

ческих Усилий (IAVE), Амстердам, январь, 2001 г., Международный Год Добровольцев. Текст: непосредственный.

2. Федеральный закон от 11.08.1995 N 135-ФЗ (ред. от 08.12.2020) "О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)" // «Российская газета», N 159, 17.08.1995. Текст: непосредственный.

3. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 30.12.2020) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" // «Российская газета», N 276, 08.12.2007. Текст: непосредственный.

4. Федеральный закон от 01.12.2007 N 310-ФЗ (ред. от 28.06.2014) "Об организации и о проведении XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в городе Сочи, развитии города Сочи как горноклиматического курорта и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации" // «Российская газета», N 272, 05.12.2007. Текст: непосредственный.

5. Кочетова, С. В. Волонтерское движение, его значение и роль в организации спортивных соревнований / С. В. Кочетова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. №10-1. С. 87-89. Текст: непосредственный.

6. Малеина, М. Н. Правовые характеристики волонтера, принимающего участие в организации и проведении спортивных мероприятий. Текст: непосредственный. / М.Н. Малеина // Учен. зап. Казан. ун-та. сер. Гуманит. Науки. 2017. №2. С. 152-157.

**Измайлов И. М., Андрюхина Т. В.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Развитие фитнес-услуг как способ формирования здорового образа жизни молодежи**

В настоящее время фитнес-индустрия набирает обороты и является быстрорастущей отраслью. В её функции входит удовлетворение потребностей населения в здоровом образе жизни, психоэмоциональной устойчивости и самовыражении. В больших городах, где экологическая ситуация сложная, важно получать эмоции, общаться друг с другом.

С одной стороны, «доминирование агрессивной, вредной рекламы в средствах массовой информации, в том числе на телевидении, а также типов, предлагаемых современным отечественным и зарубежным кинематографом, создает в незрелом сознании молодежи устойчивые образы успешного человека, кото-

рый обязательно сочетает в себе любовь к алкоголю, табакокурению и наркотическим веществам, распущенность в отношениях с другими людьми, жестокость, безрассудство, приспособляемость и потребительство» [2]. С другой стороны, молодые люди все чаще следят за своим здоровьем и предпочитают заниматься физической культурой и спортом, в том числе в фитнес-центрах, которые мотивируют молодежь к здоровому образу жизни.

Целью данной статьи является анализ значимости развития фитнес-услуг как средства формирования здорового образа жизни. Задачи выражаются в теоретическом осмыслении результатов исследования здорового образа жизни молодежи, ценностных ориентаций и спортивных предпочтений молодежи; анализ клиентов фитнес-центров Екатеринбурга. Результаты опроса показали важность развития фитнес-услуг в уральской столице, а также возможность и необходимость изучения обратной связи среди молодежи, занимающейся фитнесом.

В анализе использованы теоретические взгляды и результаты социологических исследований ценностных ориентаций студентов Ю. Р. Вишневого, Д. Ю. Нархова, А. В. Пономарева и других уральских ученых, развития мотивации молодежи к спортивно-оздоровительной деятельности, оценки качества работы спортивных учреждений, валеолого-педагогического сопровождения физического воспитания студентов, использования фитнес-технологий на уроках физической культуры как способа повышения мотивации к здоровому образу жизни у студентов.

В формировании мотивации к занятиям фитнесом важным аспектом является взаимодействие тренера и клиента, которое во многом определяет мотивацию молодежи к здоровому образу жизни. Современное разнообразие видов фитнеса дает молодому человеку свободу выбора наиболее комфортных форм тренировок. Отношения людей всегда основаны на взаимном интересе. Тренер – значимый взрослый для молодежи. Он непосредственно взаимодействует с молодежью, создавая образ фитнес - центра. В свою очередь, молодежь оценивает оказанную услугу, делает вывод о ее качестве. Последнее определяет желание молодых людей проводить свободное время на занятиях фитнесом [1].

Человек приходит в фитнес-клуб с разными задачами и целями. Для их достижения каждому нужна помощь тренера. Первые контакты уже обеспечивают взаимные установки-посетитель фитнес-клуба и тренер отмечают личные ценности, узнают друг друга. Несомненно, на начальном этапе тренер должен собрать всю необходимую информацию о посетителе фитнес-центра для того, чтобы правильно и эффективно составить план тренировок и сформировать у молодого человека (студента, особенно студента) желание регулярно заниматься

ся спортом и придерживаться ценностей здорового образа жизни. Сегодня психология фитнеса-это стремительно развивающаяся область психологии на фоне общемирового интереса к здоровому образу жизни, и каждый тренер является своеобразным проводником ценностей здорового образа жизни в молодежной сфере.

