**5 класс 6 апреля**

**На этом уроке**

**Вы узнаете:**

* о влиянии занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности

**Ключевые слова:**

Физическая культура, здоровье, волевые, нравственные, морально-этические качества личности, упорство, терпеливость, настойчивость, смелость, самообладание, инициативность, взаимопомощь, честность, внимание, память, мышление.

Как вы думаете, какие качества личности воспитывают в человеке занятия физической культурой?

**Основное содержание урока**

Регулярные занятия физической культурой необходимы не только для укрепления здоровья человека и повышения уровня его физической подготовленности. Они чрезвычайно важны для формирования волевых, нравственных и морально-этических качеств личности.

**Волевые качества** позволяют человеку сознательно регулировать свои эмоции и поведение и управлять ими. Волевые качества успешно тренируются во время занятий физической культурой. Ведь для того, чтобы достичь какой-то цели (например, освоить подачу в волейболе или стиль баттерфляй в плавании) человек невольно преодолевает препятствия, связанные с отсутствием двигательного умения и навыка. И в этом деле без волевых усилий не обойтись.

На помощь в тренировке волевых качеств приходят упорство, терпеливость и настойчивость, которые проявляются в регулярном проведении занятий физической культурой, развитии физических качеств с применением нагрузок высокой интенсивности, а также в освоении новых двигательных действий и физических упражнений, требующих многократного повторения.

Смелость, самообладание и решительность воспитываются во время выполнения сложных упражнений на спортивных снарядах, в единоборствах и коллективных играх.

А инициативность и самостоятельность – в процессе спортивных игр, а также в ситуациях, когда от человека требуется умение поставить цель, наметить пути ее реализации, внести элемент творчества в самые обычные и повседневные дела, не поддаваться влиянию других людей, их действий и поступков. Например, инициативность проявляется в оказании помощи одноклассникам, организации совместных занятий физическими упражнениями, чтении дополнительной литературы.

Воспитание волевых качеств – процесс длительный и сложный, связанный, как мы уже сказали с преодолением трудностей внешнего и внутреннего характера. Чтобы этот процесс протекал наиболее успешно, необходимо постоянно анализировать свои действия и поступки, выявлять и устранять причины безволия.

**Морально-нравственные качества** – это психические свойства человека, которые выражаются в умении подчинить свое поведение общепринятым нормам.

Наиболее ярко нравственные качества проявляются в дружбе и товариществе, отношения в которых строятся уважении, доверии и взаимопонимании между людьми.

В спорте морально-нравственные качества тоже незаменимы. Они выражаются в уважительном отношении к партнерам по команде и соперникам, в умении радоваться успехам других и сопереживать их неудачам, в умении поддержать, быть доброжелательным и оказать помощь, когда она потребуется.

Кроме того, морально-нравственные качества проявляются в умении объективно оценивать свои достижения, определять направления дальнейшей работы, правильно реагировать на победы и временные неудачи.

Одним из важнейших нравственных качеств человека является честность. Честность связана с умением выполнять свои обещания, признавать свои ошибки и не бояться высказывать свое мнение.

Проявление честности зависит от смелости и решительности человека, то есть от его волевых качеств.

В спорте это нравственное качество выражается в честном ведении борьбы, без нарушения правил. Честность необходима и при судействе, когда независимо ни от каких условий решение выносится в соответствии с правилами.

Помимо формирования положительных качеств личности, занятия физической культурой благотворно сказываются и на важнейших психических процессах, таких, например, как внимание, память и мышление.

**Внимание** развивается, когда человек сосредотачивается на выполнении какой-либо двигательной задачи.

Основными свойствами внимания, от которых зависит успех в обучении двигательным действиям, являются объем, концентрация, устойчивость, переключение, подвижность, распределение.

*Объем внимания* определяется числом объектов, которое человек в состоянии воспринять.

*Концентрация внимания* характеризуется тем, сколько нервной энергии затрачено на выполнение двигательного действия. Предельная степень концентрации внимания не может сохраняться длительное время.

*Устойчивость внимания* – способность сохранять требуемую концентрацию в течение длительного времени.

*Переключение внимания* – способность быстро и точно переходить от одних действий к другим. Сознательное переключение внимания не является отвлечением. Способность переключать внимание является незаменимой во время спортивных игр, единоборств.

*Подвижность внимания* – переход внимания от одного объекта к другому даже тогда, когда человек поглощен выполнением какого-то действия.

