

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ — ЭТО ЗОЖ ИЛИ НЕТ?

Нуриахметова Ильсеяр Фанилевна

студент, Елабужский институт Казанского федерального университета, г. Елабуга

Мифтахов Алмаз Фаридович

научный руководитель, старший преподаватель, Елабужский институт Казанского
федерального университета, г. Елабуга

Вопрос профессионального спорта — это ЗОЖ или нет? — является актуальным в наше время, так как спорт играет важную роль в жизни человека. Спорт помогает укрепить здоровье, повысить выносливость и улучшить настроение. Однако профессиональный спорт часто связан с травмами, стрессом и нарушением режима питания, что может негативно сказаться на здоровье спортсмена.

Вопрос профессионального спорта — это ЗОЖ или нет? — является актуальным в наше время, так как спорт играет важную роль в жизни человека. Спорт помогает укрепить здоровье, повысить выносливость и улучшить настроение. Однако профессиональный спорт часто связан с травмами, стрессом и нарушением режима питания, что может негативно сказаться на здоровье спортсмена. В то же время, профессиональный спорт требует от спортсмена соблюдения строгой диеты и режима тренировок, что может быть полезно для здоровья. Таким образом, профессиональный спорт — это не просто спорт, а образ жизни, который требует от спортсмена соблюдения определенных правил и режима.

Вопрос профессионального спорта — это ЗОЖ или нет? — является актуальным в наше время, так как спорт играет важную роль в жизни человека. Спорт помогает укрепить здоровье, повысить выносливость и улучшить настроение. Однако профессиональный спорт часто связан с травмами, стрессом и нарушением режима питания, что может негативно сказаться на здоровье спортсмена. В то же время, профессиональный спорт требует от спортсмена соблюдения строгой диеты и режима тренировок, что может быть полезно для здоровья. Таким образом, профессиональный спорт — это не просто спорт, а образ жизни, который требует от спортсмена соблюдения определенных правил и режима.

Вопрос профессионального спорта — это ЗОЖ или нет? — является актуальным в наше время, так как спорт играет важную роль в жизни человека. Спорт помогает укрепить здоровье, повысить выносливость и улучшить настроение. Однако профессиональный спорт часто связан с травмами, стрессом и нарушением режима питания, что может негативно сказаться на здоровье спортсмена. В то же время, профессиональный спорт требует от спортсмена соблюдения строгой диеты и режима тренировок, что может быть полезно для здоровья. Таким образом, профессиональный спорт — это не просто спорт, а образ жизни, который требует от спортсмена соблюдения определенных правил и режима.

Вопрос профессионального спорта — это ЗОЖ или нет? — является актуальным в наше время, так как спорт играет важную роль в жизни человека. Спорт помогает укрепить здоровье, повысить выносливость и улучшить настроение. Однако профессиональный спорт часто связан с травмами, стрессом и нарушением режима питания, что может негативно сказаться на здоровье спортсмена. В то же время, профессиональный спорт требует от спортсмена соблюдения строгой диеты и режима тренировок, что может быть полезно для здоровья. Таким образом, профессиональный спорт — это не просто спорт, а образ жизни, который требует от спортсмена соблюдения определенных правил и режима.

Вопрос профессионального спорта — это ЗОЖ или нет? — является актуальным в наше время, так как спорт играет важную роль в жизни человека. Спорт помогает укрепить здоровье, повысить выносливость и улучшить настроение. Однако профессиональный спорт часто связан с травмами, стрессом и нарушением режима питания, что может негативно сказаться на здоровье спортсмена. В то же время, профессиональный спорт требует от спортсмена соблюдения строгой диеты и режима тренировок, что может быть полезно для здоровья. Таким образом, профессиональный спорт — это не просто спорт, а образ жизни, который требует от спортсмена соблюдения определенных правил и режима.

- Профессиональный спорт — это не просто спорт, а образ жизни, который требует от спортсмена соблюдения определенных правил и режима.
- Профессиональный спорт — это не просто спорт, а образ жизни, который требует от спортсмена соблюдения определенных правил и режима.

???????? — ?? ????????????? ?????????? ?????????????? — ???
????????? ?????? ?????????????, ?????????? ? ?????????????? ??????????????; ? ??
?????? ????????????? ?????????? ? ?????????????? ??????????

? ?????? ????????????? ????????? «????? ??????». ?? ?? ?????? ?????? — ?????????????-
????????????????????? ?????????, ?????????????????? ?????????????????? ?????????? ??????
????????????????????????? ?????????, ?????????????? ??????, ?????????? ? ?????? ? ?????????? ?
????????????? ??????. ?????????????? ?????????????????? ?? ?????????????? ?????????? ??????
?????? ??????, ?????, ???, ??????????, ?????????????????? ??????

