**ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ В СФЕРЕ ДОСУГА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Е.А. Ряховская,** *старший преподаватель*

*ФГБОУ ВО Волгоградский государственный аграрный университет*

*г. Волгоград, Россия*

**Аннотация.**  Сильное тело является одним из показателей физически гармоничного развитого человека и признаком его молодости, а уровень жизни, благополучие, по большей части зависит от способности человека вести активный, полноценный образ жизни, не обременённый проблемами со здоровьем. Поэтому необходимо на протяжении всей жизни уделять значительное внимание физической культуре и своему физическому развитию.

***Ключевые слова:*** *физическая культура, фитнес,* [*рекреация*](http://tourlib.net/recreation.htm)*, физическая рекреация, досуг, студенческая молодежь.*

**Введение**

В отечественной науке физическая рекреация изучается преимущественно в рамках теории физической культуры, последняя считается ее родовым понятием, обосновываясь тем положением, что наличие в словосочетании "физическая рекреация" слова "физическая" исходно ориентирует на сферу физической культуры, воздействие на состояние организма человека, т.е. на его биологическую основу [2].

В современных условиях пространство действия физической рекреации неизмеримо расширяется. Это активный отдых вне производственной, учебной, научной и спортивной деятельности, направленный на формирование, восстановление, укрепление и сохранение здоровья человека и приносящий удовольствие от этого мероприятия [3].

В первую очередь, занятия физической рекреацией решают оздоровительные задачи. Этому способствуют разнообразные формы ее проведения, которые допускают изменения характера и содержания физических упражнений в зависимости от мотивов, интересов и потребностей человека [4;5].

Современный фитнес и разнообразие его направлений набирают все большую популярность, и становятся для людей хорошим средством для здорового и активного образа жизни. Сила, мышечная выносливость, мощность являются показателями здоровья человека, поэтому, их необходимо регулярно тренировать. У людей, владеющих такими качествами, снижается риск сердечных заболеваний, увеличивается продолжительность жизни, улучшаются метаболические процессы, а также уменьшается вероятность заболеваний опорно-двигательного аппарата [1].

Фитнес, как средство физической рекреации воздействует на организм человека с нескольких сторон:

а) с биологической – оптимизирует состояние его здоровья;

б) с социологической – способствует интеграции людей в социальную общность, группу, и влияет на усвоение социального опыта, культурных ценностей;

в) с психологической точки зрения в процессе занятий каким-либо направлением фитнеса формируется определенное эмоциональное состояние (чувство свободы от внешнего давления, запрета принуждения, свобода самостоятельного выбора, свобода творчества, чувство радости, благополучия, внутреннее удовлетворение, освобождения от напряжения и стресса);

 г) с эстетической стороны, т.е. ответная рекреация на красоту своего тела, окружающего мира.

Эти стороны и являются мотивами, которые заставляют современного человека искать формы и средства двигательной активности, дающей рекреативный эффект и формирующие у человека осознанное отношение к своему физическому и психическому здоровью.

Досуг составляет 30–35% свободного времени, но, по данным отечественных социологов, лишь около 12% людей умеют разумно его организовать, занимаясь в спортивных секциях [6]. Таким образом, **цель нашего исследования** изучить роль, а фитнеса, как средства физической рекреации в сфере досуга студенческой молодежи. **Задачи:** выявить мотивирующий фактор занятия фитнесом, как средством физической рекреации в сфере досуга студенческой молодежи, установить регулярность занятий фитнесом среди студенческой молодежи, определить виды тренировок, которые представляют особый интерес для занимающихся, обосновать результаты опроса с педагогической и психологической стороны.

 **Объектом нашего исследования** стали 80 девушек и 60 юношей в возрасте от 17 до 25 лет. Основными **методами нашего исследования** были *опрос* среди клиентов спортивного клуба г. Волгограда, а также *педагогическое наблюдение.* Вопросы, представленные посетителям фитнес клуба студенческого возраста мужского и женского пола, участвующим в опросе были идентичные. Результаты опроса расположены в таблице:

