

Список литературы

1. Бронникова Ю. О. Усвоение грамматических норм русского языка // Инновационная наука. 2015. Вып. № 8–2.
2. Семенова М. А., Бахмутова Д. Нарушение морфологических норм в речи дизайнеров // Потенциал интеллектуально одаренной молодежи развитию науки и образования. Астрахань : АГАСУ, 2015.

«ВОСЕМЬ УТРА»

А. М. Каплиева

Средняя общеобразовательная школа № 4 (г. Анапа)

Дорогу осилит идущий.

Однажды Сократ, заметив физическую слабость друга Эпигена, указал молодому человеку на то, что ему необходимы силовые упражнения. Во-первых, древнегреческий философ считал «кто держит себя в хорошей форме, предписано судьбой жить светлой, полной удовольствий жизнью» [1]. Во-вторых, проблемы с памятью, внутренняя подавленность, является результатом малоподвижного образа жизни, который служит препятствием для развития умственных способностей. Что не скажешь о людях, поддерживающих физическую форму тела. Ведь «крепость тела будет служить щитом от всех негативных влияний» [1].

В дальнейшем мысль о важности спортивной деятельности получило широкое распространение. Указывалось, что занятия физкультурой и спортом является одним из средств нравственного формирования личности, воспитания в человеке моральных и духовных качеств. «Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно» – говорил известный русский писатель Л. Н. Толстой [2].

Вспомните, какие эмоции Вы испытываете, когда выступаете в роли зрителя во время спортивных соревнований. Представьте, сейчас с напряжением и восторгом наблюдаете за завораживающим выступлением юной фигуристки Юли Липницкой. Меняется картинка – Светлана Мастеркова выходит на беговую дорожку. Несмотря на многочисленные травмы, жизненные трудности, она берет всю свою волю в кулак и в борьбе на 1000 м совершает, казалось бы, невозможное – устанавливает новый мировой рекорд! А как вдохновляюще действует на нас героизм параолимпийцев! В Чечне, во время войны Владимира Каманцева ранило в ногу, а вторая пуля перебила кость. Как тяжело было возродить Владимиру веру в счастье, принять настоящее и начинать многое с нуля, этого мы представить не можем. Но то, что он совершил чудо, увидели миллионы людей – на Олимпиаде-2014 в Сочи вместе с командой по следж-хоккею, защитил честь страны, завоевав серебряную медаль.

Возможно, кто-то скажет, что эти люди добились спортивных высот, потому что они физически одарены природой. Однако в защиту мысли, что

10 % составляет талант, а 90 % – труд, одно сказать можно точно: спорт требователен, и без воспитания гармонично сочетающихся трех аспектов: моральной чистоты, духовной насыщенности и физической развитости, чемпионом не стать.

Приведу в пример событие, произошедшее в 1999 г. в Токио. Боец смешанных единоборств Акира Маэда рассчитывал завершить спортивную карьеру со званием «непобедимый». Последний поединок он решил завершить ярким шоу, победив российского борца классического стиля Александра Карелена. Японский спортсмен сделал громкое заявление, что «не будет бить русского кулаками, хватит и ударов ладонями». Но скромность, расставила все точки над «i» – Александр Карелин одержал победу без единого удара в сторону соперника. Сам же победитель, не считает это достижением.

Этот аргумент в пользу того, что настоящий чемпион познается в поединке, где без психологического и этического воспитания невозможно завоевать статус «победителя». Потому, что победитель не тот, кто одержал верх в сражении, а тот, кто сумел преодолеть сложные жизненные перипетии, извлечь из них урок, духовно обогатиться и остаться верным себе.

Также, не могу не сделать ссылку на мнение Александра Карелина о спорте, высказанном в одном из его интервью: «...именно благодаря борьбе я стал больше читать, больше думать. Борьба – это искусство превосходства не только в технической оснащенности или физической массе, но и в мысли. А еще борьба – это процесс преодоления себя».

