

Мингазова Гузель Равиловна,

студентка 2 курса

Факультета базового телекоммуникационного образования

Научный руководитель: Ненашев Анатолий Иванович

Поволжский государственный университет телекоммуникаций

информатики

г. Самара, Россия

ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА В СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ

***Аннотация:** В статье представлены результаты исследования, направленного на выявление значимости спорта в современной жизни, влияния спорта развитие личности и как спорт влияет социум в целом.*

***Ключевые слова:** спорт, физическая культура, досуг.*

***Abstract:** The article presents the results of a study aimed at revealing the importance of sport in modern life, the impact of sport on the development of personality and how sport affects society as a whole.*

***Keywords:** sports, physical culture, leisure.*

Актуальность спорта в нашей жизни, обусловлен тем, что в настоящее время происходит постоянный рост требований к физическим возможностям, нравственным морально-волевым качествам человека. Занятия спортом – состязания, конкуренция, стремление к максимальным результатам дает возможность человеку адаптироваться к сложным жизненным условиям. Безусловно, спорт – явление культурной жизни. В нем человек стремится расширить границы своих возможностей, рождаемых успехами и не удачами. Спорт – это соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней. Здоровый спортивный образ жизни обладает широким позитивным спектром

воздействия на различные стороны проявления организма и личности человека.

В нашем веке физическая культура и спорт являются многофункциональным общественным явлением. В первую очередь это напрямую связано с фактом воздействия на воспитание человека, а также профилактике и снижению риска обширного ряда заболеваний. Занятия физической культурой и спортом на регулярной основе ведут к повышению функциональных возможностей человека, активности обменных процессов в организме, стабилизации обмена веществ и энергии. В противном случае, малоподвижный образ жизни ведет к атрофии мышц, снижению прочности костей, ухудшению функционального состояния центральной нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем. Тонус и жизнедеятельность организма значительно снижается.

Спорт и физическая культура особенно важны не только в детей и юношей, но и для людей в пожилом возрасте. Физические нагрузки замедляют процесс старения, а также являются профилактикой ряда возрастных заболеваний таких, как артрит, артроз, гипертония и др. Но следует понимать, что физические нагрузки, упражнения, их интенсивность, систематичность зависит от возрастного этапа и его особенностей.

К спорту во всём мире люди относятся по-разному, и он для каждого человека в жизни играет определенную роль. Некоторые люди совершенно равнодушно относятся к спорту и считают его бесполезной тратой времени, другие же понимают, в чем заключается смысл спорта и их больше, чем первых. Причём каждый из них имеет разное отношение к спорту: одни предпочитают смотреть его по телевизору, другие заниматься каким-либо видом спорта или общефизической подготовкой, для третьих спорт является средством существования. К ним относятся действующие спортсмены, тренеры, врачи, директора спортивных обществ, попечители спорта и др. и каждый из них вносит свой вклад в развитие спорта [1].

Спорт обладает своими особенностями: способствует знакомству и объединению людей между собой, в подавляющем большинстве случаев укрепляется здоровье, характер, повышаются умственные способности. Люди, которые занимаются спортом, развивают в себе такие навыки, как выносливость, терпение, сила, ловкость, скорость, реакция, координация, выносливость. Также это позволяет стать более стрессоустойчивым к негативным явлениям окружающей среды, получить массу положительных эмоций, если, например, побеждает любимая команда или человек достигает какого-то определенного результата [3].

В связи с развитием технического прогресса человек старается сделать свою жизнь проще и физический труд для него перестает иметь значение, поэтому постепенно теряется тот физический потенциал, который в нем заложен. Также отрицательное влияние на человечество оказывает употребление алкоголя и наркотиков, курение табачных изделий. В этом случае именно занятия спортом являются альтернативой этим отрицательным факторам и служат для того, чтобы не стать человеку алкоголиком, наркоманом или курильщиком. Из чего следует, что роль спорта в нашей жизни очень велика и значима.

Спорт – это деятельность людей, которая организована по определенным правилам и состоит в сравнении их интеллектуальных и физических способностей, где большое значение имеет подготовка к этой деятельности и отношения между ними, которые возникают в ее процессе [2].

Спорт является одной из составных частей физической культуры, целью которого являются соревнования и подготовка к ним. Он выражается в стремлении человека победить, достичь более высоких результатов, используя при этом все свои психические, нравственные и физические качества. Занятия массовым спортом дают возможность огромному количеству людей совершенствовать свои двигательные возможности и физические качества, укреплять здоровье и увеличивать срок жизни [4].

Спорт высших достижений является такой формой деятельности, при которой у выдающихся рекордсменов практически все системы организма работают на пределе физических и практических пределов здорового человека. Главная цель в спорте высших достижений – это достижение максимально высоких спортивных результатов и побед на крупнейших соревнованиях.

Культура досуга в настоящее время получила большое развитие, поэтому различные спортивные соревнования и наблюдения за ними стали очень популярным развлечением среди населения, а для спортсменов это стало профессиональной деятельностью. Профессиональные спортсмены, достигшие высоких результатов, популярны как среди болельщиков, так и среди большинства населения, они зарабатывают огромные гонорары, а также получают доходы, участвуя в рекламе различных товаров.

Для того, чтобы регулировать происходящее в профессиональном спорте, создаются специальные организации и ассоциации, которые объединяют спортсменов, их тренеров, судей, а в некоторых случаях и болельщиков. В настоящее время спорт превратился в бизнес и источник благосостояния, что оказывает большое влияние на содержание соревнований. Спортивные правила очень часто изменяются из-за требований зрелищности или удобства судей.

В России спорт является одним из наиболее востребованных видов деятельности, которым занимаются как профессионально, так и любительски. Любительский спорт очень тесно связан с понятием «физкультура». К сожалению, оба направления в нашей стране пропагандируются и развиваются не так активно, как требуют того современные достижения и развитие прогресса. Большое количество российских детей занимаются в различных спортивных секциях. К примеру, проводятся такие массовые мероприятия, как «Лыжня России» и «Кросс наций», различные летние и зимние спортивные игры, основанные на

спартакиадах бывшего СССР. Как правило, все эти мероприятия происходят в районах, областных центрах, столицах, а про детей из далеких деревень забывают, хотя большинство советских спортсменов были выходцами именно оттуда, которые впоследствии стали чемпионами Мира, Европы, СССР, призерами Олимпийских игр.

Достижение высоких результатов на самых престижных спортивных соревнованиях, таких как чемпионаты Мира и Европы, Олимпийские игры в различных видах спорта доказывают, что многие российские спортивные школы занимают ведущее место в мире. Большинство российских спортсменов по праву называются мировыми спортивными «звездами».

Одной немаловажной особенностью является то, что в России развита такая традиция, как соперничество участникам спортивных соревнований. Самыми популярными у болельщиков являются как индивидуальные, так и командные летние и зимние виды спорта, например, такие как футбол, хоккей, биатлон, лыжные гонки, плавание, теннис, легкая атлетика, баскетбол и другие.

Использованные источники:

1. Баркалов С.Н. Физическая культура как важнейший фактор организации свободного времени курсантов вузов МВД России // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы девятнадцатой Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С.247-250.

2. Еремин Р.В. Укрепление и сохранение здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, проблемы и решения // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств материалы XVII Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 348-350.

3. Кузнецов М.Б. Некоторые аспекты формирования здорового образа жизни на занятиях физической культурой и спортом // Наука и практика. 2016. № 3 (68). С. 144-146.

4. Подрезов И.Н. Формирование, укрепление и сохранение здоровья студенческой молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма: основные направления и пути реализации // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. С. 161-165.