

Занятия спортом: вред или польза

Луговая Ангелина Андреевна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

Цель данной статьи заключается в том, чтобы определить вред или пользу на организм человека оказывают занятия спортом. На основе анализа работ специалистов в данной статье освещаются нормы занятия спортом.

Ключевые слова: спорт, польза, вред, тренировка, физическая нагрузка, организм.

Sports: harm or benefit

Lugovaya Angelina Andreevna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The purpose of this article is to determine the harm or benefit to the human body from sports. Based on the analysis of the work of specialists, this article highlights the norms of sports.

Keywords: sport, benefit, harm, training, physical activity, body.

Многие люди, которые начинают заниматься спортом, считают, что чем чаще они тренируются, то быстрее приведут в порядок свою фигуру. Однако стремясь к идеальному телу, люди забывают о своем здоровье. Поскольку занятия спортом могут привести к серьёзным последствиям.

Очень часто под термином «спорт» люди определяют легкие физические нагрузки, тем не менее, на практике предполагают тренировку с мощнейшей нагрузкой на организм и предельно возможной самоотдачей. Объем нагрузки на различные части тела зависит от вида спорта, которым занимается человек. Например, у легкоатлетов лучше развиты мышцы ног [2].

Целью данного исследования является определение, что приносит человеку занятия спортом: пользу или вред.

Понять пользу или вред от занятия спортом невозможно определить без определения понятия «физическая нагрузка». Под которым понимается комплекс физических упражнений, направленных на развитие и поддержку мускулатуры тела. Физические нагрузки, в зависимости от стремления человека, могут носить периодический или регулярный характер. Польза от занятий спортом будет очевидна в том случае, если правильно подобрать

нагрузки и упражнения, которые позволят нормализовать работу эндокринной системы и улучшить кровообращение, приведут в тонус мускулатуру, самочувствие придет в норму [5].

Навредить своему организму невозможно, если правильно заниматься спортом, об этом в своих статьях пишут О. Андрианова, Д. Пелин, А. Радостева, А. Черникова и др. По мнению авторов, польза от занятий спортом заключается в улучшении самочувствия и эстетике тела, спорт омолаживает организм и дисциплинирует личность, повышает уверенность в себе. Избавится от остатков сна и зарядиться энергией на весь рабочий день позволяет утренняя зарядка.

По мнению Д. Пелина, качество сна является важным для человека, поскольку в ночное время организм максимально хорошо восстанавливается. Улучшить качество сна позволяют занятия спортом. На тренировках человек утомляется и это позволяет ему быстро уснуть, при этом сон будет глубоким [3].

Современные исследования показывают, что многие люди борются с депрессивным состоянием. Обрести внутреннее спокойствие человеку позволит занятие спортом. Выше уже отмечали, что занятия спортом позволяют поднять самооценку, что дает возможность добиться успеха в обычной жизни [2].

Проанализируем исследования на предмет вреда, который могут нанести занятия спортом на организм человека. Начиная заниматься спортом, многие люди ожидают быстрого результата. Тем не менее, невозможно за месяц накачаться или похудеть. Для достижения поставленной цели необходимо регулярно заниматься спортом и приложить для этого усилия.

С точки зрения А.К. Черниковой, очень важно вовремя остановиться, поскольку в любом деле «фанатизм» может нанести вред [4]. Организм начинает быстро изнашиваться, если человек будет неумерен в своем стремлении добиться спортивного прогресса, что чревато серьезными неприятностями. Важно научиться слушать свое тело.

Не стоит быть чрезмерно требовательными к своим спортивным достижениям, как пишет Д. Пелин. Каждый занимается спортом для себя и лучше медленно идти к поставленной цели и получать положительные эффекты, чем форсировать события и наносить вред своему организму [3].

Как бы там ни было, спорт представляет собой изнуряющие тренировки с постоянным увеличением физических нагрузок. Невозможно заметить пользу и вред спорта после нескольких занятий. Однако при правильном подходе к организации тренировочного процесса, каждый может получить положительные эффекты от занятий спортом.

Выделим правила занятия спортом:

1. Умеренность. Очень важно понять, что невозможно добиться положительных результатов в короткие сроки. Чтобы приблизиться к поставленной цели, необходимо регулярно и умеренно заниматься спортом.

2. Техника безопасности. В спорте под техникой безопасности понимается комплекс принципов и мероприятий, соблюдение которых не

позволит нанести организму травму. Снижению рисков получения травмы и максимальной эффективности тренировок способствует подробное изучение техники выполнения всех упражнений на начальном этапе занятий спортом [1].

3. Соответствие. Данное правило предполагает понимание соответствие человека тому виду спорта, которым он занимается, а также его программе тренировок. При наличии хронических заболеваний необходимо проконсультироваться с врачом о целесообразности тренировок. С.В Янченко и В.А. Минина рекомендуют адаптировать под занятия спортом весь образ жизни и программу питания [5].

Таким образом, можем сделать вывод, что занятия спортом приносят как пользу, так и вред. В большей степени это зависит от того, насколько соответствуют уровню подготовки спортсмена объем и интенсивность тренировок. Пользу спорт приносит в том случае, когда создаваемый физической активностью стресс попадает в диапазон оптимальности для конкретного спортсмена. Вред спорт наносит тогда, когда интенсивность тренировок и их объем недостаточны или чрезмерны.

Библиографический список

1. Андрианова О., Радостева А. Три причины, почему не стоит заниматься спортом каждый день. URL: https://www.championat.com/lifestyle/article-4517077-pochemu-nelzya-zanimatsya-sportom-kazhdyj-den-v-chyom-vred-ezhednevnyh-trenirovok-pochemu-oni-ne-rabotayut.html?utm_source=copypaste
2. Вред или польза от активных занятий спортом!? URL: <https://www.menslife.com/news/vred-ili-polza-ot-aktivnykh-zanyatij-sportom.html>
3. Пелин Д. Какая польза и вред от занятий спортом? URL: <https://tutknow.ru/bodyfitness/6803-kakaya-polza-i-vred-ot-zanyatij-sportom.html>
4. Черникова А.К. Спорт: польза для здоровья или вред? // Материалы X Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018000779>
5. Янченко С.В., Минина В.А. Влияние профессионального и любительского спорта на организм человека // Молодой ученый. 2018. №14 (200). С. 257-260. URL: <https://moluch.ru/archive/200/49078/>