

УДК 796

DOI 10.21661/r-556916

*Пак Д.А., Цыганкова В.О.*

## **ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЛЮДЕЙ РАЗНЫХ ВОЗРАСТОВ**

*Аннотация:* в данной статье рассматривается то, как различные виды спорта и занятия спортом в целом влияют на жизнь молодежи и старшего поколения. Спорт является неотъемлемой частью жизни каждого человека и помогает поддерживать своё тело в хорошей, здоровой форме.

*Ключевые слова:* виды спорта, старшее поколение, молодёжь, физическая культура.

Спорт является неотъемлемой частью жизни каждого здорового человека. Это также доступный способ поддержания себя в хорошей физической форме и поддержания своего здоровья. С годами появляется всё больше видов спорта, а старые виды совершенствуются. Спортом занимаются не только молодёжь, но и старшее поколение, в жизни которых, спорт очень важен, и благодаря ему люди могут сохранить активность даже в возрасте 70 и более лет.

В 21 веке спорт приобретает на столько высокую значимость, что сейчас его считают одним из главных видов деятельности людей. Занятия спортом также играют большую роль в предотвращении алкоголизма, особенно у молодёжи. Мы можем выделить две формы спорта, которые взаимосвязаны между собой:

- спорт высших достижений;
- массовый самодеятельный спорт.

Если со спортом высших достижений всё сразу понятно, то массовым спортом является, например, уроки физической культуры в школе, либо вузах, таким образом, мы можем сказать, что данной формой спорта занимался каждый человек хотя бы раз в жизни.

Переходя к массовому спорту в современном обществе, можно сделать вывод, что этот спорт – это социальный эксперимент, в следствии которого человечество сможет познать свои возможности, накопить и совершенствовать человеческий капитал, расширить свой потенциал.

Данная форма спорта выполняет различные функции, такие как:

- дисциплина;
- развитие;
- воспитание;
- коммуникация.

#### *Влияние спорта на молодёжь*

Спортом могут заниматься люди совершенно разных возрастов. Рассмотрим молодёжный спорт. Занятия физической культурой являются неотъемлемой частью развития молодёжи в наше время.

Но, к сожалению, далеко не все и даже не многие подростки занимаются спортом. Для одних преградой является плохие условия, инфраструктура или же маленькое количество профессионалов. Для других важна мотивация, которой обычно недостаточно. Молодёжь – это будущее поколение, которое должно получить хорошее физическое воспитание, для комфортной и здоровой жизни.

Каждодневное занятие спортом помогает молодёжи развивать здоровые интересы, волевые качества и выносливость, помогают выйти из заложников у вредных привычек и наклонностей, прививают не только физическое, но и нравственное развитие. Физкультура и спорт – помимо того, что выполняют оздоровительную функцию, они ещё и воспитывают социального человека, прививают желание трудиться у молодёжи, всё это в совокупности влияет на развитие общества в целом. От физической подготовленности, состояния здоровья и уровня работоспособности будущих специалистов в большинстве случаев зависит реализация ими социально-профессиональных функций.

#### *Влияние спорта на старшее поколение*

С возрастом большее количество людей теряют прежнюю активность, а значит, что их состояние здоровья также ухудшается из-за изменений организма.

Несомненно, процесс старения и ухудшения здоровья зависит от генетических особенностей и образа жизни. Одной из особенностей современного общества, является тенденция, что с возрастом физическая активность должна уменьшаться, но именно это и есть главная причина ухудшения здоровья.

Большее рекомендаций старшему поколению, являются приемы различных лекарств, забывая о том, что наилучшим способом улучшить здоровье, будет занятие спортом. К сожалению, у большей части представителей пожилого поколения нет тяги и желания заниматься спортом.

Физическая активность необходима лицам всех возрастных групп, чтобы регулировать все функции организма. Исследования доказали, что физическая нагрузка, повышают иммунную функцию организма, работу мозга, улучшает настроение, это всё является необходимым в пожилом возрасте.

Теперь мы можем подвести итоги и сделать выводы о том, что физическая культура является важной частью, которая помогает человеку развиваться, в каком возрасте бы он не был, поддерживает его состояние морального и физического здоровья. Необходимо каждый день заниматься спортом, но помимо этого, для лучшего эффекта необходимо внести в свой рацион правильное питание и режим дня. Это светлое будущее, к которому должен стремиться каждый человек, чтобы сделать свою жизнь максимально насыщенной и приносить радость себе и окружающим.

### ***Список литературы***

1. Шестопалов Я.В. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни / Я.В. Шестопалов, В.О. Цыганкова // Наукосфера. – 2022. – №3–1. – С. 122–125.
2. Имамалыев Т.И.О. Умственная и физическая работоспособность обучающихся и влияние различных факторов на неё / Т.И.О. Имамалыев, В.О. Цыганкова // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – 2021. – С. 215–218.

**Пак Денис Алексеевич** – студент, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина», Краснодар, Россия.

**Цыганкова Виктория Олеговна** – старший научный преподаватель кафедры физвоспитания, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина», Краснодар, Россия.

---