

**«СПОРТ И ФИЗКУЛЬТУРА: В ЧЕМ РАЗНИЦА И ЧТО ЛУЧШЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ»****Бобко Никита Антонович**

студент

Самарский государственный технический университет, г. Самара

Аннотация. В статье рассматривается различие между понятиями «спорт» и «физическая культура» в контексте их влияния на здоровье человека. Спорт представлен как профессиональная и соревновательная деятельность с высокими физическими и психоэмоциональными нагрузками, нередко сопряжённая с рисками для здоровья. В противоположность этому, физическая культура охарактеризована как доступная форма двигательной активности, направленная на оздоровление, профилактику заболеваний и устойчивое развитие личности. На основе сравнительного анализа автор делает вывод о большей целесообразности и безопасности физической культуры для широкой аудитории. В статье подчёркивается необходимость популяризации физической активности как основы здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, физическая активность, профилактика заболеваний, образ жизни, сравнение, риски спорта, оздоровление, устойчивое развитие.

Современное общество все чаще обращается к вопросам укрепления здоровья и повышения качества жизни. В этом контексте особую роль играют физическая культура и спорт. Однако в быденном сознании эти понятия часто отождествляются, хотя между ними существует существенная разница. Цель данной статьи — раскрыть различие между физической культурой и спортом, а также оценить, какая форма физической активности оказывает более благоприятное воздействие на здоровье человека.

Спорт представляет собой организованную соревновательную деятельность, направленную на достижение высоких результатов. В нем преобладают элементы профессионализма, рекордов, интенсивных тренировок и соперничества. В спортивной практике применяются специализированные методики подготовки, направленные на достижение максимальных физических показателей [1].

Среди положительных аспектов спорта можно выделить; развитие выносливости, силы, координации; формирование волевых качеств и целеустремлённости; социализацию и возможность самореализации.

Однако профессиональный спорт сопряжён с рядом рисков, таких как:

1. высокая физическая и психоэмоциональная нагрузка;
2. травматизм;



3. перетренированность и износ организма;

Таким образом, спорт, особенно на высоком уровне, может приносить не только пользу, но и вред здоровью, особенно при недостаточном контроле и нарушениях в тренировочном процессе.

Физическая культура — это более широкое понятие, включающее в себя систему двигательной активности, направленную на поддержание и укрепление здоровья, развитие физических способностей, улучшение настроения и общего самочувствия. Основное отличие — отсутствие обязательного элемента соревнования и стремления к рекордам [2-4].

Преимущества физической культуры:

1. доступность для людей всех возрастов и уровней подготовки;
2. низкий риск травм при соблюдении рекомендаций;
3. положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и опорно-двигательную системы;
4. профилактика ожирения, диабета 2-го типа, гипертонии;
5. улучшение психоэмоционального состояния (снижение тревожности, депрессии) [5].

Физическая культура может принимать различные формы: утренняя зарядка, оздоровительный бег, йога, плавание, фитнес, спортивные игры на любительском уровне.

Таблица 1. Сравнительная таблица: Спорт и Физическая культура

Критерий	Спорт (профессиональный)	Физическая культура
Цель	Победа, рекорды	Здоровье, гармоничное развитие
Доступность	Ограничена, требует подготовки	Доступна для всех
Интенсивность нагрузок	Высокая	Индивидуально регулируется
Риск травм	Повышенный	Низкий
Польза для здоровья	Спорно (при перегрузке — вредно)	Явная, при регулярной практике
Эмоциональная нагрузка	Высокая (стресс, ответственность)	Умеренная, расслабляющая

Профессиональный спорт нацелен на достижения в виде побед и рекордов. Это подразумевает высокий уровень конкуренции и значительные усилия, направленные на достижение максимальных результатов. Основной целью спортсмена становится не только улучшение личных показателей, но и завоевание медалей или титулов. За счет этого в профессиональном спорте наблюдается высокая интенсивность нагрузок, что требует от участников значительной физической подготовки и самодисциплины.



С другой стороны, физическая культура ориентирована на здоровье и гармоничное развитие человека. Она доступна для всех людей вне зависимости от уровня подготовки, что делает ее привлекательной для широкой аудитории. Занятия физической культурой акцентируют внимание на улучшении общего самочувствия, снятии стресса и создании условий для расслабления. Интенсивность нагрузок в этом случае регулируется индивидуально, позволяя людям находить баланс между активностью и отдыхом [6-8].