????? ?????????? ??????, ??? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????????? ??????????
?????. ?????????? ?????????? ?? ?????????????? ??????????. ? ?????? ?????? ??????????????
??????, ??? ?????????? ??????? ?? 50 % ?????????????????? ?????????? ??????, ?? 20 % —
????????????????????; ?? 20 % — ?????????????????? (????????????????????) ?????????????? ? ??
10 % — ??????????. ?? ?????? ?????????? ??, ???? ?????????? ?????? ?????????? ??????
?????, ?? ? ?????? ?????????? ?????????? ??????????, ? ?????, ??????????, ?? ?????? ??????????
?????????. ??????????????????, ?????? ?????????? ?? ?????? ?????? ?????????????????? ??????

?? ?????? ?????????????????????????? ?????????, ?????????????????? ?????????????? ??????
?????????, ?????????? ?????????? ?????? ?????? ?????????????????? ??????? ?? ?????????????,
????????????????? ? ?????????????? ?????????????????????? ?????????????? ??????????. ??????????????
????????? ? ?????? ?????????? ?????? ? ?????????????? ??????????????????. ? ??? ??????????????,
?????? ??????? ?? ?????? ?????????????????? ? ?????????????? ?????????????? ? ??? ??
????????????????????? ??????? ?????????????? ??????????

? ?????????????????? ??????? ?????????? ?????????? ?????? ? ?????? ??????? ??????????????, ??
????? ?????????????????????????? ??????. ??????? ?????????????????????? ??????????????????
????????, ??? ?????? — ?????????? ?????????????????????? ???????, ?????????????? ?
????????????????????????? ?????? ?????????????, ?????????????? ?????????????????????? ?????? ??????
????????? ?????????????? ? ??????????. ?????????? ?????????????????????????? ??????? ??????????????
????????????????????????????? ?????? — ?? ?????? ?????????? ??? ?????????? ?????????? ?????????????????? ?
????????????????, ?????????? ?????????? ?? ??? ??????, ??? ?????????? ?????? ?????????? ?
????????? ? ?????? ?????????? ??????? ?????????? ?????????????????? ?????? ?????? ??????
????????????? ??????????, ??? ?????????? ? ?????????? ?????????? ??? ?????? ??????????????????????
?? ?????????????????? ??????? ??????

????????????? ?????? ?????? ?????????????????? ?????? ?????????????????????????? ?????? ??????????????
????????????? ? ?????????????????????? ?????????????????, ?????????????? ?????????? ? ??????????????
????????????????? ??????????????, ? ??????, ?????????????????????? ?????????????????????? ??????????????????
?? ?????????????? ?????????????????????? ?????????????????? ? ?????????? ?????????????????????? ??????

????? ?????????? ?????????????? ??????? ?????????????? ??????? — ?????????? ??????????,
????????????? ?????????????????? ?????????, ?????????????????????????? ? ?????????? ??????????????. ???
????????? ? ?????????? ?????? ?????????? ??????: ?????????? ?????????????????????? ??????????????

????????? ?????? ??????????, ?????????????????? ?????????? ?????????? ?
????????????????, ?????????? ?????? ? ?????????????????????? ?????????????????????,
????????? ?????????? ?????????????????? ?????????? ? ??????????, ?????????? ? ?????????
????????? ??????, ?????????? ?????????????????? ?????????????????.

?????? ?????????????? ??????? ?? ??????? ?????????????? ??????? ?????????????? ??????????, ??
????????????????? ?????????????? ?????????????????????? ?????????????? ?????????? ? ??????????????

? ?????????????? ?????????????? ??????? ?????????????????? ?????? ?????????? ?????????????????? ??? ?
????????????? ????, ? ? ?????????????? ?????? ?????????? ??? ? ?????????????? ??????????. ??????
????????????? ?????? ?????? ?????????????? ?????????????????????? ? ??????????????????
????????????????.

????? ?????????? ??????? — ?????????????? ?????????????????? ?????????????? ??????????????
????????????????? ??? ?????? ?? ?????????????? ?????????????? ??????????????????. ?
????????????????????????? ?????????????? ?????????????? ?????????????????? ? ??? ?????? ??????????????
????????????????? ?????????? ? ??????, ?????????????????? ??? ??????-?? ??????????????????
?????????????????. ?? ??????? ?????????????????? ?????????????????????, ?????? ? ?????????, ?????????
????????? ? ?????????????????? ??????, ?????????? ?????????????? ? ?????????? ?????????? ?
?????????????????. ??? ?????? ?????????? ??????. ?????? — ?????????????????? ??????????, ??????
?????? ? ?????????????????, ? ?????? ??? ?????????? ?????????????????? ?????????????????? ? ??????
????????????????? ?????????.

