

Сунгатуллина Р. Р.

Студентка Елабужского института Казанского Федерального
Университета

Факультет: психологии и педагогики

Кафедра: психологии

Курс: третий

«Физкультура заменяет многие лекарства...»

Во все времена и у всех народов отношение к занятиям физическими упражнениями являлось самым уважительным. В Древней Греции, на самой высокой скале были высечены слова: «Если хочешь быть сильным - бегай! Если хочешь быть красивым - бегай! Если хочешь быть умным - бегай!». В средние века не менее замечательные слова сказал врач -целитель Гален: «Физические упражнения заменяют многие лекарства, но ни одно лекарство не заменит физических упражнений! »

Для многих людей спорт – это просто увлечение, некоторые занимаются им, только для того, чтобы не выглядеть хуже своих приятелей или знакомых, а еще большая часть пробует заниматься спортом по совету или по убеждению других людей. Для меня спорт не просто пик моды или залог красоты, для меня спорт – самый главный источник удовольствия.

Я считаю для того, чтобы заниматься спортом нужно не только убеждение, что это полезно, но еще и свое собственное желание. Не будет желания – не будет никакого результата. Лично для себя нужно понять, насколько это важно и будет ли подобный род занятий приносить удовольствие! Может вам ближе по душе музыка – это нормально. Если так и есть на самом деле, то, сколько бы усилий вы не приложили, и какая бы сила воли у вас не была, ничего не выйдет. Когда я поняла, что действительно хочу заниматься спортом, я выбрала волейбол. Наверное, из тех соображений, что это менее опасный вид. Ты не можешь серьезно травмироваться, занимаясь волейболом. И к тому же от процесса игры ты получаешь эмоциональное удовольствие. Но как начать заниматься спортом и как правильно это делать – вопрос индивидуальный.

Всем известно, что спорт очень важен для здоровья! Не секрет, что ежедневные занятия спортом способствуют хорошему самочувствию. Но и тут перебарщивать нельзя. Многие парни в погоне за красивым и мускулистым телом берут на себя слишком много, занимаясь в тренажерных

залах с утра до вечера. Что, конечно, принесет хорошие результаты, но и много травм и повреждений будут сопровождать успех. А кому такое нужно? Ведь за четыре дня из тощего, абсолютно не подготовленного тела не сделаешь тело Роки Бальбоа или еще какого-то супер спортсмена. Тут следует все потихонечку делать, по определенной программе. Иначе после тренировки будете лежать дома на кровати, и проклинать все на свете из-за жуткой боли в спине или растянутых (не дай Бог, разорванных) мышц. Некоторые же считают, что тренажерный зал ничего не даст, и тогда они принимают более глобальные решения. Например, записываются на бокс, каратэ, рукопашный бой или еще какие-нибудь секции подобного рода, что намного хуже. Трижды в неделю, на тренировках, получать по лицу или непосредственно по голове – еще неприятней, чем потянуть себе связки.

Практически в любом начинании крайне важна поддержка окружающих и желательно наставник или просто друг по занятиям спортом. Будет проще заниматься любимым делом с человеком, который разделяет ваш интерес. С таким человеком можно делиться опытом, спрашивать советы и все в таком роде. Если же в вашем кругу общения не оказалось подобного человека, который хотел бы заниматься тем же, чем и вы, его легко можно найти в тренажерном зале или познакомиться в секции, которую посещаете. Думаю, что это даже лучше, чем просто ваш старый товарищ. Вы убиваете одним ударом сразу двух зайцев. И товарища нового приобретаете и не скучно одному заниматься.

Но бывают и ситуации, что вы уже начали заниматься каким-то видом спорта, однако спустя месяц (или неделю, или две) поняли, что это не ваше, можно просто отойти от занятий. Прийти домой, сесть перед телевизором, успокоить себя словами: «Значит не мое!». Но это не самый лучший вариант, ведь если не получилось в одном, можно или даже нужно попробовать что-то другое. Например, один вид спорта заменить другим. Ведь тот, кто хочет – найдет время и силу, а кто не захочет – причину.

Пожалуй, все основные факторы при выборе вида спорта для себя я назвала. Главное – подобрать вид спорта. И если это будет приносить вам радость и удовольствие, вы вряд ли захотите прекратить тренировки. Скажу так, вы даже будете получать от занятий моральное удовлетворение. А знаете, как показывает практика, с тем, что приносит вам приятные ощущения, расставаться не хочется. Успехов!

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.
3. Гайл В. В. Краткая история физической культуры и спорта: Учебно методическое пособие . – Екатеринбург
4. В.В. Григоревич. Всеобщая история физической культуры и спорта.- М.: Советский спорт, 2008.

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