

спорта как средства социализации и развития командных качеств недооценивается среди молодёжи.

ВЫВОДЫ

1. Результаты опроса показали, что, несмотря на снижение популярности спорта среди молодёжи, он остаётся важным инструментом социализации, а также способствует развитию лидерских качеств и командного духа.

2. В то же время были выявлены существенные проблемы, препятствующие активному участию молодёжи в спортивной деятельности: недостаток свободного времени, высокая стоимость занятий, а также конкуренция со стороны цифровых развлечений.

3. Устранение этих барьеров требует внедрения новых подходов и комплексных решений в сфере молодёжной спортивной политики.

4. Повышение доступности и привлекательности спортивной инфраструктуры может существенно способствовать росту интереса к спорту и улучшению физического и психосоциального благополучия молодого поколения.

5. Таким образом, реализация целенаправленных мер по поддержке спорта среди молодёжи имеет важное значение для устойчивого развития общества в целом.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Мещерский, М.М. Отношение молодежи к спорту / М.М. Мещерский, А.И. Брагина // Дайджест социальных исследований. – 2024. – № 3(15). – С. 53–60.
2. Пожималин В.Н. Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития / В.Н. Пожималин, В.О. Родионова // Наука, образование и культура. – 2024. – № 4(70).
3. Козина, Г.Ю. Физкультурно – оздоровительная деятельность как социальный фактор формирования здоровья современной студенческой молодежи: специальность 22.00.03 «Экономическая социология и демография» : автореферат диссертации кандидата социологических наук / Козина Галина Юрьевна ; Пензенский государственный университет. – Пенза, 2007. – 23 с.
4. Ермакова М.А., Картавец А.И. (ред.) Студенческий спорт: история, современность и тенденции развития: материалы III Междунар. науч. – практ. конф. – Красноярск : СФУ, 2024. – 436 с.
5. Бондин В.И., Бахтин В.Г., Зайцева А.Н. [и др.] Культура здоровья молодёжи: коллективная монография. – М. : Мир науки, 2018. – 75 с.
6. Блохин В.Н. Проблемы популяризации спорта в молодежной среде / В.Н. Блохин // Проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи : сб. статей. – Екатеринбург, 2017. – С. 16–19.
7. Цатурян Л.Э., Чеснюкова Л.К. Значение системы здравоохранения в формировании человеческого капитала региона / Л.Э. Цатурян, Л.К. Чеснюкова // Вестник УГМУ. – 2022. – № 2(57). – С. 86–98.

Сведения об авторах

Е.Е. Шкирева* – студент

Д.А. Скубей – студент

Л.Э. Цатурян – старший преподаватель

М.В. Дробышевская – старший преподаватель

Information about the authors

E.E. Shkireva* – Student

D.A. Skubey – Student

L.E. Tsaturyan – Senior Lecturer

M.V. Drobyshevskaya – Senior Lecturer

*Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):

elena.shkireva@mail.ru

УДК: 311

ВЛИЯНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Ямалыев Максим Равилевич¹, Яковенко Александр Николаевич², Цатурян Лев Эдуардович¹, Дробышевская Марина Владимировна¹

¹Кафедра Дерматовенерологии и безопасности жизнедеятельности

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет» Минздрава России

²ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»

Екатеринбург, Россия

Аннотация

Введение. Статья посвящена анализу влияния профессионального спорта на физическое и психическое здоровье человека. Рассмотрены основные аспекты, связанные с интенсивными физическими нагрузками, включая риски

травм, хронических заболеваний и психологического выгорания. Особое внимание уделено профилактике негативных последствий и важности сбалансированного подхода к тренировкам. Результаты исследования подчеркивают необходимость комплексного подхода к сохранению здоровья спортсменов. **Цель исследования** – проанализировать влияние профессионального спорта на здоровье человека, выявление как положительных, так и отрицательных аспектов, а также разработка рекомендаций по минимизации негативных последствий. **Материал и методы.** Был проведен анализ литературы и опрос респондентов. **Результаты.** Выявлены положительные и отрицательные стороны. Разработаны рекомендации по минимизации травм. **Выводы.** Занятия профессиональным спортом укрепляют физическое и психологическое здоровье человека.

Ключевые слова: профессиональный спорт, здоровье, травмы, психологическое состояние, профилактика.

THE IMPACT OF PROFESSIONAL SPORTS ON HUMAN HEALTH

Yamaliyev Maxim Ravilievich¹, Yakovenko Alexander Nikolaevich², Tsaturyan Lev Eduardovich¹, Drobyshevskaya Marina Vladimirovna¹

¹Department of Dermatovenerology and Life Safety

Ural State Medical University

²Ural State University of Economics

Yekaterinburg, Russia

Abstract

Introduction. The article is devoted to the analysis of the impact of professional sports on the physical and mental health of a person. The main aspects related to intense physical activity are considered, including the risks of injury, chronic diseases and psychological burnout. Special attention is paid to the prevention of negative consequences and the importance of a balanced approach to training. The results of the study emphasize the need for an integrated approach to maintaining the health of athletes. Purpose of the study: **The aim of this study** is to analyze the impact of professional sports on human health, identify both positive and negative aspects, and develop recommendations to minimize negative consequences. **Material and methods.** An analysis of the literature and a survey of respondents were conducted. **Results.** The positive and negative sides are revealed. Recommendations for minimizing injuries have been developed. **Conclusions.** Playing professional sports strengthens a person's physical and psychological health.

