

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ФИТНЕС - КЛУБОВ НА ПОДДЕРЖАНИЕ
САМОРЕАЛИЗАЦИИ МОЛОДЕЖИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 414 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Дьяченко Романа Игоревича

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

В.Н. Частов

Зав. кафедрой
кан. фил. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2021

Введение

Карл Мангейм - один из бесчисленных родоначальников классической социологии – дал характеристику молодежи как важному социальному ресурсу нашего общества, поэтому, для современного государства и общества крайне важно ощущение и понимание современного мироустройства и степень развития молодых людей и их сознания. Мангейм полагал, что такая социальная группа как молодежь, готовая к любым начинаниям но не является последовательной и реакционной. В первом десятилетии 21 века, по последним данным ООН, выросло примерно до 1,5 миллиардов человек, что составляет около 20% всего населения нашей планеты. В развивающихся странах проживает большая часть молодых людей (85%). В России, граждан в возрасте до 30 лет насчитывается приблизительно 40 миллионов человек (27-30% населения). Молодое поколение является частью и будущим нашего общества. Некоторые аналитики, рассматривают молодежь как реальную силу, которая принимает участие в общественной и политической жизни страны и общества. Другие как скрытую, но готовую проявиться в любой момент, и основную силу, (которая до определенного возраста ограничена в возможности принимать активное участие в различных и значимых отраслях общественного бытия, таких как: политика, культура, экономика, и т.д.). От социальной жизни молодежи непосредственно зависит будущее страны и общества в целом, такой теории придерживается большинство аналитиков. Основным направлением в социальном продвижении нашего государства является семья и система общего образования. В данное время эти две составляющие направлены на освоение совокупности социальных ролей, способствующих привыканию и приспособлению индивида к реактивно изменяющемуся современному обществу. В условиях экономических и социальных метаморфоз последних десяти лет, семейные отношения как ценность теряют свою главенствующую позицию в образовании не только системы развития основного репертуара социальных ролей, но и в целом государства, что в значительной степени сопряжено с искажением нравственно-

духовной составляющей нашего общества, это подтверждает перемену к худшему психологическому состоянию общества, которое приводит к росту количества неполных семей, к уменьшению или полному отсутствию условий для профессионального роста или самореализации старших членов семьи, к расширению причин возникновения семейных конфликтов и созданию неблагоприятной психологической обстановки для развития ребенка и его адаптации в современном обществе. Значительным и не менее важным компонентом социализации молодого общества является целенаправленная организация спортивной подготовки молодежи, которая является одним из самых эффективных средств развития и формирования коммуникативных навыков молодого человека, которая является причиной социализации в обществе. Действуя в форме проведения досуга, она способна компенсировать недостаток личностных отношений, отсутствие внимания со стороны окружающих людей, которые характерны для институтов семьи и образования. Среда, в которой оказывается молодой человек, занимаясь в фитнес – клубе, стимулирует творческий потенциал, а так же действует на улучшение психологического состояния, которое формирует такие индивидуальные качества, которые не показывают дальнейшего раскрытия в социально – нормативных областях жизни.

Цель работы: Обосновать влияние фитнес - клубов на поддержание самореализации и социализации молодежи.

Задачи работы:

- 1) Охарактеризовать социальную группу «молодежь».
- 2) Раскрыть проблему самореализации и социализации молодежи.
- 3) Охарактеризовать цели и задачи фитнеса.
- 4) Доказать посредством проведенного исследования влияние фитнеса на самореализацию и социализацию молодежи.

Цель исследования: выявить потенциал фитнес - клуба как средство самореализации молодежи и определить возможность его практической реализации.

Объект исследования: роль фитнес - клубов в самореализации молодежи.

Предмет исследования: потенциал фитнес - клуба как средства самореализации.

Гипотеза работы: мы предполагаем, что занятие фитнесом влияет на самореализацию и социализацию молодежи.

Структура дипломной работы: Работа состоит из 53 страниц, введения, двух глав, заключения, выводов и используемых источников, приложения.

Основное содержание работы

Целью нашего исследования было доказать, что занятие фитнесом влияет на самореализацию и социализацию молодежи, а так же сравнение ранжирования ответов анкеты лицами мужского и женского пола.

