

Абубакиров Айнур Загирович

студент

ФГБОУ ВО Стерлитамакский филиал

«Уфимский университет науки и технологий»

Россия, г. Стерлитамак

Крылов Владимир Михайлович

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО Стерлитамакский филиал

«Уфимский университет науки и технологий»

ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Аннотация. В настоящей статье исследуется значение спорта для образования обучающихся средних образовательных учреждений, а также высших учебных заведений. Методами исследования являются анализ, синтез, индуктивный метод.

Ключевые слова: спорт, правильное питание, здоровый образ жизни, наставничество, учебная дисциплина.

Abubakirov Ainur Zagirovich

Krylov Vladimir Mikhailovich

THE IMPORTANCE OF SPORTS FOR THE HEALTH AND FUTURE PROFESSION OF STUDENTS

***Annotation.** This article examines the importance of sport for the education of students in secondary educational institutions, as well as higher educational institutions. Research methods are analysis, synthesis, inductive method.*

***Key words:** sports, proper nutrition, healthy lifestyle, mentoring, academic discipline.*

Обучение в учебной заведении и спортивные занятия имеют между собой хоть и не очевидную, но тесную взаимосвязь. Спортивные тренировки, освоение тех или иных дисциплин в спорте также является частью обучения, причем, речь идет не только о школьном, но и о высшем образовании. Формирование личности происходит не только за партами учебного заведения в душных и замкнутых аудиториях, но и на беговой дорожке, и на спортивных тренажерах.

Как и любая осмысленная деятельность человека, спорт требует от обучающегося полной концентрации, умения анализировать происходящие события и принимать правильное решение в кратчайшие сроки. Подобные качества и характеристики являются необходимыми в любой профессии, даже если она не связана с поднятием тяжестей, и в участии спортивных мероприятиях.

Неоспоримым достоинством спорта является улучшение здоровья обучающегося. Занятие бегом, плаванием улучшает кровообращение, положительно влияет на работу головного мозга. Тяжелая атлетика, спортивные игры разгружают мозг человека, позволяют избавиться от депрессии и улучшают самочувствие. Помимо прочего, спорт позволяет сохранить здоровье, сжигать излишний жир, и не допустить возникновения заболеваний, характерных для офисных работников, такие как остеохондроз, геморрой, ожирение и т.п. Наконец, спорт способствует правильному питанию. Обучающийся, после того как начинает увлекаться спортом, рано или поздно приходит к осознанию того, что для достижения определенных

успехов в спорте необходимо правильно питаться – перестать потреблять большое количество сахара, меньше есть жирной пищи, потреблять овощи и фрукты.

Другим неоспоримым достоинством увлечения спортом является улучшение у обучающегося навыков командной работы. Даже если студент, увлекается, например, тяжелой атлетикой и ограничивается посещением спортивного зала, он постепенно, осознает необходимость в помощи товарищей и в коммуникации с ними. Если же речь идет, о спортивных играх, то это позволяет воспитать у студента корпоративных дух, который необходим, особенно, для лиц, выбравших в качестве своей будущей профессии, юриспруденцию. Неслучайно, крупные юридические компании, «вынуждают» своих работников принимать участие в различных командных соревнованиях, поскольку это улучшает взаимодействие между коллегами, развивает в них коммуникативные навыки и создает дух братства. Студент, играя, например, в футбол со сверстниками, учится определять роли каждого игрока, выявляя у них лучшие качества и недостатки. Это качество наиболее полезно, если речь идет о профессии, связанной с отбором персонала для той или иной деятельности.

Обучающийся, достигнув определенных успехов в спорте проявляет в себе уверенность, и он начинает верить в себя, в свои силы. Отныне у него нет проблем, есть только задачи, которые необходимо решить, ради достижения цели. Своим поведением и достижениями в спорте он вдохновляет своих сверстников, которые также подтягиваются за ним, ведь данный успех является «заразительным».

Разумеется, путь к успеху в спорте не бывает легким. Занятия в спорте могут быть травмоопасными, что, может разочаровать обучающегося, который выбрал данный путь. Наиболее важным в данном случае является наличие у обучающегося наставника, который может позволить не случится несчастьем, а если это и произойдет, то не позволить пасть обучающемуся

духом и помочь ему подняться за еще одной попыткой прийти к достижению желаемых результатов в спорте. В данном случае, также важно, чтобы наставник помог определиться обучающемуся с целями, которые он желает достичь. Необязательно, чтобы он стал олимпийским чемпионом, или участвовал на международных соревнованиях. В конце концов, спорт может быть занятием для души. В таких случаях нет смысла заставлять студента бежать все быстрее и быстрее, а достаточно лишь поддерживать заданный темп.

Таким образом, спорт играет важную роль и является не просто дисциплиной в системе отечественного образования, но и неотъемлемой частью жизни каждого обучающегося. В первую очередь данная деятельность приносит пользу для самого человека, во вторую очередь – для его близких и родных, и, в конце концов, для всего государства.

Список литературы:

1. Авазов Ш.И. Социальное значение физического образования и спорта в молодежном образовании // Просвещение и познание, N 5 (5). 2021. С. 44-50.
2. Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
3. Мамедов С.А., Реджепбердиев Х.Я. Преимущества спорта в образовании // Вестник науки. Вып. 3. N 2 (59), 2023. С. 136-139.