Keywords: professional sports, health, injuries, psychological state, prevention.

ВВЕДЕНИЕ

В последние десятилетия наблюдается значительный рост интереса к профессиональному спорту как со стороны населения, так и со стороны научного сообщества. Профессиональный спорт занимает важное место в жизни общества, однако его влияние на здоровье человека вызывает множество вопросов. С одной стороны, занятия спортом могут способствовать улучшению физического состояния и психоэмоционального фона, с другой — профессиональные нагрузки могут негативно сказываться на здоровье спортсменов. Поэтому изучение влияния профессионального спорта на здоровье становится актуальной задачей для медицины, психологии и социологии.

Проблема заключается в том, что несмотря на положительное влияние физической активности на здоровье, профессиональный спорт может приводить к серьезным физическим и психическим травмам, а также к долгосрочным последствиям для здоровья. Необходимость сбалансированного подхода к тренировочному процессу и восстановлению спортсменов становится особенно актуальной.

Цель исследования – проанализировать влияние профессионального спорта на здоровье человека, выявление как положительных, так и отрицательных аспектов, а также разработка рекомендаций по минимизации негативных последствий.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ

Для достижения поставленной цели использовались следующие методы:

1. Анализ литературы: Изучение научных публикаций, посвященных влиянию профессионального спорта.
2. Опрос респондентов: Проведение анкетирования для получения информации о состоянии здоровья профессиональных спортсменов.

РЕЗУЛЬТАТЫ

В ходе проделанной исследовательской работы было проанализировано влияние профессионального спорта на здоровье человека. Удалось выявить положительные и

отрицательные аспекты профессионального спорта в жизни человека, а также были разработаны рекомендации по минимизации его негативных последствий, что представлено в выводе к работе.

ОБСУЖДЕНИЕ

Профессиональный спорт оказывает двойное влияние на здоровье человека: с одной стороны, он способствует улучшению физической формы и психоэмоционального состояния, а с другой — увеличивает риск травм и развития хронических заболеваний. Важно выявить факторы, способствующие минимизации негативных последствий и максимизации положительных эффектов от занятий профессиональным спортом.

ВЫВОДЫ

1. Профессиональный спорт требует от спортсменов постоянных интенсивных тренировок, что может приводить к серьезным физическим перегрузкам. Согласно исследованиям, более 70% профессиональных спортсменов сталкиваются с травмами в течение своей карьеры [1]. Наиболее распространенными являются повреждения опорно – двигательного аппарата, такие как растяжения связок, переломы и повреждения суставов [5]. Кроме того, чрезмерные нагрузки могут способствовать развитию хронических заболеваний, включая артрит и остеохондроз [2].

2. Психологические аспекты большого спорта также заслуживают внимания. Высокие ожидания, страх неудачи и постоянное давление со стороны тренеров и болельщиков могут приводить к стрессу, тревожности и депрессии [5]. Исследования показывают, что около 30% спортсменов испытывают симптомы эмоционального выгорания [3].

3. Несмотря на риски, большой спорт способствует развитию дисциплины, целеустремленности и социальной адаптации. Многие спортсмены отмечают улучшение качества жизни благодаря достижению высоких результатов [4]. Однако социальная изоляция и ограниченность интересов вне спорта могут негативно сказываться на личностном развитии [5].

4. Для минимизации негативного влияния большого спорта на здоровье необходимо уделять внимание профилактике травм, психологической поддержке и сбалансированному подходу к тренировкам [6]. Важную роль играет регулярное медицинское обследование, а также использование современных методов восстановления, таких как физиотерапия и массаж [7].

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

- 1.Алексеев, А.В. Влияние интенсивных физических нагрузок на сердечно – сосудистую систему спортсменов / А.В. Алексеев, И.П. Смирнов // Теория и практика физической культуры. — 2020. — № 5. — С. 45–50.
- 2.Васильев, Д.С. Профилактика травм опорно – двигательного аппарата у профессиональных спортсменов / Д.С. Васильев // Спортивная медицина. — 2021. — № 4. — С. 22–28.
- 3.Дмитриев, И.Н. Физиологические аспекты адаптации организма к высоким нагрузкам / И.Н. Дмитриев // Физиология человека. — 2020. — № 6. — С. 55–60.
- 4.Егорова, Т.В. Социальные аспекты профессионального спорта / Т.В. Егорова // Социология спорта. — 2019. — № 1. — С. 10–15.
- 5.Иванов, П.К. Влияние спорта на психическое здоровье: риски и преимущества / П.К. Иванов // Психология и спорт. — 2021. — № 7. — С. 18–25.
- 6.Козлов, В.А. Физическая подготовка и здоровье спортсменов / В.А. Козлов // Теория и практика физической культуры. — 2020. — № 8. — С. 30–35.
- 7.Лебедева, М.И. Современные методы восстановления после интенсивных тренировок / М.И. Лебедева // Спортивная медицина. — 2021. — № 3. — С. 40–45.

Сведения об авторах

М.Р. Ямалыев * – студент

А.Н. Яковенко – студент

Л.Э. Цатурян – старший преподаватель

М.В. Дробышевская – старший преподаватель

Information about the authors

M. R. Yamaliev * – Student

A. N. Yakovenko – Student

L.E. Tsaturyan – Senior Lecturer

M.V. Drobyshevskaya – Senior Lecturer

*Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):

maksimpetrov457@gmail.com