

Сагдиева Аделя Ильдаровна Сагдиева, Сергей Васильевич

Севедин

ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

**«НЕТ ВРЕМЕНИ НА СПОРТ»: РАЗБИРАЕМ ГЛАВНЫЕ
ОТГОВОРКИ И НАХОДИМ РЕШЕНИЯ**

Аннотация. В статье анализируется основная отговорка для отказа от спорта — «нет времени» — и другие типичные причины (усталость, финансы, мотивация). Автор показывает, что это лишь поверхностные проявления более глубоких проблем: неверных приоритетов, страха перемен и незнания эффективных стратегий. Для каждой из четырёх ключевых отговорок предлагаются практические решения, основанные на тайм-менеджменте, современных фитнес-подходах и психологических приёмах. Делается вывод, что время для физической активности — это вопрос осознанного выбора и инвестиции в здоровье. В статье также представлен план универсальной круговой тренировки.

Ключевые слова. Тайм-менеджмент, приоритеты, микротренировки, мотивация, психологические барьеры, домашние тренировки, здоровый образ жизни.

Annotation. The article analyzes the primary excuse for refusing to exercise – "no time" – along with other typical reasons (fatigue, finances, motivation). The author demonstrates that these are merely superficial manifestations of deeper issues: incorrect priorities, fear of change, and a lack of knowledge about effective strategies. For each of the four key excuses, practical solutions are offered, based on time management principles, modern fitness approaches, and psychological techniques. The conclusion is drawn that finding time for physical activity is a matter of conscious choice and an investment in health. The article also presents a plan for a universal circuit training workout.

Keywords. Time-management, priorities, micro-workouts, motivation, psychological barriers, home workouts, healthy lifestyle.

Актуальность исследования

В современном обществе с его высоким темпом жизни и постоянной занятостью проблема низкой физической активности населения приобретает масштабы эпидемии. Одной из ключевых субъективных причин отказа от регулярных занятий спортом является убеждённость в абсолютной нехватке времени. Эта распространённая отговорка часто служит поверхностным объяснением, маскирующим более глубокие организационные и психологические барьеры.

Цель исследования

Выявить и проанализировать наиболее типичные психологические и организационные барьеры (отговорки), препятствующие регулярной физической активности у занятых людей, и разработать комплекс практических решений для их преодоления.

Задачи исследования

Систематизировать основные категории отговорок, используемые для оправдания отсутствия физической активности.

Провести анализ глубинных причин, лежащих в основе каждой из выявленных отговорок.

На основе проведённого анализа предложить для каждой отговорки конкретные и выполнимые стратегии и инструменты для её преодоления.

Разработать универсальный практический инструмент (план тренировки), демонстрирующий возможность физической активности в условиях ограниченного времени и ресурсов.

Введение. Вам знакомо это чувство? Вы смотрите на подтянутых и энергичных людей в спортивной форме и с тоной думаете: «Мне бы тоже заняться собой, но... просто нет времени». Эта фраза — король всех отговорок. Она звучит так убедительно, что мы сами себе верим. Но что, если это не

отсутствие времени, а отсутствие приоритетов и незнание эффективных стратегий?

Методика проведения исследования

Отговорка №1: «Мой день расписан по минутам: работа, дом, семья»

Разбор: Это самая частая и уважительная причина. Однако в 99% случаев дело не в 24 часах в сутках, а в том, как мы ими распоряжаемся. Мы часто тратим время на «пожиратели времени»: соцсети, сериалы, бесцельный серфинг в интернете.

Решение. · Аудит времени. В течение 2-3 дней записывайте, на что уходит ваше время. Вы удивитесь, обнаружив «окна» по 20-30 минут.

· Принцип «сперва важное». Поставьте тренировку в календарь как важную деловую встречу, которую нельзя перенести. Всего 3 таких «встречи» в неделю по 30-45 минут уже дадут колоссальный результат.

· Микротренировки. Не можете выделить час? Разбейте его на три 20-минутных подхода в течение дня. Утренняя зарядка, 20 минут после работы и короткая прогулка вечером.

Отговорка №2: «После работы я слишком устал»

Разбор: Парадокс в том, что физическая активность — это не причина усталости, а лучшее лекарство от нее. Сидячий образ жизни и умственное напряжение приводят к застою крови и кислородному голоданию мозга. Тренировка же запускает метаболизм, насыщает организм кислородом и выделяет эндорфины — гормоны счастья.

Решение. · Начинаяте с малого. Не нужно идти на часовую интенсивную тренировку. Начните с йоги, стретчинга или легкой кардиосессии. Вы почувствуете прилив сил, а не упадок.

· Тренируйтесь утром. Всего 20-30 минут утренней зарядки или бега заряжают энергией на весь день и больше не придется бороться с вечерней усталостью.

Отговорка №3: «Для спорта нужны деньги (абонемент, форма, тренер)»

Разбор: Спорт — это не обязательно дорогой фитнес-клуб. Самая эффективная тренировка часто требует только вашего тела и немного пространства.

Решение. · Домашние тренировки. Ваше тело — ваш главный тренажер. Приседания, отжимания, планка, выпады — база, которая всегда работает.

· Уличный фитнес. Турники, брусья, беговые дорожки в парках — бесплатны и доступны всем.

· Экономьте на главном. Вместо абонемента — используйте бесплатные видеоуроки на YouTube.

План универсальной тренировки «Для самых занятых» (30-40 минут)

Эта тренировка для всего тела, которую можно выполнять дома без инвентаря. Она состоит из кругов: вы выполняете упражнения одно за другим с минимальным отдыхом, затем отдыхаете и повторяете круг.

