

ВЛИЯНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА The impact of professional sports on human health

М. Д. Ткаченко, студент

Э. Ю. Башмаков, старший преподаватель

Б. М. Сапаров, кандидат педагогических наук, доцент

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: Е. Г. Скворцова, кандидат экономических наук

Аннотация

В данной статье рассмотрено влияние профессионального спорта на здоровье человека, выявлены положительные и отрицательные последствия систематических занятий.

Ключевые слова: профессиональный спорт, физическое здоровье, психическое здоровье.

Summary

This article examines the impact of professional sports on human health, identifies the positive and negative consequences of systematic training.

Keywords: professional sports, physical health, mental health.

Материалы и методы исследования: методы обработки и интерпретации данных.

Результаты исследования

Спорт - организованная по определённым правилам деятельность людей (спортсменов), состоящая в сопоставлении их физических и/или интеллектуальных способностей [1]. Спорт есть специфический род физической или интеллектуальной активности, с целью соревнования, подготовки к ним с помощью тренировок. Главной целью спорта является совершенствование себя. Профессионального же – достижение спортивных результатов и побед на крупных спортивных соревнованиях.

Укрепление как физического, так и морального здоровья безусловно большая заслуга занятия спортом и физической активностью, но не стоит забывать, что в процессе могут возникать травмы, особенно это проявляется в занятии профессиональным спортом. Рассмотрим влияние спорта на организм в целом, как положительно, так и отрицательно.

Укрепление опорно-двигательной системы

Увеличение объёмов и силовых показателей мышц, укрепление костей скелета. В процессе занятия спортом изменяется химический состав мышечной ткани, изменяется содержание энергетических веществ, вследствие чего улучшается обменный процесс, синтезируется протеин и образуются новые клетки. Постоянные занятия исключают развития патологий: остеохондроз, артроз, остеопороз, атеросклероз, грыжа межпозвоночных дисков.

Укрепление нервной системы

Физическая активность способствует формированию новых условных рефлексов, которые складываются и закрепляются в последовательные ряды. Увеличивается скорость нервных процессов: реакция на раздражитель протекает быстрее и быстрее принимаются верные ре-

шения. Организм приспосабливается к более серьёзным нагрузкам, что способствует менее энергозатратному достижению результатов.

Улучшение работы сердечно-сосудистой системы

Большое влияние физические нагрузки оказывают на сердце и сосуды. Тренировки способствуют интенсивной работе сердечно-сосудистой системы, что увеличивает её выносливость. При нагрузках мышцы нуждаются в повышенном кровоснабжении, что побуждает сердце перекачивать большие объёмы крови. Во время тренировок сердце может выбрасывать до 20 литров крови, когда в покое эти значения около 5 литров. У спортсменов сосуды и сердце привыкают к нагрузкам и их восстановление занимает меньше времени. Также, тренированный организм лучше контролирует содержание сахара и прочих веществ в организме [3].

Улучшение работы органов дыхания

Во время физических нагрузок потребность органов и тканей в кислороде сильно увеличивается, дыхание становится более интенсивным и глубоким. При занятии активным видом спорта, например, бегом или плаванием, количество воздуха, проходящего через лёгкие, может достигать 100 литров, при 8 литрах в состоянии покоя.

Повышение иммунитета и улучшение состава крови

У людей с регулярно занимающиеся спортом количество эритроцитов увеличивается до 6 млн на один мм³, уровень лимфоцитов (клетки иммунной системы) в крови также повышается, что способствует лучшему противостоянию организма вредоносным факторам, влияющих на организм. Люди, занимающиеся физической активностью, менее подвержены бактериям и вирусам, вследствие чего меньше болеют.

Жизнерадостность, устойчивость к резким сменам настроения, раздражению, депрессии и нервозам - это всё про физически активных людей.

Занятия профессиональным спортом так или иначе связано с получением травм, так как в процессе тренировок организм подвержен большим нагрузкам и находясь на границе выносливости спортсмена, существует риск, что организм не сможет должным образом отреагировать на нагрузку. Для предотвращения таких ситуаций спортсмены занимаются с минимальной затратой сил и максимальной эффективностью. Главным аспектом в развитии спортсмена является программа восстановления организма после тренировок, для предотвращения перегруженности организма и травм впоследствии.

Какой же вред может нанести себе спортсмен, занимаясь профессиональным спортом? Как бы это ни было странно, но вред и польза противоречат друг другу.

Так, например, был выявлен синдром «спортивного сердца» [4]. Сердце спортсмена способно перекачивать большое количество крови за малое количество времени. При больших нагрузках на сердечно-сосудистую систему сосуды и сердце быстро изнашиваются.

