

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ РЕГУЛЯРНЫХ И НЕРЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

*Максимук Надежда Геннадьевна, юридический факультет, 3 курс,
Гродненский государственный университет имени Янки Купалы,
Республика Беларусь, г. Гродно*

*Максимук Вероника Викторовна, юридический факультет, 3 курс,
Гродненский государственный университет имени Янки Купалы,
Республика Беларусь, г. Гродно*

*Научный руководитель: Зенкевич В. Н., преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта, магистр педагогических наук*

В статье рассматриваются положительные и отрицательные стороны регулярного занятия спортом, а также положительные и отрицательные стороны нерегулярного занятия спортом с учетом условий современного общества. Определяется значение физической активности в жизни человека.

The article examines the positive and negative aspects of regular sports, as well as the positive and negative aspects of irregular sports, taking into account the conditions of modern society. The importance of physical activity in human life is determined.

Ключевые слова: спорт; тренировки; регулярные занятия спортом; нерегулярные занятия спортом.

Keywords: sports; training; regular sports; irregular sports.

Введение. В последнее время вопросам здорового образа жизни стало уделяться огромное внимание. Это происходит по разным причинам: популяризация спорта, снижение физической активности из-за информатизации общества и некоторые другие.

Нужно ли присутствие спорта в нашей жизни? Не нужно быть ученым, чтобы сказать, что спорт – один из методов поддержания своего тела и разума в здоровом состоянии. Упражнения не только положительно влияют на наше тело (формирование мышц, похудение), но также способны привести наши мысли в надлежащее состояние. Также при долгих и интенсивных тренировках выделяется адреналин, усиливается боль в мышцах, начинают вырабатываться эндорфины, которые ускоряют адаптацию организма человека к нагрузкам.

Согласно исследованиям американских и британских специалистов, в области психиатрии и кардиологии Йельского и Оксфордского университетов (2011–2015 гг.), люди, которые регулярно занимаются спортом, чувствуют себя более счастливыми. Доктор психиатрии Йельского университета Адам Чекроуд пояснил, что занятия спортом снижают напряженность мышц и стимулируют выработку гормона допамина, который приносит чувство удовлетворенности [1]. Таким образом, спорт полезен не только для тела, но и для разума.

При исследовании данной темы были изучены литературные источники научного и публицистического характера, исследования зарубежных специалистов в области физической культуры и медицины, а также научные статьи таких авторов, как Е. Ю. Шутьева, Т. В. Зайцева, А. А. Простякова, где исследуется влияние регулярных занятий спортом на организм человека в целом и на отдельные его органы.

Целью исследования является выявление положительных и отрицательных аспектов занятий спортом в условиях современной жизни общества.

Задачами исследования являются определение положительных сторон в регулярном и нерегулярном выполнении физических упражнений, определение негативных сторон регулярных и нерегулярных занятий спортом.

Результаты исследования сводятся к следующему.

Медицинские исследования отмечают, что для того чтобы быть здоровым (и в физическом, и в психологическом аспектах), необходимо регулярно выполнять физические упражнения. Вместе с этим относительно значения слова «регулярно» нет единого мнения. Не вдаваясь в полемику о количественном значении систематичности выполнения физических упражнений, заметим, что здесь имеются свои положительные и отрицательные моменты.

К преимуществам регулярных физических упражнений можно отнести следующее. Постоянная нагрузка способствует поддержанию тела в тонусе, благоприятно влияет на отдельные органы человека в отдельности и на весь организм в целом [2, с. 2–3]. Физические упражнения позволяют развивать такие физические качества, как выносливость, гибкость, ловкость (в зависимости от вида выполняемых упражнений). Выполнение физических упражнений также влияет и на психологическое здоровье человека: увеличивается стрессоустойчивость, работоспособность, концентрация, улучшается память. В научной литературе также отмечается, что регулярное занятие физическими упражнениями способствует интеллектуальному развитию человека и в целом благоприятно влияет на деятельность головного мозга [3, с. 20].

В настоящее время регулярное выполнение физических упражнений имеет свои недостатки. Во-первых, для того, что от физической нагрузки был какой-то результат, положительный эффект, физические упражнения должны выполняться систематически (иными словами, условное количество раз в неделю) и занимать определенное количество времени за один подход.

Даже несмотря на то что здесь можно использовать такую закономерность, как увеличение количества занятий в неделю и уменьшение продолжительности во времени одного занятия (или наоборот), в сумме занимает несколько часов в неделю. Ввиду быстрого движения жизни, постоянной нехватки времени на иные, помимо работы (основной деятельности), занятия регулярное занятие физическими упражнениями затруднено. В большинстве своем деятельность человека, особенно в больших населенных пунктах, связана с пониженной активностью, что означает либо отсутствие физических нагрузок, либо их наличие в таком количестве, которое не соответствует необходимому уровню для поддержания себя в форме.

Во-вторых, когда человек ставит для себя цель регулярно выполнять физические упражнения, он полон мотивации желания и интереса. Однако по прошествии некоторого количества времени, человек может потерять интерес, физическая нагрузка становится для него рутинной. В такой ситуации, приступая к выполнению очередных упражнений, человек будет стремиться скорее их выполнить, затратить как можно меньше времени на ставшее нелюбимым занятием, преодолеть его и заняться действительно интересными на данный момент вещами. Это приведет к потере качества физических упражнений, неминуемо будет нарушена техника их выполнения (из-за поспешного выполнения).

