

УДК 37.013.78

## МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ В ФИТНЕС-КЛУБЕ

**Прыткова В.В.**, Национальный исследовательский Томский

государственный университет (НИ ТГУ), факультет психологии, Кафедра

общей и педагогической психологии, студенты группы №20635 Томск, E-mail:

valisimus@gmail.com

***Аннотация.** Статья посвящена модели формирования здорового образа жизни у молодежи в фитнес-клубе. Богатейший практический опыт фитнес-клубов в вопросе формирования здорового образа жизни и его малой востребованностью определили причины исследования данной проблемы. Исследование формирования здорового образа жизни в фитнес-клубе является новым событием, прежде всего, в вопросах организации работы с молодежью. В статье обобщен практический опыт по формированию здорового образа жизни у молодежи, который уже зародился в фитнес-клубах, доказал свою устойчивость и эффективность, органично вошел в жизнь многих молодых людей. Изложена модель по формированию здорового образа жизни у молодежи для реализации ее в фитнес-клубах.*

***Ключевые слова:** молодежь, модель, здоровый образ жизни, фитнес-клуб, принцип.*

## THE MODEL OF FORMATION OF HEALTHY LIFE AMONG YOUNG PEOPLE IN THE FITNESS CLUB.

**V. V. Prytkova**, National Research Tomsk State University (TSU),

Psychology Department, Unit of General and Educational Psychology, student,

g.20635, Tomsk, E-mail: valisimus@gmail.com

***Abstract:** The article is devoted to the model of healthy lifestyle among young people in the fitness club. The rich practical experience of fitness clubs in the formation of a healthy lifestyle and its low demand determined the reasons for the study of this problem. The study of the formation of a healthy lifestyle in the fitness club is a new event, first of all, in the organization of work with young people. The article summarizes the practical experience in the formation of a healthy lifestyle among young people, which was already born in fitness clubs, proved its stability and efficiency, organically entered the lives of many young people. The outlined model for the formation of healthy lifestyle of youth to implement it in the fitness clubs.*

***Key words:** youth, model, healthy lifestyle, fitness club, principle.*

Президент неоднократно в посланиях Федеральному Собранию подчёркивает, что вопрос укрепления и сохранения здоровья является стратегически важным и требует пристального внимания. Безусловно вопрос сохранения и укрепления здоровья- это вопрос государственного значения. Также следует помнить, что решение этого вопроса ложиться на каждого члена

общества, так как известно, что здоровье человека на 50% зависит от образа жизни.

Понятие модель имеет не одно значение. Специалисты считают, что число различных толкований модели достигло уже нескольких десятков, и наблюдается тенденция к его увеличению [1]. Поэтому в справочной литературе это понятие обычно раскрывается через перечисление отдельных конкретных видов моделей. В своей работе мы будем использовать понятие «модель» как эталон для копий, идеальный образец для подражания [2].

Формирование здорового образа жизни у молодежи – система мер, осуществляемая в отношении молодых людей, по формированию образа жизни человека, направленный на укрепление здоровья. Принятие профилактических мер, с целью устранения причин и последствий болезней. Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом.

Концептуальные положения работы по формированию ЗОЖ у молодежи в фитнес-клубе:

1. Формирование здорового образа жизни, в первую очередь, результат взаимодействия тренера и тренирующегося.

Главенствующая роль в формировании ЗОЖ принадлежит тренеру-куратору.

В своей деятельности по формированию ЗОЖ тренеры являются ключевым звеном. В деятельности фитнес-клуба особая миссия возлагается на тренера, как куратора тренировочного процесса, наставника, вдохновителя.

Поскольку весь тренировочный процесс структурируется вокруг тренера, процесс по формированию ЗОЖ также выстраивается с опорой на тренера.

Он, как куратор, несущий ответственность за все происходящее в мини-группе, высказывает решающее мнение при формировании коллектива специалистов и при принятии ключевых решений по вопросам формирования ЗОЖ. Мини-

группа молодых людей осознает его руководящую роль в процессе формирования ЗОЖ.