Возможно, тема необходимости физического саморазвития покажется нам банальностью, но, пока проблема малоподвижности существует, о ней стоит говорить. Ведь зачастую пренебрегая, на наш взгляд, «банальностью», мы имеем риск потерять важное – наше здоровье. Об огромном значении культуры движения в жизни каждого человека, ежедневно в своей работе упоминает инструктор по лечебной физкультуре Алферова Гульнара Анварова. Инструктор заостряет внимание на том, что пренебрежение физическими нагрузками может привести к перечню заболеваний. Так как нас молодых, зачастую не волнует далекое будущее и нам непонятно значение таких заболеваний как сахарный диабет, остеохондроз, сердечная дистония. И это, правда, замечательно! Но, всегда есть «НО». Если мы, будучи крепкими, здоровыми, красивыми, не обратим свое внимание на важность сохранения наших природных данных, то есть немалая вероятность того, что проблемы со здоровьем, вызывающие забывчивость, ожирение, злость, безрадостность возникнут раньше седых волос. Тогда, как у людей, следящих за своим телом, совершающих ежедневные физические нагрузки, подобных проблем возникнуть не может.

Тем более, учеными давно доказано, что спорт развивает не только мышечную систему, но и память, укрепляет нервную систему, способствует сохранению жизнерадостности и юмора. Так что держите спину прямее, она как никто другой лучше поддержит вас в сложной ситуации!

Но вернемся к теме о том, как спорт влияет на становление личности. В недавнем времени 17-летняя анапчанка Оксана Михайлова стала серебряным призером соревнований «Крокусы Бештау». Только вообразите: спортсменка пробежала 3200 м, перепад ее маршрута от старта до финиша – седловины горы Бештау – составил 552 м. То есть участница преодолела значительное количество тяжелых подъемов. В таком физически развитом теле, несомненно, сильный дух!

Существует множество примеров, когда, развивая физические способности (скорость, гибкость, силу, выносливость), человек одновременно совершенствуется внутренне: учится слышать важное, замечать прекрасное в простом. Поэтому если Вы загорелись желанием действовать, то для сохранения мотивации вдохновляющих примеров, действительно, много.

Осталось еще кое-что очень важное, на что стоит обратить внимание – на людей, которые, словно, как учителя изо дня в день терпеливо направляют нас на верный путь самовоспитания, не дают усомниться в верности выбора и оказывают поддержку в сложный момент. «Я, к примеру, не хотела заниматься волейболом изначально. Но мама все равно заставляла, не разрешила мне схалтивать и пропустить тренировку. И она все делала правильно, большое спасибо ей за это» – признается Олеся Андрюк. Не так давно она совместно с Анной Мовчан завоевала бронзу на чемпионате России по пляжному волейболу. Это событие стало для спортсменок счастливым моментом. Приятно, когда ежедневные, кропотливые тренировки дают свои плоды. А на вопрос: «Что главным образом дал вам спорт?» Аня ответила так: «Дружбу!».

Знаете, что вам непременно стоит попробовать? Это один раз начать свой день с зарядки под песню В. С. Высоцкого «Вдох глубокий, руки шире, не спишите три-четыре...!». И вы, бесспорно, обретете внутреннюю легкость и заметите, что мир вокруг, как ни посмотри, улыбочивый и интересный. Нет, конечно, мы и, напротив, способны создать множество доводов, чтобы начать «с завтрашнего дня...», в этом наша фантазия не знает границ. Мы можем повременить с занятием спортом до понедельника, до мая или отложить пробежку до покупки нового спортивного костюма. Но можем ли мы завтра, в восемь утра, ни минутой позже, победив своего главного вредителя – лень, зашнуровав кроссовки начать пробежку? Можем, мы все можем! Мы способны начать воспитывать в себе силу воли с восьми утра!

Список литературы

1. URL: <http://zozhnik.ru/urok-zdorovya-ot-sokrata>
2. URL: <https://bodystrong.info>