Научная статья
Original article
УДК 796/799

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА

IMPACT OF SPORT ON HUMAN LIFE

Хисматуллин Алмаз Ильшатович, Студент 1 курса, Поволжский Государственный Университет Телекоммуникаций и Информатики, Россия, Самара

Khismatullin Almaz Ilshatovich, 1st year student, Volga State University of Telecommunications and Informatics, Russia, Samara

Аннотация: В статье рассказывается, почему спорт так важен для нас? Как физические упражнения повышают продуктивность нашей работы и помогает учить новые языки. При каких болезнях учёные разных стран советуют заняться активными физическими упражнениями. Как правильно ставить перед собой цели чтобы добиваться большего, сколько целей должен выполнять человек за день? Что делать если цели никак не выполняются? Что такое ГТО? Почему он был популярен раньше, для чего был предназначен и почему старшее поколение до сих пор ходит на нормативы ГТО. Чем ГТО может помочь нам сейчас и почему это очень важно? Чем спорт отличается от физических упражнений. Почему спорт — это опасно? Чем физические упражнения лучше профессионального спорта.

Annotation: The article explains why sport is so important to us? How exercise increases the productivity of our work and helps us learn new languages. For which diseases scientists from different countries advise to engage in active physical exercises.

How to set goals correctly in order to achieve more, how many goals should a person accomplish in a day? What should I do if the goals are not fulfilled in any way? What is TRP? Why it was popular before, what it was intended for and why the older generation still goes to the TRP standards. How can this help us now and why is it very important? How sports differ from physical exercises. Why is sport dangerous? The physical exercises are better than professional sports.

Ключевые слова: Спорт, здоровый образ жизни, виды спорта, развитие, самодисциплина.

Keywords: Sports, healthy lifestyle, sports, development, self-discipline.

Ещё со школьной скамьи нам прививали любовь к физической культуре. Кто-то видеть себя в легкой атлетике, кто-то в хоккеи и так далее. Но существенная часть людей не занимаются спортом по той или иной причине. Есть люди, которые стесняются своих недостатков и боятся показать свои слабости, есть те, кому не хочется тратить на это время, и они думают, что есть дела поважнее.

Но люди упускают самое главное, что физкультура это в первую очередь их здоровье, а важнее здоровья не найдётся дела. Когда человек занимается легкой атлетикой он получает прилив сил, хоть и физически он уставший, внутренние он чествует легкость и желание развиваться. Так же бег благоприятно способствует выделению серого вещества, он помогает появлению новых нейронов в гиппокампе, этот участок мозга ответственен за память и внимание. Исходя из этого, можно сделать вывод что, занимаясь легкой атлетикой вам станет легче учиться и воспринимать новую информацию. Тодд Эсторин (помощник профессора кинезиологии): “Люди, которые регулярно тренируются более продуктивны и внимательны в работе”

Чтобы увеличить эффект от пробежек учёные советуют заниматься гимнастикой или балетом, эти дисциплины так важны, потому что задействуют участки мозга, отвечающие за позиционирование.

В таких странах как Соединённые Штаты Америки врачи рекомендуют повышенные физические упражнения детям с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.

Исследовав группу от 15 до 18 лет, шведские учёные пришли к выводу что постоянные физические нагрузки повышают болевой порог и изменяют структуру работа мозга что в свою очередь положительно сказывается на продуктивность человека и желание добиваться наивысших результатов

Британские учёные выяснили что люди, которые часто занимаются физическими упражнениями склонны считать себя более счастливым, чем те, кто не занимается физической активностью. А также тренировки — это важный пункт к достижению эмоциональной стабильности и уверенного поведения в самых сложных ситуациях.

Учёные штата Иллинойс даже пришли к выводу что спорт увеличивает мозг и помогает в изучении иностранных языков

Подытожив вышесказанное можно сделать вывод что спорт — это необходимая часть жизни и важная составляющая личности человека. Важно уделять хотя бы тридцать минут своей жизни спорту чтобы не потерять возможности по развитию своего мозга.

Все мы знаем, что в здоровом теле здоровый дух поэтому важно развивать не только умственные возможности, но и быть физически подготовленным это поможет в самообороне и развитию внутреннего спокойствия.

Неимении важно и составление целей на день. Эксперты сошлись на мнении что важно записывать все свои цели на листке бумаги, регулярно проверять его в течение дня и записывать результаты. Что касается количества целей, здесь хочу отметить методику записи на листке сначала десяти целей, потом распределение их по релевантности, потом следует зачеркнуть последние пять целей, обвести первую цель и по ходу дня сосредоточится в начале на ней, потом по мере выполнения переходить к следующим четырём целям и только если осталось свободное время и силы на выполнение можно написать остальные цели. Важно фиксировать в календаре выполнение первых пяти целей визуализировать свой

прогресс и развивать свои навыки строго соблюдая график. Важно так же соблюдать осторожность и не пытаться сделать всё и сразу, чтобы не “перегореть” и не потерять интерес к своему блокноту с целями и развитию.

Так же важно фиксировать неудачи и их причины, так как работа над ошибками и постоянный поиск причин поможет более продуктивно добиваться всех поставленных целей. Как говорят философы:” Ошибки это важны опыт, который нельзя упускать”.

Ошибочно думать, что продуктивность зависит только от мотивации, отдых это неотъемлемая часть важно правильно питаться, не наедаться, так как при полном желудке продуктивность падает, и организм теряет мотивацию делать что-либо. Сон это наша “подзарядка” необходимо высыпаться чтобы всегда иметь силы для усердных занятий.