*Распределение внимания* – способность концентрироваться на нескольких объектах или выполнять несколько действий одновременно. Например, во время спортивной игры следить одновременно за своими партнерами, защитниками, их перемещениями, мячом.

**Память** – психический процесс, заключающийся в запоминании, сохранении и последующем воспроизведении освоенных ранее движений, образов, мыслей.

Для обучения двигательным действиям нужны все виды памяти: двигательная, образная, эмоциональная, вербальная.

Основой для формирования двигательных навыков служит двигательная память.

Высшей формой творческой активности человека является мышление. Казалось бы, какая связь между занятиями физкультурой и мыслительной деятельностью? Самая прямая! Мыслительная деятельность включает в себя такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, систематизация, классификация и конкретизация. При разучивании двигательных действий человек чаще всего опирается на такие мыслительные операции, как анализ, синтез и сравнение.

Используя анализ, мы раскладываем сложное двигательное действие на части и осваиваем каждую в отдельности (например, при изучении плавательных стилей изучаются сначала движения рук, затем ног, осваивается техника дыхания). С помощью синтеза все эти отдельные части соединяются воедино, благодаря чему получается целостное умение.

Сравнение позволяет нам определить, насколько близки мы к эталону выполнения того или иного двигательного действия.

Подростковый возраст является очень важным для воспитания ценных личностных качеств и формирования основополагающих психических процессов. Если в этот период не заниматься самовоспитанием, то в последующие возрастные этапы сделать это будет намного сложнее.

**Выполни тренировочные задания.**

*1. Заполни пропуск.*

Одним из важнейших нравственных качеств человека является \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1) смелость

2) честность

*2. Заполни пропуск.*

Психический процесс, заключающийся в запоминании и последующем воспроизведении освоенных ранее образов называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1) внимание

2) память

*3. Соотнесите вид личностных качеств и подходящее для него определение:*

1) волевые качества

2) моральные качества

а) выражаются в умении подчинить свое поведение общепринятым нормам

б) позволяют человеку сознательно регулировать свои эмоции и поведение и управлять ими

*4. Заполни пропуск.*

Основной для формирования двигательных навыков служит \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ память.

1) двигательная

2) образная

*5. Выбери верные ответы.*

Честность связана с умением:

1) выполнять обещания

2) выполнять сложные двигательные упражнения

3) признать свои ошибки

4) прямо высказывать свое мнение

*6. Соотнесите волевые качества и способы их воспитания:*

1) упорство

2) смелость

3) инициативность

а) выполнение упражнений на спортивных снарядах

б) организация занятий, помощь товарищу

в) регулярные занятия физической культурой

*7. Выбери верные ответы.*

Тренировке волевых качеств способствуют:

1. упорство
2. внимание
3. смелость
4. настойчивость

*8. Заполни пропуск.*

Высшей формой творческой активности человека является \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1) произведение искусства,

2) мышление

**Выполни контрольные задания.**

***Вариант 1***

*1. Выбери верный ответ.*

При разучивании нового упражнения определить, насколько мы близки к эталону его выполнения, нам помогает такая мыслительная функция, как:

1. сравнение
2. анализ
3. синтез
4. конкретизация

*2. Заполни пропуск.*

Инициативность и самостоятельность проявляются в процессе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1) выполнения сложных упражнений

2) спортивных игр

*3. Соотнесите понятие и подходящее для него определение:*

1) объем внимания

2) концентрация внимания

3) переключение внимания

а) количество нервной энергии, затраченной на выполнение двигательного действия

б) способность быстро и точно переходить от одних действий к другим

в) число объектов, которое человек в состоянии воспринять

***Вариант 2***

*1. Выбери верный ответ.*

При разучивании нового упражнения разложить его по частям нам помогает такая мыслительная функция, как:

1. сравнение
2. анализ
3. синтез
4. конкретизация

*2. Заполни пропуск.*

Смелость является незаменимым качеством при \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1) выполнении сложных упражнений на спортивных снарядах

2) постановке цели и поиске путей ее реализации

*3. Соотнесите понятие и подходящее для него определение:*

1) устойчивость внимания

2) подвижность внимания

3) распределение внимания

а) способность концентрироваться на нескольких объектах или выполнять несколько действий одновременно

б) способность сохранять требуемую концентрацию в течение длительного времени

в) способность замечать объекты, находящиеся за пределами пристального внимания