## 2. Включение формирования ЗОЖ в деятельность фитнес-клуба.

Основной этап формирования ЗОЖ осуществляется непосредственно в групповых и тренажерном залах фитнес-клуба. В формировании ЗОЖ на базе фитнес-клуба особое значение придается жизни молодых людей в постоянном контакте с тренером или членами группы.

Молодой человек решивший изменить свой образ жизни приглашается на пробное занятие в качестве одного из участников формирующей группы, который имеет такие же цели.

Молодой человек решивший начать здоровый образ жизни стремится изменить свои привычки, он попадает в среду единомышленников. В окружении и при помощи контроля тренера проще начать вести здоровый образ жизни, меняются жизненные установки, легче прививаются навыки ведения ЗОЖ.

## 3. Компетентность (профессионализм) работников фитнес-клуба, участвующих в формировании ЗОЖ.

Формирование ЗОЖ длительный и трудоемкий процесс. Успешные фитнес тренеры- наставники показали, что успешно формировать ЗОЖ можно только имея обстоятельные знания обо всех особенностях проблемы ведения нездорового образа жизни, ее действий, оправданий, ее малопонятных проявлений, ясным пониманием того, что поддерживает и что обессиливает разрушительный образ жизни. Для того, чтобы помочь молодому человеку, необходимо понимать его проблемы, связанные с ведением нездорового образа жизни, на физическом, психическом, социальном уровнях. Работники фитнес-клуба, участвующие в процессе формирования ЗОЖ, должны быть компетентны в понимании природы нездорового образа жизни, знать процесс формирования ЗОЖ, владеть информацией о существующей системе поддержки. В формировании ЗОЖ помогающий должен вооружить молодежь

всеми необходимыми знаниями о ЗОЖ и о возможных путях преодоления сбоев.

Формирование ЗОЖ предполагает участие в ней также и специалистов: медиков, психологов, диетологов. Но специалисты-профессионалы могут допускаться к участию в процессе, организованном в фитнес-клубе, при условии, что они являются людьми которые ведут ЗОЖ. Единство убеждений основных деятелей формирования ЗОЖ является необходимым условием, как внутренней непротиворечивости процесса, так и органичного совмещения формирования ЗОЖ с тренировочным процессом и деятельностью фитнес-клуба.

Если эти правила не реализуются, то процесс будет ущербным, так как отсутствие хотя бы одного компонента в системе снижает эффективность помощи.

Основные методы: групповая и индивидуальная работа с домашними заданиями, тренировочный процесс, формирование навыков ЗОЖ, работа с семьёй.

Содержание модели формирования ЗОЖ у молодежи в фитнес-клубе.

Процесс формирования ЗОЖ у молодежи в фитнес-клубе включает в себя следующие необходимые этапы, в которых есть задачи, методы, продолжительность и ожидаемый результат:

Подготовительный период состоит из 2 этапов:

1. Первичный этап.

Задача: первичное информирование молодого человека о том, в чем заключается система формирования ЗОЖ в фитнес-клубе и собственно сам процесс подготовки к основному периоду формирования ЗОЖ.

Методы: происходит через информационно-контактный телефон, аккаунт тренера в социальных сетях или очную встречу. Работу на телефоне, очные консультации, электронной почте, социальных сетях осуществляют или

администратор фитнес-клуба или тренер. Здесь консультирование производится по определенному речевому шаблону.

Продолжительность: не имеет определенного срока, т.к. зависит от нескольких факторов (например, необходимость консультации врача и сдачи анализов).

Окончательный результат: По результатам первичного контакта молодой человек может быть направлен в медучреждение для прохождения медицинского осмотра (проводится по рекомендациям врача (обычно это привлеченный специалист) и длится 1-7 дней). Для этих целей важно наладить связь с медицинскими профильными учреждениями. В основном, она рекомендуется в случае сильного физического истощения или иных заболеваний связанных с ведением нездорового образа жизни, а также при наличии тяжелых сопутствующих хронических заболеваний. После этого молодой человек переходит на мотивационный этап. Нужно быть готовым к тому, что человек захочет выйти из процесса формирования ЗОЖ после прохождения медосмотра.

