

УДК 51

**ДОМ, ФИТНЕС-СТУДИЯ ИЛИ ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ:
ГДЕ ВЫГОДНЕЕ, ЭФФЕКТИВНЕЕ
И БЕЗОПАСНЕЕ ТРЕНИРОВАТЬСЯ?**

Важенина А.В., студентка гр. ПСб-251, I курс
Научный руководитель: Гутова Е.В., ст. преподаватель кафедры математики
Кузбасский государственный технический университет
имени Т.Ф. Горбачева
г. Кемерово

Сейчас стала очень актуальна тема здоровья и поддержания спортивной физической формы для подростков и взрослых людей. Потому что, в основном из-за учёбы или работы, сидячего образа жизни, стресса и усталости у людей нет энергии на поддержание своего физического здоровья, что, в свою очередь, приводит к ухудшению самочувствия и снижению качества жизни. В связи с этим вопрос поиска оптимального способа физической активности становится особенно актуальным. И тут появляется главный вопрос: где заниматься? Где будет эффективнее? И где будет дешевле?

На четырёх вариантах разберёмся и выявим, где выгоднее и что больше подойдёт для новичков. Возьмём четыре варианта и сравним их: тренировки дома, тренировки в студии с тренером (без тренажёров, например, йога или пилатес), тренировки в зале без тренера и с тренером.

Цель исследования – выявить не просто дешёвый вариант, но и понять, где результат будет эффективнее.

Первое, что приходит в голову – это тренировки дома. На первый взгляд это один из самых простых и доступных вариантов. Но есть много нюансов, из-за которых этот вариант подойдёт далеко не каждому. Сначала подведем некоторые расчёты на один год:

Стартовые вложения: коврик для йоги – 800 рублей; пара гантелей 2кг – 1200 рублей; фитнес-резинки – 500 рублей;

Итого: $800+1200+500=2500$ рублей

Ежемесячная стоимость: $\frac{2500 \text{ руб}}{12 \text{ мес}} \approx 208$ рублей в месяц.

Каковы плюсы и минусы этого варианта?

Плюсы: нет трат на абонемент и дорогу, минимальные вложения в инвентарь; не нужно тратить время на дорогу и переодевание, а можно тренироваться в любое время суток; никто не смотрит, поэтому нет стеснения своей формы и неумения пользоваться инвентарём.

Минусы: низкая дисциплина; нет возможности прогрессировать, так как нет нужного оборудования; большой риск травм.

Но, какова же эффективность таких тренировок? Эффективность от таких тренировок очень мала, особенно если человек, до этого, ничем не занимался. Потому-что для того, чтобы регулярно заниматься самостоятельно нужна очень хорошая дисциплина. А также, для какой-либо эффективности, человеку нужен багаж определённых знаний. Потому-что без опыта чаще всего люди делают упражнения неправильно и могут навредить своему здоровью. А без зеркала и помощи опытного человека никто не сможет подсказать, как делать правильно. Поэтому эффективность домашних тренировок мала и подойдёт далеко не всем. Если человек опытный, то этот вариант достаточно дешёвый и легкодоступный, но только для поддержания фигуры. Для прокачки мышц и появления красивого рельефа такой вид тренировок не подойдёт.

Вторым пунктом рассмотрим тренировки в фитнес студиях. Сейчас они стали очень популярны. Люди занимаются в группах по 12 человек с тренером. Там нет тренажёров, только коврики, резинки, гантели и кубики. Например, возьмём студию «33 шпагата» в городе Кемерово. Подведём некоторые расчёты на один год:

Ежемесячная стоимость: 1 занятие – 300 рублей; 8 занятий на один месяц – $300 \cdot 8 = 2400$ рублей (возьмём 8 занятий, потому что для поддержания формы 2 тренировок в неделю будет достаточно)

Рассмотрим плюсы и минусы этого варианта.

Плюсы: атмосфера и мотивация, которую даёт тренер и группа; программы постоянно разные, поэтому можно набираться опыта и скучать точно не придётся; тренер следит за техникой, а также можно в зеркало самому наблюдать за собой.

Минусы: привязанность ко времени; тренер даёт упражнения для среднего уровня подготовки, если человек только начал заниматься спортом, то ему будет сложно.

Эффективность от таких тренировок есть и очень даже высокая. Но если человек хочет нарастить мышечную массу, то этот вариант не подходит. А так, тренировки в фитнес-студиях очень хороший и достаточно выгодный вариант для поддержания или приведения фигуры в спортивную и подтянутую форму.

