(cc) BY

Автор:

Соломатин Александр Андреевич

студент

Научный руководитель:

Буряков Владимир Анатольевич

магистр пед. наук, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

СПОРТ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Аннотация*: данная статья посвящена теме спорта в повседневной жизни человека. Отмечается, что занятия спортом благоприятно влияют как на физические, так и на умственные способности человека.*

Ключевые слова*: спорт, занятия спортом, физическая подготовка.*

Спорт формирует культуру оптимизма, культуру бодрости.

А.В. Луначарский

Физическая культура испокон веков являлась основой здорового образа жизни. Современные исследования подтверждают, что занятия спортом благоприятно влияют как на физические, так и на умственные способности человека, пропорционально влияя на качество жизни и здоровья.

С развитием научно-технического прогресса, жизнь человека все больше приобретает монолитный, недвижимый образа жизни приводя к негативным, а порой и к необратимым последствиям. Ежедневная сидячая работа приводит к гиподинамии что ведет к ожирению, а застой крови в нижней части тела – угроза гинекологических недугов и самое частое, хотя не единственное – остеохондроз. Позвоночник, застывший в одной позе, не получает достаточного питания, но испытывает при этом большие нагрузки. Однако, чтобы сохранить красивую осанку, постарайтесь проводить некоторое время между работой в движении.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Активный отдых приводит к более быстрому восстановлению работоспособности, что убедительно доказал русский физиолог И.М. Сеченов. Регулярные упражнение помогают улучшить внутреннее равновесие и координацию тела, укрепляют мышцы соединительные ткани, сердце, сосуды и приводят в норму уровень холестерина. Физическая активность существенно снижает «шансы» возникновения таких заболеваний, как инсульт или инфаркт предотвращает ожирение и снижает риск развития остеопороза и диабета.

Многочисленные исследования показывают, что люди, имеющие ежедневную физическую активность, живут дольше, чем те, кто спорт игнорирует.

Быть физически активным простое условие для минимизации уровня стресса и тревоги. Упражнения насыщают наше тело «молекулами счастья», тем самым, помогая нам оставаться счастливыми и здоровыми.

Важно только как можно больше двигаться, а не лениться, ведь движение залог здорового организма.

Но почему при явной необходимости в физических нагрузках, разнообразия спортивных мероприятий и комплексов все больше людей страдают недугами которых могли так просто избежать?

Оказывается, в большинстве случаев, все кроется в человеческой психологии. Существует ряд причин почему человек не меняется к лучшему. Одной из таких причин является страх.

Страх и опасения быть высмеянным за неумения пользоваться тренажерами или незнание правил различных спортивных игр. Страх возникает по разным причинам, будь то страх излишнего внимания, или отсутствие чувства ритма для занятия танцами. Из-за подобных опасений многие предпочитают ничего не менять и не заниматься спортом.

Также к причинам можно отнести нехватку времени. Большинство трудоголиков думает, что тренировкам нужно посвящать больше одного часа, но как правило настоящая причина кроется в неумении грамотно организовать своё время так, чтобы в списке приоритетных мероприятий была пробежка, а не посещение баров или кафе.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Большинство полагает что для поддержания своего тела в тонусе, требуются покупка абонемента в дорогой спортзал, дизайнерской одежды и обуви, что само по себе не дешево. Они дают себе установку что начнут заниматься только на таких условиях, что и приводит к очередным посиделкам у телевизора.

Желание мгновенных результатов. Сегодня люди хотят немедленно получать результат, однако, чтобы чего-то достигнуть, нужно потратить время. Многие верят, что существуют волшебные упражнения, от которых моментально худеешь и накачиваешь мышцы. Не добившись результата, такие люди быстро сдаются.

Нехватка Мотивации и поддержки, один из важных факторов влияющий как для начала занятий, так и для длительного продолжения. Если человека не поддерживает друг, родственник, или супруг(-а), то сдаться намного легче. Причины нежелания заниматься спортом, могут быть различными, но глобальная причина одна – низкая мотивация к тренировкам

Но как изменить подобный настрой?

В каждом из нас, независимо от внешних данных, возраста и степени вовлеченности в спорт, борются противоположные черты личности. Лень или Активность, теория или практика, темная или светлая сторона, но приходит время, когда откладывать «на завтра» становится нельзя. В начале и в процессе понабиться хорошая мотивация. Простой пример – это подумать о красивом теле. Что ни говори, а подтянутая фигура один из основных критериев красоты. Повышая силу и выносливость можно справляться с повседневными делами гораздо более эффективно, затрачивая меньше энергии. Спорт – это прекрасная возможность завести новые знакомства у противоположного пола, это заложено в нас генетический. Также регулярные занятия дисциплинируют, улучшают самочувствие и повышают настроение.

В заключении могу пожелать вам удачи, сил и вдохновения, чтобы заниматься спортом, ведь спорт – это движение, а движение – это жизнь.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)