

**УДК 796**

*Долгополова Д.А*

*студентка*

*Научный руководитель: Чикенева И.В., к.б.н.*

*ФГБОУ ВО Оренбургский государственный педагогический  
университет*

*Россия, г. Оренбург*

### **СПОРТ, КАКИМ ОН НУЖЕН МИРУ**

*Аннотация: В данной статье рассматривается проблема отношения людей к спорту. Здоровый спортивный образ жизни обладает широким позитивным спектром воздействия на различные стороны проявления организма и личности человека. Говорится о том, что спорт обладает удивительными свойствами, которые важны для здоровья.*

*Ключевые слова: Спорт, здоровье, физический труд, человек, развитие.*

**Dolgoplova D.A**

**student**

**Scientific supervisor: I.V. Chikeneva, Candidate**

**of Biological Sciences, Orenburg State Pedagogical University**

**Russia, Orenburg**

## SPORT AS THE WORLD NEEDS IT

*Abstract: This article discusses the problem of people's attitude to sports. A healthy sports lifestyle has a wide positive spectrum of effects on various aspects of the manifestation of the human body and personality. It is said that sport has amazing properties that are important for health.*

*Keywords: Sport, health, physical labor, man, development.*

В наш век — век крупных социальных, технических и физических перемен — научно-техническая революция, как уже было сказано, вместе с прогрессивными явлениями создала ряд неблагоприятных факторов. К ним относятся гиподинамика, нервные и физические перегрузки, связанные с освоением сложных современных технологий, а также нагрузки на профессиональный и бытовой порядок и, как следствие, - нарушения обмена веществ, ожирение, предрасположенность к сердечно - сосудистым заболеваниям, а иногда и сами эти заболевания. В настоящее время объем движения в течение дня сведен к минимуму.

Спорт обладает удивительными свойствами. Он может объединять людей, знакомить их между собой, в большинстве случаев спорт укрепляет здоровье, характер и даже умственные способности людей, которые им занимаются, развивает в них такие навыки как скорость, ловкость, реакция, координация, выносливость, терпение и сила. Спорт делает людей более устойчивыми к негативным факторам внешней среды. Он часто приносит людям массу положительных эмоций, например, при победе любимой команды или при достижении человеком какого-то результата в нём. Наиболее полезным для человека, и также для общества является именно занятие спортом на любом уровне. Человек старается упростить себе жизнь. Физический труд для человека перестаёт иметь значение в связи с развитием техники. Человек по сравнению со своими далёкими предками становится более дряхлым и здесь ещё ко всему прочему на него очень

плохо могут влиять такие соблазны, как спиртное, табак и наркотики. И в этом замечательную роль для человека может сыграть занятие спортом, так как он прямо противоположен этим злым факторам и спокойно может служить той альтернативой, которая не даст человеку стать алкоголиком, курильщиком и наркоманом. Спорт в жизни человека является самым главным атрибутом в образе жизни людей, которые следят за здоровьем и хотят сохранить свою красоту и привлекательность тела на долгие годы. Занимаясь спортом Вы не только получите стройную и красивую фигуру но и колоссальное здоровье. Спортом надо заниматься обязательно, хотя бы час в день, и этот час принесет большую уверенность и энергию на весь день. И какую же роль играет спорт в жизни человека? Некоторые очень здорово относятся к спорту (некоторые даже считают это пустой тратой времени). Другие люди понимают значение спорта, и, к счастью, их больше, чем первых. Причем у каждого из них может быть разное отношение к спорту: кто-то предпочитает смотреть его по телевизору, кто-то - заниматься каким-либо видом спорта или общефизической подготовкой, а для кого-то спорт - это средство к существованию. В число последних могут входить активные спортсмены, тренеры, врачи, директора спортивных обществ, спортивные попечители и т. д. И каждый из них вносит свой вклад в развитие спорта на нашей планете [4, с. 10]. Спорт обладает удивительными свойствами. Он может объединять людей, знакомить их друг с другом, в большинстве случаев спорт укрепляет здоровье, характер и даже умственные способности людей, которые им занимаются, развивает такие навыки, как скорость, ловкость, реакция, координация, выносливость, терпение и сила. Спорт делает людей более устойчивыми к негативным факторам окружающей среды. Часто это приносит людям массу положительных эмоций, например, когда выигрывает любимая команда или когда человек добивается в ней какого-то результата. Человек всегда пытается упростить себе жизнь. Физический

