

*Ивахина Ольга Викторовна*

*Старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание»  
ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет архитектуры и  
строительства».*

*Россия, г. Пенза*

## **ВЛИЯНИЕ ЛЮБИТЕЛЬСКОГО СПОРТА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

***Аннотация:** значимость работы состоит в возможности использовать представленные материалы студентами очного, заочного и вечернего отделений, преподавателями вузов и сотрудниками организаций.*

*Необходимо отметить разницу при занятиях любительским и профессиональным спортом. На первом месте у любителей стоит укрепление своего здоровья, улучшение работы всех систем организма, повышение работоспособности и общего тонуса организма. Занятия должны вызывать только положительные эмоции и всегда вести к улучшению качества жизни.*

***Annotation:** the importance of the work consists in the possibility to use the submitted materials by full-time, part-time and evening students, university professors and employees of organizations.*

*It is necessary to note the difference when practicing amateur and professional sports. In the first place among lovers there is strengthening of their health, improvement of the work of all body systems, increase of working capacity and general body tone. Occupations should cause only positive emotions and always lead to an improvement in the quality of life.*

***Ключевые слова:** любительский спорт, здоровье человека, выносливость, опорно-двигательный аппарат, тонус мышц, виды спорта.*

***Key words:** amateur sport, human health, endurance, musculoskeletal system, muscle tone, sports.*

Сейчас, в веке современных технологий, тема здорового образа жизни актуальна как никогда. На данный момент эта проблема становится все более важной, так как состояние окружающей среды ухудшается, природные продукты заменяются синтетическими, бешеный ритм современного человека отрицательно сказывается на его здоровье.

С точки зрения Всемирной организации здравоохранения здоровье определяет состояние полного физического, общественного и эмоционального благополучия. Каждый человек за свою жизнь не раз сталкивался с разного рода заболеваниями и можно с уверенностью сказать, что спорт положительно влияет на организм, повышает иммунитет.

Спорт – это оздоровление, расширение знаний о спортивной деятельности и здоровом образе жизни, достижение каких-либо высот в спорте. Физические нагрузки не только положительно сказываются на организме и укрепляют его, но и способствуют выработке определенных качеств, вроде выносливости и стойкости. Для того, чтобы держать себя в форме рекомендуется уделять время занятиям спортом и не пренебрегать ими, ведь спорт отлично влияет на организм человека. Большинство людей так и делают, предпочитая любительский спорт.

По определению любитель спорта – тот, кто занимается им по собственному желанию, для получения удовольствия и поддержки физической формы. Из занятий любитель спорта не планирует извлекать какой-либо выгоды. Занятие спортом – это хобби, не более. Следовательно, этот человек не имеет возможности тренироваться часто и продолжительное время. Для спортсмена-любителя физические нагрузки – не состязания, где участники стараются выжимать из себя все по максимуму.

Любительский спорт – это сплошные положительные стороны. Кстати, во время физических нагрузок вырабатывается эндорфин – так называемый гормон счастья.

Тонус мышц — произвольное напряжение мышц, в результате которого мышцы сокращаются при том, что организм расслаблен. Мышечный тонус — тот самый показатель, благодаря которому можно судить о состоянии мышечной системы человека в целом. При повреждении нейронов, отвечающих за рефлексивное напряжение, могут возникать отклонения: гипотония или гипертония мышц.

При занятиях спортом повышается выносливость, увеличивается сила и внутренняя энергия. Выносливость — очень полезное качество человека, она позволяет не только выдерживать большое количество нагрузок повседневной жизни, но и быть более стрессоустойчивым ко всем раздражителям.

Устойчивость человека к болезням во многом зависит от состояния организма в целом. Физкультура только благоприятно влияет на здоровье, т.е. повышает иммунитет. Когда человек проявляет физическую активность, температура его тела увеличивается, что способствует уничтожению вредных микроорганизмов. Также во время занятий спортом скорость циркуляции крови по организму возрастает, ее потоки увеличиваются за счет выхода из депо, улучшается питание внутренних органов и очищение организма. Те, кто постоянно занимается спортом, гораздо более устойчивы к заболеваниям иммунной системы, ведь по статистике, кто реже проявляет физкультурную активность, болеют чаще.

При физических нагрузках укрепляется опорно-двигательный аппарат. С возрастом могут появиться изменения в суставах, связках и мышцах. Сидячая работа, малоподвижность — все это негативно сказывается на позвоночнике и вашей спине. Это приводит ко многим заболеваниям: атрофии мышц и хрящей позвоночника, остеопорозу, болезни больших суставов. Регулярные нагрузки влияют на организм, на костную систему, которой она нужна, и способствуют укреплению тела в целом. Человек может даже чувствовать, что ему не хватает физических нагрузок, важно не игнорировать

эту потребность; чаще всего такое может случаться с офисными работниками, которые 8 часов в день сидят.

