

СПОРТ – НЕ СИНОНИМ ЗДОРОВЬЯ

М.В. Шубина¹, старший преподаватель

В.А. Ятков², студент

¹Вятский государственный университет

²Кировский государственный медицинский университет
(Россия, г. Киров)

DOI:10.24412/2500-1000-2023-2-1-169-172

Аннотация. В статье занятия спортом рассматриваются как фактор нанесения вреда человеческому организму, как в физическом, так и психологическом плане. Студенты высших учебных заведений, занимавшиеся спортом с детства, подтвердили своим нынешним состоянием отсутствие пользы от повышенных систематических тренировок. Статья даёт ответы на вопросы: имеется ли разница между понятиями «спорт» и «физкультура», существует ли безопасный спорт, следует ли мотивировать заниматься спортом ребёнка.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, дети, здоровье, студенты мотивация.

С самого детства нас приучают к спорту. Именно к спорту, а не к физкультуре. Родители, находясь под давлением финансовой составляющей внешнего мира, рекламы, желают, чтобы их дети, занимаясь спортом, достигли вершин Олимпа, обеспечили своей семье достойную жизнь. Через тяжёлый труд ребёнка они реализовывают свои несбывшиеся мечты, амбиции, которым по каким-то причинам не суждено было сбыться. Очень часто люди, занимающиеся сами спортом с колыбели и, по различным причинам, ушедшие с этого пути, своих детей отдают именно в тот же вид спорта и «выжимают» из них все здоровье ради цели.

Спорт не идентичное понятие физкультуре. Физическая культура, является частью общей культуры общества, которая отражает уровень целенаправленного использования физических упражнений для укрепления здоровья и гармонического развития личности [1].

Спорт при этом является частью физической культуры и включает в себя комплексы физических упражнений для развития и укрепления организма, соревнования по таким упражнениям и комплексам, а также система организации и проведения этих соревнований [2]. То есть спорт – это физкультура с изнуряющими тренировками с целью достижения результатов путем соревнований.

Инструктор по физкультуре Новиков Юрий Александрович, удостоенный медали ВДНХ СССР за практическую и теоретико-методическую работу по переориентации направленности занятий физическими упражнениями, играми и единоборствами со спортивной азартно-развлекательной и экстремально-соревновательной на физкультурную оздоровительно-профилактическую и культурно-образовательную утверждает, что спорт, в отличие от физкультуры, в той или иной степени проник в каждый дом, в тела и души большинства людей и стал стилем и смыслом жизни миллионов. А как диверсия или отвлечение еще и огромным бизнесом и политикой для тех, кто его распространяет. Ради привлечения в спорт наибольшего числа людей, его распространители прибегают к самым разным хитростям [3].

Система образования в спортивных учреждениях основной задачей ставит именно результат как цель. Тренеры, согласно положений об оплате труда, за высшие результаты своих спортсменов получают надбавки к заработной плате. Следовательно, ребенок становится инструментом достижения финансового благополучия тренера. Да, разработаны методики тренировок спортсменов по различным видам спорта. Да, дети, занимающиеся спортом, на постоянной основе проходят медицинские осмотры узких специа-

листов и врача спортивной медицины. Но физические и психологические нагрузки не рассчитываются соразмерно и индивидуально для каждого.

Стивен Баррер, американский нейрохирург, утверждает, что занятия спортом могут причинить вред здоровью в нескольких отношениях. Травмы можно получить в результате даже самых простых и легких упражнений. Кроме того, серьезную опасность таит в себе кумулятивный эффект, который могут давать самые тривиальные травмы или же просто длительная чрезмерная нагрузка на наши суставы и мышцы даже при отсутствии травм [4].

Целью нашего исследования было проанализировать физическое состояние нынешних студентов Кировского государственного медицинского университета и Вятского государственного университета, которые с детства занимались такими видами спорта как плавание и лыжи. В ходе нашего исследования было решено провести опрос в виде анкетирования. Вопросы касались тренировочного процесса: возраста начала занятия спортом, интенсивности и периода тренировок; наличия заболеваний на начало занятий спортом и по окончании, психологического отношения к соревнованиям и результатам, достигнутым на них, отношения к физкультуре после окончания спортивной деятельности. Вопросы на интересующую нас тематику были заданы 30 студентам.

