

ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА ДЛЯ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ The importance of sports for modern teenagers

Л. И. Смернягин, преподаватель

Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Аннотация

Статья рассматривает значение спорта для современных подростков, его влияние на физическое и психическое здоровье, а также социальную адаптацию. Показано, что регулярные занятия спортом укрепляют иммунитет, снижают риск заболеваний, повышают самооценку и развивают дисциплину. Спорт способствует формированию командной работы, лидерства и социальной активности подростков.

Ключевые слова: спорт, подростки, здоровье, физическая активность, социальное развитие.

Summary

The article examines the importance of sports for modern teenagers and its impact on physical and mental health, as well as social adaptation. It is shown that regular physical activity strengthens the immune system, reduces disease risks, increases self-esteem, and develops discipline. Sports help build teamwork, leadership skills, and social engagement among adolescents.

Keywords: sport, teenagers, health, physical activity, social development.

Спорт

Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

Основу спорта составляет соревновательная деятельность (система состязаний, соперничества). Условно понимают спорт в «узком» и «широком» смысле слова. Спорт в узком смысле слова — это собственно соревновательная деятельность, отличительными чертами которой является:

- система соревнований с последовательным возрастанием уровня конкуренции и требований к достижениям (повышение ранга соревнований);
- унификация состава действий, посредством которых ведется состязания, условий их выполнения и способов оценки достижений, что закрепляется официальными правилами;
- регламентация поведения соревнующихся в соответствии с принципами неантагонистической конкуренции, которые имеют гуманный характер.

Спорт в современном обществе был и является неотъемлемой частью в жизни людей. Спорт – это жизнь, потому что именно он помогает укреплять здоровье, повышать иммунитет, спорт так же выстраивает дисциплину, настраивает порядок в голове, что немало важно в век, когда наш мозг постоянно заполнен какими-то новостями, или же событиями, большая часть которых, нам не нужна.

Плавание, например, один из самых полезных видов спорта, к тому же- самый менее травмоопасный. Чем же так хорошо плавание? Тем, что плотность воды позволяет снимать нагрузку со всех частей тела, плавание укрепляет мышцы спины, что держит всё тело, руки с шеей также больше всего получают нагрузку, при этом, суставы остаются полностью в

безопасности- они не стираются, в воде их невозможно выбить или как-либо ещё травмировать. В воде мы отлично тренируем лёгкие, что позволяет в дальнейшем насыщать наш мозг, кровь, да и всё наше тело кислородом, что способствует ускорению метаболизма, умственной деятельности, повышению аппетита после тренировки, с чем у некоторых людей так же есть проблемы. Бассейн – это тот вид спорта, который возможно совмещать почти с любыми видами травм, чтобы восстановление проходило быстро и эффективно.

Другие виды спорта- командные, такие как: баскетбол, волейбол, футбол повышают выносливость, скорость, к тому же, командная игра очень бодрит, поднимается адреналин и выплеск эмоций проходит намного проще, чем в плавании, например. Когда человек вступает в секцию- он может получить не только хорошую форму и позитивные эмоции, также подросток может найти новые знакомства, друзей, которые очень важны в жизни каждого из нас. В маленьком возрасте вступать в различные спортивные секции- идеальный вариант- ребёнок социализируется в обществе, у него появляются обязанности и дисциплина, он повышает свой иммунитет и в целом здоровье, а кто-то с раннего возраста понимает, что он будет строить всю свою жизнь вокруг спорта.

В современном мире, где подростки получают огромное количество стресса из-за экзаменов, боязни взрослой жизни, из-за постоянного культа продуктивности, спорт – это лучший выход. К тому же для кого не секрет, что большая часть молодых людей малоподвижны, дети постоянно очень сгорбленно сидят, да и зрение портится со скоростью света, то спорт- для таких ситуаций самый правильный выбор; это моральная, физическая разгрузка, когда у подростка есть шанс на час-два напрочь забыть о своих проблемах и полностью окунуться в увлекательное времяпрепровождение.

Заключение

В заключение, можно сказать, что значение спорта в современной жизни подростка не может быть переоценено. Он способствует укреплению физического и психического здоровья, развитию социальных навыков, формированию командного духа и участию в процессе социализации. Спорт также играет важную роль в формировании личности, участвуя в развитии самодисциплины, настойчивости и целеустремленности. Он является мощным инструментом укрепления мирового сообщества и мира. Поэтому, каждый из нас должен стремиться уделить достаточно времени спорту, так как это не только поможет нам стать физически и психологически здоровее, но и позволит развиваться личностно и формироваться в гражданском плане.

Библиографический список

1. *Киселёв В. В.* Влияние физической культуры на развитие подростков // Спортивная наука. 2020. № 3. С. 45-49.
2. *Иванова Т. А.* Роль спорта в формировании личности подростка // Здоровье и общество. 2021. № 2. С. 72-76.
3. *Bailey R.* The importance of physical activity for youth development // Journal of Physical Education. 2019. Vol. 14 (2). P. 112-118.
4. World Health Organization. Physical activity and young people. WHO Report. 2020.
5. *Smith J., & Johnson, L.* Sport and adolescent mental health // International Journal of Sports Science. 2022. Vol. 9 (1). P. 23-30.