Таблица 1. Результаты опроса клиентов спортивного зала

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ВОПРОС/ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ | ЮНОШИ | ДЕВУШКИ |
| **1. Как долго Вы посещаете спортивный зал (этот или другой)?** |
| меньше 1 года | 18,4% | 30,5% |
| от 1 года до 3-х лет | 56% | 52% |
| более 3-х лет | 25,6% | 17,5% |
| **2. Что заставило Вас впервые посетить спортивный зал?** |
| Проблемы со здоровьем (по рекомендации врача) | 12,4% | 13,3% |
| Желание снизить массу тела | 20,3% | 54,3% |
| Желание иметь красивую фигуру | 42,6% | 27,4% |
| Недостаток общения (декрет, работа на дому)  | - | 2,8% |
| Наличие свободного времени | 2,6% | - |
| Снижение стресса и напряжения | 18,7% | 2,2% |
| Саморазвитие | 3,4% | - |
| **3. Заметили ли вы положительные изменения в состоянии Вашего здоровья после того, как начали посещать спортивный зал?** |
| Да, мое тело стало крепким и рельефным, повысилась выносливость и улучшилось самочувствие | 94,7% | 82,9% |
| Нет, я сильно устаю на тренировках, а результата нет | 5,3% | 16,5% |
| Нет, у меня начались проблемы со здоровьем | - | 0,6% |
| **4. Какая форма занятий Вам больше всего нравится?** |
| групповой формат | 8,7% | 92,4% |
| персональный тренинг | 73,8% | 5,2% |
| самостоятельная работа без помощи тренера | 17,5% | 2,4% |
| **5. Какие виды тренировок у Вас вызывают больший интерес?** |
| групповые силовые динамичные тренировки | 5,7% | 64,7% |
| групповые статичные тренировки | 1,2% | 15,2% |
| групповые танцевальные направления | 0,3% | 13,8% |
| работа на тренажерах с тяжелыми весами | 92,8% | 6,3% |
| **6. Как часто вы посещаете спортивный зал?** |
| 1 раз в неделю | - | - |
| 2 раза в неделю | - | 65,2% |
| 3 раза в неделю | 70,9% | 15,8% |
| каждый день | 26,2% | - |
| по выходным дням | 2,9% | 12,6% |
| когда найдется свободное время | - | 6,4% |

Из таблицы следует, что более 50% юношей и девушек имеют небольшой опыт занятий в спортивном клубе (от 1 года до 3-х лет). Главными мотивирующими факторами, которые заставили юношей начать заниматься тем или иным видом фитнес тренировок является «желание иметь красивую фигуру» – 42,6 % и «желание снизить массу тела» – 20,3 %, Физическая активность как средство снятия напряжения и стресса является третьим ответом по популярности среди представителей мужского пола (18,7%). Что касается женского контингента, то наибольший процент набрал ответ «желание снизить массу тела» – 54,3%. Красивое тело, по мнению девушек, будет формироваться по мере снижения веса. В обоих случаях, такой важный фактор, как имеющиеся проблемы со здоровьем и рекомендации врача к посещению спортзала и определенных видов тренировок не заняли лидирующие позиции среди ответов ни юношей, ни девушек, что может говорить о пренебрежительном отношении к своему здоровью. Таким образом, эстетическая сторона воздействия фитнеса, как средства физической рекреации на организм человека явилась более значимой, по сравнению со всеми остальными.

Несмотря на это как юноши, так и девушки наблюдают у себя некоторые положительные функциональные и морфологические изменения (94,7 и 82,9 % соответственно). Улучшилось общее самочувствие, тело приобрело желаемую физическую форму. Однако 16,5% представителей женского пола отметили, что тренировки не приносят желаемого эффекта. Такое может случится по нескольким причинам:

1. Медицинские причины (гормональные нарушения, хронические заболевания)

2. Нарушение обмена веществ, в результате неправильного питания.

3. Неверно подобранная программа тренировок.

4. Субъективные причины (низкий уровень мотивации, нерегулярность занятий, нарушение правил правильного питания).

Социологическую сторону фитнеса, как средства физической рекреации отражают ответы на вопрос о формате тренировочного процесса. Групповой формат в большей степени предпочитают представительницы женского пола (92,4%). Можно предположить, что причиной этого является желание интегрироваться в социальную общность, группу, которая объединена едиными целями и задачами, интересами, возможность приобрести поддержку членов этой группы. Например, при желании похудеть и приобрести «фигуру мечты» девушки как-бы мотивируют друг друга своими результатами, делятся советами и рекомендациями по достижению поставленной цели в процессе общения в группе (перед или после тренировки). Так же здесь затрагивается и психологическая сторона воздействия на организм, а конкретно эмоциональная. Как правило в тренировочной группе формируется определенная атмосфера, которую создают люди, схожие по энергетике и по типологии личности, что немаловажно при занятиях. Поддержание одного эмоционального тона дает чувство удовлетворения, радости, освобождения от напряжения и стресса.

Юноши, в свою очередь, больше предпочитают работу индивидуально с тренером (73,8%) или самостоятельную работу. Это объясняется физиологической и психологической различностью полов. Мужской пол не воспринимают занятия спортом, как способ восполнения недостатка общения и эмоционального голода. Выстраивается прямая линию между заданной целью и результатом, полученным по прошествии определенного времени.

