

*Котова Светлана Александровна
студентка 3 курса бакалавриата,
факультет менеджмента
Казанский Государственный Энергетический Университет,
Россия г. Казань
e-mail: bromste@mail.ru*

*Научный руководитель: Пескова Е.В.,
старший преподаватель
Казанский Государственный Энергетический Университет,
Россия г. Казань*

ФИЗИЧЕСКИЕ ВОСПИТАНИЕ: КАК ЛЮДИ ОПРАВДЫВАЮТ СВОЕ НЕЖЕЛАНИЕ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ

Аннотация: На сегодняшний день все больше людей придерживаются мнения, что правильное питание, активный образ жизни, занятие спортом необходимы для поддержания здоровья и хорошей физической формы. И, несомненно, они правы. Однако, львиная доля не поддерживает данное мнение. Такие люди способны найти тысячи причин, почему полезное питание и занятие спортом не подходят для их повседневной жизни. В статье рассмотрены лидеры отмазок, которые чаще всего используют люди далёкие от активного образа жизни, и их реальное значение, с которыми такие люди вряд ли когда-либо согласятся.

Ключевые слова: спорт, правильное питание, спортзал, активный образ жизни, физические нагрузки, привычки, тренировки.

*Kotova Svetlana Aleksandrovna
3rd year bachelor student,
faculty of management
Kazan State Power engineering University,
Kazan, Russia*

*Scientific supervisor: Peskova E. V.
senior lecturer
Kazan State Power engineering University,
Kazan, Russia*

PHYSICAL EDUCATION: HOW DO PEOPLE JUSTIFY THEIR RELUCTANCE TO PLAY SPORTS

Abstract: Today, more and more people are of the opinion that proper nutrition, an active lifestyle, sports are necessary to maintain health and good physical shape.

And, of course, they are right. However, the lion's share does not support this opinion. Such people are able to find thousands of reasons why healthy food and exercise are not suitable for their daily life. The article examines the leaders of excuses that are most often used by people far from an active lifestyle, and their real meaning, with which such people are unlikely to ever agree.

Keywords: sports, proper nutrition, gym, active lifestyle, physical activity, habits, training.

Нет времени на спорт? Серьёзно?

Куда ни глянь – кругом подтянутые, красивые тела. Улыбаются из телевизора, из интернета, с рекламных баннеров. Кажется, весь мир только и делает, что занимается собой: правильно питается и тренируется каждый день.

Нет, не весь. Всегда найдутся люди, у которых такая куча проблем и забот, что о себе, любимом вспомнить то некогда.

Готовы? Самые популярные причины, чтобы не быть красивым, привлекательным и здоровым.

«Я вообще-то и так ничего». Ну так-то да. Лет в 17-20. Когда обмен веществ сжигает всё, даже чипсы, гамбургер и мамины блинчики.

С каждым прожитым годом и прибавленным килограммом начинать будет трудней. Причём и в прямом и в переносном смысле. Там как-то красота на второй план отойдёт. А вот в одежду приличную, стильную поместиться всё ещё хочется. Вот и ползают полные тётки и дяди в поисках нужных размеров и возмущаются, что «купить то нечего, всё на худышек нашили».

«Спортзал – это дорогое удовольствие». Конечно. Персональный тренер, индивидуальная программа и прочая роскошь может быть и не по карману. Но! В каком веке живём? Любую информацию найти на раз-два можно. На YouTube видео комплексов на все части тела. Потратить вечер, поискать и выбрать материал несложно, а главное – бесплатно. Очень многие молодые люди, да и девушки с такой вот подготовкой идут в зал и делают себе красивое тело.

Кстати, не всегда обязательно брать абонемент. Во многих фитнес центрах нужно заплатить только за вход в зал и пользоваться всеми тренажёрами.

Да и только в тренажёрке счастье что ли? К примеру, пробежки, ходьба всегда были и многим помогали сбросить лишние килограммы.

«Питаться правильно очень дорого» Так могут говорить только те, кто даже не заглядывал в меню ПП. Там обычные продукты, никакой экзотики. Нужно только потратить время и разобраться что с чем сочетается. Привычка вырабатывается 21 день. За это время сдвиг, пусть даже небольшой, но будет. Обычно, первые результаты окрыляют и дальше дело идёт веселей. И это не только килограммы и объёмы, но и состояние кожи, ногтей, волос, даже запахи зависят от того, что и в каком количестве человек ест.

«Мне уже много лет». Тоже интересная причина. Значит, попить, поесть – это, пожалуйста, это мы можем. А вот часик пройтись бодрым шагом вечером или, упаси боже, отжаться или планочку, это нет, народ пальцем покажет.

Если мышцам не давать нагрузок, они дряхлеют очень быстро. Конечно, молодость продлить ещё никому не удавалось, но сохранить свой организм хочется всем. А это только движение, других рецептов нет.

Ну и самое топовое:

«У меня нет на это времени». Времени всегда не хватает, это правда. Но где его берут те красивые парни и девушки, которые все-таки занимаются собой? Может быть, у них нет учёбы/работы/подработки? Может, они ещё не обзавелись семьёй и детьми?

А может, у них просто получается распределять своё время рационально? Или ставить приоритеты: сериальчик подождёт, у меня сегодня тренировка?

Конечно, бывает в жизни всякое, какие-то срочные вопросы могут занимать 24 часа времени. Но все проблемы и неприятности, которые оттягивают на себя силы, имеют хорошую привычку заканчиваться. Но! Нехватка времени – это самая нелепая отговорка, которую можно придумать. Достаточно проанализировать на что расходуются драгоценные минуты, а то и часы жизни: работа, учёба, социальные сети, телевизор, общение с друзьями... Неужели из этого списка не найдётся чего-то, что можно было бы заменить 3-4 часами в

неделю полноценных тренировок? Ведь не нужна олимпийская медаль, устроит хорошее настроение, нормальный вес и подвижные руки-ноги!

Видимо, весь вопрос в том, какая цель поставлена.

Устраивает размер одежды 56? Ну и хорошо, съешь ещё одну булочку.

Хочешь, чтобы тело оставалось подвижным и подтянутым как можно дольше, каждый поход в магазин приносил удовольствие, а каждый прожитый день – положительные эмоции?

Срочно меняй систему ценностей и находи возможности для активной жизни!

Список литературы:

1 Спортивный Мурманск. Спортивно-новостной портал Мурманской области. Лучшие отмазки лентяев [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL: <https://sport-51.ru/article/useful-information/11839-luchshie-otmazki-lentjaev.html> (дата обращения: 25.12.2020 г.).