

**Кривошапка Денис Игоревич**

студент

**Лесникова Галина Николаевна**

канд. психол. наук, доцент,

заведующая кафедрой

Южно-Российский институт управления (филиал)

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства

и государственной службы при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

*Аннотация: в данной статье авторами рассмотрены психические качества человека, их влияние на жизнь, а также способы формирования.*

*Ключевые слова:* психические качества, влияние.

Физическое воспитание неотъемлемая часть развития человека. Хотелось бы дать определение этому понятию: физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного поколения.

Физическое воспитание решает многие задачи: укрепляет здоровье человека, помогает всесторонне развиваться как физически так и морально, способствует долголетию и процветанию человека. Физические упражнения влияют на продуктивность работы, повышают трудоспособность и усидчивость, укрепляют иммунитет и выносливость работника.

Занятия спортом необходимы каждому человеку, а не только людям чья работа связана с физическими нагрузками, так как современный образ жизни неблагоприятно влияет на здоровье человека, он приводит к уменьшению двигательной активности, а она, в свою очередь, снижает работоспособность организма, и приводит к всевозможным заболеваниям.

Большие возможности для развития всесторонней личности имеет физическая культура и занятия спортом. В процессе занятий совершается моральное, умственное, трудовое и эстетическое образование.

Я бы хотел более подробно рассказать о формировании психических качеств человека в процессе физического воспитания. Дам определение этому понятию: психические качества человека – это такие качества, с помощью которых можно выяснить порядок мышления личности и познания ею окружающего мира, восприятия себя, своего отношения к миру и отношения людей к тебе.

И следовательно возникает вопрос: «Как развиваются эти качества?». Они формируются на протяжении всей жизни человека. Наиболее яркий вклад в развитие этих качеств вносят активная деятельность человека, межличностные контакты, труд, и т. д.

Хочу рассказать о влиянии активной деятельности, а именно занятия спортом, на формирование психических качеств. В нашей жизни присутствует целый ряд качеств личности, на которые мы можем повлиять и развить их каким-то образом:

1. Целеустремленность.
2. Решительность.
3. Смелость.
4. Самообладание.
5. Настойчивость.
6. Стойкость.
7. Стремление к победе.

Все эти понятия мы развиваем в течении нашего жизненного пути. Когда мы приходим в тренажерный зал, в бассейн, на стадион, то сразу видно целеустремленность человека. Потому, что не у каждого хватит сил, не моральных, а именно физических (хочу это подчеркнуть), подняться с дивана, лечь спать на тридцать минут позже или просто отложить прогулку с друзьями. Ведь гораздо легче расслабиться и не выходить из зоны комфорта, но человек, который мыслит таким образом, не сможет добиться успеха в своей жизни.

---

Если говорить о решительности и смелости, то, я считаю, что сложнее всего сделать первый шаг, т.к. он является самым важным. Ведь когда человек будет видеть свои изменения, то ему не захочется останавливаться на достигнутом и ему всегда будет мало своего результата. Но для того, чтобы меняться, как физически так и морально, необходимо просто начать, просто взять все в свои руки и сделать это, сделать первый шаг.

Самообладание – это способность владеть собой, выдержка и хладнокровие. Только вдумайтесь в это понятие. Способность владеть собой, способность владеть своими чувствами, способность владеть своими эмоциями. Разве не об этом мечтает каждый человек? Ведь когда ты контролируешь свой эмоциональный фон, то ты контролируешь ситуацию. Сколько раз у вас было, что вы совершали ошибки из-за волнения? А если бы вы не волновались, то совершили бы их? Я думаю, что часть ошибок вы бы не совершили. Следовательно самообладание человека необходимо развивать.

Настойчивость – это волевое качество личности, заключается в умении добиваться поставленной цели, преодолевая при этом внешние и внутренние трудности. Если человек хочет быть успешным, это касаемо как умственных так и физических нагрузок, то он просто обязан быть настойчивым. Без этого качества личность не сможет жить полноценной жизнью.

Стойкость – черта характера человека, определяющая его возможности противостоять внешним воздействиям. Каждый человек, на мой взгляд, обязан контролировать потоки информации, которые проходят через него, а то, что не нужно или может как-то обидеть, задеть пропускать мимо ушей и не обращать на это внимание.

Стремление к победе. Это черта каждого лидера, каждого человека, который ставит перед собой цель и идет к ней. Он идет к ней не смотря не на что, не видя перед собой преград и не зная отступлений.

Вот мы рассмотрели целый ряд качеств личности и выяснили, что все они безумно важны для человека. И хотелось бы понять каким образом можно развивать их. Я считаю, что с помощью физического воспитания это развитие

пройдет максимально быстро. Стоит отметить, что во время занятия спортом все эти качества задействованы. Каждое из них – это своеобразный толчок для спортсмена. Без этих качеств невозможно говорить о какой-либо спортивной карьере или о карьере на работе. Поэтому необходимо развивать все эти качества и активно пользоваться ими не только в спортивной, но и в обычной жизни.

### ***Список литературы***

1. Измайлова Н.И. Физическая культура и спорт в системе формирования личности / Н.И. Измайлова, Е.Е. Павленко [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.rusnauka.com/20\\_PRNiT\\_2007/Sport/23894.doc.htm](http://www.rusnauka.com/20_PRNiT_2007/Sport/23894.doc.htm)
2. Физическое воспитание и его роль в становлении личности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [works.doklad.ru/view/LZvIG4s7HuE.html](http://works.doklad.ru/view/LZvIG4s7HuE.html)
3. Физическое воспитание. Его роль в жизни человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [StudFiles.net/preview/2674200/](http://StudFiles.net/preview/2674200/)
4. Физическая культура ее роль в воспитании личности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.webkursovik.ru/kartgotrab.asp?id=-81191](http://www.webkursovik.ru/kartgotrab.asp?id=-81191)
5. Физическая культура и спорт в системе формирования личности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [refdb.ru/look/1444951.html](http://refdb.ru/look/1444951.html)
6. Ответы@mail.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [otvet.mail.ru/question/35837032](http://otvet.mail.ru/question/35837032)
7. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [studwood.ru/1107311/turizm/vvedenie](http://studwood.ru/1107311/turizm/vvedenie)
8. Белевитина О.А. Определение у испытуемого уровня силы воли, оценка упорства и наличия уровня установок на достижение цели. Опросники для оценки своего упорства, своей настойчивости и для самооценки терпеливости. Упорство как качество личности. Развитие волевых качеств [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.TNU.in.ua/study/refs/d14/file74067.html](http://www.TNU.in.ua/study/refs/d14/file74067.html)
9. Волевые качества человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [texts.news/knigi-pedagogika/114-volevyie-kachestva-23868.html](http://texts.news/knigi-pedagogika/114-volevyie-kachestva-23868.html)