другими аспектами культурой страны, инфраструктурой, возможностями для развлечений и низкой стоимостью поездки, что в свою очередь может существенно усугубить состояние здоровья отдыхающего. Особенно это касается лиц старшего возраста с большим количеством хронических заболеваний.

Таким образом, как показало проведенное анкетирование, жители города Петрозаводска не всегда ответственно подходят к организации туристического путешествия и главными принципами при совершении поездки является получение приятных впечатлений и низкая стоимость тура.

1. Безопасность жизнедеятельности /Под ред. О. Н. Русака. СПб.: Издательство "Лань", 2000. - 448 с.
2. Биржаков М. Б. Введение в туризм. СПб. : Издательский Торговый дом "Герда", 2000. – 192 с.
3. Вайзман Д. Руководство по выживанию. М.: ООО "Издательство АСТ"; ООО "Издательство Астрель", 2002. - 383 с.
4. Гуляев В. Г. Туристские перевозки. М.: Финансы и статистика, 2003. - 367 с.
5. Дгоран Ж. Гид-переводчик, искусство, иностранный язык, психология. М., 2002 г.
6. Маринин М. М. Туристские формальности и безопасность в туризме. М.: Финансы и статистика, 2002.
7. Туризм и гостиничное хозяйство. Под ред. Проф., д. э. н. Чудновского А. Д. – М.: Ассоциация авторов и издателей «Тандем». Изд. ЭКМОС, 2001. -400 с.

Галашова Е.С., Пашкова А.А.

Отношение жителей города Петрозаводска к применению жиросжигающих препаратов для коррекции веса

*Петрозаводский государственный университет
(Россия, Петрозаводск)*

doi: 10.18411/trnio-11-2021-228

Аннотация

Статья посвящена изучению аспектов применения жиросжигающих комплексов жителями города Петрозаводска. Исследование проводилось на 100 посетителях фитнес-центров различных возрастных групп и гендерной принадлежности. Целью исследования было выявление личного отношения к приему указанных препаратов и частоте их использования, учитывалась также и мотивация опрошенных.

Ключевые слова: жиросжигатели, коррекция веса, фитнес-центры, мотивация, личное отношение, частота использования.

Abstract

The article is devoted to the study of aspects of the use of fat-burning complexes of residents of the city of Petrozavodsk. The study was conducted on 100 fitness center visitors of various ages and genders. The aim of the study was to identify the personal attitude towards taking these drugs and the frequency of their use; the motivation of the respondents was also taken into account.

Keywords: fat burners, weight correction, fitness centers, motivation, personal attitude, frequency of use.

Индустрия спортивного питания на сегодняшний день является одной из наиболее востребованных. Стремление россиян к достижению спортивных форм часто стимулирует их не только к построению рационального питания и посещению фитнес-центров, но и заставляет обращаться к более радикальному решению вопроса – к приему жиросжигающих препаратов для улучшения физической формы.

Жиросжигатели, или сжигатели жира — это вид спортивного питания или специальные препараты, которые созданы для редукции лишних жировых отложений. Жиросжигатели способствуют снижению массы тела, делают мышцы более рельефными, позволяют лучше концентрироваться на упражнениях и облегчают тренировки.

Основные механизмы действия жиросжигателей: стимуляция обмена веществ в организме, подавление аппетита, снижение всасывания жиров и углеводов из пищеварительного тракта, блокирование синтеза жира в жировой ткани и выведение лишней жидкости. Главным образом, жиросжигатели ускоряют расщепление жировых молекул и превращают жир в свободную энергию, увеличивая ее расход. Скорость основного обмена поднимается на 10% и выше.

В представленном списке перечислены основные виды жиросжигателей и другие добавки, которые способствуют снижению веса и, в некоторых случаях, усилению мышечного рельефа.

- Термогеники – увеличивают энергозатраты организма, повышают физическую активность, подавляют аппетит, за счет чего запускается сжигание жира.
- Липотропики – увеличивают скорость обменных процессов, в ходе которых расщепляются жиры (90% неэффективны).
- Блокаторы калорий или питательных веществ.
- Блокаторы углеводов - препятствуют усвоению углеводов из пищеварительного тракта.
- Блокаторы жиров – препятствуют всасыванию жиров из пищеварительного тракта.
- Подавители аппетита (чаще всего это термогеники, однако встречаются селективные блокаторы аппетита).
- Блокаторы кортизола (необходимы для снижения основного катаболического гормона, разрушающего мышцы).
- Стимуляторы щитовидной железы – чаще всего мало эффективны.
- Омега-3 жирные кислоты и CLA.
- Диуретики - не влияют на содержание жира, а снижение веса происходит за счет временного выведения жидкости.
- Фармакологические препараты для похудения.

В исследовании участие принимали 100 жителей города Петрозаводска от 18 до 65 лет. Все они являются посетителями трех фитнес-центров : « Фитнесс- империя», «Фитнесс-хаус» и «Атлетик клуб». Что касается гендерной принадлежности, то 60 % опрошенных были женщинами, и 40 % – мужчины.