Одним из ключевых различий является уровень риска травм. Профессиональный спорт характеризуется повышенным риском из-за экстремальных нагрузок и более серьезной конкуренции, что может привести к травмам у спортсменов. Напротив, занятия физической культурой в целом имеют низкий риск травм, поскольку они чаще всего происходят в щадящем режиме и без значительных перегрузок.

Что касается пользы для здоровья, то в профессиональном спорте это может быть спорным моментом. При перегрузках и неправильной подготовке спорт может причинить физический вред. В то время как физическая культура явно способствует улучшению самочувствия и здоровья, при условии регулярного выполнения упражнений [9].

Эмоциональная нагрузка также заметно различается между двумя направлениями. В профессиональном спорте присутствует высокая эмоциональная нагрузка, связанная со стрессом и ответственностью за результаты. В отличие от этого, физическая культура более расслабляюща, что делает ее подходящей для людей, стремящихся к снижению стресса и улучшению психоэмоционального состояния.

Таким образом, основное различие между профессиональным спортом и физической культурой заключается в цели и подходах к физической активности. Профессиональный спорт нацелен на достижения, что связано с высокими эмоциональными и физическими нагрузками, в то время как физическая культура сосредоточена на здоровье, доступности и гармоничном развитии личности, предлагая более умеренный и безопасный подход к физическим нагрузкам.

На основе анализа можно утверждать, что для поддержания и укрепления здоровья населения наибольшую эффективность и безопасность представляет физическая культура. Регулярная умеренная физическая активность, адаптированная к индивидуальным особенностям, доказано, что снижает риск хронических заболеваний и продлевает активную жизнь [10 - 11].

Профессиональный спорт, несмотря на свои достижения, не может считаться универсальной моделью для укрепления здоровья, поскольку его цель — не здоровье, а результат. Однако при грамотной организации тренировочного процесса и медицинском сопровождении спорт может быть полезен и безопасен на любительском уровне.



Спорт и физическая культура — два родственных, но разных явления. Первый ориентирован на достижения и часто сопряжен с рисками, второй — на здоровье и устойчивое развитие личности. Для большинства людей, особенно в условиях повседневной занятости и возрастных ограничений, физическая культура является более целесообразным и безопасным выбором. Основная задача современного общества — популяризация физической активности как образа жизни, основанного на принципах разумности, регулярности и удовольствия от движения.

Список литературы:

1. Антонова М. А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ // Теория и практика современной науки. 2021. №12 (78). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-i-sport>
2. Веретенников, В. Л. Организация и проведение мониторинга психофизического состояния студентов средствами интернет-технологий / В. Л. Веретенников, О. Е. Пискун // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2011. — № 5 (75). — С. 35—40.
3. Джукаев М. Х, Гогоберидзе З. М. Влияние физического воспитания на психическое воспитание здоровье студентов. // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. №10 (212). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskogo-vospitaniya-na-psihiicheskoe-zdorovie-studentov>
4. Иванов В. Д., Марандыкина О. В. Коррекция психофизического состояния студентов средствами физической культуры. // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2021. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/korreksiya-psihofizicheskogo-sostoyaniya-studentov-sredstvami-fizicheskoy-kultury>
5. Ильина, Н. Л. Отношение к физическому здоровью современных студентов / Н. Л. Ильина // Психология здоровья: новое научное направление:
6. Маклаков, А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А. Г. Маклаков // Психологический журнал. — 2001. — Т. 22. — № 1. — С. 16—24.
7. Савин, Г. Л. Спорт — основное социальное явление культурной жизни человека / Г. Л. Савин, М. Г. Пурыгина, Г. М. Бойко. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 26 (368). — С. 324-325. — URL: <https://moluch.ru/archive/368/82121/>
8. Савин, Г. Л. Спорт — основное социальное явление культурной жизни человека / Г. Л. Савин, М. Г. Пурыгина, Г. М. Бойко. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. —



2021. — № 26 (368). — С. 324-325. — URL: <https://moluch.ru/archive/368/82121/> (дата обращения: 29.05.2025).

9. Сысоева, Ю. В. Физическая культура в жизни студентов / Ю. В. Сысоева, А. В. Седнев. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 46 (232). — С. 419-420. — URL: <https://moluch.ru/archive/232/53816/>
10. Щербатенко, М. В. Спорт для здоровья / М. В. Щербатенко. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 15 (149). — С. 686-688. — URL: <https://moluch.ru/archive/149/42300/>
11. Щербатенко, М. В. Спорт для здоровья / М. В. Щербатенко. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 15 (149). — С. 686-688. — URL: <https://moluch.ru/archive/149/42300/> (дата обращения: 29.05.2025).