

**Галимуллина Р. Р., Салихова Э. Р.**

Студентка Елабужского института Казанского Федерального университета

Факультет: психологии и педагогики

Кафедра: психологии

Курс: второй

### **Спорт – это спорт**

Как влияет физическое развитие на жизнь? Анализируя жизнь многих успешных людей, выясняется, что большая их часть раньше и поныне занимаются спортом. Для тренировок есть все условия, главное желание. Даже в камере “метр на метр” можно совершать множество упражнений! Главное – желание, стремление, Ваша воля. Один из самых ярких примеров успеха – Путин Владимир Владимирович! Всем известно, что он является дзюдоистом. “Спорт – не просто “развлекушка”, это здоровье нации”. Его слова.

Практически все знаменитые, успешные, богатые люди, занимаются спортом или занимались, хотя бы для своего здоровья. А те, кто не занимаются, тратят “бешеные” деньги на врачей, а что еще болезненней – терпят страдания, боль и другие подобные чувства из-за своих болезней. Тут вопрос даже не в успешности человека, его материального статуса и т.п., это аспекты жизни совершенно не относящиеся к спорту.

Спорт - это спорт. К нему не относится работа, учеба, пингвины, лоси и волки. Это абсолютно разные вещи! Спорт тесно связан со здоровьем, умением защитить себя и близких. Как известно здоровье за деньги не купишь. Допустим, какой-то олигарх имеет огромное состояние – это одно, но состояние его здоровья – это другое. В плане денег он развит хорошо имеет разряд “мастер”, а в плане здоровья у него разряд “чмо”. У него много денег, но это не влияет на его здоровье. На здоровье влияет – спорт, образ жизни человека.

“Какие тренировки, мне не до этого, я деньги зарабатываю” можно перефразировать по смыслу получается “Какой дышать? Мне не до дыхания!

Я хожу ногами”. То, что ты ходишь одно, то, что тебе нужно дышать – другое. Получается это просто очередная отговорка слабовольного человека. Занятия спортом не мешают зарабатывать деньги или читать книги, ноги в руки и в зал!

### **Список использованной литературы**

1. Книга. Автор: Китаева, М.В. Психология победы в спорте: учебное пособие. Серия: Психологический факультет. Издательство: Феникс, 2006 г. ISBN 5-222-09683-1
2. Книга. Автор: А. В. Алексеев. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте.

Научный руководитель: **Шатунов Д. А.**