

Как занятия спортом влияют на человека

Бобрышева Екатерина Михайловна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В статье рассматривается влияние здорового образа жизни и спорта на организм современного человека. А также, приведен опросник личного авторства, целью которого является выяснить отношение людей к спорту в целом. Отражена ментальная осознанность среди молодежи, по отношению к занятиям спортом и физической активности.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, молодёжь

How sports affect a person

Bobrysheva Ekaterina Mikhailovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University Student

Student

Abstract

The article examines the influence of a healthy lifestyle and sports on the body of a modern person. And also, a questionnaire of personal authorship is given, the purpose of which is to find out people's attitude to sports in general. The mental awareness among young people in relation to sports and physical activity is reflected.

Keywords: physical culture, sports, healthy lifestyle, youth.

XXI век - сидячий образ жизни. Спорт контролирует соматическое и психическое (психологическое) здоровье человека. Без физической активности люди теряют мышечную эластичность, появляются боли неясной этиологии, что, несомненно, оставляет свой отпечаток на общем состоянии здоровья человека.

Целью данной статьи является ознакомление читателей как спорт влияет на наш организм. Исходя из цели выделяются следующие задачи:

– разобраться как обстоит обстановка со спортом в нынешнем, современном поколении;

– определить как современная молодёжь относиться к спорту и в принципе понимает его значение;

– выявить среди молодёжи как они относятся к спорту и что это для них такое;

– подробно рассмотреть, как спорт влияет на организм человека;

– узнать, чем полезна ежедневная зарядка для всего нашего организма.

Стоит отметить, что психическое состояние также, тесно взаимосвязано с физической активностью. Чтобы люди не потеряли ментальную осознанность при работе в спортивном зале, особенно без тренера, который имеет специализированное образование в данной области, необходимо предоставлять ему нативную рекламу спорта.

Ведь, когда человек воспринимает информацию естественную, родную ему, в психике человека практически не остается сомнений в достоверности информации, предоставляемой ему СМИ.

С одной стороны, это целенаправленное воздействие и психологическое программирование, но, по нашему мнению, все то, что несет только практическую пользу, а не вред, имеет право на существование.

Регулярные занятия физическими нагрузками благоприятно влияют на наш эмоциональный фон, настроение, придает бодрости и заряда на целый день.

Зачастую люди в нашем современном мире не понимают для чего нужен спорт, какое значение он имеет и какую важную роль для нашего здоровья он играет. Сейчас очень популярно ходить в фитнес клубы и, бездумно выполнять физические упражнения для коррекции фигуры...

Но зачем люди эти делают? К сожалению, большинство людей не понимают значение своих действий в данном направлении.

Кто-то ходит в спортивный зал для поддержания красивой формы своей фигуры, кто-то, потому что «так надо» (в силу социальных стереотипов).

Безусловно поддержание красивой фигуры, и тем более стремление к этому – это очень хорошо, красиво и похвально. Но, парадокс заключается в том, что большинство нашего населения в современном мире, занимаясь упорным накачиванием своих ягодич, рук и т.д., не понимают практического значения спорта. А, именно, как спорт влияет на весь организм человека.

Из курса биологии нам известно, что спорт представляет собой специфический род физической или интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки. Во время занятий спортом в организме человека, происходит выработка эндорфинов, что положительно влияет на сердечно-сосудистую и нервную систему. Повышается общая выносливость, снижается содержание холестерина в крови, и риск заболеть бронхолёгочными недугами, т.к. во время тренировок, физической активности, лёгкие человека становятся гораздо сильнее и выносливее.

Также, ткани и клетки всего организма снабжаются кислородом. Помимо этого, занятия спортом благоприятно влияют на работу желудочно-кишечного тракта. Специальные физические упражнения улучшают кровообращение в органах брюшной полости, способствуя уменьшению застойных явлений и сохранению нормальной моторной и секреторной функции.

Наш организм – это целая механика. Механика, которую нужно поддерживать. А именно насыщать кислородом, что жизненно необходимо для нашего сердца и кровообращения. Например, как можно больше проводить время на улице, дышать свежим воздухом. Это правильное питание, которое способствует не только правильной работе нашего пищеварения, но и нашего настроения. Т.к. еда — это источник силы и энергии на целый день. И конечно это занятия спортом. Никто не говорит, что человек только и должен, что 24/7 пыхтеть, и что-то там упорно «накачивать» в зале. Нет, речь идёт, например, о элементарной зарядке по утрам.

