

Завгороднева Дарья Викторовна

студентка

Сафонова Оксана Александровна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный
архитектурно-строительный университет»

г. Санкт-Петербург

ЗНАЧЕНИЕ ВЫБОРА ВИДА СПОРТА ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

***Аннотация:** данная статья посвящена основным причинам выбора конкретного выбора спорта, как от личного интереса, так и от района проживания. В статье раскрыты наиболее актуальные причины выбора вида спорта и их влияние на организм человека.*

***Ключевые слова:** вид спорта, организм, здоровье, выбор, человек.*

У каждого человека есть свой уровень здоровья. Именно здоровье определяет работоспособность каждого здорового организма. Занятия отдельными видами спорта, системами физических упражнений могут способствовать развитию определенных органов и систем организма.

С древних времен люди изучали сердечно-сосудистую, опорно-двигательную, иммунную и иные системы, которые определяют этот уровень здоровья.

В настоящее время существует очень много видов спорта, которые с каждым годом развиваются и «втягивают» в себя все больше и больше людей. Заинтересованность и выбор конкретного вида спорта определяется многими факторами, так, например, ребенок увидел фильм про баскетболистов, вдохновился и посвятил школьные и студенческие годы этому виду спорта.

Причины выбора конкретного вида спорта многообразны, но некоторые люди, в силу своего уровня здоровья, не в состоянии заниматься тем спортом, каким бы им хотелось, поэтому они находят альтернативу или замену ему. В большинстве случаев выбор связан с уровнем здоровья, например, человек-

эктоморф, видя свой физический недостаток перед другими, решает пойти в спортзал, увеличить мышечную массу и иметь крепкое телосложение.

На выбор влияет также предпочтения старших поколений, так дети, в силу недостатка опыта, слушаются родителей в какую секцию им пойти. Еще одним ярким примером служит мнение общественности, т.к. те или иные виды спорта более высоко оцениваются обычными людьми, к примеру футбол и шашки.

Климат, регион имеют также большое влияние на выбор спорта. В прибрежных странах развиты те виды спорта, которые непосредственно связаны с водой, например серфинг. Люди, которые живут в России в районах Крайнего Севера (к примеру, Онега) не имеют возможности заниматься пляжными видами спорта, поэтому они выбирают те, которыми можно заниматься в холодное время года (снег лежит больше половины года), например, биатлон.

Культура определенного народа несет значение в выборе вида спорта, в районах Закавказья развита борьба.

Популяризация отдельных видов спорта имеет большой вклад в выборе вида спорта: баскетбол, футбол, легкая атлетика - одни из самых популярных видов спорта.

При выборе вида спорта с целью коррекции недостатков физического развития и телосложения следует сформировать свое твердое представление об идеале телосложения, так как каждый вид спорта влияет различно на те или другие антропометрические показатели. Наибольшие возможности, например, в избирательной коррекции отдельных недостатков телосложения представляют регулярные занятия атлетической гимнастикой, шейпингом, аэробикой, гантельной гимнастикой, т.е. теми упражнениями, которые и направлены преимущественно на решение подобных задач [1].

Руководствуясь собственными предпочтениями, взрослый человек редко ошибается с выбором вида спорта, который бы оказывал положительное влияние на его здоровье. С целью расширить кругозор человек выбирает и меняет виды спорта.

Выбор видов спорта, систем физических упражнений в этом случае проводится, чтобы достичь лучшей специальной психофизической подготовленности к избранной профессии. Так если ваша будущая профессия требует повышенной общей выносливости, то вы должны выбирать виды спорта, в наибольшей степени развивающие это качество (бег на длинные дистанции, лыжные гонки и т. п.) [2].

При выборе вида спорта, важно получать не только удовольствие, но и, чтобы оно оказывало положительное влияние на организм. Людям, имеющим ограничение в физических нагрузках, нельзя заниматься видом спорта, связанных с ними, т.к. это повлечет негативные последствия. В данном выборе необходимо учитывать уровень своего здоровья, показания и противопоказания к данному виду спорта, получение удовольствия от занятий им и т. д.

Список литературы

1. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата // М.:Юрайт, 2019;
2. Стриханов М.Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М.Н. Стриханов, В.И. Савинков. – М.: Юрайт, 2019.