## 2. Мотивационный этап.

Задача: сопровождение в подготовке к формированию ЗОЖ на базе фитнес-клуба. Опыт фитнес-клубов в формировании ЗОЖ показал, что большинство из них, доверяя фитнес-клубу и его сотрудникам, имеют весьма поверхностное представление о том, что из себя представляет формирование ЗОЖ в фитнес-клубе и собственно сам процесс подготовки к основному периоду формирования ЗОЖ. Помимо этого, многие из них не имеют опыта тренировок и правильного питания для решения соответствующих проблем. Решение этой задачи позволяет также помочь молодому человеку не «выпасть» из процесса формирования ЗОЖ в процессе подготовки, так как при этом оказывается консультативная и психологическая поддержка[4].

Методы: происходит сбор первичной информации: выясняется мотивация человека и его настрой на дальнейшее ведение ЗОЖ, потребность в особых условиях формирования ЗОЖ, определяются особенности здоровья, а также

предрасположенность к тому или иному виду тренировок (силовые, кардио и софт тренировки и т.д.). Основную работу в фитнес- клубе осуществляют специалисты тренеры и администраторы.

На этом этапе процесса формирования ЗОЖ впервые появляется тренер-куратор.

Продолжительность: Продолжительность от 1 до 2 недель, но не более 2 недель. Она зависит от степени тяжести физического и психического состояния, уровня мотивации, уровня социальной устроенности человека.

Мотивационный период (пробные тренировки) могут быть разных направлений, как групповые тренировки, так и тренировки в тренажерном зале.

Окончательный результат: На основании собранной информации человеку рекомендуется вступить в группу по формированию ЗОЖ либо в тренажерном зале, либо в фитнес направлениях (йога, Problem Zone, Hot Iron итд)

После прохождения мотивационного периода человек может прервать процесс формирования ЗОЖ и выйти из процесса. Если человек вышел из процесса формирования ЗОЖ на стадии медосмотра или мотивационного периода, но через какое-то время вновь выразил желание начать процесс формирования ЗОЖ, то ему необходимо начинать с первичного контакта.



Рисунок 1 – Подготовительный период

### 3. Основной этап:

Задачи: Человек попадает в группу по формированию ЗОЖ в фитнес после прохождения мотивационного периода (тест-драйв тренировок). Здесь его статус изменяется – он становится "участником мини-группы". Изменяется также и характер тренировочного процесса – начинается собственно формирование ЗОЖ. Она характеризуется четкой структурой, наличием множества конкретных практических задач и высоким уровнем дисциплины.

Формирование ЗОЖ в фитнес-клубе в себя следующие компоненты: психологический, коррекционно-педагогический, образовательный и социально-терапевтический.

Методы: Участник разбирается с последствиями ведения нездорового образа жизни, ищет основные причины, которые мешают ему правильно питаться и регулярно тренироваться, устанавливает отношения с тренером и группой единомышленников, обретает навыки ЗОЖ. Этот период также характеризуется высоким уровнем включенности и личной ответственности участника группы по формированию ЗОЖ за свой образ жизни. На этом отрезке тренер-куратор стоит в центре процесса формирования ЗОЖ. Ему помогают специалисты и участники группы.

Продолжительность: Длится 3 месяца, но срок может быть увеличен исходя из ситуации.

Окончательный результат: После прохождения основного этапа участник может прервать тренировочный процесс и выйти из группы по формированию ЗОЖ, либо начать тренироваться самостоятельно.

