

Сухова З. Ф., студентка 2курса,экономического факультета СФ БашГУ
Шейко Г.А., старший преподаватель кафедры физвоспитания
Стерлитамакский филиал Башкирского Государственного университета
г. Стерлитамак, Россия

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В данной статье анализируется воздействие физических нагрузок на физическую деятельность человека. Рассмотрена необходимость и важность спорта и физических упражнений в процессе развития человеческого организма. Показано влияние физической культуры на развитие личности, воспитание к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: здоровье человека, спорт, физическая активность, состояние тела.

Sukhova Z.F., 2nd year student, Faculty of Economics, SF BASHGU
Sheiko G.A., Senior Lecturer, Department of Physical Education
Sterlitamak branch of the Bashkir State University
Sterlitamak, Russia

The impact of sports on human life and health

Annotation. This article analyzes the impact of physical activity on human physical activity. The necessity and importance of sports and physical exercises in the development of the human body are considered. The influence of physical culture on personality development, education for a healthy lifestyle is shown.

Key words: human health, sports, physical activity, body condition.

Спорт является залогом здоровья человека. Занимаясь спортом, мы не только улучшаем свое тело и увеличиваем его ресурсы, такие как сила, скорость, ловкость, выносливость, но и тренируемся психологически. Люди, которые прошли «школу спорта», убеждены,

что спорт помог им развить веру в собственные силы и возможности, а также умение ими пользоваться. Спорт учит приносить жертвы для достижения цели. На сегодняшний день уровень здоровья людей в России очень низкий. Поэтому развитие интереса к спорту необходимо во всех классах общества.

Спорт в широком смысле охватывает собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, специфические социальные отношения, возникающие в сфере этой деятельности, её общественно значимые результаты. Социальная ценность спорта заключается в том, что он представляет собой фактор, наиболее действенно стимулирующий занятия физической культурой, способствует нравственному, эстетическому воспитанию, удовлетворению духовных запросов. Основные элементы физической культуры: физические упражнения, их комплексы и соревнования по ним, закаливание организма, гигиена труда и быта, активно-двигательные виды туризма, физический труд как форма активного отдыха для лиц умственного труда.

Малейшие физические нагрузки положительно сказываются на сердечно-сосудистой системе, желудочно-кишечном тракте, повышают иммунитет, также способствуют развитию стрессоустойчивости. Следует учитывать, что чрезмерная физическая нагрузка или неправильное выполнение упражнений могут негативно сказаться на здоровье человека. В первую очередь пострадает сердечно-сосудистая и дыхательная системы, а еще это нанесет довольно ощутимый вред костям и суставам.

Спорт и здоровье между собой очень взаимосвязаны. Влияние экологических факторов, ритм жизни присутствие микроорганизмов в среде не только ослабляют здоровье человека, но и способствуют развитию эмоциональных потрясений. Поэтому очень важно развивать

не только физическое состояние тела, но и состояние духа. Спорт придает людям уверенность в своих силах. Все наши действия всегда оцениваются другими людьми. От этого у человека складывается самооценка, а повышение самооценки влияет на волевые стремления и жизненные цели. Всё это откладывается в голове у человека и на подсознательном уровне проявляется в его поступках и действиях[3].

Физическая культура и массовый спорт способствуют профилактике и сокращению множества заболеваний, постоянные занятия спортом способствуют здоровому образу жизни, исключая курение табака и употребление спиртных напитков, занятия спортом положительно влияют на позвоночник человека, развивают правильную здоровую осанку, постоянное занятия спортом помогают укрепить мышечный каркас, что помогает человеку поддерживать красивую физическую форму. Во время физических нагрузок в организме человека ускоряются обменные процессы, в результате чего происходит интенсивное сжигание жировых клеток.

Спорт придает людям уверенность в себе и своих силах. Самым важным аспектом физической активности является полноценный сон и питание, без которых от тренировок не будет никакой пользы. Эти две концепции играют важную роль в поддержании здоровья в спорте. Также необходимо исключить вредные привычки.

Согласно исследованию социологов, человек, систематически занимающийся спортом, в 2-3 раза легче переносит жизненные невзгоды, на 15-20% больше инициативности в работе, общественной жизни коллектива, у него выше творческая активность, коммуникабельность, уверен в себе, стремится к лучшим результатам[4].

Сон должен быть в среднем 8-10 часов. Недавние наблюдения ученых подтвердили, что сон продолжительностью 6 часов даже менее полезен, чем 4 часа, поэтому необходимо правильно рассчитывать

режим дня, так как во время сна организм набирается сил на предстоящий день[1].

Говоря о питании, в первую очередь стоит вспомнить о воде. Организму требуется около 1,5-2 литров жидкости в сутки. Недавние наблюдения показали, что извлекать воду из фруктов и овощей полезнее, потому что в то же время усваивается больше питательных веществ и витаминов. В рацион должны входить каши, овощи, фрукты, молочные продукты, отваренное мясо и специи. В среднем человек ест 3-4 раза в день. Диета зависит от того, к чему вы стремитесь. При наборе мышечной массы и похудении принцип один: ешьте как можно чаще, но небольшими порциями. Пища не должна быть слишком жирной, острой и лучше всего употреблять отдельно белки и углеводы. Следует сократить потребление крахмалистых продуктов, потому что это быстрые углеводы, которые не принесут вам никакой пользы[2].

Большая группа ученых, изучив влияние физической культуры и спорта на образ жизни человека, также сделала вывод об улучшении многих важных социальных и биологических качеств людей, которые прогрессивно влияют на формирование и гармоничное развитие и воспитание человека.

Таким образом, спорт оказывает огромное влияние на жизнь и здоровье человека. Есть только один способ продлить молодость, красоту и надолго остаться красивым человеком - это занятия спортом. Поэтому нужно с детства задуматься о здоровье, красоте тела, внутренней энергии, развитии духовной гармонии. В эпоху цифровизации и интернета, актуальность физической активности и спорта несомненно позволяет сохранить хорошую физическую форму, а так же здоровье в целом тем, кто уделяет спорту хотя бы час времени в день.

Список литературы

1. Бугулов А.Г., Сокаев Х.М. Роль физического воспитания в формировании практической компетенции человека // New of Science and Education. 2015. Т. 3. №3. С. 033-036.
2. Дегтярев В.И., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В., Шлемова М.В. ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА БЛАГОПОЛУЧИЕ ЧЕЛОВЕКА // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5-2. ; URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=15688> (дата обращения: 14.11.2021).
3. Венгерова Н.Н. Электронные курсы по физической культуре в высшей школе // Электронный научный журнал. 2018. №3. (3). С. 152-155.
4. Фалеева Л.В. Студент и образовательная среда вуза: социально-культурный контекст// Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2015 №2 (11). С. 113-116.