# Саморазвитие личности на уроках физической культуры

Физическая культура (ФК) — одна из важнейших составляющих развития человека. Она помогает развивать как физические, так и умственные навыки. Физкультура также помогает в саморазвитии и личностном росте: на уроках уделяется внимание таким видам деятельности, как создание команды, решение проблем, общение, лидерство и спортивное мастерство.

Саморазвитие является важной частью любой программы физического воспитания. Предоставление учащимся возможности участвовать в мероприятиях, способствующих самовыражению, воспитанию уверенности в себе и повышению жизнестойкости, помогает им лучше понять себя, способствует развитию независимости и лидерских качеств.

Одним из способов использования физической культуры для саморазвития являются упражнения на командо-образование. Эти упражнения способствуют развитию сотрудничества и доверия между членами группы за счет развития доверия между одноклассниками или сверстниками в условиях физического воспитания. Это также способствует развитию коммуникативных навыков, позволяя учащимся эффективно выражать свои собственные идеи и внимательно выслушивать мнения друг друга по поводу того или иного задания или вида деятельности.

Командные виды спорта — еще один метод обучения саморазвитию на уроках физической культуры, когда в игру часто включаются элементы соревнования, такие как правила честной игры, системы начисления очков, ограничения по времени и т. д. Этот вид деятельности побуждает учащихся работать вместе над достижением общих целей, уважая при этом различные уровни способностей в команде/ При этом они приобретают такие ценные навыки, как обсуждение стратегии с товарищами по команде или уважение чужого мнения, но при этом стремятся к успеху индивидуально или коллективно.

На занятиях по физической культуре необходимо уделять особое внимание методам решения проблем, чтобы студенты развивали уверенность и устойчивость к ситуациям, требующим альтернативного решения для каждой конкретной проблемы, возникающей в жизненных обстоятельствах за пределами учебного заведения. Это дает им возможность практиковаться в принятии решений при решении сложных задач, используя свои способности к критическому мышлению, которые были развиты в ходе приятных занятий на уроках физической культуры. Деятельность по решению проблем, например, связанная с командной работой, например, строительство башен из переработанных материалов при соревновании с другими командами, может способствовать развитию опыта совместного обучения между людьми, которые, возможно, никогда раньше не взаимодействовали друг с другом, что в конечном итоге приводит к получению бесценного понимания из этих социальных взаимодействий того, как другие думают и ведут себя в различных ситуациях, с которыми они могут столкнуться в жизни за пределами учебного заведения.

В последние годы все большее значение приобретает развитие лидерских качеств, когда как никогда ранее ожидается, что человек будет обладать такими компетенциями, как эффективное руководство группой, не выставляя себя слишком сильным и не навязывая нереалистичных ожиданий тем, кто находится под его руководством. На занятиях по физической культуре этот элемент может быть преподан путем распределения ролей, основанных на индивидуальных сильных сторонах, как, например, назначение капитанов спортивных команд; таким образом, учащиеся могут выявить области, в которых они преуспевают в руководстве, но также имеют возможность определить области, в которых они нуждаются в дополнительной поддержке из-за сложности, связанной с управлением отношениями не только между различными членами команды, но и между представителями разных культур, способностей, полов и т. д., которые принимают участие в этих занятиях. Курсы физической культуры предлагают среду, в которой люди могут практиковать совершение ошибок, не испытывая при этом чувства остракизма, если у них что-то не получилось, поскольку большинство, если не все, сценарии включают в себя игры, в которых неудача больше не диктует непригодность, а становится частью позитивного опыта обучения. Таким образом, при правильном подходе физкультура имеет значительный потенциал положительного влияния на жизнь учащихся, поскольку она позволяет с удовольствием и в то же время безопасно изучать описанные выше достоинства, необходимые для того, чтобы стать эффективными гражданами, вносящими позитивный вклад в общество, в котором мы живем сегодня.