

**Павлова Светлана Сергеевна,**

*старший преподаватель;*

**Хорошева Татьяна Анатольевна,**

*доцент,*

*ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»,*

*г. Тольятти, Самарская область, Россия*

## **РАЗНОВИДНОСТИ ВИДОВ СПОРТА И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА**

В статье раскрываются механизмы воздействия занятий спортом на организм занимающихся, проводится сравнительный анализ занятий профессиональным и любительским спортом.

**Ключевые слова:** профессиональный спорт, физическая нагрузка, здоровый образ жизни.

**Svetlana S. Pavlova,**

*senior lecturer;*

**Tatyana A. Khorosheva,**

*assistant professor,*

*FSBEI of HE "Tolyatti State University",*

*Tolyatti, the Samara Region, Russia*

## **TYPES OF SPORTS AND THEIR IMPACT ON HUMAN LIFE**

The article describes the mechanisms of the effects of sports on the body, comparative analysis of the occupations of professional and Amateur sports.

**Keywords:** professional sports, physical exercise, a healthy lifestyle.

Говоря о спорте, многие люди употребляют лишь лестные слова о том, что спорт помогает в развитии физического и психологического здоровья человека. Тем не менее, как и любая другая деятельность, спорт имеет и другие стороны.

Спорт помогает не только в физическом развитии, но и при различных расстройствах, душевных заболеваниях, заменяя негативные мысли более позитивными.

Любительский спорт, лишённый «фанатизма», практически не несёт в себе ничего отрицательного или дурно влияющего на здоровье простого обывателя. Наоборот, люди, активно занимающиеся им, практически не подвержены большинству заболеваний. Например, адреналин, активно выбрасываемый в кровь даже при, казалось бы, простых отжиманиях от пола, динамично способствует развитию памяти. Спортсмены более приспособлены к жизни, более активны и намного быстрее принимают решения даже в повседневной жизни.

Но не только адреналин помогает улучшить физическое и психологическое здоровье человека. Эндорфин (гормон счастья), вырабатываемый во время занятий спортом, поможет позабыть о том, что же такое депрессия.

Регулярные занятия спортом способны омолаживать организм, ведь двигаясь, вы поддерживаете тело в постоянном тонусе. Даже утренняя зарядка способна избавить человека от остатков сна и зарядить энергией на весь оставшийся день.

Тем не менее, профессиональный спорт – это совершенно иное. Мало того, что это крайне тяжёлая работа, так ещё, в отличие от «любительского» спорта, возможны и значительные негативные последствия.

Дисциплину и вид спорта каждый индивидуум должен выбрать самостоятельно. Заниматься во вред себе, но получать при этом много наград и славы, или же ради здоровья и хорошего настроения, – решать самому.

Люди, занимающиеся спортом с раннего детства, часто не отличаются развитым интеллектом. Из-за плотного графика и частоты тренировок совсем не остается времени на чтение книг, учёбу или же поход в музей.

Кроме того, частые занятия спортом могут вызвать эффект «перетренированности» или же, говоря проще, обычного стресса. Мало того, профессиональный спорт вызывает множество незапланированных травм и ряд болезней, которые по завершению незавидной карьеры (или же во время неё) могут превратиться в очень серьёзные заболевания.

Как говорилось ранее, любительский спорт вызывает меньшее количество разных негативных последствий. Тем не менее, без надлежащего надзора тренера, спортсмен способен дать себе слишком высокую нагрузку, которую, возможно, не в состоянии выдержать. В подобном случае занятия любительским спортом могут привести к последствиям, намного более страшным, чем профессиональные тренировки.

Также надо быть крайне осторожными при использовании различных «энергетиков» или популярной у бодибилдеров и пауэрлифтеров «фармакологии». Не стоит относиться к любительскому спорту как к единственной и главной цели собственного существования. Вы занимаетесь для себя, а значит, что не стоит торопиться, ведь при должном отношении к спорту хорошие результаты не заставят себя долго ждать. Пусть время, потраченное на их достижение, будет несопоставимо с длительностью профессиональных занятий, но вы будете намного здоровее и веселее остальных.

Если вы хотите получать от спорта только пользу и хорошее настроение, то стоит знать несколько рекомендаций и советов.

В первую очередь, вам стоит избегать чрезмерных нагрузок для своего организма. Например, если вы можете пробежать лишь 5 километров, то не стоит выжимать из себя последние соки и пытаться пробежать еще парочку. В данном случае, помимо негативных последствий и мыслей, вы вряд ли можете надеяться на что-то еще. Спорт является оздоровительным лишь в тех случаях, когда вы слушаете свое тело и не заражены «фанатизмом», несущим собой лишь отрицательные результаты и ведущим прямым путем к стрессу и перетренированности. Мало того, пренебрежительное отношение к тренировкам может так же привести к сильнейшим травмам.

Главное понимать, что если за вашими плечами нет совершенно никакого опыта, то не стоит сразу начинать заниматься по программе известных спортсменов. Вместо этого лучше обратитесь за помощью к профессиональному тренеру, который окажет вам крайне важную помощь на начальных этапах.

Тем не менее, еще одним немаловажным шагом в спорт является посещение врача. Если у вас есть несколько хронических заболеваний, несовместимых с постоянными тренировками, то от них придется отказаться.

Не забывайте так же о питании и здоровом образе жизни, – ведь именно эти два важных критерия несут в себе около семидесяти процентов будущего успеха.

Немаловажным является и постоянная смена нагрузок или же программ тренировок. Организм чрезвычайно быстро привыкает к постоянным нагрузкам, поэтому рекомендуется менять программу тренировок один раз в месяц. Если отнестись к данному совету крайне пренебрежительно, то травмы и практически полное отсутствие дальнейшего прогресса не заставят себя долго ждать.

В любом виде спорта техника выполнения различных упражнений играет немаловажную роль. Крайне важно на начальных этапах занятий точно изучить технику каждого упражнения, дабы избежать различных травм или износа суставов, что случается, к сожалению, довольно часто.

Индивидуальную тренировочную программу можно составить самостоятельно, ориентируясь на источники литературы и имеющиеся нормативы. Однако начинающему спортсмену или человеку, просто заботящемуся о своем здоровье, целесообразно обратиться за помощью к профессионалам, которые будут способствовать составлению эффективной, научно обоснованной индивидуальной тренировочной программы.

#### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

- 1. Алексеев С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамин. – М.: Теория и практика физической культуры, 2013. – 780 с.*
- 2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта, 2011. – 424 с.*
- 3. Виноградов П.А. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000-2012 годы) / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. – М.: Советский спорт, 2013. – 186 с.*
- 4. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 444 с.*