**СПОРТ - ЛУЧШАЯ ПОМОЩЬ ЗДОРОВЬЮ**

**Медведева Александра Константиновна**

*Студент Краснодарского филиала Российского экономического университета имени Георгия Валентиновича Плеханова*

*Россия, г. Краснодар*

**Александров Спартак Геннадиевич**

канд. пед. наук, доцент

*Краснодарского филиала Российского экономического университета имени Георгия Валентиновича Плеханова*

**Аннотация**

В статье автором раскрывается понятие физической культуры в жизни человека. Анализируются функции спорта. Предоставляется информация о рекомендациях ВОЗ.

***Ключевые слова:*** Всемирная организация здравоохранения, спорт, здоровье, физические упражнения.

Спорт помогает вам оставаться здоровым. И это касается не только физического, но и психического здоровья. Но только в том случае, если человек выбрал правильный вид спорта.

Для одного бег - это радость, для другого - пытка.

Долгий рабочий день плюс большой стресс. У некоторых болит спина от долгого сидения за компьютером и многочисленных встреч. Такие дни для большинства заканчиваются сидением на диване перед телевизором. Но лишь немногим людям удается собраться с силами и заняться спортом.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), вопиющее отсутствие движения в повседневной жизни является проблемой в первую очередь для населения развитых индустриальных стран. Люди в них слишком долго сидят перед компьютером, слишком редко ездят на работу на велосипеде, а после работы лучше проводить время на диване или в ресторанах, вместо того чтобы поднимать гантели или ходить на пробежку.

В то же время существует достаточно информации о том, что нужно делать. ВОЗ рекомендует не менее 150 минут тренировок на выносливость в неделю для взрослых в возрасте от 18 до 64 лет. Этот вид спорта там называется умеренным [1, c.34].

Регулярные физические упражнения помогают предотвратить сердечно-сосудистые заболевания, инсульт, диабет и ожирение. Но это не единственное преимущество. Многие исследования показывают, что спорт также необходим для психического здоровья. Точно так же, как занятия укрепляют мышцы, наша психика, благодаря этому, становится самой сильной.

Спорт тренирует не только мышцы, но и психику.

Многие люди, которые пытаются начать заниматься спортом, замечают, как после тренировки повышается осознание собственной силы и способности достичь той или иной цели. Эти мысли переносятся на час после тренировки. «Есть много объяснений тому, почему спорт оказывает положительное влияние и улучшает самочувствие».

«Одним из них, по его словам, является так называемая гипотеза отвлечения, или отвлечения внимания. Спорт отвлекает нас от речей, которые оказывают на нас давление», - говорит психолог. Действительно, многие спортсмены-любители подтверждают, что во время тренировок цель «выжить» в конкретном упражнении затмевает все остальные мысли.

Многое происходит и на биохимическом уровне. Скорее всего, высвобождаются определенные молекулы, так называемые нейротрофины и эндорфины (во время упражнений в офисе), которые могут улучшить наше самочувствие. Существует также предположение, что спорт влияет на нашу иммунную систему таким образом, что это также положительно влияет на настроение.

Исследователи продемонстрировали, насколько прорывным может быть влияние регулярных занятий спортом, в исследовании, опубликованном в прошлом году. Пациенты с депрессивными расстройствами чаще всего лечатся с помощью когнитивно-поведенческой терапии в сочетании со спортивными занятиями [3, c.33].

Психотерапия лучше помогает преодолеть депрессию, если ее сочетать со спортом.

Так что все указывает на то, что больше движения, больше спорта - это хорошо. Но есть одно НО: для того, чтобы положительное влияние тренировок на нашу психику проявилось, это должен быть правильный вид спорта. Во-первых, плавание - это большая радость. Но для того, кто ненавидит воду, это пытка.

«Занимайтесь спортом, который доставляет вам удовольствие и удовольствие», - советует спортивный психолог Йенс Кляйнерт, профессор Кельнской высшей школы спорта. Это звучит банально, но многие люди не обращают на это внимания в повседневной жизни. Те, кто не любит бегать, но заставляет себя делать это, потому что они хотят быть здоровее, стройнее и красивее, не делают ничего хорошего для своего тела.

«Внутренняя мотивация спорта играет другую роль, - «Кляйнерт. - Це означает, что в центре внимание может быть самый оживленный спорт» [5, c.81].

Спорт - это отдых. И это потому он компенсирует недостаток движения в повседневной жизни. Роль спорта в жизни человека является важнейшим атрибутом в образе жизни людей, которые следят за своим здоровьем и хотят сохранить свою красоту и привлекательность тела на долгие годы.

Занимаясь спортом, человек приобретает не только стройную и красивую фигуру, но и крепкое здоровье. Есть люди, для которых спорт - это смысл жизни. Эти спортсмены известны во всем мире. Они являются мастерами спорта и устанавливают свои личные рекорды. Этот вид спорта называется профессиональным.