Результаты проведенного исследования подтвердили наши опасения. 80% опрошенных в той или иной степени начали заниматься спортом в возрасте 4-5 лет. В этот период у ребенка формируется самооценка, понимание себя в жизни, т.е. развивается эмоциональная составляющая здоровья. Физически скелет достаточно гибкий, сердечная мышца еще не окрепла, ребенок не готов к силовым упражнениям. Ранимость, утомляемость и возбужденность нервной системы не позволят ему гармонично взрастать. Это период развития сенсорных способностей. У детей наблюдается небольшая дальность зрения, т.к. хрусталик глаза более плоский, в отличие от взрослого человека. Органы слуха также продолжают развиваться. Око-

стение канала слуха и височной кости не завершилось, что может повлечь возникновение воспалительного процесса. Все это приводит к чувствительности ребенка этого возраста к шуму. Занятия плаванием, к сожалению, не могут его от этого обезопасить: шум в бассейне присутствует постоянно с учетом повышенного голоса тренера, которого иначе юные спортсмены просто не услышат. У 10% опрошенных студентов в настоящее время наблюдается хронический отит.

Бассейн для защиты от бактерий в наше время наполняется водой с хлоркой, при этом не стоит забывать и про химические соединения, которыми осуществляется чистка бассейна. Указанные средства вызывают астму, кожные заболевания. 20% студентов по результатам анкетирования к возрасту 22 лет имеют диагноз «хроническая астма, бронхит».

Некоторые наши спортсмены отмечали в период плавания и такие побочные эффекты как красные глаза, сухой и зудящий кожный покров. Прямой контакт детей между собой, использование одних предметов индивидуального ухода приводит к кожным заболеваниям. 14% опрошенных подтвердили, что в период занятий плаванием периодически обращались к дерматологу.

Стоит также отметить, что ребенок возраста 4-5 лет не умеет правильно плавать. Для этого его и привели тренироваться. Группы набираются с превышающей норму количеством детей – пловцов. Тренер физически не может отследить правильность выполнения упражнений всеми занимающимися. Техника плавания является основой здоровья. Большинство новичков плавает неправильно, в связи с чем начинается перегрузка одних отделов позвоночника вместо других. Часто при тренировках голова ребенка запрокинута назад и вместо прогиба в грудном отделе движение разгибания осуществляет шея, что конечно приведет к компрессии нервов, сдавливанию кровеносных сосудов. 40% студентов отметили постоянные боли в шейном отделе во время тренировок в детстве. 20% опрошенных отметили и боли в спине. К этому привело то, что когда за-

прокинута голова, тело сильно прогибается в пояснице. Это приводит к гипертонусу позадочно-поясничной мышцы и гиперлордозу (достаточно сильный прогиб в пояснице).

Не стоит забывать о цефалгии мышечного напряжения – форме головной боли спортсменов. У детей с такими нарушениями отмечается высокая подвижность определенного позвоночного двигательного отдела при нестабильности позвонков шейного отдела. 4% опрошенных указали на наличие указанных нарушений в период занятий спортом.

Неправильная техника плавания оказывает влияние и на колени. Ребенок не понимает всей ответственности за свое здоровье и двигает в воде ногами на инстинктивном уровне. Это приводит к различной нагрузке на них и как следствие к дисбалансу в тазовой области. При таком хаотичном двигательном процессе ног травмируются крестообразные связки колен. 15% опрошенных указали на периодические боли в коленных суставах.

Лыжный спорт также не является безобидным, т.к. травмы – частое явление тренировок. Одним из главных минусов этого вида физических занятий – переохлаждение. Спортсмены не всегда осознают необходимость смены нательного белья на сухое, в связи, с чем обычно с тренировок уходят домой во влажном белье. Лыжным спортом нельзя заниматься людям с пониженным иммунитетом, после инфекционных заболеваний. При этом родители считают, что не совсем здорового ребенка наоборот следует направить быстрее тренироваться, чтобы он не потерял приобретенный навык. 20% опрошенных студентов подтвердили, что в период занятия этим видом спорта постоянно болели, имели заложенность носа. Как следствие, 10% опрошенных в переходном возрасте обращались в учреждения здравоохранения за тонзиллэктомией (удаление небных миндалин).

