

Юсупова Алия Ниязовна,

студентка бакалавриата;

научный руководитель – Пескова Елена Валерьевна,

старший преподаватель физической культуры,

Институт электроэнергетики и электроники,

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,

г. Казань, Республика Татарстан, Россия

УЛИЧНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

За последнее время мода на здоровый образ жизни очень возросла. Люди с удовольствием проявляют инициативу в занятиях спортом. В связи с этим появляется все больше уличных спортивных площадок, оборудованных всевозможными тренажерами, которыми любят пользоваться люди разных возрастов и уровней подготовки. В данной статье поднимается вопрос о пользе и вреде занятий спортом на данных спортивных площадках.

Ключевые слова: уличные тренажеры, занятия спортом, здоровый образ жизни, польза и вред, спортивные площадки.

На протяжении вот уже многих лет людям всячески доказывают, насколько важно следить за своим здоровьем. И как хорошо, что эти попытки оказались не напрасны. Многие в современном мире разделяют мнение, что быть здоровым – это модно! И, конечно же, самым распространенным способом вести здоровый образ жизни стало занятие спортом.

Есть масса возможностей держать себя в форме: различные тренажерные залы, фитнес-клубы, площадки для занятий йогой и еще сотни альтернативных вариантов для поддержания здорового духа в теле. Особенно популярны стали уличные спортивные площадки, оборудованные огромным количеством разнообразных современных тренажеров. Это – один из самых доступных вариантов занятий спортом, так как время, проведенное на площадках, не ограничено, и все это бесплатно. Но у всего есть свои минусы, соответственно, и здесь возникает вопрос: «Уличные тренажеры: от них больше пользы или вреда?» [2]. Рассмотрим несколько аргументов «за» и «против», чтобы разобраться в этом вопросе.

Какой может быть вред от уличной субкультуры? На спортивных сооружениях занимаются люди не только разных возрастов, но и разных по уровню подготовки и состоянию здоровья, то есть, программа тренировок для каждого должна быть индивидуальной. Но, как известно, на данных спорткомплексах нет специально обученного человека, который мог бы проконсультировать по программе тренировок или указать на ошибки; а они, несомненно, есть у человека, приступившего к тренировкам без базовых навыков и консультации специалиста, то есть тренера. Поэтому стоит обратить внимание на особенности своего здоровья и уровень подготовленности, прежде чем приступить к упражнениям. Легкомысленное к этому отношение может привести к пагубным последствиям.

Еще один нюанс – погода. Конечно, погода не должна быть оправданием пропускам тренировок, но в дождь, град, пронизывающий ветер или обильный снегопад тренироваться не совсем комфортно. Не говоря уже о том, что в условиях холода гораздо выше вероятность травмировать связки и мышцы.

Также стоит помнить, что никто не застрахован от травм. Любое неверное движение может привести к серьезным повреждениям, и может случиться, что рядом не будет никого, кто мог бы оказать первую помощь.

Теперь перейдем к некоторым преимуществам уличного спорта [3].

Безусловно, видимым плюсом является то, что занятия спортом проходят под лучами солнца. От солнца мы получаем незаменимый витамин D. Он укрепляет иммунную систему, кости и является хорошим профилактическим средством от онкологических болезней. Витамин D можно получить и другими способами, однако широко известно, что именно солнце – все же лучший источник его для организма. Также считается, что пребывание на солнце является популярным лекарством от депрессии: действительно, стоит заметить, что солнечная погода, как минимум, избавляет от плохого настроения.

Не секрет, что тренировки на свежем воздухе намного полезнее тренировок в закрытом помещении. Свежий воздух насыщает организм кислородом, что значительно увеличивает выносливость, а также ускоряют

обмен веществ. Даже после нескольких часов тренировок вы будете чувствовать прилив сил и весь остаток дня будете заряжены позитивной энергией. Также, благодаря кислороду, нагрузка на организм значительно ниже. С чисто психологической точки зрения занятия на свежем воздухе на самом деле легче переносятся нашим организмом. Любое упражнение на улице нагружает тело меньше, а частота пульса ниже, чем, если бы тренировки проходили в помещении [4].

Еще одним плюсом является то, что вы сами можете выстраивать график и программу ваших тренировок.

Вышеперечисленные плюсы – лишь малая часть всех преимуществ занятий спортом на улице. Их однозначно больше, чем минусов. Из этого следует вывод, что уличные тренажеры приносят больше пользы, чем вреда. Но все же следует помнить о некоторых моментах. Перед тем, как начать самостоятельные тренировки, необходимо проконсультироваться с опытным специалистом в этой сфере. Независимо от уровня подготовки, выносливости и профессионализма, рекомендуем вам отказаться от выполнения слишком сложных и опасных упражнений. Заниматься спортом на открытом воздухе желательно в благоприятную погоду. Желаем вам продуктивных тренировок!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Афонина С.Н., Лебедева Е.Н., Голинская Л.В., Никоноров А.А. Биохимия витаминов (учебное пособие) // *Международный журнал экспериментального образования*. – 2015. – № 8-2. – С. 203-204.
2. Каневский Э. Уличные тренажеры – польза или ненужный риск для здоровья? // *Электронный журнал «Росконтроль»*. – Режим доступа: <https://roscontrol.com/community/article/ulichnie-trenageri-risk-ili-polza/>
3. Тренировка на свежем воздухе // *Журнал «inFlora»*. Рубрика «Фитнес и спорт». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.inflora.ru/fitness/fitness140.html3>
4. Преимущества тренировок на свежем воздухе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.aerofit.ru/sovet/33.html>.