

*Байгозина Валерия Дмитриевна  
студентка 4 курса,  
лечебный факультет  
Кировский государственный медицинский университет  
Россия, г. Киров  
e-mail: lera.baygozina@mail.ru*

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?**

***Аннотация:** Данная статья посвящена профессиональному спорту и тому как он влияет на организм в целом. В статье рассмотрено влияние спорта на мышечную, сердечно-сосудистую, эндокринную и нервную систему.*

**Ключевые слова:** профессиональный спорт, физическая нагрузка, здоровье, спортсмены, заболевание.

*Baygozina Valeria Dmitrievna  
4th year student,  
medical faculty  
Kirov State Medical University  
Russia, Kirov*

## **PROFESSIONAL SPORTS: BENEFIT OR HARM?**

***Abstract:** This article is devoted to professional sports and how it affects the body as a whole. The article examines the impact of sports on the muscular, cardiovascular, endocrine and nervous systems.*

**Key words:** professional sports, physical activity, health, athletes, disease.

В 21 веке спорт является неотъемлемой частью жизни многих людей. Его положительное влияние на организм неоспоримо. Какое же влияние оказывает спорт на человека?

- Укрепление костно-мышечной системы
- Приобретение выносливости
- Борьба с лишним весом
- Снижение уровня холестерина
- Положительное влияние на нервную систему и борьба со стрессом.

Но так ли хорошо на организм влияет профессиональный спорт?

На данный момент спортивное движение как профессиональное, так и любительское достигло грандиозных масштабов [1]. Но среди обывателей по-прежнему бытует несерьезное отношение к спорту, как своего рода развлечения. Спортивные медики ежегодно собирают статистику самых частых травм и наиболее опасных для здоровья видов спорта. Лидерами рейтинга являются футбол, хоккей, регби, а также борьба, бокс, карате и дзюдо. К самым безопасным видам спорта относятся настольный теннис, волейбол, стрельба из лука.

В результате изнурительных тренировок уже через несколько месяцев у спортсмена развивается гипертрофия миокарда, а также повышается толерантность к физической нагрузке и тренировки проходят без тахикардии и одышки [2]. Это обусловлено тем, что сердечная мышца способна к большему удовлетворению потребностей организма при нагрузке за счет гипертрофии. При увеличении сердца в два и более раза от нормы может проявляться синдром спортивного сердца, который проявляется одышкой, неритмичностью сердцебиения, головокружениями, обмороком.

Так же спортсмены составляют главную группу риска по заболеванию опорно-двигательного аппарата. Как правило, причина – в чрезмерной нагрузке на суставы, под действием которой хрящевая прослойка быстро истирается и покрывается трещинами. Ушибы, вывихи и растяжения являются самыми распространенными видами травм.

В результате интенсивных нагрузок возникает физическое утомление, приводящее к снижению адаптации организма, из-за этого происходит нарушение в функционировании ряда жизненно важных систем, следствием чего является снижение эффективности профессиональной деятельности.

Занятия спортом помогают нормализовать работу эндокринной системы, разумеется, избыточные физические нагрузки воспринимаются организмом как стресс поэтому могут привести к снижению количества гормонов щитовидной железы (гипотиреоз). Совокупность пониженных гормонов и активных физических нагрузок может спровоцировать отрицательный энергетический

баланс. В свою очередь отрицательный энергетический баланс приводит к переутомлению организма, что негативно воздействует на работоспособность и уровень здоровья.

За всю историю спорта неоднократно были случаи, когда спортсмены уходили из жизни прямо на соревнованиях [3]. Главные причины, из-за которых это происходит: нарушения работы организма в результате чрезмерных нагрузок и травмы несовместимые с жизнью.

По данным Федерального центра лечебной физкультуры и спортивной медицины Министерства здравоохранения и социального развития РФ, только 12% людей, занимающихся профессиональным спортом, остаются относительно здоровыми и доживают они в среднем до 35-40 лет.

Таким образом, можно сделать вывод, что профессиональный спорт и здоровье — это противоположные понятия. И по завершению карьеры спортсмены имеют большое количество заболеваний. Конечно же не стоит полностью отказываться от физической нагрузки для поддержания тела в тонусе, а стоит ли калечить свое тело и здоровье ради спортивных достижений каждый решает сам.

### **Список литературы:**

1. Нейроклиника Карпова. [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL: <https://karov-clinic.ru> (дата обращения: 19.10.2022 г.).
2. Корнякова В.В., Сауткин Я.А., Заболотных М.В., Конвай В.Д., Степанова И.П., Ашвиц И.В., Муратов В.А. Тиреоидный статус при физических нагрузках // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2018. № 5-1. С. 175-179;
3. Noltrex™ – 100% синтетический инновационный\* вископротез. [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL: <https://www.noltrex.ru> (дата обращения: 19.10.2022 г.).