Полупан В.И.,

преподаватель высшей категории,

Многопрофильный педагогический колледж

ФГБОУ ВО «Луганский государственный

педагогический университет»

Луганская Народная Республика

wpolupan85@mail.ua

**Применение афоризмов о спорте, как мотивация**

**к здоровому образу жизни**

**Аннотация.** С древних времен человечество училось на афоризмах и цитатах великих людей. В настоящее время продолжает учиться и современный читатель. В литературе широко представлены афоризмы из области философии, науки, литературы, политики, педагогики, искусства. В данной статье этот список пополняется цитатами и афоризмами выдающихся спортсменов, взошедших на Олимп и добившихся мировой славы. Анализируются только те цитаты, которые отличаются притягательной силой, отражающие бесценный опыт, дающие практические рекомендации, советы, представляющие интерес читателю. Рассматривается область применения афоризмов и цитат знаменитых спортсменов о спорте среди широких слоев населения.

**Ключевые слова**: физическая культура, здоровый образ жизни, афоризм, победа, тренировка, соревнования.

Трудно определить с каких пор народ стал применять афоризм – законченную мысль, отличающуюся какой-либо оригинальностью. Неоспоримо одно: афоризмы возникли в древние времена, и с той поры сопутствуют народу на протяжении всей его истории. Главная жанровая особенность их заключается в лаконичности и краткости, емкости и проницательности, они легко запоминаются. В них заложен глубокий смысл, они затрагивают проблемы практически любой стороны жизнедеятельности человека. Афористичность речи, умение ярко, живо и убедительно формулировать свои мысли ценились во все времена. Особенно необходимы эти качества в настоящее время – ораторское искусство не только поможет человеку стать приятным и эрудированным собеседником, но и будет способствовать его успеху на профессиональном поприще. Если история афоризма берет свое начало со времен Гиппократа, то история афоризма о спорте, согласно исследования литературных источников, берет свое начало с пятидесятых годов прошлого века.

Целью данной статьи является расширение рамок применения афоризмов о спорте в жизни не только спортсменов, но и любителей здорового образа жизни.

