

МЕТОДЫ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ В СПОРТЕ

Даминдаров Вадим Радикович

студент

Айдушев Минилвали Айметович

старший преподаватель

Стерлитамакский филиал

Уфимского государственного нефтяного технического университета, г. Стерлитамак

Аннотация. На сегодняшний день спорт является неотъемлемой частью жизни современного общества. Спорт является залогом гармоничного развития личности и нации в целом. Данная статья посвящена методам достижения целей в спорте.

Ключевые слова: спорт, тело, цели, методы.

Главное, чего хочет человек, начинающий заниматься спортом – это реализовать какие-либо свои мечты. Он хочет иметь накаченное тело или просто сбросить вес, стать выносливее или уметь защищаться. Именно эти желания заставляют человека заниматься спортом. Другое дело, что купить абонемент в клуб – это лишь первый шаг. Дальше нужно поэтапно двигаться к цели. О методах, которые можно применять для достижения результатов будет рассказано в этой статье.

Принцип специфичности. Все очень просто. Стил ь тренировок и питания должны быть продуманы для достижения определенной цели. Если усилия точно направлены к тому, чтобы добиться успеха именно в этом направлении, то все получится. Например, если тренироваться на определенном тренажере, то на нем же и результаты будут улучшаться. Ежедневные тренировки и скрупулёзное выполнение всех деталей программы обязательно приведут к желаемому результату [1].

Изменить мышление. Большинство людей даже не берутся за то, чтобы привести себя в такую форму, как им хочется. Они могут рассуждать о том, что им хочется стать привлекательными или сильными как их кумиры, но никогда не пытаются ничего предпринимать, чтобы измениться. Они оправдываются тем, что изначально не обладают физическими данными или материальными возможностями, которые позволили бы им получить тело мечты. Такой подход губит любое начинание на корню. Мышление надо менять.

Человеческое тело очень пластично. Оно готово откликнуться на запросы хозяина. Например, если надо добиться результатов в спринте, то регулярный бег на короткие дистанции заставит тело нарастить необходимые мышцы.

Сегодняшнее состояние тела показывает, какие усилия принимались для его изменений ежедневно. Главное, надо определиться с целью и следовать плану тренировок [2].

Три основных шага помогут достичь абсолютно любой цели:

Определиться с целью и, не откладывая, начинать действовать.

Надо очень четко представлять себе, чего именно хочется добиться. Это может быть желание быть неотразимым на пляже или умение поднимать тяжелый вес или проходить марафон за определенное время. Если цель четко очерчена, понятно, какие навыки надо развить, то осталось определиться с планом действий. Все привычки надо корректировать, учитывая их вред или пользу для успешного движения к результату.

Следует сразу, без подготовительных действий, начинать тренироваться и питаться так, как требует программа. Не откладывать на завтра – это один из ключевых моментов. Начинать надо сразу. Не подыскивайте объяснений для неделания. Ищите только приятное в том, что начинаете. Каждый пройденный этап к цели передает сигнал телу – «изменяйся».

Не обращать внимания на заданные изначально условия.

Многие не могут ничего добиться, поскольку знают, что генетически не предрасположены к каким-либо определенным достижениям. Или, например, их жизненные условия не благоприятствуют желаемым занятиям. А то, к чему они предрасположены, им не нравится. В итоге не получается ничего.

Про возраст, материальные условия, генетику и разное другое надо забыть и начать движение к цели. Да, эти моменты отразятся на результатах, но изменения в нужном направлении все равно будут происходить.

Обязательно правильно питаться. Диета должна соответствовать тренировочному плану.

Тело должно получать ежедневно необходимое количество калорий для того, чтобы выжить. Остальные потребляемые калории нужны для дополнительных свершений. Организм может их потратить на построение мышечной массы для физических усилий. Или калории должны сгореть за счет сверхактивности. Самое неприятное, если эти калории не понадобились и превратились в жировой запас [3].

Если в течение дня было съедено недостаточно калорий для того, чтобы поддержать жизненные функции и все активности, включая тренировки, то организм восполняет энергию за счет жира или незадействованных мышц. При постоянном следовании намеченной программе человек дает сигналы телу, как поступать с калориями. И со временем тело приобретает тот вид, к которому человек стремился.

Терпение. Чтобы добиться своего, надо быть упорным и очень терпеливым. Да, быстрых результатов не будет, но не надо бросать задуманное. Шаг за шагом, этап за этапом – и цель будет достигнута.

Список литературы:

1. Смирнов В.Н., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. — 608 с.
2. Солодков А.С., Сологуб Е.Г. Физиология человека общая, спортивная, возрастная. - М.: Тера-спорт, 2001.
3. Лукьянов В.С. О сохранении здоровья и работоспособности. - М.: Медгиз, 1952. — 206 с.