

Мотивация в движении: почему регулярные тренировки — ключ к гармонии тела и духа

Лапушкина Елена Павловна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

Целью данной статьи является проведение анализа о важности занятий физическими тренировками. На основании исследования научной литературы определены основные причины занятий спортом. В результате выявлены причины, благодаря которым человек может радикально изменить свою жизнь и физическое состояние тела.

Ключевые слова: спорт, тренировки, здоровье.

Motivation in motion: why regular workouts are the key to harmony of body and mind

Lapushkina Elena Pavlovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The purpose of this article is to analyze the importance of physical training. Based on a study of the scientific literature, the main causes of sports have been identified. As a result of this study, the reasons have been identified due to which a person can radically change his life and physical condition of the body.

Keywords: sports, training, health.

Научный руководитель:

Изосимов Александр Николаевич

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Старший преподаватель кафедры физической культуры и туризма

1 Введение

1.1 Актуальность

Физические нагрузки играют важную роль в жизни человека, улучшая не только физическую форму, но и общее здоровье. Регулярные тренировки укрепляют сердечно-сосудистую систему, поддерживают здоровье мышц и суставов, помогают контролировать вес и улучшают обмен веществ. Они также способствуют улучшению психического здоровья, снижая уровень стресса и повышая настроение благодаря выработке эндорфинов. Кроме того,

занятия спортом развивают дисциплину и настойчивость, улучшая самоуверенность и качество жизни в целом.

1.2 Обзор исследований

М.М Азизов, Д.Р. Сулайманов провели анализ в котором описали роль спорта в жизни человека и его востребованность в наше время [1]. С.В.Ильинский рассмотрел особенности и различия мотивации у молодых спортсменов, занимающихся различными видами спорта [2]. И.П. Шергина, М.А. Чугин в своем анализе описали, что в современном мире люди чаще сталкиваются с проблемами ментального здоровья, что подталкивает исследователей на поиск новых путей стабилизации психического состояния человека [3]. Н.Р. Сафарян описала главные методы, которые направлены на ключевое развитие силовых качеств у спортсменов [4]. А.А. Боймирзаев, М.Д.Тухтасинов в своем исследовании провели обзор литературы о влиянии семьи и сверстников на участие молодежи в спорте [5].

1.3 Цель исследования

Цель исследования состоит в анализе и понятии причин, по которым людям необходимо заниматься физическими тренировками.

2 Материалы и методы

Материалы взяты из существующих исследований и литературы.

3 Результаты дискуссии

В нашей жизни тему спорта активно изучали многие исследователи, направляя свои усилия на понимание физической активности и её влияния на здоровье человека. Научные исследования открывают широкий спектр аспектов, начиная от физиологических эффектов регулярных тренировок, и заканчивая психологическим влиянием спорта на человека так и на общественные отношения.

В спорте выделяют три причины по которым тренировки радикально меняют образ жизни, также меняют подход к жизненным задачам, повышая продуктивность и результативность. Первое каждая тренировка сопровождается определёнными затратами энергии, при частой тренировке тело привыкает к этому выбросу энергии, и необходимости эту энергию вернуть, организм вворачивает энергию через пищу, качественный сон, отдых, при этом тело человека достаточно быстро восстанавливается. По мере того как каждый раз тратится энергия на выполнение тренировки, и энергия возвращается обратно, организм вырабатывает некую привычку «отдача-компенсация», когда раз за разом к концу тренировки человек чувствует утомление, через час- полтора его самочувствие приходит в норму. Дальше если, войдя в этот ритм человек пропускает тренировку, то это может привести к энергетическому избытку, поскольку организм продолжает получать калории без их сжигания. Со временем это ведет к накоплению жировой массы и негативно сказывается на физической форме и здоровье. Таким образом,

важно поддерживать баланс между потреблением калорий и физической активностью.

Второе, в любой тренировке есть основа, потому что тренировки не дают человеку никакой непосредственной награды, гарантировано одно-тренировочный процесс состоит из дисциплины, создавая эту дисциплину в своей жизни, создается стержень примитивный, но очень надежный. Через примитивную дисциплину человек регулярно воспроизводит некое мероприятие в своей жизни, игра в футбол, беговые сообщества, катания на велосипеде, то есть человек создает регулярные мероприятия, которые решил провести из-за того что выработан внутренний стержень, который сформировал внутреннюю устойчивость значение которой переоценить просто невозможно, называются внутренними точками опоры. Человек так же практикует в тренировке вовлеченность в мероприятия, не получая никакой награды, только длительное вовлечение дают постепенно накопительный эффект.

Третье преимущество тренировок состоит в вовлеченности тренировочным процессом заставляя человека и всю его нервную систему переключить свое внимание на выполнение задачи, тем самым автоматически человек разгружает свою нервную систему, перед началом посещения тренировки и после ее окончания человек испытывает два разных состояния. Перед тренировкой также может преобладать тревога или усталость, тогда как после занятий приходит ощущение облегчения и бодрствования, что позитивно сказывается на общем состоянии и психическом его здоровье.

Дополнить занятия тренировками можно разнообразными практиками, такими как медитация или йога, они также способствуют улучшению концентрации и расслаблению. Важным аспектом является поддержка социальных связей, занятия в группе или совместные тренировки с друзьями помогут усилить мотивацию и сделать процесс более увлекательным.

Выводы

В результате исследования, при изучении материалов и литературы о спорте, были выявлены и описаны основные причины, по которым занятия спортом существенно изменяют жизнь человека, улучшая психическое и физическое состояние человека.

Библиографический список

1. Азизов М.М., Сулайманов Д.Р. Роль спорта в жизни человека и его востребованность в наше время // *Zamonaviy ta'limda fan va innovatsion tadqiqotlar*. 2024. Т. 2. №3 С. 25-32. URL: <http://zamtaqiqot.uz/index.php/zt/article/view/227>
2. Ильинский С. В. Особенности мотивации спортсменов в различных видах спорта // *Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: психология*. - 2013. №1. С. 75-84. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-motivatsii-sportsmenov-v-razlichnyh-vidah-sporta>

3. Шергина И. П., Чугин М. А. Влияние физической активности на психическое здоровье человека // Международный студенческий научный вестник. 2021. №2. С. 64. URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=20455&ysclid=lf1yzw6hsd156482588>
4. Сафарян Н. Р. Типы и виды силовых тренировок. Правильность и методы их выполнения // Научные исследования и современное образование. 2022. С. 113-116. URL: <https://interactive-plus.ru/e-articles/838/Action838-558416.pdf>
5. Боймирзаев А. А., Тухтасинов М. Д. Спорт- это социальная деятельность // Экономика и социум. 2024. №1. С. 787-790. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sport-eto-sotsialnaya-deyatelnost>