

Внутри самой же экспериментальной группы достоверных различий не обнаружено, хотя и установлена тенденция к приросту результатов у занимающихся. Отсутствие достоверных сдвигов по указанным показателям мы объясняем тем, что данное упражнение практически не уступает в эффективности упражнениям со свободными отягощениями и с весом собственного тела поэтому прирост результатов оказался значительным.

На основании проведенного математического анализа данных итогового обследования, можно констатировать, что методика занятий в экспериментальной группе по сравнению с методикой занятий, предусмотренной в контрольной группе оказалось более эффективной. Об этом свидетельствует достоверные данные прироста силовых показателей основных мышечных групп: больших грудных, дельтовидных, трехглавых плеча, четырехглавых, ягодичных, двуглавых, широчайших, трапециевидных, ромбовидных, двуглавых плеча.

**Заключение.** На основании данных научных литературных источников, выяснилось, что гантели и штанга более эффективны в развитии поддерживающих мышц вокруг основных. Упражнения со свободными отягощениями больше напоминают естественные движения, нежели тренажер. Гантели и штанги более универсальны, значительно дешевле тренажеров и занимают меньшую площадь. Кроме того, упражнения со свободным весом помогают улучшить координацию движений, т. к. работа со свободными отягощениями требует удерживать равновесие, заботиться о правильном положении тела и уделять

должное внимание выполнению обеих фаз преодолевающей и уступающей.

На основании проведенного математического анализа данных итогового обследования, можно констатировать, что методика занятий в экспериментальной группе по сравнению с методикой занятий, предусмотренной в контрольной группе оказалось более эффективной. Об этом свидетельствует достоверные данные прироста силовых показателей основных мышечных групп: больших грудных, дельтовидных, трехглавых плеча, четырехглавых, ягодичных, двуглавых, широчайших, трапециевидных, ромбовидных, двуглавых плеча.

Ведущими особенностями юношами в свободных отягощениях в условиях тренажерного зала является следующим: подавляющее количество упражнений тренировочного комплекса должны носить базовый характер, т. е. воздействовать одновременно на несколько мышечных групп; наиболее сложные упражнения (жим штанги лежа, приседание со штангой на плечах, становая тяга) должны выполняться не чаще одного раза в недельном микроцикле, остальные упражнения не чаще двух раз в недельном микроцикле. На отдельном тренировочном занятии необходимо в начале комплекса ставить упражнения для крупных мышечных групп и только потом для малых.

#### Список литературы

1. Вульф Ф. Б. Как твои ноги / Ф. Б. Вульф // Сила и красота. 1994. № 12. С. 56-61.
2. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. Олимпийская литература, 1997. 583 с.

УДК 796:005.334/336

**Паикова Т.А.**

*старший преподаватель кафедры «Физического воспитания»  
ФГБОУ ВО Пензенский государственный университет архитектуры и строительства,  
Россия, г. Пенза*

**Турлыбекова О. Г.**

*старший преподаватель кафедры «Гуманитарных и юридических дисциплин»  
ОУ ВО «Южно – Уральский институт управления и экономики»,  
Россия г. Челябинск*

#### ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ.

**Pashkova T.A.**

*Senior Lecturer of the Department "Physical Education"  
FSBE IN Penza State University of Architecture and Construction,  
Russia, Penza*

**Turlybekova O. G.**

*Senior Lecturer, Department of Humanities and Legal Disciplines  
OU VO "South Ural Institute of Management and Economics"  
Russia, Chelyabinsk*

#### BENEFITS AND MINUSES OF SPORTING.

##### Аннотация:

в данной статье рассмотрен вопрос о положительных и отрицательных сторонах занятий спортом человеком, вне зависимости от его физического состояния.

**Abstract:**

*this article discusses the positive and negative aspects of sports a person, regardless of his physical condition.*

**Ключевые слова:** физическая активность, человек, здоровье, спорт.

**Key words:** physical activity, person, health, sport.

Каждый человек, решивший начать спортивную жизнь, задавался вопросом: а в чем же плюсы и минусы спорта?

Стоит разобраться подробнее. Начнем с плюсов:

**1. Спорт помогает скорректировать абсолютно любую фигуру и добавить привлекательности.**

Все спортсмены приступали к занятиям с самых простых упражнений, выполняя все новые и новые, постепенно продвигаясь к цели, соблюдая режим дня, правильно питаясь, достигали нужного результата, получая от занятий спортом подтянутое, стройное и красивое тело.

Люди, чтобы сбросить ненужный вес, используют диеты, правильное питание и прочее. Но это мало что может изменить, разве что можно потерять воду и мышечную массу. Именно спорт в совокупности с правильным питанием поможет сбросить вес и исправить свою фигуру путем сжигания именно жира от физических упражнений и укрепить мышечную массу.

**2. Спорт может помочь побороть некоторые болезни и приговоры врачей.**

Физические нагрузки являются важнейшим профилактическим средством против различных заболеваний. Медиками доказано, для того, чтобы оставаться здоровым, взрослым необходимо регулярно делать физические упражнения, что снизит риск возникновения депрессии на 30%, остеопороза на 80%, ишемической болезни сердца и инсульта на 35% и т.д.

Спорт также поможет и восстановиться после болезней и травм.

**3. Спорт дает огромную жизненную энергию, с помощью которой прибавятся силы и стойкость.**

После проведения некоторых экспериментов, было доказано, что женщины среднего возраста, которые занимаются спортивными тренировками в течение 1 года, чувствуют себя на 30% более энергичными и предприимчивыми, чем остальная половина женщин. Регулярные занятия повышают стойкость и силу. Это помогает более удачно справляться с каждодневными заданиями и целями. [2, с.217]

**4. Занимаясь спортом, возможно стать знаменитым.**

Получая неплохие результаты на тренировках, человек идет дальше, участвуя в соревнованиях и олимпиадах, которые всем известны. Он поставил себе цель с помощью спорта стать известным, значит должен пройти нелегкий и долгий путь, посвятив этому немало сил.

