

Приходченко Демьян Иванович

студент

Гасанова Вероника Николаевна

преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

Аннотация: статья посвящена поиску ответа на вопрос, для чего необходим спорт и насколько сильным может быть вред от него. Ключевым моментом в данном исследовании является значимость спортивного воспитания для здорового поколения и необходимость соблюдения рекомендаций специалистов. В качестве примеров анализируются данные независимых экспертов в области науки и здравоохранения, а также статистические данные.

Ключевые слова: физическая культура, спортивное воспитание, спорт, здоровый образ жизни, режим дня, двигательная активность.

СПОРТ – КЛЮЧ К ДОЛГОЛЕТИЮ ИЛИ ВРАГ №1

Введение: молодое поколение все чаще спорит о том, насколько важно заниматься спортом, и необходимо ли это вообще. С одной стороны, практически каждый человек с уверенностью скажет, что спорт-путь к прекрасной фигуре, а вместе с тем крепкому здоровью, уверенности в себе, позитиву и бодрости. Однако, нередко можно услышать мнение, о том, что физические нагрузки уродуют тело, провоцируют скачки артериального давления и делают жизнь короче. Попытаемся разобраться и выяснить, на чьей стороне правда.

Актуальность: в современном мире, где все больше времени отводится на спортивное воспитание молодежи, сведению на нет наркомании и алкоголизма, решение вопроса о значимости и необходимости спорта остается актуальным для каждого из нас.

Цель: определить значение спорта для здоровья и выявить противопоказания.

Задачи:

1. Изучить литературу по данной теме.
2. Обработать и систематизировать данные.
3. Определить основные противопоказания для занятия спортом.

Каждый человек в своей жизни хоть раз сталкивался со спортивными нагрузками, не говоря уже, что любая двигательная активность-тоже от части спорт. Уже с малых лет многие из нас посещали различные спортивные секции, будь то: художественная гимнастика, бокс, хоккей или фигурное катание, но далеко не каждый, можно даже сказать, малый процент остается в большом спорте и делает его смыслом своей жизни. Большинство ведь просто забрасывает всяческие физические нагрузки и становится частью мира, где царит суета и ритм жизни превышает все возможные границы.

Почему же прогрессивное человечество разбивается на два фронта и как сделать правильный выбор?

С одной стороны, с малых лет нас приучают, что движение-жизнь, мы ходим на уроки физкультуры, посещаем секции, кто-то добровольно записывается в тренажерные залы, но тем не менее, многие не видят в этом необходимости и предпочитают компьютерные игры, работу в душном офисе, вместо часа ежедневных тренировок.

Так почему же спорт – это такой важный составляющий элемент нашей жизни? С медицинской точки зрения, во время регулярных тренировок значительно укрепляется мышечный корсет, что обеспечивает достаточно надежную защиту от сколиоза и болезней суставов. Во время физической нагрузки организм активно насыщается кислородом, кровь быстрее доставляет его к клеткам мозга, что обеспечивает улучшение памяти, улучшает работоспособность, вырабатывается адреналин, как следствие повышается давление (если человек не страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы), что укрепляет стенки сосудов, делая их более выносливыми. Нельзя оставить без внимания тот факт, что люди, занимающиеся спортом более дисциплинированы, собраны, а также реже страдают от депрессий, апатий и дурного настроения.

Почему же тогда, мнение о том, что спорт может навредить все-таки имеет место быть?

Очень часто человек не подозревает, о том, что страдает какими-либо заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной или опорной системы, конечно, в таком случае опасны любые нагрузки, которые противопоказаны, так как они могут существенно навредить здоровью или вовсе нанести непоправимый вред. Что касается, мнения о том, что занятия в тренажерном зале могут деформировать фигуру, можно однозначно ответить, что, если соблюдать меру, проблем не возникнет, в конце концов, можно отдать предпочтение кардионагрузкам, или обзавестись личным тренером, который сможет подсчитать необходимо-допустимое утяжеление с учетом ваших пожеланий, параметров фигуры и медицинских показаний. Не стоит забывать о том, что существуют специальные группы, где тренер устраивает различные аэробные нагрузки, танцевальные секции, вело прогулки, йога и многое другое, на вкус и желание каждого.

Вывод: таким образом, можно сделать вывод, что обе точки зрения имеют право на существование. Важно не просто отказаться от любых спортивных нагрузок, а выбрать наиболее подходящее именно для вас, чтобы спорт становился не вынужденной мерой, а приятным бонусом в вашей жизни, где не хватает времени, на здоровый сон, прогулки и даже на общение с родными и близкими. Становитесь частью мира, где человек управляет своим временем, меняйте будущее, а вместе с тем, подавайте пример молодому поколению.

Список литературы

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 16.11.2007.
2. Алексеев А.В. Фактор добра.
3. Масляков О.В. Массовая физическая культура в вузе / О.В. Масляков, В.С. Матяков. – М.: Высшая школа, 1991. – 239 с.