

О. О. Крыжановская^{1}, Н. С. Василенко¹, В. С. Паучук¹*

Почему спорт – важная часть нашей жизни

¹ Сибирский государственный университет геосистем и технологий, г. Новосибирск,
Российская Федерация
* e-mail: k.o.o24@mail.ru

Аннотация. Основная проблема исследования заключается в необходимости понять, почему спорт играет такую важную роль в нашей жизни и какие именно аспекты здоровья он положительно влияет. Выявить основные причины, почему спорт необходим для поддержания здоровья и качества жизни. Основные методы исследования включают анализ научных статей и исследований, а также проведение опросов среди студентов.

Ключевые слова: физическое здоровье, психологическое благополучие, социальная адаптация, поддержание энергии, поддержание молодости, спортивный образ жизни

O. O. Kryzhanovskaya^{1}, N. S. Vasilenko¹, V. S. Pauchuk¹*

Why sports are an important part of our lives

¹ Siberian State University of Geosystems and Technologies, Novosibirsk, Russian Federation
* e-mail: k.o.o24@mail.ru

Abstract. The main problem of the study is the need to understand why sport plays such an important role in our lives and what aspects of health it positively affects. To identify the main reasons why sport is necessary to maintain health and quality of life. The main research methods include the analysis of scientific articles and research, as well as conducting surveys among students.

Keywords: physical health, psychological well-being, social adaptation, energy maintenance, youth maintenance, sports lifestyle

Почему спорт - важная часть нашей жизни?

Занятия спортом – это непрерывный процесс на протяжении всей нашей жизни. Они способствуют не только физическому здоровью, но и психологическому благополучию. Важность физических упражнений для нашего организма в настоящее время признана во всем мире. В этой статье мы разберемся, почему занятия спортом всю жизнь являются неотъемлемой составляющей здорового образа жизни.

Физическое здоровье

Физическая активность помогает поддерживать наш организм в отличной форме на всех этапах жизни. Систематические занятия помогают правильной работе сердечно-сосудистой системы, укрепляют костную ткань и повышают общую физическую выносливость. Занятия спортом уменьшают риск развития сер-

дечно-сосудистых заболеваний, ожирения и хронических заболеваний, которые могут возникнуть в пожилом возрасте. Пассивный образ жизни является основной причиной многочисленных сложностей со здоровьем, и регулярные физические упражнения могут помочь избежать таких проблем.

Психологическое благополучие

Спорт также положительно влияет на психику. Во-первых, физическая нагрузка содействует выработке эндорфинов, которые повышают настроение и снижают стресс. Кроме того, физические упражнения помогают улучшить концентрацию внимания и приумножить энергию, что позволяет нам быть более продуктивными и эффективными в повседневной жизни. Длительные занятия спортом также способствуют развитию таких качеств, как смелость, настойчивость и дисциплина, которые важны для успеха в любой сфере жизни.

Социальная адаптация

Занятия спортом предоставляют прекрасную возможность для социальной активности и адаптации в обществе. Командные виды спорта, такие как баскетбол, футбол или волейбол, помогают нам развивать навыки командной работы, учиться принимать решения в условиях конкуренции и ставить долгосрочные цели. Кроме того, спорт объединяет людей со схожими интересами и ценностями, что помогает нам заводить новых друзей и создавать прочные связи в обществе.

Поддержание энергии и молодости

Занимаясь спортом всю свою жизнь, мы можем поддерживать свое тело в хорошей физической форме и сохранять энергию и активность на долгие годы. Регулярные тренировки помогают нам укрепить мышцы и суставы, что особенно важно с возрастом, когда существует риск развития остеопороза и других проблем со здоровьем. Занятия спортом также способствуют повышению иммунитета и общему оздоровлению организма. Благодаря этому мы сохраняем молодость и остроту ума, чувствуем себя более энергичными и полными сил.

Исследование

В подтверждение всему выше сказанному, был проведен опрос. Исследование проводилось среди студентов СГУГиТ 3 курса, всего было опрошено 75 обучающихся, возрастная категория 20 – 22 года. Молодые люди, которые ведут здоровый и активный образ жизни (студент А), и студенты, которые пассивны в своём образе жизни, спортом никогда не занимались (студент В). На основе наблюдений, была составлена диаграмма, показывающая разницу, между студентами, одни из которых спортсмены, а другие нет (рис. 1).