Далее рассмотрим третий вариант – тренажерный зал без тренера. Тренажерный зал сейчас стал очень актуален среди людей. Появилось очень много приложений, которые могут составить программу тренировок для результата, которого хочется добиться. Но тренировки в тренажерном зале гораздо серьёзнее, чем тренировки дома или в фитнес-студии, потому что навредить тяжёлыми весами гораздо легче, чем лёгким инвентарем. Но, чтобы точно выявить плюсы, минусы и эффективность, приведём расчёты трат на тренажерный зал за год. В качестве примера возьмём теннисный центр «Кузбасс»:

Абонемент на 1 год – 19800 рублей

Ежемесячная стоимость: $19800 : 12 = 1650$ рублей в месяц

Рассмотрим плюсы и минусы данного варианта.

Плюсы: вы сами строите свой график и программу; большой выбор тренажёров и, соответственно, больше возможностей; цена доступна для любого человека.

Минусы: нет понимания, как и что нужно делать, следовательно, результата долго не будет; травмоопасно, так как работать с весами нужно правильно и очень аккуратно, особенно первое время; может быть некомфортно и будет казаться, что все смотрят и осуждают.

Эффективности от самостоятельных тренировок не будет. Особенно, если человек не имеет никаких базовых знаний в работе с тренажерами. Естественно, можно найти программу в интернете, но как тогда понимать, что работают те мышцы, которые нужны. Можно ходить так месяц и бегать только на беговой дорожке и ничего не изменится. Если этот способ выбирает опытный спортсмен, то это самый лучший формат тренировок, но для новичка этот вариант нужно рассматривать самым последним.

Четвёртым вариантом являются занятия в тренажерном зале под руководством персонального тренера. Данный формат часто выбирают люди, не имеющие опыта тренировок, потому что так гораздо проще начать заниматься и поддерживать дисциплину. Персональный тренер – это в первую очередь безопасность, но и высокая эффективность от таких тренировок. Тренер поможет освоить правильную технику и обезопасит ваши травмоопасные зоны тела.

Рассмотрим траты за год на тренажерный зал с тренером (в качестве примера возьмем теннисный центр «Кузбасс»):

Персональный тренер – 1000 рублей за одну тренировку.

Абонемент на 1 год с тренером: $19800 \text{ рублей} + 3 \cdot 4 \cdot 12 \cdot 1000 = 163000 \text{ рублей}$ в год (так как для заметного результата хватит 3 тренировок в неделю, но можно взять и меньше).

Ежемесячная стоимость: $\frac{163000 \text{ руб}}{12 \text{ мес}} \approx 13584 \text{ рублей}$ в месяц.

Также рассмотрим плюсы и минусы.

Плюсы: индивидуальная программа (тренер подбирает упражнения под ваши запросы на результат и под вашу физическую подготовку); тренер страхует и исправляет ошибки, что гарантирует безопасность; результат появляется гораздо раньше, чем самостоятельные тренировки.

Минусы: существует риск столкнуться с недостаточно компетентным специалистом, который может либо составить неэффективную программу с некорректной нагрузкой, либо не заметить ошибок в технике выполнения упражнений; при постоянном контроле и коррекции со стороны тренера у занимающегося может не сформироваться навык самостоятельного ощущения своего тела и мышечных групп.

Эффективность от тренировок в тренажерном зале с тренером будет очень высокой. Тренер будет внимательно следить за техникой и давать

нужные упражнения. Но пока что это самый дорогой вариант из всех вышеперечисленных.

Проведя сравнительный анализ четырех видов тренировок можно сделать следующие выводы.

Для неопытного новичка, который хочет безопасно начать свой спортивный образ жизни больше всего подойдут персональные тренировки в тренажерном зале. Несмотря на высокую стоимость, такой формат тренировок даст не только большой и безопасный опыт, но и эффективный результат.

Если бюджет не позволяет персональные тренировки, а хочется повысить общий тонус, улучшить гибкость и зарядиться энергией, то самый подходящий вариант – это групповые занятия в фитнес-студии. Это достаточно выгодный и безопасный вариант.

Самостоятельные занятия в тренажерном зале не подойдут новичкам. Они подойдут только для людей, имеющих хотя бы базовый опыт.

Домашние тренировки подойдут только опытному спортсмену, который уже умеет чувствовать своё тело и знает технику или человеку с железной дисциплиной, поэтому он может безопасно тренироваться без постоянного присмотра. Для новичков этот вариант не принесёт результата и может привести к травмам.

Таким образом, оптимальный формат тренировок напрямую зависит от целей человека и уровня его подготовки. Для начинающего спортсмена главным критерием выбора должны стать безопасность и постановка правильной техники. Этим требованиям в наибольшей степени отвечают групповые занятия в студии или персональные тренировки в тренажерном зале.

Список литературы

1. <https://33shpagata.ru/kemerovo?ysclid=mm929gya12815691903>
2. <https://tennis42.ru/>
3. <https://www.wildberries.ru/catalog/sport/vidy-sporta/fitnes/inventar>