Но если соревнование или олимпиада принесет ему победу, то спортсмен получает небывалую

славу, которая заставляет его двигаться дальше и более упорно тренироваться.

**5. Внимание и восторг со стороны других.**

Продвижение в работе над своим телом не останется незамеченным у остальных людей: человека будут спрашивать, как он добился этого. Спортивные люди вызывают интерес окружающих и, возможно, дают им мотивацию к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

**6. Спорт помогает сформировать характер человека.**

Человек укрепляет силу воли, учится ставить цели и добиваться их.

Если победить свою лень, побороть свои собственные слабости, то можно воспитать лидерский характер. Так же, физическая активность поможет стать более уверенным в себе, что положительно скажется на внутреннем мире. А самое главное, спорт научит человека вести здоровый образ жизни. Это очень важно в нашем мире, ведь очень много болезней сейчас возникает из-за вредных привычек и неправильного питания.

**7. Спорт помогает нормализовать сон**

Очень важно, чтобы человек спал не менее 7-8 часов в сутки. Доказано, что при частых занятиях физическими упражнениями люди засыпают быстрее, крепче и мало просыпаются ночью. У них появляется некий режим сна, когда человек засыпает каждый день в одно и то же время и просыпается. Кроме того, здоровый сон активизирует выработку эндорфинов – гормонов счастья – что помогает человеку справляться с депрессией, стрессами.

**8. Спорт положительно влияет на все группы мышц и органы.**

Опорно-двигательный аппарат.

Совершая движения, мышцы опорно-двигательного аппарата сокращаются, мышечная масса растет, утолщаются мышечные волокна по мере тренировок. Это положительно влияет на суставы и кости, так как они становятся более защищенными, если человек занимается регулярно и умеренно.

Избыточные нагрузки плохо сказываются на суставах. Это можно объяснить тем, что суставная ткань может начать «стираться» и, соответственно, появятся боли в суставах.

Дыхательная система.

У людей, занимающихся спортом, легкие в небольшой степени различаются с легкими обычных людей. У спортсменов бронхи расширяются, благодаря чему появляются новые альвеолы (воздушные мешочки), таким образом, увеличивается жизненная емкость легких. Поэтому легкоатлеты более выносливы, нежели другие.

Когда спортсмен выполняет упражнения, он в большей степени насыщается кислородом, нежели обычный человек, тем самым улучшается кровообращение и работа капилляров.

### Обмен веществ.

Спорт хорошо сказывается на организме человека, включая его метаболизм, при средних физических нагрузках. Становится быстрее обмен жиров, а соответственно их большее количество уходит во время спортивного занятия, не откладываясь под кожей.

Человек, занимающийся спортом, в меньшей мере подвержен заболеванию кровеносных сосудов — атеросклероз. . [1, с.122]

Теперь стоит рассмотреть и **минусы:**

#### **1. Спорт занимает много времени.**

Работа над своим телом и улучшением здоровья — длительный процесс и требует много сил и времени. Спорт может занять практически половину суток, в том числе и питание — 5 раз в день.

Если человек действительно хочет заниматься этим и добиваться нужного результата, то время будет потрачено не зря.

Каждый новый результат — маленькая победа над собой.

#### **2. Результаты занятия спортом появляются нескоро.**

Чтобы увидеть первые результаты от занятий, нужно как минимум месяц регулярно заниматься, чтобы увидеть небольшие изменения, не нагружать себя сверх меры. Ожидать мгновенного воздействия физической нагрузки на организм за несколько занятий не стоит. Лучше производить замеры исходного состояния, наблюдать за изменениями.

#### **3. Постоянные нагрузки и потеря сил — исчезновение интереса к спорту.**

По началу, после занятий человек очень устает, и его мышцы начинают болеть. Это может послужить толчком к отказу от тренировок. Ведь не каждый человек способен выдержать по началу такой нагрузки на его организм.

На этом этапе главное не бросать начатое, постепенно тело привыкнет к нагрузкам и результат от усиленных занятий не заставит себя ждать.

#### **4. Спорт опасен травмами.**

Профессиональные боксеры, футболисты и любые другие категории спортсменов периодически получают травмы различной степени тяжести. И это не только на соревнованиях: во время тренировки, утренней пробежки и т.д.

После соревнований по боксу зачастую спортсмены попадают в больницу с самыми разными травмами — рассечения, переломы, сотрясения мозга и др.

Футбол в меньшей мере опасен, чем бокс, но и в данном виде спорта можно получить травмы, например, перелом из-за неудачного падения.

Но даже несмотря на все эти минусы, нельзя сказать, что спорт вреден для человека. Если им правильно заниматься и соблюдать все правила и технику безопасности, то можно обойтись и без вышеперечисленных травм.

В заключение можно сказать, что спорт, несмотря на существующие минусы, — это жизнь. Каждый человек должен найти для себя основание, чтобы приступить к тренировкам, ведь для этого не нужно каких-либо высших навыков. Даже девушки идут заниматься боевыми искусствами, чтобы постоять за себя. Люди, перенесшие травмы, начинают восстанавливаться с помощью тренировок и через какое-то время от повреждений ни следа. [3, с.162]

Ни возраст, ни пол, ни телосложение, ни обеспеченность деньгами не должны препятствовать, нужно найти силы и начать заниматься спортом, ведь человек от этого станет только здоровее и сильнее.

#### **Список литературы:**

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - М.: ИЦ Академия, 2012. - 304 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
3. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян. - М.: КноРус, 2012. - 184 с.