

**Ковалева Татьяна Владимировна**

старший преподаватель

**Зайцева Дарья Михайловна**

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный  
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»  
г. Краснодар, Краснодарский край

## **ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

***Аннотация:** в статье говорится о важности спорта в жизни людей любого возраста. Поднимаются проблемы, связанные с нежеланием людей заниматься физическими тренировками, что приводит к снижению функциональности в обществе. Рассматривается подробно влияние физических упражнений на разные уровни жизни, а также на эмоциональное здоровье.*

***Ключевые слова:** спорт, жизнь, нагрузки, психическое состояние, технологии, физическая активность, иммунитет, человек.*

Спорт в современном обществе занимает важное место и оказывает значительное влияние на здоровье и образ жизни человека. Его роль в формировании здоровых привычек и психоэмоционального состояния трудно переоценить. Регулярные физические нагрузки способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению обмена веществ и повышению иммунной защиты. Занятия спортом снижают риск развития хронических заболеваний, таких как диабет, гипертония и ожирение. Кроме того, физическая активность улучшает работу дыхательной системы и развивает выносливость, что в свою очередь позволяет легче переносить повседневные нагрузки. Спорт является мощным средством для борьбы со стрессом и негативными эмоциями. Во время физической активности в организме вырабатываются эндорфины – вещества, которые отвечают за чувство радости и удовлетворения. Регулярные тренировки помогают не только справляться с тревогой и депрессией, но и укрепляют психическую устойчивость, делая человека более уверенным в себе.

Существует множество видов спорта, каждый из которых приносит свои уникальные преимущества:

- командные виды спорта (такие как футбол, баскетбол или волейбол) способствуют развитию навыков взаимодействия и командного духа;
- индивидуальные виды спорта (например, бег, плавание или теннис) позволяют сосредоточиться на личных достижениях и целях;
- фитнес и аэробика помогают поддерживать физическую форму и общее здоровье;
- йога и пилатес способствуют улучшению гибкости, баланса и внутреннего спокойствия.

Спортивные достижения значительно повышают уверенность в себе. Успехи на тренировках или соревнованиях помогают людям осознать свои возможности и способности, что положительно сказывается на самооценке. Спорт учит ставить цели и добиваться их, что вдохновляет на дальнейшее развитие. Спорт требует не только физической силы, но и умения быстро принимать решения, анализировать ситуации и контролировать эмоции. Эти навыки полезны не только в спортивной сфере, но и в повседневной жизни. Занятия спортом развивают критическое мышление, стратегическое планирование и способность адаптироваться к изменениям.

В условиях стремительного технологического прогресса, с появлением компьютеров и смартфонов, которые значительно облегчают труд и повседневную жизнь, физическая активность людей заметно снизилась. Люди стали меньше гулять, реже общаться лицом к лицу и прикладывать усилия для достижения своих целей. В результате, не добившись желаемого, многие просто забывают о своих стремлениях и продолжают жить «по инерции». Это приводит не только к ухудшению физического состояния, но и к потере эмоциональной устойчивости, снижению иммунитета и атрофии некоторых участков мозга.

Недостаток движения вызывает сбои в работе всех систем организма – мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной – что способствует развитию раз-

личных заболеваний. Поэтому влияние спорта на жизнь человека становится особенно важным. Занятия физической культурой действительно играют важную роль на всех этапах жизни человека. В детском и юношеском возрасте физическая активность способствует не только физическому, но и психоэмоциональному развитию, формируя у детей и подростков навыки командной работы, дисциплины и ответственности. У взрослых регулярные физические нагрузки помогают поддерживать оптимальный уровень здоровья, повышают жизненный тонус, улучшают настроение и снижают риск развития хронических заболеваний. Спорт также может стать отличным способом снять стресс и улучшить качество жизни.

Для пожилых людей физическая активность особенно важна, так как она помогает сохранить подвижность, гибкость и силу, что способствует более независимому образу жизни. Кроме того, занятия спортом могут замедлить прогрессирование возрастных заболеваний, таких как остеопороз и сердечно-сосудистые болезни. Однако важно подходить к занятиям с умом. Переутомление или неправильный выбор видов активности могут привести к травмам или ухудшению состояния здоровья. Поэтому рекомендуется консультироваться с врачами или тренерами при составлении индивидуальных программ тренировок, особенно для людей с хроническими заболеваниями или теми, кто только начинает заниматься спортом. Недостаток физической активности также может привести к множеству негативных последствий для здоровья [5]. Атрофия мышц, снижение прочности костей и ухудшение функционального состояния различных систем организма – это лишь некоторые из возможных последствий малоподвижного образа жизни. Недостаток физической активности может привести к повышению артериального давления, увеличению уровня холестерина и повышенному риску сердечно-сосудистых заболеваний. Сидячий образ жизни способствует набору лишнего веса, так как калории не сжигаются должным образом. Это может привести к ожирению и связанным с ним проблемам со здоровьем. Долгое сидение или отсутствие движения могут привести к слабости мышц,

