

**Мищенко Валентина Юрьевна**

магистр, учитель

**Маковецкая Елена Павловна**

педагог-психолог

МБОУ «Начальная школа – детский сад №55»

г. Белгород, Белгородская область

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РАЗВИТИЕ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ**

*Аннотация:* физическая культура и лидерские качества – две сферы, которые обладают непосредственной связью между собой. В наше время все больше людей осознают важность физической активности для своего здоровья и благополучия. Но мало кто задумывается о том, что занятия спортом и физическими упражнениями также способствуют развитию и укреплению лидерских качеств.

*Ключевые слова:* лидер, качества, физическая культура, влияние.

Лидерские качества включают в себя такие черты, как решительность, самодисциплина, стремление достигать поставленных целей, умение мотивировать других и принимать ответственность за принятые решения. Физическая активность требует от человека выносливости, настойчивости и самоконтроля – все эти навыки являются неотъемлемой частью успешного лидерства.

В данной статье мы рассмотрим связь между физической культурой и лидерскими качествами более подробно. Мы изучим, какие конкретные виды физической активности способны развивать определенные навыки и черты лидерства. Кроме того, мы рассмотрим примеры из жизни известных лидеров, которые активно занимались спортом или физическими упражнениями и как это повлияло на их становление как лидеров.

В конечном итоге, цель этой статьи – показать, что физическая культура не только положительно влияет на здоровье человека, но также способствует

развитию его лидерских качеств. Будучи основой для формирования сильного характера, физическая активность помогает улучшить ментальную выносливость, самодисциплину и уверенность в своих силах – все это необходимые аспекты успешного лидерства.

Физическая культура играет важную роль в развитии лидерских качеств у человека. Упражнения, спорт и активный образ жизни помогают формированию таких качеств, как самодисциплина, уверенность в себе, стремление к достижению целей и умение работать в команде.

Первое, что необходимо отметить, это то, что физическая активность требует от человека самоконтроля и самодисциплины. Чтобы заниматься спортом или регулярно заниматься упражнениями, нужно иметь силу воли и настойчивость. Ведь иногда бывает сложно преодолевать лень или оставить все дела ради тренировки. Но тот, кто развивает свою физическую форму и прилагает усилия для этого, демонстрирует свою способность контролировать себя и добиваться поставленных целей.

Кроме того, физическая активность помогает развить уверенность в себе. Когда мы занимаемся спортом или выполняем физические упражнения, наше тело становится более подвижным и сильным, мы ощущаем прилив энергии и чувствуем себя лучше. В результате этого улучшается наше самочувствие и самооценка. Мы начинаем верить в свои возможности и понимаем, что способны достичь большего.

Также физическая культура помогает развивать стремление к достижению целей. Когда мы занимаемся спортом или регулярно тренируемся, мы ставим перед собой определенные задачи: улучшить свою выносливость, развить определенные группы мышц или достичь определенного результата. Чтобы добиться поставленных целей, нам необходима настойчивость и трудолюбие. Мы учимся не останавливаться на достигнутом, а всегда двигаться вперед и преодолевать препятствия.

Наконец, физическая активность также помогает развивать навыки работы в команде. Многие виды спорта требуют от игроков слаженной работы в

команде для достижения общей цели. Когда мы занимаемся коллективными видами спорта или тренируемся в группе, мы учимся слушать и понимать других, сотрудничать, распределять задачи и поддерживать друг друга. В результате этого развивается наше лидерство и способность эффективно работать в команде.

Таким образом, физическая культура является важным фактором для развития лидерских качеств у человека. Упражнения, спорт и активный образ жизни помогают формированию самодисциплины, уверенности в себе, стремления к достижению целей и навыков работы в команде. Поэтому каждый человек должен понимать важность физической активности и стараться интегрировать ее в свою повседневную жизнь. Только так можно достичь успеха как в спорте, так и в личной жизни.