труд для него перестает быть важным в связи с развитием техники. Человек постепенно теряет присущий ему физический потенциал, становясь дряхлым по сравнению со своими далекими предками. На него очень сильно влияют искушения, такие как алкоголь, табак и наркотики. Спорт в нашей жизни очень важен. Что такое вообще спорт? Спорт (англ. Sport, аббревиатура от оригинального английского disport - «игра», «развлечение») - организованная по определенным правилам деятельность людей, заключающаяся в сравнении их физических и интеллектуальных способностей, а также подготовка к этому занятию и межличностные отношения, возникающие в его процессе [2, с. 30]. Спорт - это особый вид физической и интеллектуальной деятельности, выполняемый с целью соревнований, а также целенаправленная подготовка к ним через разминку, тренировки в сочетании с отдыхом, стремление постепенно улучшать физическое здоровье, повышать уровень интеллекта, получать моральное удовлетворение, стремление к совершенству, улучшение личных, групповых и абсолютных рекордов, известность, улучшение собственных физических возможностей и навыков. Спорт - неотъемлемая часть физической культуры. Это собственно соревновательная деятельность и подготовка к ней. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, мобилизации физических, умственных и моральных качеств человека. Массовый спорт дает миллионам людей возможность улучшить свои физические и двигательные способности, укрепить здоровье и продлить творческое долголетие. Развитие и изменения спорта на протяжении всей истории человечества могут многое рассказать как о социальных изменениях в обществе в целом, так и о сути спорта в частности. Многие образцы пещерного искусства, обнаруженные к настоящему времени, содержат изображения ритуальных церемониальных сцен. Несмотря на то, что действия, запечатленные на этих изображениях,

нельзя отнести исключительно к современной концепции спорта, все же можно сделать вывод, что уже тогда существовали занятия и ритуалы, напоминающие спортивные занятия. Эти изображения, расположенные во Франции, Африке и Австралии, были сделаны 30 000 лет назад. На территории Древней Персии зародились такие виды спорта, как поло и соревнования конных рыцарей на копьях. В Древней Греции уже было множество видов спорта. Наиболее развитыми были различные виды борьбы, бега, метания дисков, соревнования колесниц. Судя по этому списку, военная культура и военное искусство в Древней Греции (и не только) имели прямое отношение к спорту. Олимпийские игры также проводились здесь каждые четыре года - в небольшой деревне на Пелопоннесе под названием Олимпия. Со времен Древней Греции до наших дней историю спорта можно легко проследить. Со временем спорт стал более организованным и регулируемым. Появлялись и формировались новые виды и подвиды спорта, уточнялись правила, спорт приобретал традиции и сторонников. Промышленная революция и массовое производство привели к тому, что у все большего количества людей появилось свободное время, что привело к массовому характеру спорта - все больше людей хотели и могли сделать спорт частью своей жизни, занимаясь спортом напрямую или посвящая свой досуг время заниматься спортом. Эти тенденции получили дальнейшее развитие с появлением средств массовой информации и глобальных коммуникаций. Спорт стал профессиональным, что еще больше увеличило его популярность. Современное постиндустриальное общество, опираясь на такие ресурсы, как информация и знания, используя возможности индивидуальных контактов людей с помощью Интернет - технологий, активно развивает интеллектуальные виды спорта, такие как покер и многопользовательские онлайн - игры. В наше время, когда культура досуга сильно развита, спорт и наблюдение за ним стали популярным развлечением для зрителей и

профессиональной деятельностью для спортсменов. Профессиональные спортсмены высокого уровня зарабатывают большие гонорары и доход от рекламы различных продуктов и становятся знаменитостями - иногда исключительно среди фанатов, а иногда среди большинства населения. Для регулирования того, что происходит в профессиональном спорте, создаются общие и узкоспециализированные организации и ассоциации, объединяющие спортсменов, тренеров, судей, а иногда и болельщиков. Тот факт, что спорт стал бизнесом и источником богатства, сильно влияет на суть соревнований. Спортивные правила часто меняются из-за требований к развлечениям или удобства судейства. Спорт в России - один из самых популярных видов деятельности среди россиян. Занимаются спортом профессионально и любительски. Любительские виды спорта тесно связаны с понятием физического воспитания. Оба направления в России развиваются и продвигаются, но не так активно, как требуется для прогресса и современных достижений. Многие российские дети посещают разного рода спортивные секции. Проводятся массовые спортивные соревнования, например, «Кросс Наций» и «Лыжня России». Многие российские спортивные школы занимают лидирующие позиции в мире, что подтверждается высокими достижениями на самых престижных спортивных соревнованиях, таких как Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы по различным видам спорта. Многие российские спортсмены - «звезды» мирового спорта. Регулирование спортивной сферы в Российской Федерации осуществляет Федеральное агентство по физической культуре и спорту России (Росспорт) [2, с. 2]. Также в России сложилась традиция соперничества участникам спортивных соревнований. Наибольшей популярностью у болельщиков пользуются командные и индивидуальные зимние и летние виды спорта: футбол, хоккей, баскетбол, биатлон, беговые лыжи, легкая атлетика, плавание,

