

Ерофеев Михаил Игоревич

студент

Стриева Любовь Юрьевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА В СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ

Аннотация: в статье подробно описывается проблема спорта для людей XXI века. В настоящее время спорт занял такое место в жизни современного общества, которое не занимал в истории существования человечества.

Ключевые слова: спорт, значение спорта, жизнь, движение, физкультура, физическое воспитание, тренировки.

Введение

Какое место спорт занимает в жизни современного человека? Для некоторых людей, спорт – это жизнь, постоянное движение, стремление добиваться новых целей и возможностей. Но находятся и те, которые прохладно относятся к спорту и физическому воспитанию в целом. Люди имеют как прямое, так и косвенное отношение к спорту: кто-то любит легкую атлетику, кто-то предпочитает в свободное время посетить спортзал. А некоторые люди любят просто смотреть по телевидению соревнования наших спортсменов и «болеть» за них.

Место спорта в жизни современного человека

На сегодняшний день спорт как один из социальных институтов занимает одно из ведущих мест для современных людей. Физическая культура тесно связана с различными сферами общественной жизни, тем самым привлекая людей. Можно смело сказать, спорт – неотъемлемая часть современной культуры. На сегодняшний день, азартные игры стали злом для людей. Большинство участников считают, что нет ничего плохого в том. Что бы поставить ставку на любимую команду или определенного игрока, который, по их мнению, должен победить.

Однако, не стоит забывать, что помимо выигрыша, есть и проигрышная сторона. Поэтому, лучше и результативнее будет поучаствовать в любимом виде спорта, а не ставить на него крупную сумму денег.

Влияние спорта на формирование характера человека

Несомненно, спорт играет немалую роль в формировании характера личности, а именно: помогает укрепить силу воли, приучает человека к дисциплине. Вряд ли ленивый человек согласится просыпаться рано утром, делать зарядку, обливаться холодной водой. Только сильные духом люди способны тесно дружить со спортом. Именно поэтому, в дошкольных и школьных образовательных учреждениях, спорт – одна из главных ценностей в воспитании детей.

Настоящая польза спорта

Все знают, что спорт приносит только положительные эмоции для человека. Люди, которые с утра уделяют времени спорту, чувствуют себя в тонусе на протяжении всего рабочего дня. Иногда, достаточно с утра пройти пешком до места работы, чтобы в течение дня продуктивно работать. Занятие физической культурой влияет не только на поддержание формы человека, но и на его эмоциональное состояние: отличное настроение, бодрость и хорошее самочувствие.

Влияние спорта на духовное развитие человека

Существует множество мнений, что спорт – это сфера, не имеющая духовных и нравственных ценностей. Однако, это мысль не соответствует реальному значению спорта. Спорт является основателем не только для поддержки своего тела в хорошем физическом состоянии, но и для воспитания в человеке духовных и нравственных ценностей. Многие спортсмены утверждают, что именно вера в Бога помогла им добиться высоких спортивных результатов, именно эту веру они называют самой большой победой. Это можно объяснить, например, тем, что Испания неоднократный чемпион мира по футболу, является очень религиозным государством.

Основные причины, побуждающие к занятию спортом

1. Поддержание тела в хорошем физическом состоянии, укрепление здоровья человека.

2. Спорт способствует нарастанию мышечной массы, что является не только здоровьем, но и красотой для любого человека

3. Спорт способствует выделению эндорфинов, что способствует повышению аппетита, ускорению обмена веществ.

4. Именно сон позволяет справиться человеку с плохим сном.

5. Занятие спортом способствует борьбе с лишним весом

Однако, это далеко не все причины, после которых человеку хочется заниматься спортом, потому что самое главное-стремление быть здоровым.

Заключение

Физкультура является не только средством физического развития человека, укрепления его здоровья, сферой общения, но также влияют на авторитет человека, трудовую деятельность и хорошее самочувствие, а также помогает воспитать в себе силу воли, общительность и сформировать в себе целеустремленного человека.

Список литературы

1. Влияние спорта на формирование личности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sporta-na-formirovanie-lichnosti>

2. Роль спорта в нашей жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.lang-lit.ru/2015/11/rol-sporta-v-sovremennoy-life.html>

3. Значение спорта в современном мире [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://xn--80aqqdgdhbb4i.xn--plai/znachenie-sporta-v-sovremennom-mire/>