

**Фролов Роман Сергеевич**

студент

**Вишина Алла Леонидовна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **СПОРТ КАК СМЫСЛ ЖИЗНИ**

***Аннотация:** статья посвящена роли спорта в развитии не только физических качеств, но и личностных.*

***Ключевые слова:** спорт, значение спорта.*

Спорт – это не просто поддержка хорошей физической формы. Для определенной категории людей – это дело всей жизни, дело которому они посвятили себя от начала и до конца. Благодаря спорту развиваются физические качества, помимо этого человек формирует в себе сильную личность и открывает в себе новые возможности. В любом случае, для занятий спортом нужны стремление, сила воли, сдержанность и терпение и самое главное, любовь к спорту, которому себя посвящают.

Многие профессиональные спортсмены, достигшие вершин, завоевавшие не одну медаль, в основном занимаются спортом с самого детства, добивались успехов «кровью и потом», видевшие в спорте нечто большее, чем просто увлечение – считавшие спорт самым главным в их жизни. С каждым днем они стремились во-первых доказать себе, что у них есть все те качества, которые присущи спортсмену, а во вторых тем, кто поддерживал, болел и верил в их победу. И с каждой победой они становились все ближе и ближе к своей, наверное, самой главной, по их мнению, цели.

В пример можно привести таких спортсменов, как Рой Джонс Младший, Валерий Харламов, Иван Поддубный.

Рой Джонс Младший, известный великий боксер, который добился крупнейших успехов в своей боксерской карьере. У Джонса была прекрасная реакция и скорость, которые развили долгие и упорные тренировки. Он много уделял времени работе над собой, что дало свои плоды. В 1988 году Джонс принял участие в Олимпиаде, но в роли любителя, он с легкостью дошел до финала, где проиграл своему сопернику из Кореи, но это не сломило его спортивный дух и после Олимпиады, он перешел в профессиональный бокс. Этот боксёр стал знаменитым, благодаря тому факту, что он является пока что единственным боксёром среднего веса, завоевавший пояс чемпиона мира в супер тяжелом весе. Он вызывал огромный восторг и эмоции у публики своими выступлениями, его бои ждали с нетерпением.

Валерий Харламов – это один из самых ярких представителей замечательного поколения в отечественном хоккее, которое в семидесятые годы добилось множества ярких побед на самых разных турнирах. Играл центрального защитника, именно его голы и результативные передачи приносили команде успех и славу. Современники Харламова считали, что он был рожден для такого вида спорта, как хоккей. Его финты, виртуозное катание, а также поставленный бросок становились для сборной СССР залогом победы в очень многих матчах. Именно поэтому сегодня Валерия Харламова называют легендой советского хоккея и одним из самых ярких игроков своего поколения, потому что он увлекался этим с детства и его так затянула эта игра, что это стало его неким смыслом жизни. Именно упорные и многочисленные тренировки и работа над собой принесли ему славу.

Имя Ивана Поддубного прочно ассоциируется с огромной физической силой. Этот легендарный тяжелоатлет пошел в отца и уже к 17 годам он обладал невиданной силой и огромным ростом, он мог ворочать пятипудовые мешки с зерном и разгибать подковы. В 1895 Поддубный переезжает в Феодосию и начинает серьезные занятия гиревым спортом и борьбой. Уже в 1898 году он одерживает первую победу в чемпионате цирка Труцци. В 1903 году Иван Поддубный вступает в петербургское атлетическое общество и в этом же году отправляется

на чемпионат мира в Париж. Там он проигрывает Раулю ле Буше, который провёл несколько приемов, запрещенных правилами. Однако уже в следующем году, Поддубный восстанавливает справедливость, одерживая победу над ле Буше в московском цирке Чинизелли.

Свою силу Иван Поддубный сохранял столь долгое время благодаря регулярным тренировкам, включавшим занятия с отягощениями, тренировочную борьбу и закаливание, а также благодаря правильному питанию, т.е. совершал огромную работу над собой, что и более двадцати пяти лет позволило ему быть настоящим чемпионом чемпионов, символом несокрушимой силы.

Все эти примеры показывают нам, насколько может спорт повлиять на жизнь человека и какую важную роль может сыграть в ней. Однако спорт нужен не только людям профессионально занимающимся различными видами состязаний, он нужен и гражданам города. Спортзалы должны стать не только местом неопределенного времяпрепровождения, он должен стать частью дня. На сегодняшний день предлагают различные фитнес-тренинги, занятия на природе и даже в бассейне, различные боевые клубы, а также футбольные, баскетбольные, волейбольные, гандбольные клубы, тяжелые и легкоатлетические клубы и большинство других видов, благодаря чему каждый человек может подобрать занятия под свои физические возможности. Уделяя даже по одному часу в день спорту, вы приведете себя в отличную форму, уже через пару месяцев.

Если кратко обобщить данную статью, то следует ежедневно заниматься спортом, ведь он не только развивает физические качества, но и развивает еще и личностные качества. Уделив занятиям по физкультуре не менее одного часа в день, через несколько месяцев вы будете в превосходной форме. Занимайтесь спортом и собой!