Из этого вопроса вытекает ответ на следующий, который касается вида тренировок. Женский пол больше предпочитает групповые виды тренировок, будь то силовые (круговые, tabаta, abs, abt, super-fit, функциональный тренинг) – 64,7%, будь то статические, типа йоги и пилатеса – 15,2%, и конечно же танцевальные направления 13,8%. Мужской пол предпочитают работу с неодушевленными предметами в виде тренажеров – 92,8%. К сожалению, очень редки случаи, когда представители мужского пола посещают групповой класс, поскольку они не уступают в эффективности тренировкам в тренажерном зале, а в некоторых случаях являются просто необходимыми для достижения определенной цели.

Заключительным вопросом анкетирования был вопрос о регулярности посещения спортивного зала. По результатам видно, что в большей степени девушки предпочитают заниматься 2 раза в неделю (65,2%), а юноши – 3 раза (70,9%), но есть и такие, которые посвящают себя тренировкам ежедневно (26,2%). Это можно объяснить социальным статусом представителей женского и мужского пола. Как правило, занятия распределены по дням недели, и большая часть людей приходит на тренировку в понедельник, среду и пятницу, чуть меньше во вторник и четверг. Девушки вечер пятницы и выходные, зачастую, посвящают семье и друзьям, домашним делам и прогулкам с детьми, если таковые имеются. Юноши же более свободны в этом отношении, и найти час-два свободного времени, уделить их тренировкам им проще, чем представительницам прекрасного пола.

Таким образом, наше исследование показало, что несмотря на современные условия жизни, требующие от человека максимальных ресурсных и временных затрат, люди находят время организовывать свой досуг, занимаясь в спортивных залах и клубах. Большую роль играет эстетическая сторона воздействия фитнеса, как средства физической рекреации на организм человека. Она явилась более значимой, по сравнению со всеми остальными. Но поскольку на любом производстве, в любой сфере необходимы квалифицированные специалисты, которые имеют высокий адаптационный уровень по отношению к новым условиям труда и высокие показатели работоспособности и психоэмоциональной устойчивости, это еще раз подтверждает необходимость физического развития и ориентации на ведение здорового, активного образа жизни среди студенческой молодежи.

Список литературы:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2009. 528 с.
2. [Выдрин В.М.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%E2%FB%E4%F0%E8%ED%20%E2) [Физическая рекреация - вид физической культуры](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%F4%E8%E7%E8%F7%E5%F1%EA%E0%FF%20%F0%E5%EA%F0%E5%E0%F6%E8%FF%20-%20%E2%E8%E4%20%F4%E8%E7%E8%F7%E5%F1%EA%EE%E9%20%EA%F3%EB%FC%F2%F3%F0%FB) // [Культура физическая и здоровье](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%EA%F3%EB%FC%F2%F3%F0%E0%20%F4%E8%E7%E8%F7%E5%F1%EA%E0%FF%20%E8%20%E7%E4%EE%F0%EE%E2%FC%E5). 2004. № 2. С. 18-21.
3. [Платонов В.Н.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%EF%EB%E0%F2%EE%ED%EE%E2%20%E2) [Сохранение и укрепление здоровья людей - приоритетное направление современного здравоохранения](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%F1%EE%F5%F0%E0%ED%E5%ED%E8%E5%20%E8%20%F3%EA%F0%E5%EF%EB%E5%ED%E8%E5%20%E7%E4%EE%F0%EE%E2%FC%FF%20%EB%FE%E4%E5%E9%20-%20%EF%F0%E8%EE%F0%E8%F2%E5%F2%ED%EE%E5%20%ED%E0%EF%F0%E0%E2%EB%E5%ED%E8%E5%20%F1%EE%E2%F0%E5%EC%E5%ED%ED%EE%E3%EE%20%E7%E4%F0%E0%E2%EE%EE%F5%F0%E0%ED%E5%ED%E8%FF)  // [Спортивная медицина](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%F1%EF%EE%F0%F2%E8%E2%ED%E0%FF%20%EC%E5%E4%E8%F6%E8%ED%E0). 2006. № 2. С. 3-14.
4. Рыжкин Ю.Е. Физическая рекреация в комплексе наук о человеке // Вестник Балтийской педагогической академии. 2001. №40. С.75-78.
5. Рыжкин Ю.Е. К вопросу о понятии феномена "физическая рекреация" // Теор. и практ. физ. культ. 2001. №4. С.55-57.
6. Хьюз Э. Работа и досуг // Американская социология. М.: Прогресс, 1972. С.68-81.