

хотелось бы изменить. Решение изменить отрицательный образ – это уже половина исцеления.

В настоящее время цветочная терапия Баха приобрела широкую известность. Целью этой терапии является духовная гармония, максимальное раскрытие и стабилизация личности. Эффективность цветочной терапии зависит от регулярности и последовательности приёма настоев. Именно в цветке сконцентрирована жизненная сила растения и это является одной из основных причин высокой эффективности цветочных эссенций Баха.

#### *Список литературы*

1. Шеффер М. Практика оригинальной цветочной терапии Баха. Материал для практического применения / Мехтхильд Шеффер. – Ростов на Дону: Феникс, 2005. – 204 с.
2. <https://guna-esthetic.com.ua/bach-flowers.html> (электронный ресурс).

**Белинская М.Э., Ивакина К.А.**

Магнитогорский институт туризма

г. Магнитогорск

### **Физическая культура как фактор развития личности ребенка**

Физическая культура – это вид культуры, содержанием которой является оптимальная двигательная деятельность, построенная на основе материальных и духовных ценностей, специально созданных в обществе для физического совершенствования человек.

Школьные годы – один из важнейших этапов в становлении человека как активного члена общества. В этот период человек формируется не только физически, но и морально. Вот почему в эти годы должна быть не только создана прочная основа для укрепления здоровья и физического совершенствования человека, но и сформированы определенные психофизические качества. На современном этапе развития образования главной целью школьного предмета «физическая культура» является

содействие формированию физической культуры школьников. Следовательно, в рамках этого предмета: одновременно решаются образовательная и воспитательная задачи. На уроках физкультуры наряду с овладением техникой выполнения упражнений происходит развитие и основных двигательных качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости и гибкости), а также воспитание морально-волевых качеств с использованием полного арсенала средств физической культуры.

Под влиянием систематических, разнообразных и нормированных мышечных нагрузок происходит гармоничное развитие всех отделов центральной нервной системы. Физические упражнения благотворно влияют на развитие таких функций нервной системы, как сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

«Ходьба оживляет и воодушевляет мои мысли. Оставаясь в покое, я почти не могу думать; необходимо, чтобы моё тело находилось в движении, и тогда ум тоже начинает двигаться», – признание великого французского мыслителя Ж.Ж. Руссо как нельзя лучше показывает взаимосвязь мозга с движением [1].

Физические упражнения способствуют хорошей работе органов пищеварения, активизируют деятельность печени и почек, желез внутренней секреции, тренируют систему кровообращения, совершенствуя ее, вовлекая в кровообращение большую массу крови и стимулируя кроветворение.

Занятия физкультурой также вызывают положительные эмоции, бодрость, хорошее настроение.

Кроме развития организма, трудно переоценить роль физкультуры и спорта в формировании личностных черт человека. Наряду с сохранением и укреплением здоровья, повышением уровня физической подготовки одной из задач физической культуры и спорта является воспитание морально-волевых качеств, привитие потребности физического и нравственного совершенствования.

На уроках физкультуры происходит постоянное взаимодействие с партнерами и соперниками, в котором рождаются, проявляются и закрепляются черты личности ребенка. Уроки физкультуры представляют собой благодатное поле для формирования положительных черт личности, лидерства, борьбы со страхами, развития соревновательных способностей, воспитания чувства коллективизма, моральной и физической подготовки к переживанию различных стрессовых состояний.

Постоянно преодолевая нагрузки, иногда заставляя себя, действуя через напряжение, человек борется со второй стороной своей личности – медлительной, слабой, ленивой, трусливой. В ходе занятий спортом ребенок учится мобилизовать свою волю, проявлять волевые качества, необходимые для достижения цели, уметь рассчитывать силы, управлять поединком, эффективно действовать при нехватке времени.

Кроме того, факторами самооценки ребенка, которая формируется в это время, являются собственная активность личности, оценка окружающих людей, умение правильно оценивать действия других. Формирование самооценки в процессе двигательной деятельности предполагает: привлечение внимания ребенка к художественному образу окружающей его природы, к способности создавать собственный художественный образ – «образ красивого тела», красивому двигательному поведению окружающих взрослых. В большей мере этому способствует увлекательная двигательная деятельность, связанная с четкой установкой на результат (игры-драматизации, спортивные и подвижные игры, спортивные упражнения, игры-эстафеты). Ребенок оценивает свое «Я» по непосредственным усилиям, которые он приложил для достижения поставленной цели. В связи с развитием самооценки развиваются такие личностные качества, как самоуважение, ответственность, гордость.

#### *Список литературы*

1. Николаев Ю.М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты. – СПб. 2010. 290 с.