

УДК 796:159.947.5]:303.425.6

**СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОС ЛЮДЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
В СПОРТИВНЫХ ЗАЛАХ (ФИТНЕС-КЛУБАХ), НА ВЫЯВЛЕНИЕ
ПРЕОБЛАДАЮЩИХ МОТИВАЦИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ**

Слепцова Ю. А., Терещенко Е. Ю.

Научный руководитель: старший преподаватель В. С. Кульбеда

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Во все времена физическая активность являлась одной из основных биологических потребностей организма человека. Научное развитие наряду с повышением жизненного уровня в современном мире создает предпосылки для несоблюдения этой потребности. Человек все реже пользуется физическим трудом и все больше умственным. С появлением общественного, а в особенности личного транспорта сократились пешие и велосипедные прогулки, которые играют большую роль в поддержании на высоком уровне общего состояния организма.

Регулярные физические нагрузки также улучшают работу иммунной системы. При выполнении утренней пробежки пропадает усталость, сонливость, увеличивается запас сил на целый день. Именно поэтому успешные и целеустремленные люди стремятся следить за состоянием своего организма и поддержанием тела в хорошей форме. В современном мире, когда физическая активность, связанная с профессиональной деятельностью, минимальная, возрастает потребность в дополнительных физических нагрузках. Данную потребность в настоящее время довольно просто удовлетворить, записавшись в спортзал или фитнес-центр, которые сейчас пользуются невероятной популярностью как среди мужчин и юношей, так и среди женщин и девушек [1].

Цель

Оценить преобладающие мотивации и причины для занятий спортом в спортивных залах и фитнес-клубах.

Материал и методы исследования

Было проведено анкетирование людей, занимающихся в спортивных залах с помощью специально разработанного опросника. Анкета состоит из 10 вопросов:

1. Ваш возраст?
2. Ваш пол?
3. Как Вы думаете, обязательно ли человеку посещать фитнес-клуб?
4. Как Вы думаете, какие причины преобладают для посещения фитнес-клуба?
5. При походе в фитнес-клуб (спортивный зал), может ли у Вас появиться нежелание идти туда?
6. Какой вид физической нагрузки Вам нравится выполнять больше всего?
7. Смогли ли Вы добиться за определенный промежуток времени определенных результатов (например, снижение веса, увеличение мышечной массы, избавление от стресса и т. д.) при посещении фитнес-клуба (спортзала)?
8. На Ваш взгляд, что может послужить неудачей для достижения своей цели (если это снижение веса или увеличение мышечной массы) при выполнении физических упражнений?
9. Как Вы думаете, могут ли появиться какие-либо проблемы со здоровьем при посещении спортивного клуба?

10. Получаете ли Вы удовлетворение после посещения фитнес-клуба (спортивного, тренажерного зала)?

Анализ полученных данных был осуществлен с использованием пакета прикладных программ «Microsoft Office 2010» (США).

Результаты исследования и их обсуждение

В анкетировании приняло участие 35 респондентов, из них 31,4 % (11 мужчин) и 68,6 % (24 женщины). В ходе исследования было выявлено, что практически половина мужчин (45,5 %) и 50 % женщин считает посещение спортивного зала (фитнес-клуба) обязательным, так как каждый сам решает, как ему выглядеть и какой вести образ жизни.

Большинство женщин (66,6 %) и мужчин (63,6 %) считают главной причиной посещения спортивного зала коррекцию фигуры и снижение веса, в то время как для меньшей части женщин (12,5 %) и мужчин (9,1 %) главной причиной посещения является избавление от повседневного стресса. Наименьшее количество мужчин (9,1 %) всегда посещают тренировки, и у них не появляется желания их пропустить. Среди мужчин 45,5 % могут пропускать тренировки в связи с появлением у них нежелания идти в спортивный зал, примерно такое же количество (41,7 %) составило и женщин. Большинство мужчин (67,8 %) на вопрос: «Смогли ли вы добиться желаемых результатов?», ответили «нет», так как для этого прошло мало времени, лишь 9,1 % добились желаемых результатов. Большая часть мужчин (70 %) считает, что недостижение желаемых результатов связано с недостаточным количеством знаний о правильной технике выполнения упражнений, меньшая часть мужского пола (8,1 %) на данный вопрос ответила, что причина в неправильном питании. В вопросе о появлении проблем со здоровьем во время выполнения физических упражнений мужчины (60,5 %) и женщины (58,3 %) знают, что они могут появиться при неправильном распределении нагрузки на организм. Многие респонденты мужского пола (75 %) получают удовлетворение после посещения спортивного зала, и им приносит это удовольствие, так как это помогает расслабиться. В противоположность мужчинам, большая часть женщин (67,8 %) выполняет физическую нагрузку для улучшения здоровья (по настоянию врача).

Выводы

Исходя из результатов исследования, можно сделать вывод, что многие считают посещение спортивного зала и занятия спортом необязательным. Однако занятия спортом являются показателем здорового образа жизни и одним из способов активного отдыха.

ЛИТЕРАТУРА

1. Электронный ресурс: статья «Почему физическая активность важна для человека». — Режим доступа: <https://zen.yandex.ru/media/id/5b09dd8ff031739086d5711e/pochemu-fizicheskaja-aktivnost-vajna-dlia-cheloveka-b0d7a40f031739086d59314>. — Дата доступа: 29.05.2018.

2. *Городничев, Р.* Электронный ресурс: книга «Физиология силы» / Р. Городничев, В. Шляхтов. — 2016. — Режим доступа: <https://obuchalka.org/20190502108984/fiziologiya-sili-gorodnichev-r-shlyahov-v-2016.html>. — Дата доступа: 02.05.2019.

УДК 616.33/34:615.825.4

**НАЗНАЧЕНИЕ ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ
ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА**

Филанович А. В., Купрейчик В. В.

Научные руководители: старший преподаватель О. П. Азимок

Учреждение образования

**«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь**

Введение

Среди множества функциональных заболеваний, встречающихся в клинической практике, наиболее изученными являются функциональные заболевания желудочно-