????????? ?? ?????????????? ?????????????????????????? ??????? ?? ?????????????????????? ??????????
????????????? ??????: ?????????? ?????? ? ?????????? ?????????? ?????????????????? ?? ??????????????
????????????????? ?????????????????????????????????, ?????????????????? ?????????????? ? ?????????????????
????????; ?????????????????????????? ?????? ?????????????????? ?? ?????????????? ?????????????????? ?
????? ?????? — ?? ?????? ?????? ?????????????? ??????????, ?????????? ?????????? ? ???????.

? ?????? ? ?????? ?????????????? ??????: ?????? ?? ?????? ? ?????????????????????????? ?????????? ?
????????????? ?????????? ?????????? ?????? ?? ?????? ?????????? ?? ?????????????? ? ?????????????,
????????? ?? ?????????? ??????. ???, ? ?????? ?????????, ?????? ?????? — ???
????????????????????? ??? ?????????????? ? ??????, ?????????????? ? ?????????????????? ??????. ? ? ?????
?????????, ??????????????, ?????????? ?????????????????????????? ??????? ?????????? ??????????????
???. ?? ? ??????? ?????????, ?????????? ?????????????????????????? ??????? ?????????? ??????????
????????????????????? ? ?????????????????? ??????? ?????????????? ?????????????, ??? ??????????????
????????? ? ??????????????, ?????????? ?????????????????? ? ?????????? ??????????????. ?????? ??????,
??? ??????????, ?????????????? ?????????? ? ?????????????? ?? ?????????????????????? ?????????????.
?? ??????????, ?????????????? ? ?????????????? ??????????: ?????????? ?????????????, ??????
????????????? ? ?????????????? ?????????????????????? ?????????? ?? ?????????????????????? ??????????
?????????????, ? ?????????, ?? ? ?????? ??? ?? ?????? ?????? ? ?????.

????????????????????? ?????? ?????????????????? ?????????? ?????????????? ?????????? ??????????????????
????????????????????? ?????????????? (?? ??????? ?????????????? ?????? 75 % ??????????????????????)

???????????? ?????????? ?????????? ?? ??? ????? ????????????? ??????????).
????????????, ? ?????????? ?????????????????? ????????????? ?????????? ???????
????????????????????? ?????????????, ????? ?? ????????? ??????????, ? ?????? ????????? ?????,
? ??????????, ?????????-?????????????. ? ??????? ?????? ??? ????? ? ????? ??????? ?
????????????? ?????????????????? ?????????????? ??????????????????, ??? ? ???????,
????????????????? ?????????????????? ??????????. ??? ?????????? «????????» ?????????????? ??
????????????????? ?????? “dope” — ??? ?????????? ??????? ??????????. ??????????
????????????????? ?????????????????? ?????????? ?????????????????? ?????????????????? ??????????,
????????????? ?????????????? ?????????? ? ?????????? ?????????????????? ?????? ?????? (? ?????
??????, ??????????, ??? ?????????? ? ?. ?.) ?????????????????????? ??????????????,
????????????????? ?????????????? ?????????????????????? ? ?????????????? ?????????????.

? ?????????? ??????? ?????????????????? ??????? ?????????????????? ? ?????????????????? ?????, ?? ?
????????????, ????? ?????? ?????????????? ?????????????????? ?????? ??????????. ??????? ??????????
????????????????? ?????????????? ?????????? ?????????????????? ? ?????????????????? ??????????
????????????? ?????????????????? ?????????????? ?????????????? ?????????????? ?????????????? ?????????? ???.
?????????????, ?????, ?????????? ?????????????? ?????????????? ? ??????? ?????????????? ???????
????????????? ?????????????????????? ? ?????????????????? ??? ?????????????????? ???.

?????? ?????????, ? ??????? ????????? ?? ?????????????? ?????????? ??????????
????????????????????????????? ????????? ? ?????????? ??? ?????????? ?? ?????????????????? ??? ?
????????????????? ??????????. ?????????????????? ????????? ?? ??? ?????????? ??? ?????? ??
????????, ?????????????? ?????? ?????????? ??????? — ??? ? ??????? ?????????? ??????, ?
??????, ?????????? ?????????????? ?? ?????????????????? ???, ?? ? ??????? ?????????, ???????, ?
????????? ?????????????????????????? ?????????? ??????? ??? ?????????????????? ? ??????????
????????? ??????????????????????????.

??????? ??????????????:

1. ?????????? ?????????????? [????????????????? ?????????]. ?????? ??????????. URL:
www.vidysporta.ru ?????? ?????????????? 25.09.13.
2. ?????? ? ?????? ?????? ? ??? ?????? ? ?????????? ??????????????. ?????????? ?.,
????????? ? 15 ????. ?????????? ?????????????? ? ?????????????????? ??????????????????
????????????????? «???????? ? ??????????», 356 ?., 2011 ?.