

Сунгатуллина Р. Р.

Студентка Елабужского института Казанского Федерального

Университета

Факультет: психологии и педагогики

Кафедра: психологии

Курс: третий

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

« ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ В НАШЕЙ ЖИЗНИ! »

Физкультура и спорт в нашей жизни имеют столь серьезное и видимое значение, что говорить об этом просто нет нужды. Каждый может самостоятельно проанализировать и оценить значение физкультуры и спорта в своей собственной жизни. Но при этом нельзя забывать, что физкультура и спорт в нашей жизни имеют общенациональное значение, это по-настоящему сила и здоровье нации.

Физкультура и спорт в нашей жизни – воспитание тяги к ним должно начинаться с самого детства, продолжаться всю жизнь и передаваться из поколения в поколение. Как минимум, ежедневная гимнастика, пусть всего 15 минут в любое удобное для вас время должна стать такой же привычкой, как утреннее умывание. Максимум: старайтесь все свое время проводить в движении. В свободное время играйте с детьми или с любимым животным в подвижные игры, во время передвижения в общественном транспорте напрягайте и расслабляйте мышцы тела, на работе делайте активный перерыв через каждые два часа. Попробуйте активизироваться и вы сразу ощутите, что значат физкультура и спорт в нашей жизни.

Не секрет, что большинство из нас – обычные люди, и отнюдь не спортсмены. Так какие же преимущества приносят физкультура и спорт в нашей жизни? Во-первых, они позволяют легко справляться даже со значительными физическими и моральными, умственными нагрузками,

которые так или иначе встречаются нам всем. У нетренированного человека, даже если он молод и здоров, мало преимуществ перед спортивным даже пожилым. Возьмем простой пример: подъем по лестнице. Если вы всегда ездите на лифте, то такой подъем вызовет у вас одышку, учащение сердцебиения, и в целом сильно утомит. А если вы привыкли ходить пешком, то взбежите по лестнице, не задумываясь. Также легко вы справитесь и каким-либо другим действием, недоступным тем, кто отрицает значение физкультуры и спорта в нашей жизни.

Вот другой пример: вам внезапно и срочно понадобилось сделать отчет. Тренированный человек соберется, сосредоточит внимание и выполнит работу в самый короткий срок. Человек же, привыкший проводить свое свободное время у телевизора, конечно, тоже выполнит работу. Но ему придется часто и надолго отвлекаться, чтобы прогнать сонливость и усталость. А возможно, ему даже придется воспользоваться некоторыми допингами в виде, например, кофе.

Во-вторых, физкультура и спорт в нашей жизни тренируют наши мышцы, систему кровообращения, силу, выносливость организма. А, следовательно, положительным образом влияют на иммунитет, состояние здоровья, молодость и красоту, сохраняют способность к труду и активному образу жизни на долгие, долгие годы. Вот в частности, работоспособность сердца, главного «виновника» нашей жизнеспособности, напрямую зависит от силы и развитости мышц. Сердце – это тоже мышца, которую можно и нужно тренировать.

В-третьих, физкультура и спорт в нашей жизни полезны людям как умственного, так и физического труда. Первые часто ведут «сидячий образ жизни», что ведет к различным деформациям скелета и позвоночника, снижению интенсивности обмена веществ, и, в конечном итоге, к развитию болезней. Им физкультура и спорт в нашей жизни помогут всегда быть в тонусе. Вторые часто задействуют в своей работе только определенные группы мышц. Им физкультура и спорт в нашей жизни помогут сбалансировать нагрузку и не допустить ассиметричного развития мышц тела.

Физкультура и спорт в нашей жизни – как сделать их еще более полезными для нас? Главное правило: физкультура и спорт в нашей жизни

должны происходить либо на улице, либо в очень хорошо проветренном помещении. Вообще, всякое движение на улице является чрезвычайно полезным. Мало того, что тренируются мышцы, еще и ткани организма и мозг насыщаются кислородом, снимается напряжение, успокаиваются возбужденные нервные центры, нормализуется дыхание. Старайтесь бывать на свежем воздухе каждый день и не менее часа, и тогда вы забудете такие слова, как «лишние килограммы», «бессонница», «депрессия», «стрессы», и даже «медицина»!

Ведь какой бы развитой и современной ни были медицинские манипуляции, они не смогут сделать вас здоровым. А зачастую, излечивая один орган, они наносят серьезный вред другим. Обрести и сохранить свое здоровье можете только вы сами. И при этом физкультура и спорт в нашей жизни играют огромную роль. Не пренебрегайте физкультурой и спортом, и вы сможете до старости сохранить нравственные, психические и физические здоровье и активность.

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.