

**Пучкова Н. В., Кузнецова Е.Н., Колокольцев М.М.**  
Национальный исследовательский Иркутский  
государственный технический университет, г. Иркутск, Россия

## **ОТНОШЕНИЕ МОЛОДЕЖИ К ФИТНЕСУ, КАК К СПОСОБУ СНИЖЕНИЯ ВЕСА**

*Аннотация.* Было проведено исследование с помощью социальных сетей интернета людей в возрасте от 20 до 30 лет, на тему «Отношение людей к фитнесу – как к способу снижения веса». Полученные результаты показали, что мнения людей неоднократно расходились.

*Ключевые слова:* фитнес, молодежь, снижение веса.

Согласно мировой статистике, в настоящее время около 60% населения Земного шара страдает от ожирения. В России проблема избыточного веса беспокоит более 54% жителей, при этом большинство из них – женщины [1]. Как известно, одним из самых популярных и эффективных в плане укрепления здоровья видов физической активности является фитнес. Фитнес включает в себя огромное количество разнообразных направлений, на фоне здорового образа жизни [3]. Преимущества занятий фитнесом перед другими методами похудения включают: комплексное воздействие на организм; равномерная нагрузка на все группы мышц; устойчивость результата похудения; безопасность; анти-стрессовое воздействие; доступность для разного возраста и состояния здоровья [2].

Цель исследования: определить возможные причины занятий фитнесом группы молодых людей.

Основным методом исследования в данной работе выбрана анкетная форма опроса. Исследование осуществлялось в социальной сети [www.vk.com](http://www.vk.com), в группе под названием «Клуб любителей фитнеса и здорового образа жизни». В группе всего 220 участников; в опросе же приняло участие 150 человек. Анкета содержала 10 вопросов, ответы на которые распределились следующим образом:

1. Занимаетесь ли вы фитнесом? Установлено, что 53% из числа опрошенных, занимаются здоровым образом жизни – фитнесом. Остальные же 43% занимаются другими видами спорта.

Вопрос 2. Если занимаетесь, то самостоятельно или с помощью специалистов? На этот вопрос 86% опрошенных ответили, что пользуются услугами тренера или инструктора.

Вопрос 3. Сколько часов в неделю вы уделяете занятию фитнесом? Установлено, что большинство людей занимаются фитнесом два раза в неделю, т.е. 4 часа.

Вопрос 4. Считаете ли вы, что у вас есть проблема с весом? Более

35% из 80 опрошенных, которые занимаются фитнесом, считают, что у них имеются проблема с лишним весом.

Вопрос 5. Какими способами вы боритесь с лишним весом? На этот вопрос 38% опрошенных ответили, что занимаются фитнесом, 25% - спортом, 22% используют диеты и 15% другое.

Вопрос 6. На ваш взгляд, помогают ли занятия фитнесом снизить вес? Отмечено, что 32 человека (40%) считают, что фитнес помогает улучшить фигуру. Но так же можно сказать, что фитнес не столько предназначен для коррекции фигуры, сколько для улучшения здоровья в целом.

Вопрос 7. Каким именно видом фитнеса вы занимаетесь? Или хотели бы заняться? Большая часть из опрошенных, а именно 28 человек (35%) уже занимаются аэробикой, 24 человека (30%) фитболом, остальные участники опроса хотели бы заниматься или занимаются другими видами фитнеса.

Вопрос 8. Как вы считаете, занятия фитнесом необходимы только для коррекции веса? На этот вопрос 50% опрошенных, т.е. половина, ответили, что фитнес нужен для улучшения своего физического и эмоционального здоровья. И лишь небольшая доля людей, принявших участие в опросе, считают фитнес – последней возможностью снизить вес.

Вопрос 9. Занимались ли фитнесом до того, как решили снизить вес? При этом больше половины опрошенных, а именно 56 человек, уже занимались фитнесом, преимущественно для небольшой коррекции своей фигуры и для поддержания хорошего настроения.

Вопрос 10. Как вы думаете, если заниматься фитнесом, но не следить за своим питанием, возможно ли достигнуть успех в снижении веса? На этот вопрос положительно ответили лишь 15% опрошенных. Таким образом установлено, что в г.Иркутске значительное число населения занимается фитнесом. В основном люди занимаются им для своего удовольствия и лишь около 30% - из-за проблем с лишним весом. При этом они понимают, что занятия фитнесом не способствует снижению веса, а лишь в комплексе можно добиться успеха в коррекции фигуры.

#### *Библиографический список:*

1.Аэробика [Электронный ресурс] - Режим доступа.URL: <http://mvestnik.istu.irk.ru/>(дата обращения 25.08.2014).

2. Зайцева И.А. «Фитнес Против Ожирения» -2008г.

3.Здоровье планеты [Электронный ресурс] - Режим доступа.URL: <http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zoz> (дата обращения 25.08.2014).