Афоризм о спорте может указать спортсмену жизненный путь, научить преодолевать поражения, мобилизовать силу воли на борьбу с соперником и обстоятельствами, подготовиться к предстоящим соревнованиям. За спортивными афоризмами стоят авторитетные личности, которые не спорят и не доказывают – они просто утверждают, что все ими сказанное – твердая истина. Прислушайтесь, как определенно и категорично звучат они: «Спорт – это красота движения» [1.,с. 56], «Бег – это образ жизни» [1., с. 60], « Победа – стоит обеда» [1., с.233]. Афоризмы прочно ложатся в память. Их запоминание облегчается разными рифмами, созвучиями и ритмикой. Воспитательная роль афоризмов о спорте неоспорима: они расширяют мир духовных запросов людей и формируют их моральные убеждения, воспитывают честность, коллективизм, уважение к сопернику, дружбу. «Спорт - на час, а дружеским отношениям – вечность» [1.,с. 196], «Никого не бойся, уважай всех», «Унижая других, выше не станешь» [1., с.187]. В любой области жизнедеятельности человека – будь это учеба, спорт или работа, успех приходит к целеустремленным, трудолюбивым и настойчивым. «Без цели – вы корабль без компаса» - говорит бодибилдер Арнольд Шварценеггер [1., с.135]. «Многие терпят неудачу в жизни потому, что они не знают чего они хотят. Многие плывут по течению и практически ничего не добиваются. Они вовсе не лентяи, нет. Это порой весьма трудолюбивые люди, но их усилия не целенаправленны» [1., с.136]. Они идут по жизни, словно слепые котята и, как правило, ничего не добиваются. Гораздо эффективнее иметь определенную цель. «Даже если скорость, с которой вы идете к цели, невелика, все равно на финише вы будете намного впереди тех, у кого не было никакой цели» [1., с.136]. Главное не – останавливаться. И всегда «… успех начинается внутри вас: если вы не убедите его первыми, окружающие, не заметят его никогда» [1., с.162]. Сегодня только люди беззаветно влюбленные в спорт, готовые на самопожертвование добиваются успехов в спорте. Спорт – это не только увлекательная борьба и красивое зрелище, но и «… модель жизни» [1., с.49]. Очень лаконично отозвался о спорте футболист Бобби Чарльтон – «Спорт – это искусство движения» [1., с.54]. И это искусство собирает многотысячную публику на спортивных аренах, приковывает к телеэкранам миллионы телезрителей. А те юноши и девушки, которые посещают тренировочные залы, непоколебимо убеждены в том, что «лучший скульптор – это спорт» [1., с. 54]. И очень емко и красноречиво о спорте, как о деле всей жизни, сказал стайер Рон Кларк: «Если какое-либо дело достойно того, чтобы им заниматься, следует его делать хорошо» [1., с. 42]. Спорт немыслим без захватывающей борьбы, на финише в которой есть победитель и побежденный. Победа – это совокупность слагаемых, в которой нет мелочей. Нельзя сбавлять накал борьбы пока не будет пройден финиш, пока не прозвучал финальный свисток. Это аксиома, пренебрегая которой, лишились победы многие знаменитые спортсмены и многие выдающиеся команды. «Нас никто не сможет победить, пока мы сами не сдаемся» [1., с. 23]. Это пример того, что не всегда побеждает самый сильный физически, а побеждает тот, у кого крепкие нервы, у кого огромная сила воли терпеть до конца. Победа – это хладнокровие, это тонкий расчет и «…последовательность верных решений» [1., с. 21]. Победа ждет того, кто в процессе поединка сосредоточен, не реагирует на посторонние раздражители, меньше ошибается. Но в спорте никто не застрахован от ошибок, главное их не повторять. «Наука побеждать – это сначала наука не проигрывать» [1., с. 7]. Успех на соревнованиях немыслим без тщательной подготовки. А «уметь тренироваться – это, прежде всего, уметь слушать себя» [1., с. 101]. Пренебрегающие этим правилом имели очень много проблем со здоровьем от спорта. Штангист Юрий Власов по этому поводу говорит следующее: «Отдых возрождает силу, заморенную безрассудством фанатичной работы. Это – беспроигрышный ход. Я им не владел. Все перекладывал на умение «нести». Непонимание этого – один из самых грубых промахов в моей спортивной жизни» [1., 101]. И конечно «важно не то, сколько ты проводишь времени на тренировке, а как» [1., с. 118]. Немаловажную роль в жизни любого спортсмена или сторонника здорового образа жизни играет питание. По своей значимости и важности оно не уступает тренировкам. И результат всегда будет зависеть от питания. «Еда не развлечение и не чревоугодие, а неотъемлемая часть спортивной подготовки» [1., с. 233]. Поскольку «питаться нужно так, чтобы не голод подавить, а силы восстановить» [1., с. 234]. Нужно всегда обращать внимание на питательную ценность еды. Ну и, конечно, в питании следует знать свою меру. Ибо «переедать – значит помогать сопернику». Или «утомляется быстрее не тот, который недоедает, а тот, который переедает» [1., с. 232]. «Питайся, как птичка – часто, но понемногу» [1., с. 234]. И, конечно, без опытного наставника, знающего досконально свое дело, не обойтись, особенно в начале спортивного пути. «Задача тренера – помочь освоить не только те или иные движения, но и побудить постоянно мыслить, искать» [1., с. 199], творчески подходить к делу. Как и в любом деле возможны ошибки, но ошибки тренера дорого обходятся. «Ведь известно: побеждают игроки – проигрывают тренеры» [1., с. 200]. Ошибки тренера – это еще и травмы его подопечных. «Травма – это итог накопившихся ошибок, как спортсмена, так и тренера» [1., с. 222]. «Травма – не случайность, а скорее всего закономерность, вызванная в системе подготовки» [1., с. 224]. Любая проблема, как в жизни, так и в спорте, решается легче, если к ней подходить с юмором. «Травмы меня просто преследуют, не знаю, как от них избавиться. Может, автограф им нужен? [1., с. 223]. В современном спорте нельзя добиваться высоких результатов любой ценой, форсируя подготовку и применяя допинги в ущерб своему здоровью. «Допинги – это не только оружие слабых, но и самоубийство в кредит» [1., с.227]. «За допинги всегда расплачиваются дважды: сначала деньгами, потом здоровьем» [1., с.229].

Афоризмы о спорте побуждают читателя победить свою внутреннюю слабость, стимулируют силу воли, являются мотивирующим фактором, катализатором мысли и ускорителем процесса возникновения новых идей. «Предельная экономия слов, яркая образность, делают афоризмы стилистическими шедеврами, которые обогащают искусство риторики, становятся действенным средством в борьбе с однообразием и серостью человеческой речи» [3., с.369] Читатель нуждается в подобных цитатах и афоризмах для того, чтобы целенаправленно идти к своей цели, улучшению спортивных результатов, оздоровлению организма, избавлению от депрессии, похудению. И если вы хотите стать мудрее, получить богатую пищу для размышлений и эстэтическое удовольствие – читайте сборник «Говорят звезды мирового спорта» - испытанный метод самомотивации.

В заключении можно сделать выводы, что спортивные цитаты и афоризмы будут полезны преподавателям физической культуры, тренерам, спортсменам различного уровня, любителям здорового образа жизни и тем, кто понимает, что здоровье одна из составных счастливой жизни человека. Они могут применяться для написания статей, рефератов, докладов, использоваться в лекциях, беседах, тематических встречах. Опыт «звезд» могут использовать родители в целях мотивации своих детей. Афоризмы о спорте учат мыслить и говорить, являются компонентом в расширении кругозора и средством отдыха. Опыт «звезд» спорта можно использовать в пропаганде здорового образа жизни среди различных слоев населения.

**Литература**

1. Говорят звезды мирового спорта /Сост. В.И.Полупан. – Луганск: ООО «Издательство «Шико», 2013. – 236с.
2. Энциклопедия афоризмов: Мысль в слове/ Э.Борохов – М.: ООО «Издательство АСТ», 2001. – 720с.
3. Афоризмы, мысли и высказывания выдающихся мужчин / Сост. Е.О. Хомин. - Минск: Харвест, 2008. – 512с.