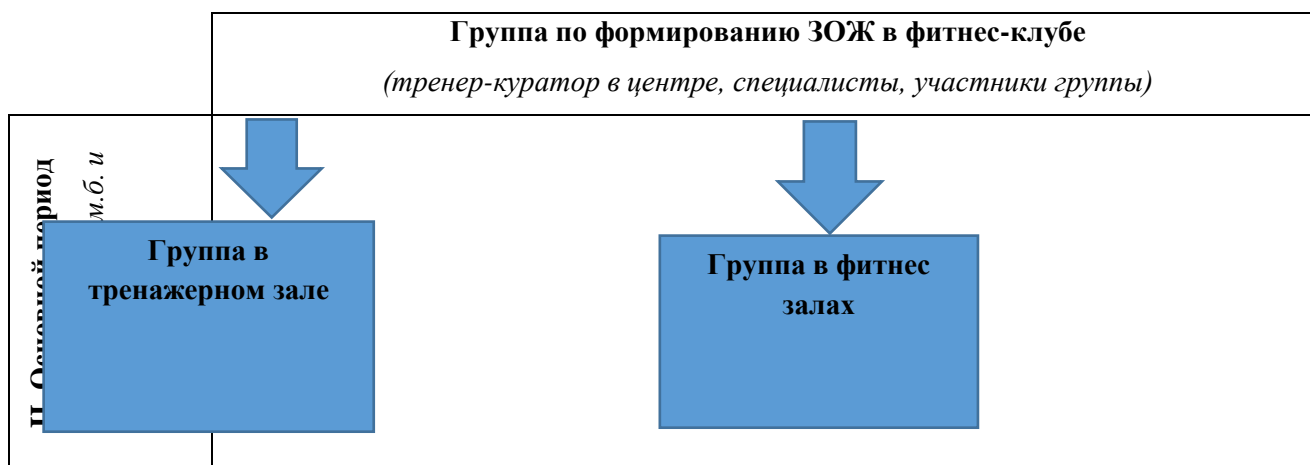


Рисунок 2- Основной период

#### 4. Этап вторичной социализации:

Задача: помощь участнику в контроле за пищевыми привычками, формирование навыков правильного питания, формирование навыков



тренировочного процесса, помощь борьбе со стрессом, установление социальных отношений с единомышленниками.

Методы: Последующая поддержка включает в себя такие формы, как членство в фитнес-клубе, ведение дневника питания, ведение тренировочного дневника, профилактика срывов, ежедневные отчеты тренеру по питанию, совместные с тренером походы в магазин за продуктами, Совместное групповое посещение кафе и развлекательных мероприятий, участие в семинарах по питанию и тренировочному процессу. Это процесс постепенного ценностно-ориентированного вхождения в новый образ жизни после основного периода. Можно смело утверждать, что после прохождения участником основного периода формирования ЗОЖ проблемы не заканчиваются, а только начинаются. Пока участник находился в комфортной, защищённой защищенной среде единомышленников и под постоянным контролем тренера, у него была возможность овладеть базовыми навыками ЗОЖ, усвоить азы правильного питания и наметить тренировочные цели. Для того, чтобы научиться все это применять, нужна практика.

Она начинается с возвращением молодого человека в привычную среду. Вот тут-то и начинаются испытания на прочность и многие их не выдерживают, возвращаясь к прежнему образу жизни. Для того чтобы сделать процесс формирования ЗОЖ плавным и щадящим и существует такая форма вспомогательных структур, как курирование только питания раз в неделю и просмотр тренировочного дневника, встреча по смене программы тренировок. В течение недели молодой человек самостоятельно контролирует питание и выстраивает тренировочный процесс фиксируя это в специальном дневнике наблюдений, а один раз в неделю встречается с тренером куратором получает от него рекомендации, проверку и анализ отчетов, чтобы при необходимости внести нужные корректировки.

Параллельно участник участвует в жизни фитнес-клуба. На этом отрезке в системе поддержки присутствуют тренеры групповых программ и

тренажерного зала, бывшие участники группы, посетители, сотрудники, а родственники и близкие молодых людей начинают принимать все более активное участие в процессе формирования и поддержания ЗОЖ.