С повышением уровня обеспеченности человека, увеличивается актуальность проблемы ожирения. Во все времена существовала такая проблема как перманентный голод, который приводил к заболеваниям эндокринной, сердечно-сосудистой систем, диабету. В 20м веке не обращалось должного внимания на эту проблему.

Спортивные занятия помогают сжечь лишние калории, подтянуть тело, также калории тратятся во время восстановления мышц после силовых тренировок.

Для предотвращения множественных болезней, укрепления здоровья необходимо выбрать подходящий вид спорта, для каждого человека, имеющего разный уровень подготовленности, заболевания, душевное состояние.

1) Плавание — данный вид спорта безусловно подходит для женщин, потому что в процессе занятий подтягиваются мышцы, но утомление не ощущается, кроме того, вода – то самое место, где можно релаксировать и успокоить свою нервную систему. Важно то, что нельзя при плавании запрокидывать голову.

2) Бег трусцой однозначно полезен, особенно если при выполнении сохранять скорость, т.е. двигаться равномерно; данный вид спорта отлично влияет на фигуру, улучшается кровоснабжение.

3) Велосипедный спорт способствует прокачке икроножных мышц, укреплению и приобретению красивой формы ягодиц, способствует сделать лучше кровоснабжение. В различных организациях по типу РСМ (Российский союз молодежи) существует масса программ, касающихся велосипеда – велопробеги на самые разные дистанции на разных территориях.

4) Скипинг, он же в народе прыжки на скакалке — несложный для выполнения вид спорта, который позволяет улучшить и сохранить фигуру,

систематические упражнения дают возможность увеличить кровообращение в организме.

5) Езда на лыжах — полезный зимний вид спорта, поскольку свежий воздух и равномерная физическая нагрузка только положительно сказываются на усилении мышечного корсета и усовершенствовании обращения крови.

6) Катание на коньках — зимний вид спорта, развивающий гибкость и пластичность и укрепляющий ножные мышцы. Фигурное катание — отличная возможность улучшить свои способности в равновесии.

7) Обычная ходьба — универсальный вид физической активности, практически не имеет противопоказаний. Регулируя темп и длительность занятий можно получить прекрасный результат.

Все виды спорта, даже любительские, имеют какие-то противопоказания. Необходимо хорошо знать свой организм, свои способности и свои заболевания, а затем грамотно выбрать подходящее занятие. Заниматься спортом можно индивидуально или с друзьями, что сделает физическую активность еще приятнее.

Видов любительского спорта великое множество, на любой вкус. Каждый вид может быть полезен и интересен, а потому человек имеет возможность попробовать себя в любом из них и избрать тот, который приглянется. Спорт не имеет возраста: в случае если пожилой человек захочет плавать или спортивно ходить — организм отблагодарит за это, человек будет бодрым и с приподнятым настроением.

В результате можно сделать вывод, что спорт — важная составляющая жизни человека, его многообразие может помочь всестороннему развитию и сделать людей более невосприимчивыми к отрицательным воздействиям окружающего мира. Спортивная деятельность развивает физиологические данные, закаляет характер, укрепляет организм, а самое главное — улучшает его самочувствие, что является важным аспектом,

поскольку держать организм в хорошем состоянии — одна из ключевых задач человека, особенно в 21м веке.

Таким образом, кроме личных предпочтений в организации собственной физической активности существуют и государственные мотивы, касающиеся увеличения физиологической трудоспособности российских людей, всех слоев. Это подтверждает большое количество перспективных законов, касающихся спорта для всех, принятых в Российской Федерации за последнее время. Спорт в России – один из наиболее востребованных видов культуры. Все это очень даже логично, и при позитивных последствиях, даст плоды. Например, повышение эффективности производительности труда работоспособного населения, повышение демографического уровня и т. д. Повышение спортивной деятельности населения на уровне государства – это однозначно хорошее решение.

Список используемой литературы:

1. Виленский М. Я., Зайцев А. И., Ильинич В. И. /Физическая культура студента: учебник для студ. вузов/ 2014г. – стр.39
2. Дронов В. Я. Физическая культура. - М., 2010.
3. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической спортивной морфологии) / учебник для институтов физической культуры. – 2015г. – стр. 85.
4. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. / учебник для ВУЗов – изд. 8-е, испр. и доработанное – 2016г. Стр. 15-16
5. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. – М.: RETORIKA, 2011.