В-третьих, общеизвестным является факт, что спорт травмоопасен. Нарушение техники выполнения физических упражнений либо отсутствие знаний относительно качества и количества физической нагрузки, которая необходима непосредственно конкретному человеку с учетом его здоровья, может привести к негативным результатам. При выполнении физических упражнений с целью поддержания своего здоровья негативный результат один – ухудшение своего здоровья.

Бурный темп жизни для многих людей является отговоркой для того, чтобы не заниматься спортом на постоянной основе. Поэтому вместо регулярного занятия спортом, они выбирают одну интенсивную тренировку в свободное время, взваливая на свое тело огромную нагрузку.

Положительным моментом разовой тренировки может стать то, что она не занимает много времени. И, таким образом, она прекрасно подходит для тех, у кого нет свободного времени на спорт и для тех, кто стремится по-быстрому достигнуть желаемого результата. Это, пожалуй, единственный плюс от такого вида активности.

Одним из минусов интенсивной тренировки является вред, который может быть причинен здоровью. И это подтверждают исследования со всего мира. Ученые из Университета Ольстера (Северная Ирландия) пришли к выводу, что интенсивные тренировки, являющейся попыткой компенсировать отсутствие спорта в жизни, способны лишь навредить здоровью. Человек, решивший нагрузить свое тело нестандартной для него физической активностью, может только нанести вред своему организму, поскольку в таком случае происходит выделение свободных радикалов, с которыми неподготовленное тело просто не в состоянии с ними справиться [4].

Еще одним минусом интенсивных тренировок является невозможность достичь желаемого результата. Любой тренер по фитнесу скажет, что разовые тренировки при отсутствии какой-либо системы или плана физической активности ничего хорошего не принесут. Человеческий организм работает таким образом, что достижение любого физического показателя, будь то выносливость, гибкость или что-либо еще, требует определенного плана и продолжительности физической нагрузки. Это поступательный процесс совершенствования своего тела.

Наш организм подстраивается под интенсивность тренировки, после которой запускает процессы восстановления и адаптации. Каждая новая тренировка будет даваться уже легче, поскольку тело уже испытало на себе такую нагрузку.

Однако отсутствие следующей тренировки приведет к возвращению в прежнее состояние. Для достижения результата, который является целью физи-

ческой активности, одна тренировка не поможет, независимо от ее продолжительности и сложности. Чтобы получить какой-нибудь эффект необходимо начинать с малого, нужно только время.

Одна из основных идей, которая положена в основу любой тренировки, – нарастающий характер нагрузок. Сначала стоит выяснить, в какой форме находится организм, и какие упражнения даются легче. После «мониторинга» своего тела следует приступать к поступательному увеличению нагрузки. Причем стоит помнить, что всегда нужно прислушиваться к своему телу, уметь улавливать сигналы, свидетельствующие о том, что нужно уменьшить нагрузку или передохнуть. Поэтому, выбрав интенсивную тренировку, человеку будет достаточно сложно ее выполнить, поскольку такая нагрузка для него является нетипичной.

Выводы. На основании изложенного мы выяснили, что интенсивные разовые тренировки не способны дать никакого положительного результата. И уж лучше вообще не заниматься спортом, чем перегружать свое тело. Вместе с этим и регулярные тренировки имеют некоторые негативные моменты, однако даже самая малая физическая активность, выполняемая периодически, лучше, чем отсутствие активности вовсе либо единовременное выполнение всех известных упражнений.

Если нет времени или есть какая-то другая объективная или субъективная причина, препятствующая занятию спортом на постоянной основе (2–5 раз в неделю) с профессионалом своего дела, следует начинать с малого. Можно отказаться от некоторых вредных привычек (курение, алкоголь), пересмотреть рацион питания, режим сна и отдыха, начать делать зарядку по утрам. В течение даже самого загруженного дня можно найти хотя бы 20 минут, чтобы сделать растяжку и базовые упражнения.

И несмотря на то, что в современных условиях жизни сложно найти время для регулярных занятий спортом, даже самая малая активность благоприятно поспособствует на организм: через некоторое время постоянного выполнения даже легких и непродолжительных во времени упражнений качественно улучшится ваше физическое и психологическое состояние.

Спорт – это не только силовые тренировки. Физические нагрузки можно получать от танцев, уборки, шоппинга и других видов повседневной активности, которые могут помочь компенсировать абсолютное отсутствие спорта в вашей жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Как занятия спортом влияют на наше психическое состояние [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.marieclaire.ru/stil-zjizny/kak-zanyatiya-sportom-vliyayut-na-nashe-psihicheskoe-sostoyanie-i-kogda-polza-prevraschaetsya-vo-vred/>. – Дата доступа: 05.04.2021.
2. Шутьева, Е. Ю. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека [Электронный ресурс] / Е. Ю. Шутьева, Т. В. Зайцева // Концепт : науч.-метод. электрон. журнал». – 2017. – № 4. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sporta-na-zhizn-i-zdorovie-cheloveka/viewer>. – Дата доступа: 05.04.2021.
3. Простяков, А. А. Влияние регулярных занятий спортом на работу мозга / А. А. Простяков, А. М. Спирин, Е. Ю. Козенко // Интерактивная наука. – 2020. – № 1 (47). – С. 19–21.
4. Спорт не только полезен, но и вреден [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.gazeta.ru/health/2013/11/25_a_5768849.shtml. – Дата доступа: 05.04.2021.