

УДК 796-057.875(470.51)

РАЗВИТИЕ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ

Якимов М.В., старший преподаватель, Якимова В.Ю., к. с х. наук,
старший преподаватель, Дементьева Д.О., студентка гр. 72112, III курс,
Носков А.А., студент гр. 72101, IV курс
Удмуртский государственный аграрный университет
г. Ижевск

В данной статье рассмотрено понятие «Спорт», занятие физической культурой и спортом студенческой молодёжи, а так же активной жизни и поддержания физического состояния организма населения в доступной среде. Проблемы, с которыми сталкиваются жители города при занятии спортом, а также во время планирования своего режима тренировок.

В современном мире, каждый второй занимается спортом. Это может быть спорт в школе, в высшем учебном заведении, колледже, техникуме. Спорт может быть неотъемлемой частью работы, в такой сфере как правоохранительная деятельность, МЧС и другие.

Спорт - это физическая нагрузка, направленная на развитие и укрепление организма. Цель занятия спортом может быть совершенно разная: привести в форму тело, отвлечься от повседневной рутины, для достижения высоких результатов вовремя соревнования и другое [1].

Каждый человек строит программу своих тренировок, и рассматривает доступность. Мы возьмем во внимание тренажеры. Они помогают привести тело в тонус, а также поддерживать свою физическую подготовку.

Целью данной работы является рассмотрение доступности спорта, а именно возможность занятий на тренажерах для студентов и местному населению в доступных местах.

Для достижения цели, нужно решить несколько задач:

1. Рассмотреть понятие спорт;
2. Проанализировать данные по тренажерам в городе Ижевск.

На сегодняшний день в городе имеется 35 тренажерных залов, в среднем по всем залам, за 1 месяц абонемент стоит от 2 тысяч рублей (не считая льготные скидки студентам и пожилым). Можно сказать, что в каждом микрорайоне города у людей есть возможность ходить в тренажёрный зал. Но не у всех есть финансовая возможность, или же человек комплексует заниматься среди других [2].

Именно поэтому в нашем городе стали создавать тренажёрные площадки. Первые площадки ставили рядом со спортивными комплексами, такие как ледовый дворец «Ижсталь». Позже стали устанавливать в каждом районе города.

Если обратиться к интернет источникам, то узнаем, что всего 6 площадок существует в городе, но это совершенно не так. Идут во внимание лишь те, которые находятся рядом со спортивными клубами. Но даже этих площадок достаточно, для того что бы провести анализ.

Плюсы данных тренажеров таковы: возможность заниматься спортом на свежем воздухе, абсолютно бесплатно, и рядом с домом. Наверное, два последних фактора являются ключевыми для большинства горожан и студентов. Но наибольший эффект от тренировок, получают те кто занимается на свежем воздухе, так как организм активнее насыщается кислородом, нервная система сбрасывает напряжение, кровь гонит по клеткам полезные вещества, вырабатываются серотонин и эндорфин, которые так необходимы при борьбе со стрессовым состоянием. Кроме того, укрепляется сердечная мышца и развивается выносливость.

В Удмуртии, особенно в г. Ижевск расположены множество заводов, развивается промышленность, которые ухудшают экологическое состояние окружающей среды. Для улучшения экологии создаются зелёные насаждения, посадки лесных насаждений [3 - 6].

Рассмотрим какие же есть тренажеры и на какие группы мышц они работают.

Штанга - шведская стенка. На данном тренажёре можно делать упражнения на пресс, со штангой можно делать приседы, будут задействованы мышцы ног и ягодицы.

Перекладина, канат, кольца – возможен разный состав. На канате возможно лазить, так работают мышцы рук. На перекладине возможно подтягиваться, так же работают мышцы рук, спины. Кольца являются универсальным тренажёром, так как работают абсолютно все мышцы, так же можно работать над балансом.

Так же есть тренажеры, на которых есть возможность поменять вес. Тем самым либо облегчить себе нагрузку, либо же наоборот. Жим от плеч прорабатываются мышцы рук и спины. Тренажёр на бицепс- работают двуглавые мышцы рук, но выполняя данное упражнение. Необходимо сохранять прямой угол в локте. Тренажёр для мышц рук - возможно два варианта: сидя поднимать в верх груз, тут работает бицепс. Второй вариант: стоя поднимать к груди, держа прямой угол в локтях, работает задняя поверхность рук (трицепс).

Эллипсоид - это кардиотренажёр, прокачивает сердечную мышцу, а также переднюю поверхность бедра.

Стоппер - так же является кардиотренажёром, необходимо встать на платформу, поочередно переносить центр тяжести, вдавливая платформу в землю. Работают передние поверхности бедра.