Для исследования была разработана специальная анкета состоящая из 13 вопросов (см. приложение).

Исследование было проведено на базе Саратовского Государственного Технического Университета клуба досуга «Старт», фитнес - клуба «Алекс фитнес».

Анкетирование проводилось в открытой форме. Контингентом анкетирования были молодые люди преимущественно возрастом 19-21 года.

В исследовании приняло участие 120 человек.

Исследование проводилось сроком в 2 месяца с 1.09.20г по 1.11.20г.

Для обработки результатов был выбран математико-статистический метод.

Изучение проблемы социализации носит комплексный характер. Основной методологической установкой данной работы является отражение проблемы социализации молодежи через занятия спортом в фитнес - клубах, которые так же имеют свою специфику. Это требует учета различных факторов, начиная от специфики молодежи как социальной группы, заканчивая характером такого нового со всех точек зрения явления в нашей стране как фитнес-клуб.

Исходя из характера поставленной цели, нами было проведено социологическое исследование и применили метод партиципационного наблюдения, который был дополнен анкетированием.

Использование этого метода было необходимо по следующим причинам:

- 1) Мало – исследованность фитнес - клубов как агентов самореализации;

2) Недостаточность использования только опросного метода для изучения социализации;

3) Возможность эффективности использования этого метода в группах, принадлежность к которым осуществляется через участие в процессе.

Широкое использование метода опроса обусловлено его очевидными достоинствами:

1) организационная четкость и относительная простота (опрос всегда организовать легче любого другого способа получения информации);

2) относительная дешевизна;

3) конкретность, содержательность и стандартность получаемых с его помощью сведений;

4) уникальность (он позволяет получать информацию, которая недоступна другим методам);

5) оперативность (при анкетировании);

6) эффективное использование формальных и технических средств обработки получаемых материалов.

В своей работе мы использовали такой вид опроса, как анкетирование. Анкетный опрос — разновидность метода опроса, при котором общение между исследователем и респондентом опосредуется анкетой.

Анкета — разновидность вопросника, используемого для сбора эмпирических сведений при письменном опросе. Анкета представляет собой документ, имеющий массовый тираж и содержащий совокупность вопросов, сформулированных и связанных между собой по определенным правилам.

Различают следующие виды анкетирования.

По способу доставки:

1) раздаточное (анкета оставляется респонденту для заполнения, а затем собирается в условленное время),

2) почтовое (рассылка по почте),

3) прессовое (публикация анкеты средствами массовой информации).

По степени участия анкетера:

1) в его присутствии, когда он инструктирует респондента перед началом опроса и помогает ему в случае надобности непосредственно в процессе опроса;

2) в его отсутствии, когда контакт с респондентом ограничивается вводным инструктажем при вручении ему анкеты и контрольным просмотром при ее возвращении.

Огромная популярность анкетирования обусловлена его несомненными достоинствами:

- 1) организационной простотой;
- 2) экономичностью;
- 3) оперативностью;

Действительно, с помощью анкетирования можно опросить большое количество людей за короткое время, относительно недорого и с небольшим количеством анкет (или вообще без них во время почтового или пресс - опроса). Однако преимущества анкетирования могут быть реализованы только при точном соблюдении соответствующих правил и учете особенностей данного метода. По сравнению с интервью анкетирование имеет фундаментальные особенности:

1) респондент воспринимает вопрос в форме текста, а не в виде устной речи;

2)наблюдается повышенная самостоятельность респондента, в результате чего снижается или полностью исчезает способность контролировать восприятие и понимание вопросов респондентом, его искренность, точность и полноту ответов и т. д.

Снижение качества получаемой информации, связанное с этими особенностями, устраняется или сводится к минимуму тщательным соблюдением всех методологических требований к разработке анкеты и организации самой процедуры анкетирования.

Чтобы избежать этих недостатков, мы сочли необходимым дополнить анкету методом включенного наблюдения.