ухудшению гибкости и проблемам с суставами, таким как остеоартрит. Малоактивный образ жизни связан с повышенным риском развития депрессии и тревожных расстройств. Физическая активность способствует выработке эндорфинов, которые улучшают настроение. Низкая физическая активность может привести к инсулинорезистентности, что увеличивает риск развития 2 типа диабета. Недостаток движения может замедлить метаболизм и привести к проблемам с пищеварением, таким как запоры. Сидячий образ жизни может негативно сказаться на качестве сна, приводя к бессоннице или другим нарушениям. Регулярная физическая активность укрепляет иммунную систему, а ее отсутствие может сделать организм более уязвимым к инфекциям. Исследования показывают, что физическая активность способствует улучшению памяти и концентрации, а ее недостаток может привести к ухудшению когнитивных функций. Участие в спортивных мероприятиях и активностях способствует социальной интеграции. Малоактивный образ жизни может привести к изоляции и снижению социальных взаимодействий.

Физическая активность играет ключевую роль в поддержании здоровья и улучшении качества жизни [4]. Регулярные занятия спортом способствуют:

- 1) укреплению мышц и костей: Физические упражнения, особенно силовые, помогают предотвратить атрофию мышц и укрепляют костную ткань, что снижает риск остеопороза;
- 2) улучшению работы сердечно-сосудистой системы: аэробные упражнения способствуют улучшению кровообращения, повышению выносливости и снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний;
- 3) стимуляции обмена веществ: физическая активность помогает поддерживать здоровый уровень обмена веществ, что может способствовать контролю веса и снижению риска диабета;
- 4) поддержанию психоэмоционального здоровья: физические упражнения способствуют выработке эндорфинов, которые улучшают настроение и помогают справляться со стрессом и тревожностью;

5) улучшению гибкости и координации: Занятия спортом помогают развивать гибкость, координацию движений и баланс, что особенно важно с возрастом;

6) повышению общей жизненной энергии: Регулярная физическая активность способствует улучшению общего тонуса и жизнедеятельности организма, что положительно сказывается на качестве жизни.

Воспитание тяги к спорту и физической активности с раннего возраста действительно имеет огромное значение для формирования здоровых привычек на всю жизнь. Регулярные физические упражнения не только укрепляют тело, но и способствуют улучшению психоэмоционального состояния, повышают уровень энергии и способствуют более качественному сну. Важно помнить, что физическая активность не обязательно должна быть интенсивной или продолжительной. Даже небольшие, но регулярные нагрузки могут значительно улучшить общее состояние здоровья. Привычка уделять время движению, будь то утренний зарядка, прогулка на свежем воздухе или активные игры с детьми, может стать основой для долгой и активной жизни. Кроме того, правильное питание в сочетании с физической активностью создает идеальные условия для поддержания здоровья и хорошего самочувствия [2]. Важно также учитывать индивидуальные особенности организма и консультироваться с врачом или тренером, если есть какие-либо противопоказания.

В заключение можно сказать, что спорт является важным инструментом для формирования гармоничной личности. Он влияет не только на физическое состояние, но и на психоэмоциональное благополучие человека, его социальные навыки и интеллектуальное развитие. Регулярные занятия физической культурой способствуют всестороннему развитию личности и помогают справляться с вызовами современного мира.

### ***Список литературы***

1. Желтов А.А. Физическое воспитание студентов / А.А. Желтов, Л.П. Федосова, В.А. Коломойцева // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – №94–6. – С. 116–118. – DOI 10.18411/trnio-02-2023-321. – EDN QVZDUI

2. Цыганкова В.О. Проблемы питания современного человека / В.О. Цыганкова, А.Ф. Андронакий, А.В. Яни // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России: сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции. – Казань, 2022. – С. 546–549. – EDN XCEIJX
3. Клименко А.А. Организация и управление многолетними занятиями в спорте: проблемы и варианты решения / А.А. Клименко, Е.А. Калашник, А.В. Яни // Физическая культура и спорт в системе образования. История и современность: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию Кафедры физического воспитания, спорта и туризма Башкирского государственного аграрного университета. – 2018. – С. 74–78. – EDN FXIKEU
4. Шутьева Е.Ю. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека / Е.Ю. Шутьева, Т.В. Зайцева. – 2017. – С. 7.
5. Дронов В.Я. Физическая культура / В.Я. Дронов. – М., 2010.