В рамках вторичной социализации с выпускниками группы решаются вопросы:

- закрепление ответственности за свое пищевое поведение и здоровый образ жизни;
- формирования навыков правильного питания в условиях обычной жизни;
- формирование привычки регулярно тренироваться;
- Умение при помощи физической нагрузки справляться со стрессом;
- вовлечение в активную социальную жизнь.

Выпускникам группы по формированию ЗОЖ и их родственникам предоставляется возможность тренироваться со скидкой, а также участие во всех проектах клуба на льготных условиях.

При желании молодой человек может вступить (продлить участие) в последующую группу по формированию ЗОЖ для оказания помощи тренеру-куратору в работе с новыми ребятами.

Продолжительность: продолжительность этого периода может варьироваться от полугода до года и более.

Окончательный результат: после окончания периода вторичной социализации процесс формирования ЗОЖ как таковой заканчивается (хотя ведение ЗОЖ не закончится до конца жизни) и наступает этап поддержки.

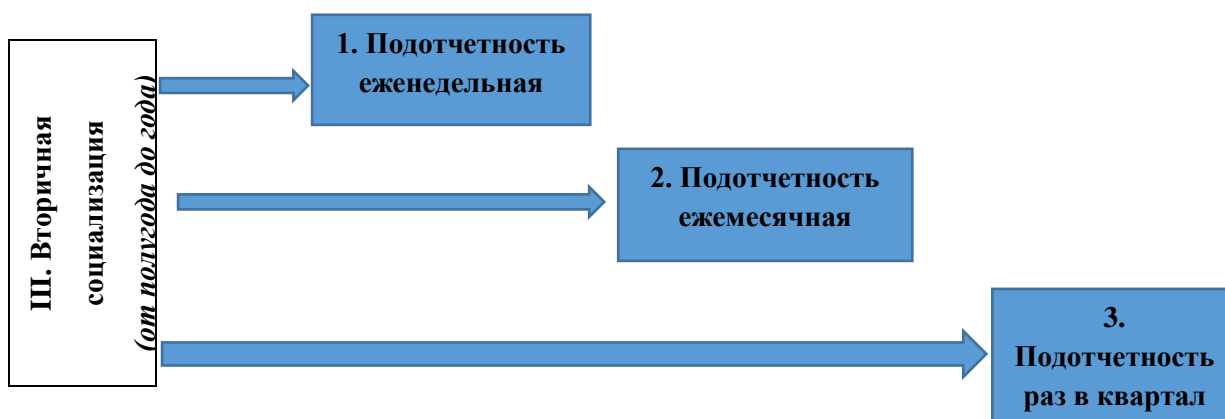


Рисунок 3- Период вторичной социализации

##### *5. Этап поддержки:*

**Задачи:** Развитие системы поддержки бывшего участника группы по формированию ЗОЖ с целью максимально продлить ЗОЖ, обеспечивая его высокое качество.

**Методы:** Основными точками опоры в этот период могут быть членство в фитнес-клубе, семья, группы выпускников. Но развитие системы поддержки – это творческий процесс и бывшему участнику группы по формированию ЗОЖ необходимо будет постоянно улучшать качество и содержание своей жизни. Он может планировать свою жизнь в соответствии со знаниями о ЗОЖ и своими особенностями: виды тренировок, различные вкусовые пристрастия, виды досуга, постоянное образование в области ЗОЖ, труд и многое, многое другое. Тренеры-кураторы, специалисты, бывшие участники группы ЗОЖ в этот период продолжают оставаться в жизни человека, помогают ему сверять ориентиры ЗОЖ пути и поддерживают в срывах.

Очень важно в этот момент, чтобы рядом с человеком находились единомышленники, которые могли бы его поддержать, понять, помочь в трудную минуту.