Ежедневное занятие зарядной по утрам со стороны здоровьем приводит:

- к ускорению метаболизма;
- активизирует все процессы организма;
- тонизирует мышцы и органы, также улучшая функции кровеносной системы;
- помогает сконцентрироваться, улучшая процессы головного мозга;
- даёт заряд бодрости на весь день;
- продлевает жизнь;
- помогает быстрее проснуться;
- даёт прилив сил с самого утра;
- способствует среда для хорошего настроения на целый день;
- улучшает общее самочувствие человека.

Относительно недавно среди молодёжи вновь начал возрастать интерес к спорту. О причинах этого можно спорить бесконечно, но факт остаётся фактом эта положительная тенденция влечёт за собой только хорошие последствия. Но какие именно понимают далеко не все, ведь кто-то начал ходить в спортзал просто потому, что где-то услышал, что это полезно для здоровья, однако так и не удосужился узнать, чем именно это полезно, этим актуальность данной статьи и объясняется. По проведённому нами опросу нескольких фитнес-залов города, 60 процентов опрошенных (24 человека) не могут внятно объяснить, как именно улучшается состояние их здоровья и это при условии, что 25 процентов опрошенных (10 человек) заявляют, что начали заниматься в зале по рекомендации врача. Но всё-таки стоит заметить, что от врача в зал пришли в основном (80%, 8/10) люди возраста старше 50 и большая часть посетителей фитнес-зала всё-таки молодые люди от 25 до 30 лет. 18-25 лет.

Таким образом, подводя итоги, мы прекрасно понимаем значение спорта для нашего организма. Ведь без регулярных физических нагрузок на организм, будут с трудовым происходить все процессы как на наше физическое здоровье, так и психологическое.

Исходя из таблицы по мотивам опроса: «Как занятия спортом влияют на организм человека», мы видим, что силовыми нагрузками занимаются 45 женщин и 55 мужчин. Также, мы выяснили, что 60 женщин и 40 мужчин получают удовольствие от занятий спортом. Однако, мы выяснили, что

ежедневную зарядку по утрам делают лишь 67 женщин и 33 мужчины. Но большое желание начать делать зарядку по утрам есть у 58 женщин и 42 мужчин, исходя из нашего опроса. И мы выяснили, что кросс бегает 25 женщин и 10 мужчин.

Таким образом, подводя итоги, мы видим, и понимаем, что в нашем современном обществе не все занимаются спортом и, также, не все понимают его значение, но стремятся познать что-то новое и сразу, т.е. здесь и сейчас.

Анкета на тему: «Как занятия спортом влияют на организм человека». Для разных возрастных групп

1. Сколько Вам лет?

- А) 11-15
- Б) 16 -25
- В) 25 и выше

2. Ваш пол?

- А) Женский
- Б) Мужской

3. Занимаетесь ли Вы каким –то видом спорта?

- А) да
- Б) нет

4.. Получаете ли Вы удовольствие от занятий спорт?

- А) да, очень
- Б) нет
- В) занимаюсь, потому что нужно для здоровья
- Г) варианты А, Д

5. Делаете ли Вы ежедневно зарядку?

- А) Да, делаю ежедневно
- Б) нет, не делаю
- В) делаю несколько раз в неделю

6.) Нравиться ли Вам делать утреннюю зарядку?

- А) да
- Б) нет
- В) всё равно

7.. Хотели бы Вы начать делать зарядку по утрам, если до этого не делали раньше?

- А) да, хотел-(а) бы
- Б) нет, не хотел-(а) бы

8. Как Вы считаете полезна ли утренняя зарядка для здоровья?

- А) да
- Б) нет

9. Бегаете ли Вы кросс?

- А) да
- Б) нет

10. Сколько км бегаете?

- А) до 1 км
- Б) 2-3 км
- В) более 3 км
- Г) не бегаю вообще

Рисунок 1- Анкета на тему: «Как занятия спортом влияют на организм человека». Для возрастной группы диапазона 18-30 лет

Таблица 1. Результаты проведённого опроса: «Как занятия спортом влияют на организм человека»

| Пол | Занимаетесь ли Вы каким-то видом спорта? | Получаете ли Вы удовольствие от занятий спортом? | Делаете ли Вы ежедневно зарядку? | Хотели бы начать делать зарядку по утрам? | Бегаете ли Вы кросс 1 км? |
|---------|--|--|----------------------------------|---|---------------------------|
| Женский | 45 человек | 60 человек | 67 человек | 58 человек | 25 человек |
| Мужской | 55 человек | 40 человек | 33 человек | 42 человек | 10 человек |

Библиографический список

1. Кулагина И. Ю. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека: учебное пособие для вузов. М.: Академический проект, 2015. 421 с.
2. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
3. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.
4. Юревич А.В. Ценностные основания психологической науки и психология ценностей. М.: Институт психологии РАН, 2008. 344 с.