Процесс анкетирования состоит из трех этапов:

1) подготовительный — включает разработку программы опроса, сетевого графика работ, инструментария, пилотаж, тиражирование инструментария, подбор и подготовку анкетеров;

2) оперативный — собственно процесс анкетирования, имеющий собственные стадии поэтапной реализации;

3) результирующий, во время которого производится обработка полученной эмпирической фактуры и содержательный анализ ее результатов.

Основным средством общения между анкетером и респондентом является анкета, поэтому тщательность ее проектирования и разработки методики проведения анкетирования представляют собой необходимое условие успешности этой процедуры. Несмотря на разнообразие анкет все они имеют общую структуру.

Правильный график составления анкеты имеет большое значение для успеха анкетирования. К числу таких правил можно отнести следующие:

1) шрифты текстов вопросов и ответов должны быть разными;

2) все вопросы должны быть пронумерованы, а каждый вариант ответа должен иметь соответствующий только ему шифр;

3) тексты вопроса и всех вариантов ответа на него должны располагаться на одной странице. Разрывать их (располагать на разных страницах) категорически запрещается;

4) для снятия психологического напряжения у респондента в объемных анкетах рекомендуется вставлять забавные рисунки;

5) оптимальной считается такая длина анкеты, которая требует на заполнение не более 30—35 мин, что соответствует 30—40 содержательным вопросам. Большая длина вызывает рост ошибок;

6) вопросы не должны содержать элементов внушения, а их формулировка должна быть нейтральной;

7) для повышения качества анкеты рекомендуется провести ее пилотаж.

В результате ранжирования респондентами можно сделать вывод что: основной сферой их деятельности является студенчество (на вопрос «Ваша сфера деятельности» 93% пришелся на ответ «студент»). Молодые люди под словом «Фитнес» понимают регулярные физические нагрузки (на вопрос «что вы понимаете под словом «Фитнес» 90% пришлось на ответ «регулярные физические нагрузки»).

Большинство респондентов занимаются с удовольствием фитнесом (на вопрос «как Вы относитесь к фитнесу?» 75% пришлось на ответ «Занимаюсь фитнесом, и мне это нравится»).

Большинство респондентов посещает фитнес-клуб 3 раза в неделю (на вопрос «Как часто Вы посещаете фитнес-клуб?» 66% пришлось на ответ «3 раза в неделю»).

Так же, большинство респондентов посещают фитнес клуб относительно недавно (на вопрос « как давно Вы посещаете фитнес-клуб» 41% пришлось на ответ «< года»).

Основной целью посещения фитнес - клуба, стало укрепление и развитие мышечной системы (на вопрос «с какой целью вы посещаете фитнес-клуб?» 71% пришлось на ответ «укрепление и развитие мышечной системы»).

Практически для всех респондентов занятие фитнесом положительно влияет на качество их жизни (на вопрос «Влияет ли занятие фитнесом на качество Вашей жизни (удовлетворение материальных, духовных и социальных потребностей)?» 91% пришлось на ответ «Да, занятие фитнесом положительно влияет на качество моей жизни») хотелось бы обратить внимание, на то что на ответы «Нет, занятие фитнесом никак не влияет на качество мой жизни.» и «Да, занятие фитнесом отрицательно влияет на качество моей жизни» ответил малый процент респондентов, что свидетельствует о положительном влиянии фитнеса на все сферы жизни молодых людей и девушек, в том числе на социализацию и самореализацию.

В ходе нашего исследования, мы доказали, что самореализацией для молодежи является реализация своего потенциала, знаний, умений, возможностей, желаний, своих сегодняшних представлений о себе и своем пути в жизни (на вопрос «что Вы понимаете под словом «самореализация»?» 93% пришлось на ответ «реализация своего потенциала, знаний, умений, возможностей, желаний, своих сегодняшних представлений о себе и своем пути в жизни».

Так же положительное влияние фитнеса на самореализацию и социализации подтверждают и сами респонденты (на вопрос «помогает ли Вам фитнес в самореализации» 91% респондентов отметило, что фитнес помог им с достижением спортивных результатов, так же 45% респондентов отметило, что занятие фитнесом положительно сказалось на их отношении со сверстниками).

