



Физическая культура и ее влияние на развитие личности

Ткаленко Дарья, ИСП-11

студентка СибУПК

Location

г. Новосибирск

Цель

Исследовать влияние физической культуры на развитие личности студентов.



Задачи

1. **Определить** основные личностные качества, развиваемые через занятия физической культурой.
2. **Изучить** взаимосвязь между физической активностью и социальными навыками.
3. **Провести** анализ влияния командных видов спорта на развитие лидерских качеств.
4. **Оценить** роль физической культуры в формировании стрессоустойчивости и эмоционального интеллекта.



Проблематика

В современном обществе наблюдается снижение уровня физической активности среди молодежи, что негативно сказывается на их физическом и психоэмоциональном здоровье. Важно понять, как занятия физической культурой могут способствовать формированию позитивных личностных качеств и социальной адаптации студентов.



Материалы и методы

Анкетирование

Опрос студентов о их опыте занятий физической культурой и восприятии влияния спорта на личностное развитие.

Наблюдение

Анализ поведения студентов во время занятий физической культурой, особенно в командных играх



Результаты

Формирование лидерских качеств:

Студенты, активно занимающиеся командными видами спорта, чаще демонстрируют уверенность в себе и способность к принятию решений.

Эмоциональная устойчивость:

Регулярные занятия физической культурой помогают студентам лучше справляться со стрессом и повышают уровень эмоционального интеллекта.

Социальные навыки:

Участие в спортивных мероприятиях способствует развитию коммуникабельности и умения работать в команде.

Общие личностные изменения:

Студенты, активно занимающиеся спортом, отмечают улучшение самооценки и общего психоэмоционального состояния.



Выводы и рекомендации

Физическая культура играет ключевую роль в развитии личности студентов, способствуя формированию таких качеств, как лидерство, коммуникабельность и эмоциональная устойчивость. Рекомендуется:

- Внедрять больше командных видов спорта в учебный процесс для развития социальных навыков.
- Проводить регулярные мероприятия по повышению физической активности среди студентов.
- Создавать условия для участия молодежи в спортивных соревнованиях, что поможет улучшить их психологическое состояние и повысить уверенность в себе.

