения, так как без развития внимания даже проффесиональные спортсмены не смогут правильно сделать свой выбор.

К числу личностных качеств относятся свойства на высоком социальном уровне, определяющие, в большой степени, выраженность у человека общественного со­знания, его отношение к духовным и материальным ценностям, к труду, к нравствен­ным нормам, к положениям государственного права, к культуре, к другим людям, к себе, как члену общества, имеющему широкие гражданские права, и в то же время, не менее важные обязанности.

Теперь поговорим имено о физической культуре. Физическая культура, как часть общей культуры, может оказывать существенное влияние на формирование личности, и речь тут далеко не о равзитии физическом развитии и укреплении здоровья человека. но также о постижении смысла физического воспитания, эстетики физичес­ких упражнений, спортивной этики, знания основ спортивной гигиены, убежденно­сти в важности поддержания хорошего физического состояния для каждого человека, выработке устойчивых привычек к регулярным физическим упражнени­ям, соблюдении соответствующих гигиенических норм.

Так же хочу заметить, что роль физической культуры в формировании личностных качеств усиливается в связи с погружением в физическую культуру и определённые виды спорта, безусловно гуманистическими функция­ми, возможностями развития целого ряда основ духовности человека. Высокий эмоциональный фон выполнения различных физических упражнений, особенно в форме эмоционально важных соревнований, способствует развитию склонно­сти к сопереживанию, взаимопомощи при выполнении дружных коллективных

дей­ствий, взаимной ответственности за достижение общих целей.

### И так, а какие же всё так основные цели физического вопситания ребёнка, а так же как это влияет на вопситание личности в человеке, будь он ребёнок, подросток, или же взрослый.

### Основные цели воспитания физической культуры личности:

### создание обстановки, благоприятной по всем показателям, для физического развития детей, от этого повышается их работоспособность, укрепляется иммунитет, закаляется организм;

### активное развитие двигательной активности, параллельно с которой развиваются сопутствующие качества: выносливость, быстрота, сила воли;

### формирование с последующим развитием базовых двигательных навыков и умений (шаги, подпрыгивания, бег), а также тех, которые встречаются гораздо реже (например, акробатика).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И САЙТОВ:

http://wikiwhat.ru/Физическая\_культура\_и\_личность

<https://helpiks.org/4-21250.html>

https://zen.yandex.ru/media/id/5ab4b3f59f434792b3bab8a2/formirovanie-lichnosti-v-processe-fizicheskogo-vospitaniia-rebenka-5b1199c5e44a94961ef355bd