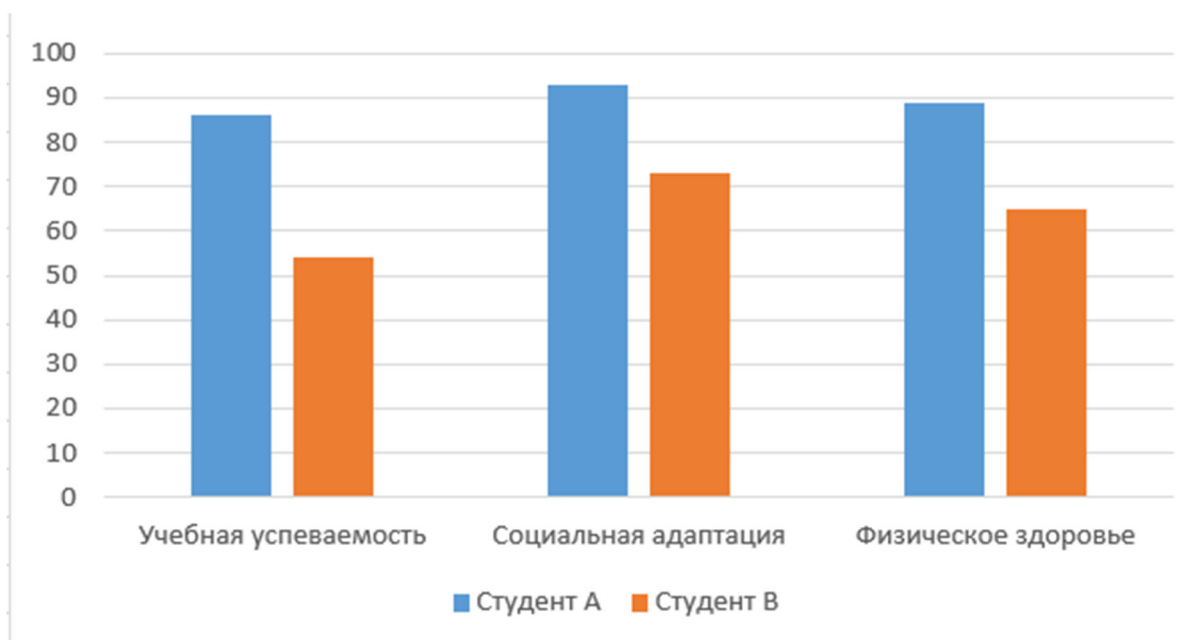


Рис. 1. Сравнение групп студентов

В диаграмме представлена шкала в процентах, от 0 и до 100. Сравнение происходит в нескольких сферах жизни: учебная успеваемость; социальная адаптация; физическое здоровье. Учебная успеваемость – процентный показатель того, насколько вовремя студентом сдаются лабораторные и практические работы, и насколько высокие оценки. Для учебной успеваемости за 100 процентов берутся рассчитанные университетом показатели сроков и частоту сдачи работ студентом. Социальная адаптация – процентный показатель того, насколько студент вовлечен в жизнь, его активность и количество друзей. Для социальной адаптации за 100 процентов считаются максимально возможное количество выполненных активностей, таких как: участие в различных выставках, сборах, проектов, мероприятиях, помощь в организации студенческой жизни. Физическое здоровье – процентный показатель того, насколько у студента крепкое здоровье, информация об этом была получена в ходе индивидуальной беседы с каждым студентом. Для физического здоровья 100 процентов – это неимение вредных привычек, минимальное количество различных заболеваний и травм.

Результаты

Из приведенной выше диаграммы видно, что студент, который ведет активный образ жизни, более успешен в учебе, общении с другими студентами, и такой студент, да и вообще человек, обладает крепким здоровьем.

Заключение

Спорт играет неотъемлемую роль в нашей жизни на протяжении всех ее этапов. Он содействует как физическому, так и психологическому здоровью, помогает нам достигать успеха и создавать прочные связи в обществе. Безусловно, заниматься спортом всю жизнь является важной составляющей здорового образа жизни, который позволяет нам быть активными, счастливыми и полными энер-

гии на протяжении многих лет. Начните занятия спортом сегодня и заботьтесь о своем здоровье и благополучии всю жизнь!

Библиографический список:

1. Кунилова Ксения – Спорт как фактор повышения качества жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://spravochnick.ru/sociologiya/sport_kak_faktor_povysheniya_kachestva_zhizni/ (дата обращения 10.03.2024)

2. Аверкиева Е.А. – Роль спорта в жизни человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/20066/1/zsiaso_2017_004.pdf (дата обращения 10.03.2024)

3. Мурзич Р.Р., Конкиева Н.А. СПОРТ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА // Материалы VI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2014/article/2014005632> (дата обращения 11.03.2024)

4. Кутецкий И.А. – Роль спорта в жизни людей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/user/kuteckij-ivan-aleksandrovich/blog/rol-sporta-v-zhizni-lyudej-282943.html> (дата обращения 12.03.2024)

© О. О. Крыжановская, Н. С. Василенко, В. С. Паучук, 2024