теннис и другие. По данным на 2008 год в России насчитывалось 2 687 стадионов с трибунами на 1 500 мест и более, 3 762 бассейна, 123 200 плоских спортивных сооружений. В 2008 году количество занимающихся в спортивных секциях и группах составило 22,6 миллиона человек, в том числе 8,1 миллиона женщин. В 2011 году на XXV Всемирной зимней универсиаде сборная России заняла первое место в командном зачете. Основным законом, регулирующим спорт в России, является Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Согласно этому закону [1, с. 1]. Вид спорта - это часть спорта, признанная в соответствии с требованиями настоящего Федерального закона отдельной сферой общественных отношений, для которой установлены соответствующие правила, утвержденные в порядке, установленном настоящим Федеральным законом, среда тренировок, используемое спортивное снаряжение (кроме средств защиты) и снаряжение. Виды спорта и дисциплины, признанные в Российской Федерации в установленном порядке, включаются в Общероссийский спортивный регистр. Порядок признания видов спорта, спортивных дисциплин и включения их в Общероссийский спортивный регистр, порядок его ведения определяется Правительством Российской Федерации. В Общероссийский реестр видов спорта по состоянию на 28.03.2008 г. включено 159 видов спорта. Спорт, в зависимости от участия спортсменов в спорте, делится на:

- Занятия спортом
- Единоборства
- Другие виды спорта

В зависимости от включения в программы Олимпийских игр виды спорта делятся на:

Олимпийские виды спорта:

1. лето.
2. зима.

Неолимпийские виды спорта

Есть и другие классификации видов спорта.

**Закон предусматривает создание:**

- Олимпийский комитет России,
- Паралимпийский комитет России,
- Общероссийские, региональные и местные спортивные федерации,
- Физкультурно-спортивные организации,
- Спортивные клубы.

Внутри каждого вида спорта выделяются спортивные дисциплины - части спорта, которые имеют отличительные особенности и включают один или несколько типов программ спортивных соревнований.

Также влияют на здоровье и физическую активность вредные привычки и факторы. Влияние вредных факторов на здоровье человека настолько велико, что собственные защитные функции организма с этим не справляются. Как показывает опыт, лучшей контрмерой против неблагоприятных факторов является двигательная активность, которая помогает восстановить и укрепить здоровье человека, а также адаптация организма к значительной физической нагрузке. Чем дальше человечество будет развиваться, тем больше оно будет зависеть от физической активности. Создание условий для формирования человека, гармонично сочетающего в себе духовное богатство, нравственную чистоту и

физическое совершенство, является одной из насущных проблем. Спортивная тренировка основывается на представлениях о механизмах долгосрочной адаптации, о взаимодействии стресса и восстановления организма человека как факторов, вызывающих адаптационные процессы, происходящие при структурных и функциональных преобразованиях в организме спортсмена. Активизация активной моторики должна начинаться в юном возрасте. Высокая способность детей осваивать новые движения теряется постепенно или одновременно с ростом. С наступлением зрелости и завершением структурной дифференциации нервной системы освоение новых движений требует больше времени, а также больших умственных и физических усилий. Ребенок обладает не только большой пластичностью мозга, но и высокой терпимостью к определенным способам стимулирования его развития. Это особенно касается использования внушения и самоиндуцирования в качестве важнейшего инструмента спорта - физического роста и развития тренировок. Регулярные упражнения и упражнения так же важны для здорового образа жизни, как и правильное питание. Они поддерживают здоровье, предотвращают болезни и, что все больше и больше доказательств, замедляют процесс старения. Упражнения полезны в любом возрасте, поскольку нормальная повседневная активность редко обеспечивает достаточное количество упражнений. Физическое воспитание имеет два типа воздействия на организм человека: общее и специальное. Общий эффект от занятий физкультурой - это расход энергии, который прямо пропорционален продолжительности и интенсивности мышечной активности, что позволяет компенсировать дефицит энергии. Также важно повысить сопротивляемость организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды. В результате укрепления иммунной системы повышается и устойчивость к простудным заболеваниям, что зачастую дает саму возможность вести здоровый образ

