

Туйкина Александра Ивановна

студентка

Аскерова Карина Солтановна

студентка

Научный руководитель

Вашкевич Валентина Ивановна

старший преподаватель

УО «Гродненский государственный

университет им. Янки Купалы»

г. Гродно, Республика Беларусь

СПОРТ – ТРЕНД ИЛИ НЕОБХОДИМОСТЬ?

Аннотация: в статье рассматривается проблема противопоставления спорта как современного направления в социальных сетях и спорта в классическом его понимании. Перечислены основные причины для занятия физической культурой и способы поддержания мотивации. Также упоминаются недавно появившиеся виды спорта, которые набирают популярность в мире.

Ключевые слова: спорт, молодежь, популярность, тренд, мотивация.

В XXI веке спорт стал частью моды и социальной жизни, с повсеместным распространением фитнеса и марафонов. Однако, несмотря на это, люди двигаются все меньше. Этот контраст заставляет задуматься: действительно ли мы стали более активными, или же спорт просто превратился в модное движение? Иными словами, это искреннее стремление к здоровому образу жизни или просто следование тренду?

Неоспоримо, что спорт является неотъемлемой частью жизни. Помимо поддержания тела в тонусе, физическая активность оказывает значительное позитивное влияние на наше эмоциональное состояние и общее самочувствие. Существует два типа людей: те, кто быстро теряет мотивацию к занятиям, и те, для кого физические нагрузки становятся ежедневным ритуалом.

Можно выделить несколько основных причин, которые могут послужить стимулом для регулярной физической активности.

1. Контроль лишнего веса. Для того, чтобы держать тело в тонусе, необходимо регулярно уделять время спорту. Регулярные тренировки помогут вам прекрасно выглядеть за счет того, что, тренируясь, вы сжигаете лишние калории. Для контроля веса очень важно подсчитывать съеденные калории и те, которые вы потратили на тренировке.

2. Энергия. Физические упражнения способствуют увеличению энергии, особенно если человек страдает от хронической усталости. При физических нагрузках кислород быстрее поступает в ткани, что способствует приливу сил.

3. Предотвращение заболеваний. Если вы все еще думаете, почему спорт считается таким нужным, спешим вас обрадовать: благодаря упражнениям вы можете предотвратить заболевания сердца, спины, а также астмы и сахарного диабета. Занятие спортом также помогает контролировать некоторые болезни, например, психические расстройства.

4. Хорошее самочувствие. Регулярные тренировки существенно улучшают ваше самочувствие, а отличные результаты будут давать новые стимулы. Люди, регулярно занимающиеся спортом, являются более выносливыми и здоровыми.

5. Крепкий сон. Полноценный сон необходим каждому для того, чтобы чувствовать себя хорошо и на протяжении дня быть эффективным. Если вы страдаете от бессонницы, то хорошие физические нагрузки пойдут вам на пользу [1].

Но, к сожалению, современная молодежь воспринимает занятия спортом не как необходимость для здоровья, а как глобальный тренд, сочетающий социальные, экономические и технологические факторы. Это не случайность, а закономерный результат изменений в нашем образе жизни и системе ценностей.

Социальные сети создали беспрецедентную платформу для демонстрации образа жизни. Спортивное, подтянутое тело стало одним из главных атрибутов успешного и дисциплинированного человека. Фотографии в спортзале, трекеры пробежек, фитнес-челленджи – это не просто хобби, это способ конструирования личного бренда. Спорт стал визуальным языком, на котором говорит

2 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

современная культура, а его демонстрация приносит социальные дивиденды в виде лайков и одобрения.

Традиционные виды спорта, такие как футбол, хоккей или баскетбол, по-прежнему остаются самыми массовыми, однако сегодня появляются новые спортивные направления. Далее мы перечислим основные из них [2].

Скейтбординг. Данное крайне популярное спортивное направление появилось на свет еще в середине XX века и с тех пор завоевало себе миллионы поклонников по всему миру. И по сегодняшний день остается одним из самых модных увлечений подростков. Популярность скейтбординга в мире способствовала включению этого вида в программу Олимпийских игр – первые соревнования прошли на состоявшейся летом 2021 года Олимпиаде в Токио.

Сапбординг. Это разновидность серфинга, где для катания на доске по водной глади используются не волны, а специальное весло. У сапбординга нет возрастных ограничений, поэтому он подходит как взрослым, так и детям. Не стоит забывать, что, помимо эстетического удовольствия от отдыха на воде, катание на сапе – это прекрасная возможность улучшить физическую форму. Гребля прокачивает общую выносливость, укрепляет мышцы спины и корпуса и улучшает равновесие.

Трейлраннинг – бег по пересеченной местности, который проходит по естественному покрытию и в естественном окружении – в лесу, поле или в горах. Вместе с тем, это занятие не для каждого, а для самых сильных и выносливых. Здесь требуется не только выносливость, но и знание техники бега в разных условиях, сила мышц, отличная растяжка. Телу все время приходится удерживать равновесие, стабилизировать стопу, менять темп и силу.

Вот только при невероятном разнообразии увлекательных активностей миллионы людей все еще сталкиваются с недостатком мотивации. Для того, чтобы спорт прочно укоренился в вашей жизни, необходимо сделать его максимально комфортным и привычным [3].

На начальном этапе поддержание мотивации требует применения игровых элементов и предоставления обратной связи. Визуализация достижений, будь то

через ведение дневника тренировок или использование фитнес-трекера, позволяет отслеживать даже минимальный прогресс.

Не стоит недооценивать и социальную сторону. Когда у вас есть партнер для тренировок или вы занимаетесь в группе, возникает мощный стимул к ответственности. Договоренность с другом делает пропуск тренировки гораздо более трудным психологически, а командный дух и общение превращают физическую активность из обязанности в приятное социальное событие.

Участие в марафонах, кроссфит-сообществах или групповых тренировках стало способом формирования социальных связей и идентичности. Проецируемый в социальных сетях образ «человека, ведущего ЗОЖ», повышает социальный статус.

Таким образом, противопоставление понятий «тренд» и «необходимость» в спорте является ошибочным. Социальный тренд представляет собой привлекательную и доступную «упаковку» для биологической потребности в движении. Он создает атмосферу, в которой занятия спортом становятся социально приемлемыми, легкодоступными и интересными. Однако устойчивое влияние этого явления на здоровье населения зависит от того, сможет ли человек перейти от слепого следования моде к осознанию физической активности как важной и неотъемлемой части своей жизни. Задача здравоохранительных, образовательных учреждений и СМИ состоит не просто в использовании тренда, а в содействии этой трансформации, углубляя понимание биологических основ движения.

Список литературы

1. 10 причин, почему нужно заниматься спортом [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3PwbFn> (дата обращения: 25.10.2025).
2. Спорт в тренде: полезные увлечения, от которых фанатеют в XXI веке [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3PwgC3> (дата обращения: 20.10.2025).
3. Как не потерять мотивацию и продолжать тренировки после первых успехов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3Pwdyk> (дата обращения: 22.10.2025).