Что важно знать о спорте

Каждый из нас еще с детства привык, что спорт равняется понятию «здоровье». Вас, хоть раз посещали сомнения по этому поводу? Возможно, возникла подмена понятий и истина другая? Давайте разбираться.

Здоровье - состояние полного психического, социального, физического благополучия, при котором все системы организма функционируют правильно и гармонично.

Именно к достижению данного состояния должны устремиться наши старания. Увы, предмет сегодняшнего обсуждения открывает дорогу к абсолютно противоположному. Хорошая физическая форма спортсменов, безусловно, вводит в заблуждение. Однако стоит копнуть глубже, как оказывается, что в реальности все не так радужно.

Для достижения поставленных целей каждый спортсмен работает до изнеможения. Высокий уровень нагрузок, превышающий рекомендации специалистов, повышает риск возникновения травм, хронических недугов, нарушает целостность разного рода тканей. Обычному человеку уж точно стоит воздержаться от такого образа жизни. И проблема состоит даже не в скромной выносливости либо неподготовленности.

Тело человека может выдержать многое, являясь уникальной системой с разумно продуманными путями адаптации к различным условиям. Но при длительном воздействии суровых внешних факторов, как в нашем случае, обилие тренировок, даже такой уникальный механизм испытывает большие трудности.

Необходимость выглядеть определенным образом тоже остро стоит в мире профессиональной спортивной деятельности. Каждое направление, будь то атлетика, гимнастика или теннис, выставляет свои условия, под которые приходится подгонять свое тело. Уменьшения жировой прослойки, или же, наоборот, набор массы тела могут вызывать нарушения гормонального фона и работы органов секреции. Расстройство пищевого поведения, также очень распространенная проблема.

Психическое напряжение: соревнования, конкуренция , временная потеря работоспособности из-за травм, значительный стресс, когда приходит время заканчивать карьеру. Анализируя, получаем результат - уровень тревоги вряд ли резко отличается от показателей среднестатистического жителя страны. Не страшно, верно? Однако плюсов в пользу спорта не добавляет.

Касаемо социального аспекта, тут есть некоторый просвет. Убеждение что спортсмены, отказываясь от ночных вылазок, строго следя за своей диетой, лишены общественной жизни - стереотип. Как правило, тренировки проходят группами, позволяя проводить много времени со своими партнерами. Выходит, появляется круг единомышленныков с аналогичными мечтами, взглядами, приоритетами. Наличие тренера в качестве наставника не менее важный момент. Помимо строгого надзора на тренировках, хороший тренер выступает мотиватором, родителем, да и просто другом. Таким образом в общении никаких проблем не возникает.

Согласитесь, такой расклад как два к одному, где плюсы в меньшинстве, запрещает рассказывать о здоровье. Так почему же мы вечно слышим о пользе спорте?

Основная проблема заключается в размытии грани между профессиональным спортом и физкультурой, фитнессом, которые рассчитаны на обычных обывателей. Беря за основу тренировки профессионалов, действительно создаются многие курсы, классы, программы, марафоны. Как результат обычные люди, которые лишены нужной осведомленности в данном вопросе идут дальше, перенимая поведение профи. Тем самым распространяя неправильное понимание.

Спортсмены часто становятся лицом рекламных компаний – еще одна причина заблуждений. Непосвященный в тонкости человек, покупаясь на красивую картинку, старается реализовать её. Никто никогда не думает: «Хорошо ли это для меня?». Таким образом потерялся изначальный смысл слов.

Напрашивается глупый вывод. Просто ошиблись в названии, казалось бы что такого. Но в таком случае, поиск необходимой информации приводит к неправильным умозаключениям, и как следствие, вред при дальнейшем использовании.

К сожалению такие «мелкие» ошибки очень распространены в наше время. Поэтому единственным дельным советом будет анализировать любую информацию, которая попадается на глаза, перепроверять и главное, адаптировать под себя полученные знания.

Что касается сегодняшней темы, запомните следующие моменты.

1. Запрет на заоблачные ориентиры

Первый этап – избавиться от иллюзий. Безусловно, когда видишь фотографию в глянцевом журнале, а под ней заманчивую статейку как выглядеть так же, глаза загораются. Но, к сожалению, нужно спуститься с небес, а еще лучше, пообщаться со специалистами. Структура вашего тела другая. Хорошая форма для вас выглядит, скорее всего, по-другому. Лучше запаситесь терпением и идите маленькими шажками, ориентируясь на отражении в зеркале.

1. Изучайте

Одной статьи не достаточно. Тема красивого тела или здоровья невероятно обширна. Никто не говорит читать диссертации и начитаться столько, чтобы самим написать докторскую работу. Но пролистайте хотя бы пять - десять источников. Понимание формируется из нескольких чужих точек зрения. Нужно четко понимать чего вы хотите и знать, как можно этого добиться. «Я где-то видел» - в этом случае не подходит.

1. Последовательность важна

Тормозите резкое желание сделать все и сразу. Как минимум, организму нужно подстроится, так что не вводите его в стресс. Питание, распорядок дня, выбор правильных комплексов упражнений. Все необходимо «согласовать» с вашим телом.