Физкультура или спорт?

Что же такое физкультура? Физическая культура - это сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности (Википедия).

В последнее время среди русскоязычного населения стало популярно слово фитнес. Происходит оно от английского to fit (быть в хорошей форме) и по сути своей является модным аналогом термина физкультура. Так что в своём блоге я буду использовать оба этих слова.

А спорт – это организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и интеллектуальных способностей (Википедия).

То есть спорт является составной частью физической культуры, с помощью которого люди и добиваются поставленных целей. А вот цели для занятия тем и другим совсем разные. Например, если человек занимается каким-либо видом спорта, то его цель улучшить свои способности, выступить на соревнованиях (или других мероприятиях) и получить всеобщее признание. Это самое признание обычно выражается в обладании определёнными для данного вида спорта медалями, грамотами, титулами и прочими призами.

Цель занимающихся физкультурой - повышение общего тонуса организма, выносливости силы, улучшение сопротивляемости организма болезням и различным недугам. В общем, говоря проще, спортом занимаются для того чтобы стать первым, лучшим. А физическая культура для тех, кто просто не хочет болеть, кому небезразлично собственное здоровье и просто общее самочувствие.

Последствия большого спорта

Многие могут возразить: “Ничего подобного. Спорт тоже улучшает здоровье”. Но не торопитесь, дорогие друзья. Хочу спросить. Слышали ли вы выражение “Физкультура – сила, спорт – могила”? Конечно это несколько преувеличенная форма выражения, но к сожалению, он ведёт именно к этому. Конечно здесь я имею ввиду Большой спорт.

Спорт предполагает максимальную выкладку, работу на грани возможностей, работу с надрывом. Ведь чтобы стать лучшим, нужно трудиться больше, чем остальные, а ведь остальные тоже трудятся чтобы победить вас. Вот и получаем мы травмы: сотрясения, переломы, вывихи, я уж не говорю о бесчисленных ушибах и растяжениях. А всё это наш организм совсем не приветствует и через десяток-другой лет всё нам припомнит.