

Кухтанова Любовь Александровна

студентка

Беспалова Наталья Вениаминовна

старший преподаватель

Южно-Российский институт управления (филиал)
ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства
и государственной службы при Президенте РФ»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

СПОРТ КАК ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

***Аннотация:** в данной статье рассматривается вопрос значения физической активности, её влияния на разнообразные сферы жизни человека. Определены цель и задачи физического воспитания, а также составляющие полноценной здоровой жизни человека, на которые должна быть направлена система физических занятий.*

***Ключевые слова:** спорт, физическая культура, физическое воспитание, здоровье, тренировки.*

Спорт в наше время, заслуживая все большую популярность, становится, наряду с наукой, техникой, искусством, полноправным составляющим социальной жизни общества. Представить нашу жизнь без тех или иных проявлений спорта в современном мире весьма сложно. Спорт можно рассматривать как своего рода модель общества, которая в некоторой степени отражает существующие реальные связи, отношения и противоречия, такие как конкуренция и борьба, победы и поражения, соперничество и сотрудничество, стремление к совершенству, достижение высших результатов в деятельности, удовлетворение творческих, престижных и других интересов.

Наравне с термином «спорт» часто применяют понятие «физическая культура» или их сочетание – «физическая культура и спорт». Спорт представляет собой неотъемлемую часть, крупный компонент физической культуры. «Физическая культура» понимается как органический элемент культуры общества и

личности, разумное применение человеком двигательной деятельности в качестве фактора оптимизации своего состояния и развития, физической подготовки к жизненной практике. Физическая культура распространяет целый ряд социальных функций и на спорт.

Значение спорта для всестороннего и гармонического развития личности проявляется с двух сторон. Во-первых, он представляет собой безграничную область самовыражения, проявления и формирования определенных способностей, дарований, таланта; а с другой стороны – благоприятно влияет на здоровье, помогает улучшить обмен веществ, придаёт человеку бодрости и заряжает положительными эмоциями [1, с. 12].

Спорт проявляет как опосредованное, так и непосредственное воздействие на культурное и экономическое развитие общества, государства, народа, на образ жизни людей. Наряду с этим, он представляется «испытательным стендом», который проверяет качества человека, исследует подходы к выявлению талантов. И в этом значении спорт, можно сказать, неповторим, так как никакая другая деятельность человека не может дать соответствующих результатов.

Цель спорта представляет собой оптимизацию физического развития человека, улучшения во всех спектрах присущих каждому физических качеств и взаимосвязанных с ними способностей совместно с формированием духовных и нравственных качеств, которые характеризуют общественно активную личность. И создать на этой базе подготовленность каждого члена общества к продуктивной трудовой и другим видам деятельности. Для того чтобы достигнуть поставленной цели выдвигается комплекс задач, которые делятся на три группы:

1) оздоровительные задачи, или задачи по улучшению физического развития человека, ориентированность которых направлена на разработку условий для наиболее соответствующего физического развития человека: укрепление и продолжительное сохранение здоровья; повышение работоспособности; оптимальное развитие физических качеств и взаимосвязанных с ними двигательных способностей; развитие правильного (гармоничного) телосложения; увеличение функциональных возможностей организма;

2) образовательные задачи, которые ориентированы большей частью на освоение двигательных умений, навыков и специальных теоретических материалов: развитие жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, метания, лазанье, прыжки, плавание); подготовка навыкам спортивного характера (двигательные действия различных видов спорта); получении базовых научно-практических знаний в области физической культуры; [2, 113 стр.]

3) воспитательные, или общепедагогические, задачи, которые направлены на развитие личности человека: воспитание морально-нравственных качеств личности; формирование личностных качеств человека. Развитие личности реализуется не только во время физического воспитания, однако воспитание полноценной личности в современном мире без него становится невозможным. Добиться успешного достижения цели физического воспитания возможно лишь в случае единства, системного решения всех его задач.

Для обеспечения здоровья важны многие факторы: здоровый образ жизни, сбалансированное полноценное питание, состояние костно-мышечного аппарата и т. д. Но основные «киты», которые поддерживают полноценную жизнь и истинное здоровье человека, это состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма [3, с. 11].

Поэтому систему физической культуры нужно ориентировать на:

1. Нарращивание потенциала сердечно-сосудистой системы. Для этого необходимо условие, что не менее 60% движений, составляющих содержание тренировки, происходили циклически. Принцип цикличности составляет один из основных принципов спортивной подготовки и выражается в построенном по определенному плану повторений в некоторой степени законченных структурных компонентов физического занятия, чередующихся как бы в порядке кругооборота.

2. Увеличение резервов дыхательной системы за счет регулярных занятий на свежем воздухе.

3. Неразрывное сочетание тренировок с закаливающими процедурами, и сбалансированным питанием содействует развитию терморегуляционного аппарата и системы иммунной защиты.

Список литературы

1. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры: Учебник и практикум для академического бакалавриата. – М.: Юрайт, 2017. – 191 с.

2. Никитушкин В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: Учебное пособие для СПО / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2018. – 217 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63

3. Суслов Ф.П. Спорт высших достижений: теория и методика: Учебное пособие. – 2017. – 390 с.