

ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА В СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ

Халиков Акмаль Тажиiddинович

*Старший преподаватель кафедры физической культуры
Узбекский Государственный Университет Мировых Языков*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, направленного на выявление значимости спорта в современной жизни, влияния спорта развитие личности и как спорт влияет социум в целом.

Abstract. The article presents the results of a study aimed at revealing the importance of sport in modern life, the impact of sport on the development of personality and how sport affects society as a whole.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, досуг.

Keywords: sports, physical culture, leisure.

К спорту во всём мире люди относятся по-разному, и он для каждого человека в жизни играет определенную роль. Некоторые люди совершенно равнодушно относятся к спорту и считают его бесполезной тратой времени, другие же понимают, в чем заключается смысл спорта и их больше, чем первых. Причём каждый из них имеет разное отношение к спорту: одни предпочитают смотреть его по телевизору, другие заниматься каким-либо видом спорта или общефизической подготовкой, для третьих спорт является средством существования. К ним относятся действующие спортсмены, тренеры, врачи, директора спортивных обществ, попечители спорта и др. и каждый из них вносит свой вклад в развитие спорта.

Спорт обладает своими особенностями: способствует знакомству и объединению людей между собой, в подавляющем большинстве случаев укрепляется здоровье, характер, повышаются умственные способности. Люди, которые занимаются спортом, развивают в себе такие навыки, как выносливость, терпение, сила, ловкость, скорость, реакция, координация, выносливость. Также это позволяет стать более стрессоустойчивым к негативным явлениям окружающей среды, получить массу положительных эмоций, если, например, побеждает любимая команда или человек достигает какого-то определенного результата.

В связи с развитием технического прогресса человек старается сделать свою жизнь проще и физический труд для него перестает иметь значение, поэтому постепенно теряется тот физический потенциал, который в нем заложен. Так же отрицательное влияние на человечество оказывает употребление алкоголя и наркотиков, курение табачных изделий. В этом случае именно

занятия спортом являются альтернативой этим отрицательным факторам и служат для того, чтобы не стать человеку алкоголиком, наркоманом или курильщиком. Из чего следует, что роль спорта в нашей жизни очень велика и значима. Спорт – это деятельность людей, которая организована по определенным правилам и состоит в сравнении их интеллектуальных и физических способностей, где большое значение имеет подготовка к этой деятельности и отношения между ними, которые возникают в ее процессе .

Спорт является одной из составных частей физической культуры, целью которого являются соревнования и подготовка к ним. Он выражается в стремлении человека победить, достичь более высоких результатов, используя при этом все свои психические, нравственные и физические качества. Занятия массовым спортом дают возможность огромному количеству людей совершенствовать свои двигательные возможности и физические качества, укреплять здоровье и увеличивать срок жизни .

Спорт высших достижений является такой формой деятельности, при которой у выдающихся рекордсменов практически все системы организма работают на пределе физических и практических пределов здорового человека. Главная цель в спорте высших достижений – это достижение максимально высоких спортивных результатов и побед на крупнейших соревнованиях. Культура досуга в настоящее время получила большое развитие, поэтому различные спортивные соревнования и наблюдения за ними стали очень популярным развлечением среди населения, а для спортсменов это стало профессиональной деятельностью. Профессиональные спортсмены, достигшие высоких результатов, популярны как среди болельщиков, так и среди большинства населения, они зарабатывают огромные гонорары, а также получают доходы, участвуя в рекламе различных товаров. Для того, чтобы регулировать происходящее в профессиональном спорте, создаются специальные организации и ассоциации, которые объединяют спортсменов, их тренеров, судей, а в некоторых случаях и болельщиков. В настоящее время спорт превратился в бизнес и источник благосостояния, что оказывает большое влияние на содержание соревнований. Спортивные правила очень часто изменяются из-за требований зрелищности или удобства судей.

Значение спорта на психологическом уровне

- Физические упражнения повышают уверенность в себе.
- Используется как способ убить негативное свободное время, нарушив распорядок дня от скуки.
- Это дает человеку чувство счастья, удовольствия и волнения.
- Он снижает возможность развития различных психических заболеваний, в частности депрессии.

- Обеспечивает человеку высокую способность дисциплинировать и контролировать стрессоры, вызывающие тревогу и стресс.
- Помогает избавиться от бессонницы и негативной энергии.

Важность спорта на физическом уровне

- Упражнения помогают укрепить мышцы тела.
- Поддерживает форму тела и улучшает внешний вид.
- Улучшает кровообращение и активность обмена веществ.
- Помогает открыть аппетит и употреблять здоровую пищу.
- Устраняет накопленные в организме жиры, вызывающие увеличение веса.
- Предотвратите хронические заболевания, такие как: сердце, давление, рак, диабет и инсульты.
- Это снижает риск развития проблем с костями, укрепляя их и повышая гибкость.
- Помогите укрепить иммунную систему.
- Задерживает такие симптомы старения, как болезнь Альцгеймера и деменция.

Важность спорта на психическом уровне

• Упражнения помогают стимулировать ум и повышают IQ, особенно социальный интеллект и психомоторику.

• Он укрепляет память и повышает уровень его активности за счет положительного увеличения активности мозга.

• Он усиливает наблюдательность и увеличивает интуицию.

- Повышает концентрацию и уменьшает отвлекаемость.
- Это повышает академическую успеваемость, устраняет скуку и рутину из учебной программы.



Значение спорта на социальном уровне

- Это помогает завести много друзей и крепких социальных отношений.
- Он наделяет человека многими хорошими качествами, в том числе: терпением, уверенностью в себе, настойчивостью, лидерством, выносливостью и сотрудничеством.

- Помогите ему уважать законы и правила; Причина этого в том, что в большинстве видов спорта действуют законы, которые нельзя нарушать.
- Помогает искоренить курение, спасает общество от преступности и неэтичного поведения, появляющегося вследствие пустоты.
- Он укрепляет семейные отношения, так как снимает давление, возникающее в результате обстоятельств и трудностей жизни.

Разнообразие спортивных занятий

Спортивные занятия разнообразны и разнообразны, так как каждый вид спорта имеет свою особенность, отличающую его от других видов спорта, и это вызывает затруднения у человека при выборе вида спорта, которым он хочет заниматься, поэтому вид спорта необходимо выбирать в соответствии с его потребностями. и желания, и, наконец, каждый должен заниматься спортом, поскольку это очень важно для всех слоев общества.

Литература:

1. Еремин Р. В. Укрепление и сохранение здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, проблемы и решения // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVII Международной научно-практической конференции. Иркутск : ВСИ МВД России, 2015. С. 348-350.
2. Кузнецов М. Б. Некоторые аспекты формирования здорового образа жизни на занятиях физической культурой и спортом // Наука и практика. 2016. № 3 (68). С. 144-146.
3. Подрезов И. Н. Формирование, укрепление и сохранение здоровья студенческой молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма: основные направления и пути реализации // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. С. 161-165.
4. <https://www.campuscareerclub.com/why-sports-is-important-in-our-life/>