

**ВЛИЯНИЕ СПОРТА  
НА БЛАГОПОЛУЧИЕ ЧЕЛОВЕКА**

Дегтярев В.И., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В.,  
Шлемова М.В.

*Волжский политехнический институт, филиал  
Волгоградского государственного технического  
университета, Волжский, e-mail: eleg1971@gmail.com*

Спорт – залог здоровья человека. Благодаря спорту мы не только совершенствуем свое тело и увеличиваем его ресурсы, такие как сила, скорость, ловкость, выносливость и т.д., но и тренируемся психологически. Люди, прошедшие «школу спорта», убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Спорт учит идти на жертвы ради достижения цели. Уроки, усвоенные юными спортсменами на спортивном поле, затем, как правило, помогают и в жизни. Многие из спортсменов утверждают, что именно спорт сделал из них человека, способного быть личностью. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни – «рассчитывать на самого себя». Это означает, что достижение успеха зависит, прежде всего, от личных, индивидуальных качеств: честности, инициативы, трудолюбия, терпения, волевых навыков. Спорт представляет возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания.

Физическая культура и массовый спорт способствуют профилактике и снижению целого ряда заболеваний, регулярные тренировки способствуют здоровому образу жизни, исключая курение табака и употребление алкогольных напитков, спорт положительно влияет на позвоночник человека, вырабатывая правильную здоровую осанку, постоянные спортивные занятия способствуют укреплению мышечного каркаса, что помогает человеку поддерживать красивую физическую форму. Во время физических занятий в человеческом организме происходит ускорение процессов метаболизма, в результате чего интенсивно сжигаются клетки жира.

Занятия спортом в последнее время являются достаточно модной тенденцией. Это говорит о том, что люди стремятся к более здоровому образу жизни, регулярно поддерживая хорошую физическую форму. Для более комфортного развития мышечной системы выпускается большое количество домашних тренажеров, которые экономят время и деньги. В результате таких занятий человек формирует красивую здоровую фигуру, снимает стресс и просто наслаждается процессом.

В современном обществе спорт становится популярнее с каждым днем. Появляются все более новые тренажеры, виды спортивного питания, различные кружки и секции, которые помогают выбрать тот вид спорта, который больше подходит тому или иному человеку.

Стремление людей к физическому совершенствованию основывается на разных идеях. Некоторые спортсменами движет жажда к победе, к результатам, к подавлению соперника. Другие ставят целью духовность и нравственное очищение. Третьи занимаются спортом всего лишь ради приятного и полезного времяпрепровождения, а кто-то просто следует модным тенденциям. Тем не менее в любом случае потребность в физической активности основывается на эстетическом отношении человека к самому себе, к обществу, к миру в целом.

Популярным в последнее время становится уличный или открытый спорт. Польза от спортивных занятий и так очевидна, а если эти занятия проводить

еще и на свежем воздухе, то преимуществ становится гораздо больше. Во-первых, при выполнении упражнений на солнце, организм обогащается витамином D, главное принимать солнечные ванны в меру. Во-вторых, на свежем воздухе сжигается больше калорий, чем в спортивном зале. Открытый спорт имеет увеличенную нагрузку, так как природа становится отличным соперником, создавая дополнительные препятствия. И, наконец, открытый спорт помогает сэкономить средства, поскольку не нужно тратить деньги на дорогостоящие абонементы в спортивные клубы. Для занятий уличным спортом можно выбрать парк или стадион.

Спорт одновременно является и источником положительных эмоций, позволяет снимать умственную усталость, даёт познать «мышечную радость». Он является одной из популярных форм организации здорового досуга, отдыха и развлечений. О пользе спорта, занимаясь им в различных условиях и с различными тренажерами, можно говорить бесконечно. Главное знать, что занятия спортом очень важны в нашей жизни.

**Список литературы**

1. Дубин Б. В. Спорт в современном обществе [Электронный ресурс] – URL: <http://vneshnii-oblik.ru/soziologiya/sport.html>.
2. Здоровье и спорт [Электронный ресурс] – URL: <http://figiuv.ru/krasota-i-zdorove/274-zdorove-i-sport.html>.
3. Электронный ресурс – URL: [http://knowledge.allbest.ru/sport/2c0b65625b3bc78a5d53a88521216c36\\_0.html](http://knowledge.allbest.ru/sport/2c0b65625b3bc78a5d53a88521216c36_0.html).

**ВОЗДЕЙСТВИЕ АНАБОЛИКОВ  
НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНА**

Долженков Е.А., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В.,  
Шлемова М.В.

*Волжский политехнический институт, филиал  
Волгоградского государственного технического  
университета, Волжский, e-mail: eleg1971@gmail.com*

Практически каждый человек знает, что анаболики (анаболические стероиды) вредны для здоровья, и профессиональным спортсменам проводят антидопинговые тесты. Если спортсмена поймали на приеме допинга, то накладывают санкции. Такое положение узаконено Всемирным антидопинговым агентством, которое имеет целый список запрещенных стероидов.

Анаболическими стероидами называют вещества, которые являются родственными структурами мужского полового гормона тестостерона. Обычно этот гормон применяют при болезненных состояниях, вследствие которых – потеря мышечных тканей.

Но при прекращении приема стероидов наступает обратный эффект, который выглядит как потеря веса. Это конечно еще ничего, но главная опасность выражается в том, что мужчина с нормальной продукцией тестостерона, принимая анаболические стероиды, снижает, а при длительном приеме может и совсем прекратить выработку мужских гормонов в своем организме. Помимо этого, андрогены вызывают много других побочных эффектов, которые, действуя на гормональном уровне, в конце концов, приводят к атрофии яичек. Это называется эффектом стерильности, то есть, бесплодия. Как вариант, иногда в организме формируется пониженный уровень выработки гормонов. В этом случае возникает долговременная импотенция. От действия анаболических стероидов предстательная железа, увеличиваясь в размерах, затрудняет мочеиспускание и опорожнение. Возникают боли в спине и тазовой области, появляется кровь в моче.

Также от действия стероидов поражаются почки. Нарушается кальциевый обмен, и как следствие – образование кальциевых камней в почках.

Поражают стероиды и сердечно-сосудистую систему. После непродолжительного приема сильно