Чаще всего людей отпугивают первые неудачи в спорте, они думают, что всё зависит только от начальных результатов и далее стать успешнее будет слишком тяжело, но важно сосредоточится только на своих результатах и каждый день делать шаг за шагом к достижению своей собственной цели.

Ещё с советских времён на нашей территории существуют нормы ГТО (Готов к труду и обороне). Данная дисциплина дала толчок в физическом развитии человека, каждый гражданин считал своим долгом быть сильным, выносливым, не боятся преград. Уметь защищать свою родину было базовым качеством любого человека. ГТО мотивировало людей и породила целый культ здорового образа жизни человека. Только физически здоровый человек способен защищать свою страну и усердно трудится на благо своих соотечественников. Благодаря ГТО люди меняли свой образ жизни, подходили более ответственно к спорту, к физическому развитию и хотели быть лучшей версией себя. Важно понимать, что сдача нормы ГТО это была не просто “галочка”, это считалось важной частью престижа человека, было делом чести. Советским учёным удалось совершить огромный рывок в развитии здоровья нации с помощью ГТО. Если государство заинтересованно в здоровых и сильных гражданах, а они в свою очередь желают доказать самому себе что способны пройти все физические испытания, то такая

система устрашает любого неприятеля и помогает государству выглядеть более сильной на политической арене. Для участника ГТО открывала не только цели к самосовершенствованию, но и льготы и почёт. Можно сказать без сомнений, что появление ГТО в настоящее время это важный для физического воспитания нашего населения. В наши дни чаще всего нормативы сдают пожилое поколение и это не удивительно. Потому что для пенсионеров нормативы ГТО это ностальгия о молодости. Но необходимо привлекать к комплексу и младшее поколение, пробудить к комплексу интерес и желание. Здесь старшое поколение может послужить локомотивом нового появления культа здорового образа жизни.

Многие педагоги отмечают, что развитие должно быть многосторонним и охватывать весь спектр жизненных потребностей, и только при наличии этого личность станет гармоничной. В этом каждому человеку может помочь спорт, ведь спорт – это, в первую очередь, работа над собой.

Не менее важным является вопрос, чем профессиональный спорт отличается от физических упражнений? Какой ключевой фактор способен поменять ваше отношение к профессиональным соревнованиям, и чем любительский спорт лучше профессионального. Начнём с профессионального спорта.

Профессиональный спорт — это специальный вид физической активности, направленный на достижение наивысших результатов и особых тактических навыков, чтобы достигать превосходство над другими участниками соревнования. Каждый этот параметр необходимо заточить под слаженную работу вместе со своим коллективом ради успешной командной работы. Часто это приводит и к конкуренции внутри коллектива. Все спортивные занятия должны быть направлены на достижение одной четко проставленной цели и должны систематизировано помогать улучшать свой результат спортсмену в кратчайшие сроки. Для того чтобы стать чемпионом в своей дисциплине необходимо отказаться от вредных привычек, таких как табак и алкоголь, жить мыслями о победе и посвящать всё свое время спорту.

Подытожив вышесказанное, хочется отметить, что спорт — это обязательство для человека делать всё для получение наивысших результатов, к спорту может быть только самое серьёзное отношение, тренер должен чествовать ваше желание быть самым первым в этой дисциплине. Физкультура попроще, она требует лишь желания укреплять свое здоровье, получать новый опыт и коммуникацию с другими. Физическая культура-это занятия, которые направлены на укрепление здоровья и гармоничного развития тела.

Физкультура – это вид повседневной активности, который направлен на восстановление и укрепление здоровья и помогает держать себя и своё тело в тонусе, формировать особенное отношение к человеческому организму расчётом на развитие внутренней физической силы. Более того, можно гарантировать долголетие. Физкультура направлена не только на физическую деятельность, но и на интеллектуальные процессы с тактическим уклоном соблюдением основных принципов правильного образа жизни.

В заключении хотелось бы отметить, что любое действие лучше бездействия, и если ваша жизнь кажется вам слишком пустой, события не как не могут внести разнообразие и кажется, что завтрашний день будет таким же как сегодняшний, то физическая активность поможет вам выбраться из этого состояния, привести свои мысли в порядок, привить дисциплину и даст толчок в развитии моральных качеств, что в свою очередь поможет вам и в других направлениях развития.

Библиографический список:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. – 200–256 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С. - М.: Юнити, 2017. 219–288 с.
3. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. 472–480 с.

4. Бишаева, А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. 120–136 с.
5. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Academia, 2015. – 460–480 с.
6. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. 210–224 с.

Bibliographic list:

1. Vilensky, M.Ya. Physical culture and a healthy lifestyle of a student (for bachelors) / M.Ya. Vilensky, A.G. Gorshkov. - M.: KnoRus, 2018. - 200–256 p.
2. Physical culture and physical training: Textbook / Ed. Kikotiya V.Ya., Barchukova I.S. - M.: Unity, 2017. 219–288 p.
3. Weiner, E.N. Therapeutic physical culture (for bachelors) / E.N. Weiner. - M.: KnoRus, 2017. 472–480 p.
4. Bishaeva, A.A. Physical culture / A.A. Bishaev. - M.: Academia, 2017. 120–136 p.
5. Reshetnikov, N.V. Physical culture: Textbook / N.V. Reshetnikov. - M.: Academia, 2015. - 460–480 p.
6. Kuznetsov, V.S. Physical culture (spo) / V.S. Kuznetsov, G.A. Kolodnitsky. - M.: KnoRus, 2016. 210–224 p.

© Хисматуллин А.И., 2022 Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №6/2022.

Для цитирования: Хисматуллин А.И. ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА// Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №6/2022.