жизни. Особый эффект от занятий физкультурой связан с увеличением функциональных возможностей сердечно - сосудистой системы. Он заключается в оптимизации сердечной деятельности и снижении потребности сердца в кислороде. Адекватная физическая активность и физическое воспитание могут в значительной степени остановить возрастные изменения различных функций организма. В любом возрасте с помощью физкультуры можно повысить возможности и уровень выносливости - показателей биологического возраста организма и его жизнеспособности. Таким образом, оздоровительный эффект физического воспитания связан, прежде всего, с повышением способности организма поглощать кислород, уровня общей выносливости и физической работоспособности. Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим действием против факторов риска сердечно - сосудистых заболеваний: снижение массы тела и жировой массы, содержания холестерина в крови, снижение артериального давления, частоты пульса и др. Спорт - верный спутник в полноценной жизни современного успешного человека. Становление, грациозность, рельефное тело, уверенный вид - эта гармония в человеке заслуживает уважения. Люди спортивного телосложения, ведущие активный образ жизни, добиваются успеха везде: в работе, в общении с детьми, друзьями, новыми знакомствами. И все это благодаря его физической привлекательности, которая, как известно, привлекает окружающих, а также благодаря той здоровой энергии, которой они заряжаются во время тренировок. Спорт - это активный образ жизни, выброс ненужной энергии, накопившейся усталости от повседневной жизни, борьба за себя и проявление силы воли. Человек не просто тренирует тело, он укрепляет свой характер. Некоторые современные виды спорта, такие как, например, фитнес, бодибилдинг, пауэрлифтинг, позволяют приблизить свою фигуру к идеалу. Конечно, идеал - понятие довольно субъективное. Но ни один

человек еще не исключил от него физического влечения. Каждый из нас испытывает приятные ощущения от созерцания красивой фигуры. Наши эмоции являются истинными определяющими факторами всей нашей жизни. Если начать целенаправленно заниматься одним видом спорта, развиваемая им потребность в физических нагрузках вдохновит человека на жизнь, где красота и здоровье, характер и будут незаменимыми составляющими. В спортивных мероприятиях принимают участие представители разных национальностей и культур. Это одно из важнейших средств международного культурного обмена в 21 веке. Проведение соревнований в разных городах, странах и континентах обогащает культурный потенциал спортсменов, расширяет их интеллектуальный кругозор, способствует взаимному обогащению культур. Достижение общественно значимых целей в любом виде деятельности, в том числе в спорте, невозможно без научных знаний, взаимодействия спортивной науки с другими дисциплинами. Междисциплинарные связи могут дать новые интегративные знания: рассмотрение человека как целостного объекта спортивной деятельности в единстве развития его психической, физической и социальной сторон. Спортом должны заниматься все. Не обязательно быть профессиональным спортсменом, чтобы получать пользу и удовольствие от занятий спортом. Многие из людей бегают по утрам, кто-то ходит на аэробику и фитнес, кто-то играет в футбол. Главное, чтобы это нравилось. А вместе с тем, это делает вас физически сильными и уверенными в себе, а также дает возможность знакомиться со многими интересными людьми. Не надо ставить перед собой цель обязательно побить мировой рекорд. Поставьте перед собой более скромную задачу: укрепить свое здоровье, вернуть себе силу и ловкость. Спорт должен быть спутником каждого человека на протяжении всей его жизни - только тогда спорт может принести ощутимую пользу. Спорт важен в жизни человека.

Он дает нам силу, здоровую и долгую жизнь. Всем нужен спорт всегда и везде.

*Список используемой литературы:*

1. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ // «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Российская газета. – 04.12. 2007. - № 4.
2. Солодков, А.С. Общая физиология человека, спорт, возраст: учебное пособие для вузов / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – 2-е изд. исправ. и доп.– М.: Издательство «Терра-Спорт», 2005. - 520 с. – ISBN 5-94299-037-9. – Текст : непосредственный.
3. Смирнов, В.Н. Физиология физической культуры и спорта: учебник для студентов средних и высших учебных заведений / В.Н. Смирнов, В. И. Дубровский. — М.: Издательство «Владос-Пресс», 2004. – 309 с. – ISBN 5-305-00034-3. – Текст : непосредственный.
4. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для завершающего уровня высш. физкульт. образования / Л.П. Матвеев. – 4-е изд. исправ. и доп. – СПб.: Издательство «Лань», 2005. – 384 с. – ISBN 5-8114-0585-5. – Текст : непосредственный.