



Министерство спорта Российской Федерации
Министерство спорта Республики Татарстан
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»

ПРОБЛЕМЫ И ИННОВАЦИИ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА, РЕКРЕАЦИИ И СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

СБОРНИК СТАТЕЙ

VII-ой Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием

Казань
8 июня 2021 г.

ПОЧЕМУ МОЛОДЫЕ ДЕВУШКИ ПРЕДПОЧИТАЮТ ЗАНИМАТЬСЯ ФИТНЕСОМ, ЧЕМ БОДИБИЛДИНГОМ

Музафаров К.А., Хакимов Р.Р., Павицкая З.И.

Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
г. Казань, Россия

Актуальность. Сфера фитнеса за последнее время стала очень популярна не только в России, но и по всему миру. Похожая ситуация наблюдается и со сферой бодибилдинга. Все большее количество людей начинает волновать вопрос своего здоровья и внешнего вида. В особенности данные способы физического развития становятся очень популярны среди молодых людей: как парней, так и девушек.

Цель исследования: анализ развития сферы фитнеса и бодибилдинга в современном обществе, оценка заинтересованности молодежи в России фитнесом или бодибилдингом за последнее время, а также выявление основных причин, почему молодые девушки предпочитают занятие фитнесом бодибилдингу.

Результаты исследования. Фитнес представляет собой вид физических нагрузок, направленных на поддержание общей физической формы. Кроме физических нагрузок, фитнес предполагает здоровое питание.

В древние времена хорошая физическая форма помогала людям охотиться и защищаться от диких животных. Помимо этого, людям приходилось очень много работать, эти нагрузки помогали быть здоровыми и выносливыми. Многие считают, что большой вклад в развитие фитнеса внесли греки, они много времени уделяли занятию спортом и превратили это в настоящее искусство. С течением времени люди осознали, что качество жизни в большей степени зависит от уровня физического развития человека. На сегодняшний день фитнес пользуется большой популярностью, появляются всё новые и новые направления и программы.

Бодибилдинг - это вид спорта. Процесс наращивания и развития мышечной массы при сохранении качества и эстетики тела спортсмена, путём тренировок с отягощениями.

Особенностью фитнеса является то, что эта методика направлена изменение формы и веса тела, а также закрепление на длительное время достигнутого результата. Фитнес включает в себя не только тренировки, но и правильное питание, которые необходимо совмещать, чтобы добиться желаемых результатов [1].

К особенностям, бодибилдинга следует отнести большие физические нагрузки, упражнения, которые помогут укрепить тело физически. В общем плане, бодибилдинг по упражнениям схож с пауэрлифтингом, с той лишь разницей, что в последнем основной целью станет развитие физического порога, большее количество повторений, повышение предельно допустимого поднимаемого веса, как в упражнении жим лежа, так и становая тяга [3].

Для того, чтобы показать, как молодые люди занимаются спортом в последние годы в России, ниже будет приведен опрос 2018 года, который показал, что наиболее активно занимаются спортом 18-24-летние респонденты (23%). К примеру, на беговую дорожку, чаще остальных выходят молодые люди в возрасте от 18 до 24 лет (59%).

Также хотелось бы сделать акцент на молодых девушках. В Тюменском государственном университете проводилось исследование с целью выяснения того, кто чаще ходит в фитнес-центры. Оказалось, что это молодые женщины с высшим образованием и нормальным достатком (70%).

Однако, если фитнес и бодибилдинг так популярен, почему, в целом, молодые дамы, по статистике, больше предпочитают именно занятия фитнесом (83%), чем бодибилдингом (27%) [2].

Мы решили провести опрос среди 40 молодых девушек, которые обучаются в Поволжском ГУФКСиТ, где попытались выявить основные причины такой ситуации. Результаты опроса приведены ниже на диаграммах (рис. 1).

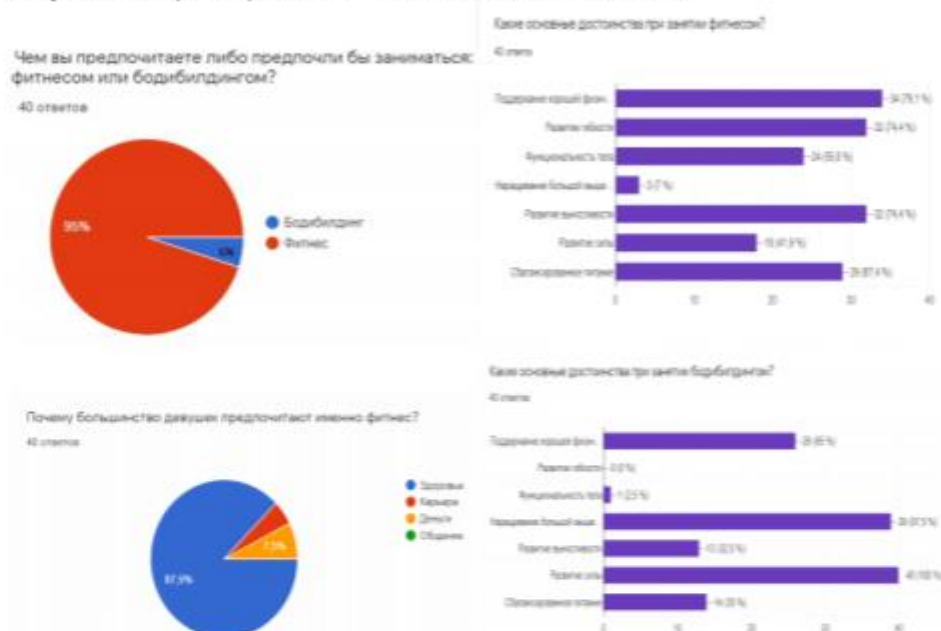


Рис. 1. Диаграммы ответов молодых девушек

Практически все опрошенные девушки предпочитают или предпочли бы заниматься именно фитнесом (95%), чем бодибилдингом (5%), что только подтверждает статистику, размещенную в Интернете.

Основными причинами такого выбора являются - поддержание хорошей физической формы, развитие гибкости, развитие выносливости и сбалансированное питание. Причинами отказа либо нежелания заниматься бодибилдингом среди молодых девушек являются - развитие не функционального и не гибкого тела из-за наращивания массивной мышечной массы; слабое развитие выносливости и чрезмерное обильное поедание пищи.

Самым главным фактором, который повлиял на окончательное решение в пользу фитнеса стало - здоровье (87,5%).

Заключение. Подводя итоги, можно сделать следующие выводы, что в целом фитнес и бодибилдинг за последнее время стали очень популярны среди молодежи по всему миру. Однако, молодые девушки всё же предпочитают занятия именно фитнесом, так как развитие гибкого и функционального тела, а также сбалансированное питание, без переяданий - это ключевые факторы, которые в самом деле помогут сохранить здоровье организма на долгие годы, в отличие от бодибилдинга.

Список литературы:

1. Телегина, А.П. Современные фитнес-программы: тенденции и перспективы российской фитнес-индустрии / А.П. Телегина, А.О. Алексина. – Физическая культура, спорт и здоровье, 2018. – С. 35-47.
2. Gorod.Tomsk.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://danna.gorod.tomsk.ru/index-1279068537.php> (Дата обращения - 03.05.2021).
3. Sport-wiki.org [Электронный ресурс]. – Режим доступа: : <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/fitnes/> (Дата обращения – 05.05.2021).