Фитнес-клуб, в свою очередь, не забывает о своих участников даже после завершения курса формирования ЗОЖ. У молодых людей есть возможность приходить в фитнес-клуб, делиться своими успехами, помогают новичкам, они могут по любому вопросу проконсультироваться с тренером, специалистами и получить поддержку.

**Продолжительность:** этот период может длиться всю оставшуюся жизнь человека.

**Окончательный результат:** Успехом можно считать обретение молодым человеком устойчивых долгосрочных навыков ЗОЖ. Это можно считать критериями и показателями.

Конечно же, их можно разложить на более конкретные, например: правильное питание, с соблюдением норм белков, жиров и углеводов, соблюдение калорийности, регулярные физические нагрузки, режим сна, достаточное потребление воды, соблюдение рекомендаций программы, трезвость, как отказ от табака и т.п.

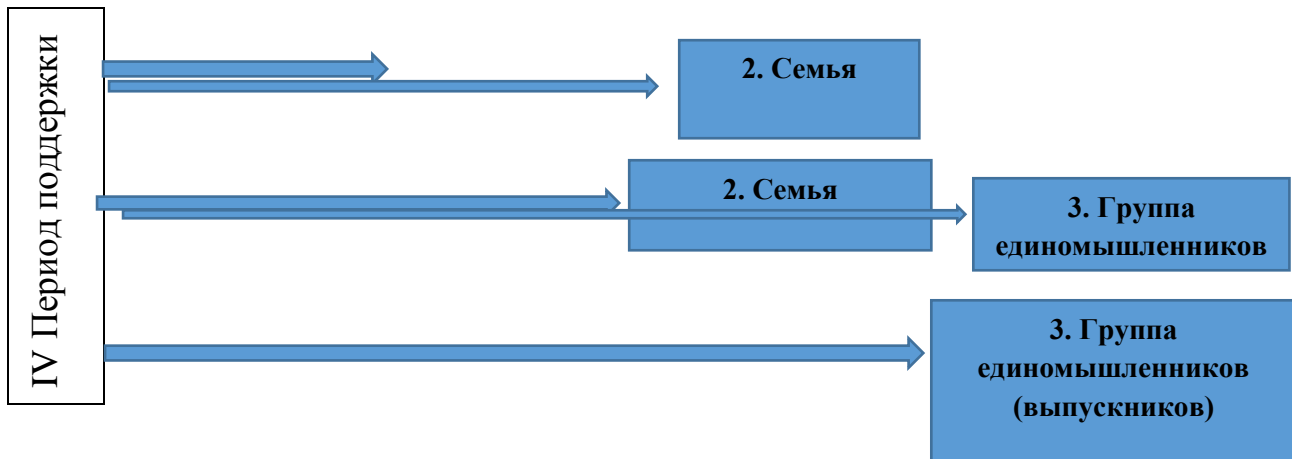


Рисунок 4 – Период поддержки

Модель формирования ЗОЖ на базе фитнес-клуба, изложенная выше, представлена на рисунке 5:



## Рисунок 5 – Общая схема формирования ЗОЖ в фитнес-клубе

Работа по формированию ЗОЖ может быть успешной только в случае ее проведения на основе постоянного соблюдения ряда принципиальных положений в их совокупности и единстве. Соблюдение этих принципов позволяет начать формирование ЗОЖ, включив молодого человека в конкретную программу, удерживать его в этой программе, обеспечивать его активность в ходе ее реализации и рассчитывать на итоговый положительный результат.

### Список литературы:

1. Чжао Юань-жень. Модели в лингвистике и модели вообще. Математическая логика и ее применение / Ю. Чжао. - М., 1983. – 421 с.
2. Никандров В. В. Экспериментальная психология / В. В. Никандров. – СПб.: Речь, 2007. – 512 с.
3. Большой энциклопедический словарь. - М.: Издательство "Большая Российская энциклопедия", 1998. – 1456 с.
4. Долженков Е.А., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В., Мустафина Д.А. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-4.; URL: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=13874> (дата обращения: 10.05.2018).