Лавка для пресса - лёжа на скамье зафиксировать ноги и поднимать корпус, нельзя поднимать при этом голову вперед, локти фиксировать за головой направляя их в стороны.

Занятия на тренажерах не чем не отличается, от занятий в тренажёрном зале. Так же можно делать другие упражнения, если принести с собой гимнастический коврик. В 2020 году, когда в о всей стране был карантин, и все тренажерные залы были закрыты, люди стали заниматься массово на улице. Появилась пропаганда спорта, все больше людей выходили на улицы, видя, как занимаются другие появлялась желание заняться спортом самому.

Конечно, есть и минусы данных тренажёров, может пойти дождь, зимой площадки замедает. И не всегда их чистят, при этом достаточно холодно. Но не учитывая зимний период, это хорошая альтернатива тренажерному залу.

С каждым годом, спорт становится интереснее большему количеству людей, поэтому строят спортивные комплексы, залы, бассейнов, а также тренажеры. Возможно, будут расширять комплексы тренажеров, но на данном этапе, все они однотипны, что не очень хорошо сказывается на подготовке. Мало тренажеров, которые работают на мышцы ног и ягодиц.

Так же рождаются новые инновационные виды спорта, которые возможно уже в ближайшее время будут включены в программы образовательных организаций [7].

Делая вывод можно сказать, что спорт интересен больше половины жителей города, особенно для студентов, есть возможность бесплатно заниматься и развиваться. Спорт развивается, все больше появляются возможностей для занятия, но есть над чем работать, например это нехватка тренажёров [8].

Список литературы:

1. Спорт как социальное явление. Режим доступа: <http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/teoriia-fizicheskoi-kultury-i-sporta/4-1-1-sport-kak-sotsialnoe-iaвление>. Дата обращения 31.03.2024.
2. Где в Ижевске есть спортивные площадки. Режим доступа <https://советыэкспертов.рф/polezno-znat/sport/gde-v-izhevske-est-sportivnye-ploshchadki/>. Дата обращения: 31.03.2024.
3. Экологическая безопасность Удмуртской Республики / М. В. Якимов, В. Ю. Якимова, М. В. Зяпаева [и др.] // Материалы XXIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов (с международным участием), посвященной памяти первого Президента Республики (Саха) Якутия М.Е. Николаева : Материалы конференции, Якутск, 26–28 октября 2023 года. – Якутск: Издательский дом СВФУ, 2023. – С. 266-270. – EDN TEXNSQ.
4. Промышленность и экология Удмуртии / М. В. Якимов, В. Ю. Якимова, М. В. Зяпаева [и др.] // Материалы XXIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов (с международным участием), посвященной памяти первого Президента Республики (Саха) Якутия М.Е. Николаева : Материалы конференции, Якутск, 26–28 октября 2023 года. – Якутск: Издательский дом СВФУ, 2023. – С. 262-266. – EDN GPCPYK.

5. Якимов, М. В. экологические проблемы в Удмуртской Республике / М. В. Якимов, Д. Д. Вабищевич // Социально-экономическое развитие региона: опыт, проблемы, инновации : Сборник научных статей по материалам докладов и сообщений X Международной научно-практической конференции, Смоленск, 08 июня 2023 года. – Смоленск: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2023. – С. 174-178. – EDN ABFCSA.

6. Борьба с загрязнением окружающего воздуха в городах / М. В. Якимов, В. Ю. Якимов, Д. В. Якимов, Д. В. Якимов // Наставничество и экология : Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых учёных, преподавателей, приуроченной к IX Ежегодному молодежному фестивалю в области устойчивого развития ВУЗЭКОФЕСТ, Ульяновск, 16–18 марта 2023 года / Отв. за выпуск Е.Н. Ерофеева. – Ульяновск: Ульяновский государственный технический университет, 2023. – С. 97-99. – EDN VHUGXF.

7. Внедрение новых спортивных направлений в студенческий спорт / М. В. Якимов, В. Ю. Якимова, А. А. Носков, А. А. Исаев // От импортозамещения к инновационному агропромышленному комплексу и устойчивому сельскому хозяйству России : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 80-летию Удмуртского ГАУ, Ижевск, 14–15 декабря 2023 года. – Ижевск: Удмуртский государственный аграрный университет, 2023. – С. 235-238. – EDN WJFDXI.

8. Якимов, М. В. Проблемы студенческого спорта в Российской Федерации / М. В. Якимов, А. А. Носков, В. Ю. Якимова // Современные проблемы физического воспитания и спорта в системе высшего образования : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию юбилею кандидата педагогических наук, профессора Николая Алексеевича Соловьева, Ижевск, 16–17 мая 2023 года. – Ижевск: Удмуртский государственный аграрный университет, 2023. – С. 282-285. – EDN GVOTDJ.