

УДК 796

## РОЛЬ СПОРТА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

*Алексеева А.И., студентка 1 курса ФАЗРиПП  
Научный руководитель – Разумова О.И., старший преподаватель  
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

**Ключевые слова:** спорт, здоровье, физкультура, движение, спортсмены.

*Спорт - опора человеческого скелета и поддержка здоровья в целом. Если человек может обойтись без мелких потребностей, то развитие самого себя физически, стоит в списке обязательных и нужных потребностей. Дорога со спортом не намазана мёдом, присутствует множества крайностей. Но, человека всегда влекли трудности и именно благодаря своему упорству мы идём дальше.*

В каждом человеке заложена функция развития скелета и человеку всего лишь нужно её активировать. Физкультура и спорт иногда становятся единственными доступными человеку формами двигательной активности, с помощью которых удовлетворяется природная потребность человека к движению и нагрузкам. С самых ранних лет человек занимается физическими нагрузками, не подозревая об этом. Он начинает играть с самого рождения, а игра является фундаментом спорта. Действительно, почти вся человеческая жизнь состоит из элементов игры. Эта консистенция вырабатывает физические способности в организме с самого рождения. Важно то, что большинство людей так или иначе сопричастны к спорту, ведь спорт – это наша жизнь. Современный мир - копилка оздоровительных санаториев. Просто человек сам решает, на что потратить свою жизнь. Именно спортсмены вносят большой вклад в спорт. Но это не все. Они спланируют людей. Спорт объединяет. Он может объединять людей, знакомить их между собой, в большинстве случаев спорт укрепляет здоровье, характер и даже умственные способности людей, которые им занимаются, развивает в них такие навыки как скорость, ловкость, реакция, координация, выносливость, терпение и сила. Мы сами впускаем деградацию в свою жизнь. А нужно всего лишь не унывать и не лениться. Нам приятно смотреть на достижения знаменитых людей, но этого триумфа

может достичь каждый из нас. О благотворном влиянии спорта на человека свидетельствуют медицинские исследования, практические наблюдения, факты и даже устное народное творчество: многочисленные пословицы о здоровье и спорте («Кто спортом занимается, тот силы набирается», «Крепок телом — богат и делом» и т.д.). Влияние движения на системы и органы:

- укрепляется опорно-двигательный аппарат;
- укрепляется и развивается нервная система;
- улучшается работа сердца и сосудов;
- улучшается работа органов дыхания;
- повышаются иммунитет и улучшается состав крови;
- меняется отношение к жизни;

У каждого человека свои отношения со спортом. Прогресс в спорте достиг того, что практически каждый человек может позволить себе занятия на любой вкус. Спорт помогает человеку понять самого себя, переварить «травмы прошлого», создать перспективное будущее и просто доставить порцию наслаждения, радости и счастья. Ведь занятие спортом вырабатывает гормон счастья – эндорфин.

*Библиографический список*

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528с.
2. Давиденко, Д.Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов: учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов.- Самара: СГПУ, 2004. – 112с.
3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев .- Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384с.
4. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильина. – М.: Гардарики, 2004. – 448с.
5. Тимушкин, А.В. Физическая культура и здоровье: учебное пособие / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 139с.
6. URL:<http://vashsport.com/sport-i-zdorove/>

**DIE ROLLE DES SPORTS IM LEBEN DES MENSCHEN***Alekseeva Al. I.*

**Keywords:** *sports, health, physical education, movement, athletes.*

*Sport - Stütze des menschlichen Skeletts und Unterstützung der Gesundheit im Allgemeinen. Wenn ein Mensch tun kann ohne die kleinen Bedürfnisse, die Entwicklung sich selbst physisch, steht in der Liste der obligatorischen und notwendigen Bedürfnisse. Weg mit dem Sport nicht mit Honig beschmiert, präsentieren die vielen Übertreibungen. Aber Menschen immer zogen die Schwierigkeiten und Dank seiner Hartnäckigkeit gehen wir weiter.*