

Яковлева Виолетта
Студентка юридического факультета
Башкирский государственный университет
Стерлитамакский филиал БашГУ
Волкова Елена Александровна
Старший преподаватель
Башкирский государственный университет
Стерлитамакский филиал БашГУ

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: в этой статье рассматривается вопрос о том, что значит для человека спорт. Какое влияние оказывает спорт на здоровье человека. Можно ли избежать многие болезни благодаря спорту.

Ключевые слова: спорт, здоровье, человек, болезни.

Law student
Bashkir State University
Sterlitamak branch of Bashkir state University
Volkova Elena Aleksandrovna
Senior Lecturer
Bashkir State University
Sterlitamak branch of Bashkir state University

THE IMPACT OF SPORTS ON HUMAN HEALTH

Abstract: this article examines the question of what sport means to a person. What is the impact of sports on human health. Is it possible to avoid many diseases thanks to sports.

Keywords: sports, health, people, diseases.

С раннего возраста все знают, что занятия спортом полезны для здоровья, но как улучшить свое здоровье с помощью спорта? Для начала

стоит проанализировать, что такое здоровье человека и что такое спорт, чтобы понять, как все взаимосвязано. Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Спорт - неотъемлемая часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и ее подготовки, физических нагрузок. Понятия «спорт» и «здоровье» неразрывно связаны. Не случайно в этой формулировке первое место занимает спорт.

Поддержание регулярной физической активности необходима для хорошего здоровья и неотъемлемой части здорового образа жизни. Все логично: человеческий организм создан для движения, поэтому при его дефиците он становится вялым, ограниченным и, как следствие, больным - со всеми вытекающими последствиями.

Спорт естественным образом стимулирует здоровый метаболизм, активизирует кровообращение, работу сердца и лёгких, а также мозга. В результате физическая активность прямо пропорциональна не только хорошему самочувствию, но и настроению, чувству морального удовлетворения окружающим миром. Но качество жизни человека в большинстве случаев зависит от психологических факторов.

Тренированное тело восстанавливается после травм намного лучше и быстрее, чем нетренированное тело. Он дольше сохраняет естественную подвижность, что не ограничивает возможности человека делать то, что он хочет, даже когда возникает желание. При нагрузке на кости и мышцы мозг человека подает сигналы для повышения жизненных сил, улучшения работоспособности и качества рабочего процесса. Спорт - это эффективная профилактика самых распространенных заболеваний, позволяющая прожить долгую и счастливую жизнь. Кроме того, спорт укрепляет здоровье, защитные силы и иммунную систему. Регулярная физическая

активность защищает человека от вирусных инфекций и других заболеваний.

Не забывайте, что любая физическая активность приводит к похуданию, а это именно то, к чему стремится большинство людей. Помимо похудения, спорт помогает поддерживать тело в тонусе, делая его подтянутым. Помимо всего вышперечисленного, спорт улучшает мозговую деятельность. Любая нагрузка приводит к интенсивному кровоснабжению клеток головного мозга, благодаря чему происходит активная подача кислорода. Такие виды спорта, как баскетбол, волейбол и другие, повышают концентрацию кислорода в крови и улучшают внимание человека, что способствует быстрому и, прежде всего, правильному принятию решений.

Таким образом, от здоровья зависит полноценная жизнь человека. Ему нужно уделять много времени, стараясь не пренебрегать рекомендациями опытных специалистов - врачей и ученых. В основном эти советы касаются именно физических нагрузок, ведь спорт приносит человеку неоспоримую пользу. Физический труд укрепляет мышцы, улучшает костную ткань - жизнь становится легче в прямом смысле этого слова. Кроме того, человек приобретает не только физическую выносливость, но и психологическую выносливость, ведь спорт воспитывает характер и силу духа. Благодаря спорту становится больше здоровых сосудов, улучшается состояние сердечно-сосудистой системы, что устраняет головные боли, проявления метеозависимости, мигрени, которые часто встречаются у людей разного возраста.

Список литературы:

1. Амосов, Н. М. Раздумье о здоровье. [Текст] / Н. М. Амосов. М.: ФК и С, перераб., доп. изд-е, 2011-63 с.
2. Мотылянская, Р. Е. Спорт и возраст. [Текст] / Р. Е. Мотылянская. - М.: Медицина, 2012.

3. Нилуашев, С. Г. Физическое воспитание и здоровье [Текст] / С. Г. Нилуашев // Физическая культура в школе. - 2013. - № 3. - с. - 2- 9.