Известный факт, что у спортсменов хорошо развит метаболизм, но большая стимуляция центров, отвечающих за двигательную активность, подавляет другие зоны, что может привести к повышенной раздражительности и депрессии.

Насколько бы ни был полезен спорт для опорно-двигательной системы, он также отрицательно влияет на неё. Огромные нагрузки идут на суставы и сухожилия, хрящевая ткань стирается. Физическая перезагрузка влечёт за собой растяжение связок и сухожилий стабилизирующих суставов, разрушаются хрящи. При занятии в тренажёрных залах есть возможность разрыва связок и мышц при больших нагрузках

Занятие тренировками и участие в соревнованиях зачастую связано с высоким содержанием адреналина в крови. При отказе от занятий спортом по той или иной причине, человек может испытывать дисбаланс гормональных функций.

Стоит сказать и о психическом здоровье спортсмена. Неудачи и не достижение поставленных целей может сильно задеть достоинство спортсмена. Большие нагрузки ведут к сильной усталости, сильная усталость ведёт к большой раздражимости. Большие неудачи спортсменов всегда на слуху и много обсуждаемы СМИ. Не оправдание ожиданий общества может вести к большому осуждению общества.

Легкая атлетика

Множество специалистов считают этот вид спорта одним из самых травмоопасных, так как из-за незнания правильной техники бега возможен риск сильно навредить своему организму. Особенно трудно приходится тем, кто занимается этим видом спорта профессионально. «Колено бегуна» – одна из самых распространённых травм. Воспаление хряща, что проявляется в виде боли в верхней части коленной чашечки. Также частым заболеванием является воспаление надкостницы, а из-за быстрого темпа бега страдает ахиллово сухожилие. Часто у бегунов на ногах чёрные ногти, данное явление никак не связано с каким-либо заболеванием, но здоровым видом ногтей это не назвать. Такой вид ногтей связан с тем, что носок обуви при беге давит на пальцы, из-за чего образуется гематома.

Плавание

В первую очередь при плавании нагрузка идёт на сердечно-сосудистую систему. В условиях активных действий и ограниченном дыхании учащается сердцебиение, что приводит к развитию таких патологий как: ишемия и стенокардия, аритмия. Есть в практике профессионального спорта случаи, что сердце спортсмена не выдерживало нагрузок [2].

Велоспорт

Несмотря на то, что велосипед признан одним из самых лучших способов держать себя в форме у профессиональных велогонщиков возникает множество проблем при занятии этим видом спорта. При прохождении марафона на большие дистанции спортсмены подвергаются огромным нагрузкам.

Из-за долгого нахождения в одной позе есть риск ряда патологий: судороги, спазмы, защемление нерва. Вздутые вены после длительной работы ног выглядят ужасающе. Большой урон наносится суставам и сухожилиям. Артроз коленного сустава, неврит локтевого сустава, из-за постоянного монотонного движения истираются связки.

Долгое сидение на одном месте ведёт к сдавливанию нервов и сосудов, что приводит к недостатку прилива крови к области паха.

Фигурное катание

Программа выступления каждого спортсмена по фигурному катанию содержит множество прыжков и непривычных для человеческого организма движений, а также множественные поддержки в парных видах. Все эти факторы отрицательно влияют на позвоночник и суставы. Некоторые фигуристы высокого уровня не шнуруют коньки до конца, что даёт подвижность голеностопу и приводит к множеству патологий. Известной фигуристке Александре Трусовой эксперты пророчили большие проблемы со здоровьем из-за выполнения ею сложных техник, которые не подходят её возрасту.

Художественная гимнастика

Данный вид спорта требует хорошей растяжки и худой фигуры, чего достичь безболезненно невозможно.

Во-первых, хорошей растяжкой обладают далеко не все девушки, поэтому они тратят на неё множество сил и нервов. Для поддержания физической формы следует сидеть на строгих диетах. Из-за всего этого следуют большие проблемы с желудком, а из-за растяжки возникают

травмы связок, что заживают длительное время. Также стоит сказать о микротравмах позвоночника, сколиозе и травме большого пальца ноги вследствие неудачных приземлений на него.

Безусловно, главной заслугой профессионального спорта является крепкое здоровье, но тренировочные занятия часто сопровождаются большим количеством травм и болезней и необходимо четко и осознанно делать выбор.

Библиографический список

1. *Антипов А. Ф.* Профессиональный спорт и закон / А. Ф. Антипов, Н. В. Уловистова // Теория и практика физической культуры. 2012. № 11. С. 19-21.
2. *Матвеев Л. П.* Спорт для всех и спорт не для всех // Спорт для всех. 2012.
3. *Красников А. А.* Проблемы общей теории спортивных соревнований. М.: СпортАкадемПресс, 2012.
4. Спорт // Википедия [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Спорт>.