Так же, нами в анкету был специально включен вопрос «Есть ли у Вас знакомые, которым фитнес помог в самореализации?» чтобы расширить наш круг опроса, что дало видимые результаты и лишнее подтверждение того что фитнес положительно влияет на самореализацию и социализацию молодежи (на вопрос «Есть ли у Вас знакомые, которым фитнес помог в самореализации» 88% пришлось на ответ «Да, у меня есть знакомые, которым фитнес помог в самореализации»).

100% респондентов считают, что молодежь нуждается в занятии фитнесом (на вопрос «Как Вы считаете, нуждается ли молодежь в занятии фитнесом?» 100% пришлось на ответ «Да, я считаю, что молодежь нуждается в занятии фитнесом»).

Мотивирующим фактором в занятии фитнесом для респондентов стало избавление от лишнего веса (на вопрос «Что вас подтолкнуло к занятию фитнесом?» 58% пришлось на ответ «Избавиться от лишнего веса»), так же 45% респондентов отметили, что пошли в фитнес-клуб за компанию с друзьями, что свидетельствует о том, что занимаясь фитнесом, молодые люди мотивируют своих сверстников начать заниматься фитнесом, что свидетельствует о положительном влиянии фитнеса на социализацию молодежи.

Сравнив ответы на вопросы респондентов мужского и женского пола, нами было обнаружены некоторые расхождения в ответах.

Таким образом, на вопрос «как Вы относитесь к фитнесу?» 84% девушек дало ответ «Занимаюсь фитнесом и мне это нравится», в то время как на тот же ответ указало всего 57% молодых людей, таким образом можно сделать вывод, что фитнес более интересует девушек, нежели молодых людей. На вопрос «что вас подтолкнуло к занятию фитнесом?» для 74% девушек мотивирующим фактором стало избавление от лишнего веса, когда для 53% молодых людей мотивирующим фактором стали друзья, которые занимаются фитнесом, таким образом можно сделать вывод, что для молодых людей более значимой мотивацией является общение, в то время как для девушек мотивирующим фактором является улучшение своего внешнего вида. На вопрос «видите ли Вы свое будущее в фитнес индустрии?» 29% девушек отметило, что хотели бы стать фитнес инструктором, в то время как на тот же ответ указало 37% молодых людей. Из этого можно сделать вывод, что молодые люди заинтересованы фитнесом не только со стороны времяпрепровождения, но и рассматривают его как возможность реализовать

себя в этой сфере, в то время как девушки не видят своего будущего в фитнес индустрии.

Целью посещения фитнес клуба для 86% девушек стало коррекция фигуры, для 73% молодых людей общее оздоровления организма. Из чего можно сделать вывод, что для девушек более важно поддерживать свой внешний вид, в то время как для молодых важно посещать фитнес клуб для поддержания своего здоровья.

Заключение

Посредством проведенного нами исследования было выявлено, что занятия фитнесом положительно влияет на социализацию и самореализацию молодежи.

По результатам проведенного нами исследования 66% респондентов посещают фитнес клуб регулярно 3 раза в неделю, что свидетельствует о том, что у молодых людей вырабатывается чувство ответственности, и дисциплины. Так же 90% респондентов отмечают, что понимают слово «фитнес» как физические нагрузки, что свидетельствует о том, что фитнес формирует осознанную потребность в занятии физическими нагрузками.

При занятии фитнесом молодые люди получают представление о правильности выполнения упражнений, что может стать отправной точкой для дальнейшего развития в области физической культуры и спорта. 33% респондентов указали, что хотели бы стать фитнес инструкторами.

Поскольку посредством фитнеса повышаются функциональные показатели организма и развиваются физические качества организма, это способствует совершенствованию в избранном виде спорта, 96% респондентов фитнес помог в достижении спортивных результатов.

Исходя из проделанной работы, можно сделать следующие **выводы**:

1) Фитнес способствует Формированию осознанной потребности в занятии физическими нагрузками и поддержании здорового образа жизни.

2)Фитнес способствует обучению прикладным навыкам, двигательным умениям и навыкам, необходимым в жизни и конкретной трудовой деятельности и при прохождении военной службы.

3)Фитнес способствует совершенствованию в избранном виде спорта.