Структура тренировки:

1. Разминка (5 минут) — обязательно!

2. Основной блок (25 минут) — 3 круга.

3. Заминка и растяжка (5-7 минут) — для восстановления.

1. Разминка (5 минут)

· Суставная гимнастика (2 мин): Вращения головой, плечами, локтями, кистями, тазом, коленями, стопами.

· Динамичное кардио (3 мин): Бег на месте с высоким подниманием бедра (1 мин), прыжки «джампинг джек» (1 мин), берпи в спокойном темпе (1 мин).

2. Основной блок (25 минут)

Выполните 3 круга из приведенных ниже упражнений. Отдых между упражнениями в круге — 15-20 секунд. Отдых между кругами — 1,5-2 минуты.

1. Приседания 15-20 раз Ноги, ягодицы, основа мышечного корсета

2. Отжимания 8-12 раз (с колен, если сложно) Грудь, плечи, трицепсы

3. Планка 40-60 секунд Пресс, спина, стабильность кора
4. Выпады по 10-12 раз на каждую ногу Ноги, ягодицы, баланс

Сократите количество повторений или время выполнения, но старайтесь сохранить технику. Лучше сделать меньше, но правильно.

3. Заминка и растяжка (5-7 минут)

- Медленная ходьба на месте (1 мин) для нормализации пульса.
- Растяжка квадрицепса: Стоя, согните ногу и притяните пятку к ягодице.

Держите 30 секунд на каждую ногу.

- Растяжка задней поверхности бедра: Сидя на полу, вытяните ноги вперед и наклонитесь к стопам. Держите 30 секунд.

- Растяжка грудных мышц: Встаньте в дверном проеме, упритесь предплечьями в косяки и сделайте шаг вперед. Держите 30 секунд.

- «Кошка-Корова»: Стоя на четвереньках, поочередно округляйте и прогибайте спину. 10-12 раз.

Заключение

Проведённый анализ подтверждает, что главным препятствием к регулярной физической активности является не объективный дефицит времени или ресурсов, а комплекс субъективных психологических установок и неэффективных поведенческих стратегий. Преодоление барьеров возможно за счёт применения простых, но системных инструментов: от перепланирования дня до изменения внутреннего диалога о тренировках. Разработанный план круговой тренировки служит практическим доказательством того, что эффективная физическая нагрузка возможна в рамках 30-40 минут без специального оборудования. Таким образом, наличие времени для спорта является не вопросом его наличия, а вопросом осознанного выбора и расстановки приоритетов, где забота о здоровье и энергии занимает одно из первых мест.

Список литературы

1. Фитнес//<http://repo.nspu.ru/bitstream/nspu/929/1/974daf11eaad24121c936c42e756abc.pdf>/2003, Филиппова, Юлия Семеновна

2. Методика развития физических качеств женщин 40-45 лет средствами фитнеса
http://dspace.bsu.edu.ru/bitstream/123456789/36045/1/Semochkina_Metodika_18.pdf // 2018
3. Информационный продукт //
- <https://pandia.ru/text/78/607/48235.php>
4. РАЗРАБОТКА УЗЛОВ // https://studopedia.ru/6_37499_moi-motiviruyushchie-treki-dlya-trenirovok-i-probezhek.html //
5. Анализ уровня развития гибкости у девочек в художественной гимнастике средствами искусственного интеллекта //
- https://dspace.susu.ru/xmlui/bitstream/handle/00001.74/58457/2024_2_37_pashninaks.pdf?sequence=1&isAllowed=y - 2024, Пашнина, К. С.
6. Fifty Writers: An Anthology of 20th Century Russian Short Stories/
<https://www.bibliorossica.com/book.html?currBookId=2694>
7. 2011, Translated by Valentina Brougher, Mark Lipovetsky, Frank Miller, edited by Valentina Brougher, Mark Lipovetsky
<https://djvu.online/file/0VX8Oxwy8IKCY>
8. Абрили Ави 16132 .docx <https://text.rucont.ru/doc/2589690>

List of literature

1. Fitness//<http://repo.nspu.ru/bitstream/nspu/929/1/974dafa11eaad24121c936c42e756abc.pdf> /2003, Filippova, Yulia Semenovna
2. Methods of developing the physical qualities of women aged 40-45 years by means of fitness
http://dspace.bsu.edu.ru/bitstream/123456789/36045/1/Semochkina_Metodika_18.pdf // 2018
3. Information product // <https://pandia.ru/text/78/607/48235.php>
4. NODE DEVELOPMENT // https://studopedia.ru/6_37499_moi-motiviruyushchie-treki-dlya-trenirovok-i-probezhek.html //

5. Analysis of the level of flexibility development in girls in rhythmic gymnastics by means of artificial intelligence // https://dspace.susu.ru/xmlui/bitstream/handle/00001.74/58457/2024_237_pashninaks.pdf?sequence=1&isAllowed=y - 2024, Pashnina, K. S.
6. Fifty Writers: An Anthology of 20th Century Russian Short Stories/ <https://www.bibliorossica.com/book.html?currBookId=2694>
7. 2011, Translated by Valentina Brougher, Mark Lipovetsky, Frank Miller, edited by Valentina Brougher, Mark Lipovetsky <https://djvu.online/file/0VX8Oxwy8IKCY>
8. Abrili Avi 16132 .docx <https://text.rucont.ru/doc/2589690>