

[https://studwood.ru/1137892/pedagogika/istoriya\\_vozniknoveniya\\_fitbol\\_gimnastiki\\_otlichitelnye\\_svoystva\\_fitbolov](https://studwood.ru/1137892/pedagogika/istoriya_vozniknoveniya_fitbol_gimnastiki_otlichitelnye_svoystva_fitbolov).

2. *Кудра, Т.А.* Аэробика и здоровый образ жизни / Т.А. Кудра. Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001. 120 с. Текст: непосредственный.

3. *Мельникова, О.В.* Фитбол-аэробика как средство повышения уровня физической подготовленности студенток / О.В. Мельникова, С.В. Корнеева, И.А. Комкова. Текст: электронный // Наука и образование: Человек. Спорт. Медицина, 2014. С. 26. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fitbol-aerobika-kak-sredstvo-povysheniya-urovnya-fizicheskoy-podgotovlennosti-studentok>.

Измайлов И.М., Андрюхина Т.В.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет  
г.Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИТНЕС-УСЛУГ

*Аннотация.* Целью данной статьи является анализ значимости формирования здорового образа жизни как средства развития фитнес-услуг. 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.

*Ключевые слова:* Здоровый образ жизни, здоровье, фитнес, услуги, молодежь, спорт.

В настоящее время фитнес-индустрия набирает обороты и является быстрорастущей отраслью. В его 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.

*Актуальность.* 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, который обязательно сочетает в себе любовь к алкоголю, табакокурению и наркотическим веществам, распушенность в отношениях с другими людьми, жестокость, безрассудство, приспособляемость и потребительство» [3]. 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 формирования здорового образа жизни как средства развития фитнес-услуг. 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 [10], развития мотивации молодежи к спортивно-

оздоровительной деятельности [9], оценки качества работы спортивных учреждений [11], валеолого-педагогического сопровождения физического воспитания студентов [2], использования фитнес-технологий на уроках физической культуры как способа повышения мотивации к здоровому образу жизни у студентов [4].

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.

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 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% соответственно). 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.

*Библиографический список:*

1. *Буйносова Н.И.* Здоровый образ жизни как элемент корпоративной культуры современного промышленного предприятия. Опыт. Проблемы. Пути решения. Каменск-Уральский, 2007. 74 с. Текст: непосредственный.
2. *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 // Теория и практика физической культуры. 2017. № 5. С.15-16. Текст: непосредственный.
3. *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.

4. *Попова Н.В.* Спорт в аспекте реализации молодежной политики на промышленных предприятиях // Российский человек и власть в контексте радикальных изменений в современном мире: материалы XXI российской научно-практической конференции (с международным участием), 12–13 апреля 2019 года: доклады /редкол.: Л. А. Закс и др. Екатеринбург : Гуманитарный университет, 2019. С. 885-889 с. Текст: непосредственный.

5. *Садовников Е.С.* Развитие у молодежи мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности// Теория и практика физической культуры. 2017. №4. С.50-51. Текст: непосредственный.

6. *Третьякова, Н. В.* Качество здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: теория и технология обеспечения: монография / Н. В. Третьякова, В. А. Федоров. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2014. 208 с. Текст: непосредственный.

Кабалина М.С., Веденина О.А.

*Российский государственный профессионально–  
педагогический университет  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ САМОРЕГУЛЯЦИЮ ЧЕЛОВЕКА

*Аннотация:* в данной публикации раскрывается влияние спорта на психологическую саморегуляцию человека в повседневной жизни. Данная проблема является актуальной в связи с увеличением числа факторов, негативно влияющих на психологическое здоровье современного человека и, как следствие, на его жизнедеятельность.

*Ключевые слова:* спорт, эмоции, чувства, саморегуляция.