Мы считаем, что каждый должен заниматься спортом. Спорт укрепляет здоровье, развивает физические способности. Недаром говорят: «в здоровом теле – здоровый дух!». Люди, которые занимаются спортом, болеют меньше. Физические упражнения восстанавливают здоровье многим людям.

Вот почему роль спорта в нашей жизни так велика! Спорт приносит огромную радость. Люди ходят в секции, посещают спортивные клубы, играют в спортивные игры, общаются с новыми людьми. Спортивные игры приносят радость победы. Поездки в разные города и страны на соревнования - самая интересная сторона спорта [6, c.382].

Выбор конкретного вида спорта, конкретной системы физических упражнений зависит в первую очередь от мотивации человека. В большинстве случаев у молодых людей есть сильное желание добиться самоутверждения, социального признания и хорошего развития физических качеств с помощью спорта. У девушек, как правило, преобладает желание иметь красивое телосложение. В общем, мотивы, побуждающие вас заниматься спортом в целом и выбирать один из них в частности, могут быть разными.

Выбор видов спорта для укрепления здоровья, исправления недостатков в физическом развитии и телосложении. Занятия определенными видами спорта и системами физических упражнений могут способствовать развитию определенных органов и систем организма.

С помощью правильно подобранных физических упражнений можно улучшить многие показатели физического развития.

Выбирая вид спорта для исправления недостатков в физическом развитии и телосложении, вы должны сформировать свое собственное твердое представление об идеальном телосложении, поскольку каждый вид спорта по-разному влияет на определенные антропометрические показатели [2, c.32].

Подбор спортивных комплексов и систем физических упражнений для активного отдыха. С этой точки зрения рекомендуется выбирать вид спорта или систему физических упражнений с учетом темперамента, психологического настроя и эмоционального состояния.

Итак, если человек легко отвлекается от работы, а затем быстро втягивается в нее, если он общителен с окружающими, эмоционален в спорах, то игровые виды спорта или боевые искусства будут для него лучшими; если он прилежен, сосредоточен на работе, склонен к однообразной деятельности без постоянного переключения внимания, если он способен выполнять физически тяжелую работу в течение длительного времени, то ему подойдет длительный бег, катание на лыжах, плавание, езда на велосипеде; и если он замкнутый, необщительный, неуверенный в себе или чрезмерно чувствительный к мнению других, ему не следует постоянно заниматься в группах.

Выбор видов спорта и систем физических упражнений в данном случае производится с целью достижения наилучшей специальной психофизической готовности к выбранной профессии. Поэтому, если будущая профессия требует повышенной общей выносливости, то следует выбирать виды спорта, которые в наибольшей степени развивают это качество. Если будущая работа связана с длительной нагрузкой на зрительный анализатор, необходимо освоить виды спорта и упражнения, тренирующие микромышцы глаза (настольный теннис, бадминтон) [4, c.2].

Физкультурно-спортивная деятельность является одним из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Спорт является сферой массовой самодеятельности важным фактором установления активной жизненной позиции, поскольку социальная активность, которая развивается на ее основе, переносится на другие сферы жизнедеятельности - социально-политическую, учебную, трудовую.

Здоровье является элементом индивидуальной культуры жизнедеятельности человека. Эта культура определяется уровнем развития умений и навыков, способствующих сохранению, укреплению и восстановлению здоровья человека, реализации внутренних резервов ее организма.

Можно с уверенностью утверждать, что разумный подход к сохранению своего здоровья, даже независимо от личных материальных возможностей, всегда дает шанс прожить дольше, быть полезным своей семье, обществу.

В конце хотелось бы отметить, что благодаря спортивным занятиям, человек становится более уверенным в себе, своих силах. Учится преодолевать лень и амбиции.

**Список литературы**

1. Булич Е.Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Е.Г. Булич, И. В. Муравов. – М.: Олимпийская литература, 2017. – 384 с.
2. Жирнов В.Д. Здоровье как антропологическая проблема / В.Д. Жирнов // Человек. – 2018. - № 6. – С. 32-41.
3. Карпова И.Б. Физическая культура и формирование здорового образа жизни: Учеб. пособ. / И.Б. Карпова, В.Л. Корчинский, А.В. Зотов. – СПб., 2020. – 49 с.
4. Ламтева И.М. Учимся жить по законам здоровья / И.М. Ламтева // Все для учителя. – 2019. - № 3. – С. 2-3.
5. Пономарева И.А. Естественнонаучные основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие / И.А. Пономарева. – Ростов н/Д., Таганрог: ЮФУ, 2018. – 176 с.
6. Реализация здорового образа жизни – современные подходы: Монография / Под ред. М. Лукьянченко, В. Куриш, Ю. Мигасевич. – Дрогобыч, 2017. – 592 с.