Отметим, что психологическая составляющая спорта не менее важна. У ребенка 4-5 лет понятия совмещения слов с реальностью еще не развит должным образом. Они ориентируются на слова взрослых,

они не самостоятельны в своих решениях. Выбор конкретного вида спорта тому подтверждение. Мотиватором к занятиям обычно являются родители, которые внушают мысли о пользе спорта, о необходимости быть победителем. Приводят в качестве примеров известных спортсменов, ставшими Олимпийскими чемпионами. Цель ребенку поставлена, и он осознает ее как нечто весомое, за что родители будут его бесконечно любить.

Нервные процессы ребенка в этот период еще не совершенны. Процесс возбуждения преобладает над иными нервными процессами. Когда изменяются обычные условия жизни, уклад, появляется утомление, ребенок начинает реагировать бурными эмоциями, может нарушать общепринятые правила поведения. Такие реакции могут в конечном счете стать началом повышенной нервной возбудимости.

Соревнования являются составляющей спорта. Психологическая подготовка спортсменов основывается на гипермотивированности, а это опасно. Известный врач – ревматолог Евдокименко Павел Валериевич считает, что когда мы «придумываем» себе опасность (а соревнование именно это и вырабатывает), наши страхи и волнения через гормональный баланс оказывают на организм такое же влияние, как и настоящая опасность [5]. 40% опрошенных утверждают, что стресс-состояние постоянно присутствовало в их спортивной жизни.

Ф.А. Иорданская выделяет следующие факторы риска в спорте: специфические (обусловленные особенностями двигательной деятельности, локомоций и тренировки), универсальные (не зависящие от вида спорта) и экологические [6].

Выводы по результатам нашего исследования следует определить следующим образом: спорт – это не физкультура!

Безопасного спорта не существует априори, и наши респонденты это подтвердили. Все, кто занимался спортом с детства, здоровья не прибавили.

Ребенка следует мотивировать заниматься физической культурой. Если родители все-таки решат о необходимости занятий спортом, во-первых, необходимо

изучить литературу по указанному виду спорта, во-вторых, проконсультироваться с педиатром и врачом спортивной медицины. Тренер должен вести своего спортсме-

на к цели, охраняя его здоровье: физическое и эмоциональное. Спорт не место, где цель оправдывает средства!

Библиографический список

1. Медицинская энциклопедия. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://gufo.me/dict/medical_encyclopedia.
2. Толковый словарь Ожегова. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dic.academic.ru/contents.nsf/ogegova/>.
3. Новиков Ю.А. «Спорт – не физкультура!». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://atletikaklub.ru/guestbook/sport ne fizkultura.pdf](http://atletikaklub.ru/guestbook/sport%20ne%20fizkultura.pdf).
4. Баррер С. «Осторожно, спорт! О вреде бега, фитнеса и других физических нагрузок // Стивен Баррер; Пер. с англ. – М.: Альпина Паблишер, 2015 – 21 с.
5. Евдокименко П.В. Тайная формула здоровья. – М.: ООО «Издательство «Мир и Образование», 2013. – 19 с.
6. Детская спортивная медицина / авт.-сост. Т.Г. Авдеева и др.; под ред. Т.Г. Авдеевой, И.И. Бахраха – Издание 4-е, исправ. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 2007 – 93 с.

SPORT IS NOT SYNONYMOUS WITH HEALTH

M.V. Shubina¹, Senior Lecturer

V.A. Yatkov², Student

¹Vyatka State University

²Kirov State Medical University

(Russia, Kirov)

Abstract. *In the article, sports are considered as a factor of harm to the human body, both physically and psychologically. Students of higher educational institutions who have been involved in sports since childhood have confirmed with their current state the lack of benefit from increased systematic training. The article gives answers to the questions: is there a difference between the concepts of "sport" and "physical education", is there a safe sport, should a child be motivated to play sports.*

Keywords: *sport, physical culture, children, health, students motivation.*