Желание заниматься спортом взаимосвязано с удовлетворением молодых людей занятиями фитнесом в том или ином центре или клубе. Удовлетворенность-это, по сути, очень субъективное состояние: оценивая свою удовлетворенность, молодые люди по разным причинам могут не учитывать многие факторы. Представляется, что необходимо проводить опросы молодежи, посещающей занятия фитнесом в спортивных клубах и образовательных организациях. Структура анкеты и содержание вопросов в ней определяются спецификой организации, предоставляющей молодым людям возможность заниматься фитнесом, а также целями его развития. В то же время, на наш взгляд, необходимо иметь вопросы, направленные на выявление мотивов занятий фитнесом и факторов, снижающих желание заниматься своим здоровьем.

В 2021 году мы провели пилотный экспресс-опрос методом анкетирования 92 человек в возрасте от 15 до 30 лет, занимающихся в фитнес-клубах Екатеринбурга. Это мужчины и женщины, студенты, рабочие и домохозяйки. Целью исследования явилось определение актуальности развития фитнес-услуг, способствующих формированию ценностей здорового образа жизни. Остановимся на вопросах, ответы на которые указывают на причины и мотивы занятий фитнесом среди молодежи.

1. Укажите, пожалуйста, почему Вы посещаете занятия фитнесом (1-Укрепление здоровья; 2-Улучшение внешнего вида; 3-Престиж и статусность; 4-Удобство расположения места занятий фитнесом; 5-Советы друзей; 6-Любопытство; 7-Заниматься фитнесом-модно; 8-Придерживаюсь здорового образа жизни).

2. Какие факторы снижают ваше желание заниматься фитнесом? (1-Внутренние факторы (болезнь, усталость, недостижимые результаты и др.); Внешние факторы (нехватка денег, неудобный график, вредные советы).

Мотивы занятий фитнесом распределились следующим образом: на первом месте-улучшение здоровья (30,1%), поддержание спортивной формы (23,6%) и улучшение внешнего вида (22,5%). Стремление к здоровому образу жизни и желание отлично выглядеть отметили 3% и 2,5% соответственно. Среди факторов, снижающих желание заниматься фитнесом, преобладают внутренние факторы: болезненное состояние, усталость и лень (34%, 26% и 1,5% соот-

ветственно). Среди внешних факторов, препятствующих занятиям фитнесом: нехватка времени и ограниченность ресурсов (52,0% и 33,3% соответственно).

Результаты анкетирования показали важность развития фитнес-услуг с точки зрения формирования ценностей здорового образа жизни молодежи Екатеринбурга, а также возможность и необходимость изучения обратной связи среди молодежи, занимающейся фитнесом. По результатам опроса были разработаны рекомендации по повышению качества предоставляемых ими услуг, в том числе регулярное изучение " обратной связи " от посетителей фитнес-клубов и центров. Несомненно, мотивация молодежи в различных типах образовательных учреждений требует отдельного анализа, который подлежит дальнейшему анализу.

#### *Список литературы:*

1. Вахнин Н.А., Вахнина Е.Г. Валеолого-педагогическое сопровождение физического воспитания студентов технического вуза как фактор профессиональной подготовки и творческого развития личности/ Н.А. Вахнин, Е.Г. Вахнина. Текст: непосредственный. // Теория и практика физической культуры. 2017. № 5. С.15-16.

2. Данике К.К., Здоровый образ жизни как ценность студенческой молодежи // Профессиональный проект: идеи, технологии, результаты: науч. журнал. Москва – Челябинск: ООО «Профессиональный проект», 2018. № 4 (33). С.16-22. Текст: непосредственный.

**Кошкина А. С., Усрльцев Т. А.**

Тюменский государственный нефтегазовый университет,  
г. Тюмень

### **Адаптивный аспект физкультурно-спортивной деятельности студентов**

Здоровье имеет в современной жизни большое социальное значение. Когда у молодого человека отменное здоровье, тогда свои биологические и социальные функции он будет выполнять с большей долей эффективности для общества.

Для всех людей, в частности и для лиц с ограниченными способностями физическая культура и спорт является одним из активно применяемых и популярных способов социальной и психологической реабилитации. Как сказал Д.А. Медведев, обращаясь ко всем участникам выставки «Reha Moscow International»: «Наша задача – создать полноценные комфортные условия для жизни инвалидов, создать такую развитую систему реабилитации, чтобы