

## К ВОПРОСУ ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

*Грабун Владислав Сергеевич, Куманец Александр Александрович,  
факультет стратегического управления и международного бизнеса, 3 курс,  
ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе  
Донецкой Народной Республики», ДНР, г. Донецк*

*Научный руководитель: Мирошниченко В. В., старший преподаватель  
кафедры физического воспитания*

В статье рассматриваются результаты исследования по выявлению роли физической культуры и спорта в жизни молодежи. Результаты исследования свидетельствуют, что молодые люди, имеющие знания в области физической культуры и спорта и регулярно занимающиеся своим физическим развитием, более адаптированы в жизни.

The article tells the research results of a study to identify the role of physical culture and sports in the life of young people. The results of the study show that young people who have knowledge in the field of physical culture and sports and who are regularly engaged in the development of their bodies are more adapted in life.

**Ключевые слова:** спорт; тренажерный зал; молодежь; развитие; здоровье; достижения.

**Keywords:** sports; gym; youth; development; health; achievements.

**Введение.** Сейчас тренажерные залы есть практически в каждом городе, так как популярность здорового образа жизни сильно выросла, а иметь красивое тело стало модно. Приехать в заведение и записаться на регулярные занятия может любой желающий. В тренажерных залах используются различные методы обучения. При желании можно нанять профессионального тренера, который составит план тренировок и диету. Некоторые люди используют пищевые добавки для наращивания мышечной массы.

Развитие массового спорта – актуальная проблема, имеющая огромное значение для современного общества. Ухудшение уровня жизни наблюдается во всем мире (низкая рождаемость, высокая смертность от сердечно-сосудистых заболеваний, наркомании и алкоголизма, снижение общего уровня духовности и нравственности, неуклонное снижение показателей физического развития).

В настоящее время люди стремятся повысить качество жизни за счет доступных способов интеллектуального, нравственного и духовного развития.

В связи с этим популяризация здорового образа жизни, как одного из направлений в информационной сфере должна стать одной из приоритетных задач, от решения которой во многом зависит достижение поставленных стратегических целей [1].

**Обзор литературных источников.** В своей статье о понимании физической культуры, как важного фактора в формировании культуры личности,

И. Н. Подрезов отмечает, что огромное количество социологических опросов молодежи, которые занимаются спортом, говорят о том, что спорт участвует в формировании первоначального представления о жизни, обществе, мире в целом. Ведь именно в спорте проявляются наиболее важные ценности современного общества, такие как равенство шансов на достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя [2].

В свою очередь, Ю. П. Ферулева и А. А. Реан в своих работах затрагивают другую очень важную проблему, с которой сталкивается в наши дни не только молодежь, но и взрослое поколение. Постоянное развитие и усложнение процесса социальной адаптации в связи с непрерывными изменениями во всех сферах общественной жизни человека [3]. А также отмечается многообразие проявлений данного процесса и специфика процессов адаптации, относящейся к сфере физического воспитания [4].

**Цель и задачи исследования.** Цель – определение роли физической культуры и спорта, а также посещения тренажерных залов в жизни молодежи.

Для достижения данной цели были разработаны следующие **задачи**:

1. Провести анкетирование среди молодежи и студентов 18–24 лет.
2. Провести обработку и анализ полученных данных.
3. Выявить необходимость посещения тренажерных залов.

**Результаты исследования.** Для распространения спорта и здорового образа жизни необходимо четко определенное разделение по основным видам спорта, укоренившимся в настоящее время в обществе. Можно сказать, что существуют две основные взаимосвязанные организационные формы спорта: массовый любительский спорт и спорт высших достижений (или так называемый большой спорт). Первый является органической частью системы физического воспитания, физической культуры общества: массовый спорт лишь относительно ограничен возрастом, состоянием здоровья и уровнем физического развития людей. Каждый хоть раз в жизни занимался массовым спортом: как учебный предмет включен в программы всех учебных заведений, а в армии – военно-прикладная физическая подготовка. В этой форме реализуются, прежде всего, общеобразовательные и учебные, подготовительно-прикладные и оздоровительные задачи спорта. Исходя из этого, можно сказать, что массовый молодежный спорт является необходимым условием успешного развития современного общества.

Проведенное исследование с помощью анкетирования, опроса, анализа результатов тестирования физической подготовленности молодежи (18–24 лет) показало следующие результаты, которые представлены в таблице.

Также нужно отметить результаты, полученные в ходе анализа гендерного аспекта. В главных причинах занятий прослеживаются расхождения: девушки занимаются в основном для того, чтобы улучшить телосложение, оптимизировать вес, а для юноши укрепления здоровья. Поэтому в целом физические упражнения и занятия спортом для молодежи и студентов являются элементом бережного отношения к своему здоровью.

Самыми популярными видами спорта молодежь выбирает: волейбол, футбол, легкую атлетику, баскетбол. Менее популярными видами выделяют: хоккей, лыжи, керлинг и разные силовые виды спорта.

Таблица – Основные причины посещения занятий в тренажерном зале

Значимость причин	Причина	Процентное соотношение отданных голосов, %
1	Стремление улучшить телосложение, привести вес в норму	72,1
2	Желание улучшить здоровье	69,2
3	Желание получить эмоциональную разрядку	47,9
4	Желание находиться в кругу друзей	38,4
5	Стремление повысить физическую привлекательность	33,3

Согласно данным исследований, доля молодых людей, регулярно занимающихся спортом, относительно высока до 20 лет, после чего она начинает снижаться. В то же время доля тех, кто не хочет заниматься спортом, начинает увеличиваться после 16 лет. Большинство молодых людей либо время от времени занимаются каким-то видом спорта, либо выражают желание заниматься, но не всегда находят такую возможность.

**Выводы.** Итак, мы выяснили, что большинство молодых людей воспринимают здоровье на уровне физического благополучия и считают главным условием его сохранения отказ от вредных привычек, физический режим и правильное питание. Однако в их сознании еще не сформировалось отношение к здоровью и одному из главных способов его сохранения – спорту как одной из важнейших ценностей. В ценностном мире молодежи спорт занимает низкое положение в личном рейтинге. В целом количество молодых людей, занимающихся спортом, довольно невелико.

Следует также отметить, что влияние факторов по отношению молодежи к спорту бывают негативными, среди них такие, как отсутствие условий и недостаточно развитая инфраструктура. Другими причинами слабой ориентации людей на здоровье и высокий уровень физического развития являются слабая мотивация, неразвитость культурно-исторических традиций, стимулирующих здоровый образ жизни и физическое совершенствование.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бауэр, В. Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России / В. Г. Бауэр // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 1. – С. 223–27.
2. Подрезов, И. Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности / И. Н. Подрезов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов : сб. ст.. – Орел : ОрЮИ МВД России им. В. В. Лукьянова, 2016. – С. 106–109.
3. Реан, А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – СПб. : Прайм-ЕВРО-ЗНАК, 2006. – С. 9.
4. Ферулёва, Ю. П. Влияние занятий в фитнес-клубе на социальную адаптацию молодежи / Ю. П. Фёрулева, Г. Н. Голубева // ТиПФК. – 2007. – № 1. – С. 77.