Методом, который использовался при проведении исследования, было анкетирование. Анкета включала 10 вопросов.

Первый вопрос был задан в отношении общего отношения к использованию жиросжигателей. Из 100 % опрошенных 70 % ответили, что отрицательно относятся к применению подобных средств и никогда не прибегали к подобным препаратам. Данная группа уверена, что прием этих препаратов может нанести существенный вред здоровью, спровоцировать различные заболевания и нанести ущерб обмену веществ. 20 % опрошенных, напротив, уверены, что грамотный, согласованный прием подобных препаратов способен значительно улучшить физические показатели и привести к быстрым результатам. В данной указанной группе все использовали эти препараты или принимают их в настоящий момент. Оставшиеся 10 % высказались за двойственное отношение к подобной группе спортивного питания и несмотря на имеющиеся сомнения, в будущем не отрицают использование подобных препаратов.

Второй вопрос анкеты был посвящен тому, оказал ли прием указанных препаратов определенные негативные изменения на здоровье человека. 85% респондентов высказались за то, что прием препаратов указанной группы несколько не ухудшил их общее состояние и не привел к функциональным негативным изменениям их организма. Напротив, 15 % указали, что прием жиросжигателей привел к падению их иммунитета и сопротивляемости заболеваниям. Также из опрошенных респондентов 5 % высказались за тот факт, что в их

случае жиросжигатели привели при приоставлении приёма этих препаратов к резкому набору веса.

Третий вопрос анкеты касался того, что являлось главным фактором при выборе жиросжигателя. Из всех опрошенных 40 % прислушались к советам тренера, 30 % прочитали положительные отзывы в интернете, 25 % учитывали мнение друзей и посетителей фитнес-центров и лишь для 5 % главным фактором выбора стала низкая цена.

Четвертый вопрос касался выяснения мотивации применения жиросжигателей. По данному вопросу 80 % респондентов высказались за быстрое достижение спортивной формы в короткие сроки, а 20 % опрошенных обратились к приёму жиросжигателей просто из любопытства.

Пятый вопрос анкеты был посвящен тому, достигли ли респонденты желаемого улучшения физической формы путем приема жиросжигателей. Из 30 человек, применявших жиросжигатели, 25 достигли желаемого результата и в общем то остались довольны обещанным эффектом, тем не менее, 5 человек высказались за низкую продуктивность и незначительную потерю жировой массы.

Шестой вопрос касался того, удалось ли респондентам удержать тот вес, который они получили благодаря жиросжигающим комплексам через пол года. Из 30 опрошенных 17 человек удержали полученный вес, 8 человек незначительно прибавили в весе, и 5 человек остались полностью не удовлетворены результатом, их вес начал прибавляться.

На вопрос, занимались ли вы спортом при приеме этих препаратов, 20 человек ответили, что регулярно посещали спортивные центры и занимались спортом, 7 человек посещали спортивные заведения нерегулярно (реже 3-4 раз в неделю) и лишь 3 человека посещали фитнес-центры крайне редко.

Необходимо отметить, что только регулярные занятия спортом являются неременным условием для достижения спортивных успехов и приведения себя в хорошую физическую форму, жиросжигатели же могут использоваться лишь как дополнительное средство.

Восьмой вопрос анкеты был посвящен тому, рекомендуете ли вы прием жиросжигателей своим друзьям и знакомым. Интересно отметить, что только 12 человек из опрошенных рекомендуют прием этих биологически активных добавок, поскольку, несмотря на проявленную эффективность и отсутствие побочных эффектов у опрошенных, вопрос о безопасности изучаемых веществ до сих пор остается открытым.

На вопрос, какие конкретные жиросжигающие составы вы использовали для похудения, 25 человек использовали L-карнитин, наиболее безопасный из всех жиросжигающих компонентов. Однако и действует он только при условии его использования при интенсивных физических нагрузках. Из всех опрошенных 3 человека использовали термогеники и 2 человека- липолитики.

Таким образом, проведя небольшое социологическое исследование можно прийти к определенным заключениям.

1. Сравнительно небольшое количество людей прибегают к использованию жиросжигателей ввиду опасений насчет небезопасности этих веществ для здоровья.
2. Среди всех жиросжигателей наиболее востребованным является наиболее популярный- L-карнитин.
3. Жиросжигатели не являются единственным условием жиросжигания и могут быть эффективны только при физической нагрузке и соблюдении диеты.
4. Поскольку прием жиросжигающих препаратов у нескольких респондентов привел к ухудшению состояния здоровья, необходимо перед приемом этих препаратов проконсультироваться у врача и тренера.

5. Необходимо четко соблюдать правила приема и дозировку и при ухудшении состояния здоровья прекращать прием этих препаратов.

1. Кулиненко Д.О., Кулиненко О.С. Справочник фармакологии спорта - лекарственные препараты спорта. - М.: «ТВТ Дивизион», 2004. - 308с.
2. Люберцев В.Н., Новаковский С.В., Шабунин Р.А. Л 93 Физиология человека: учебное пособие. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2007. 287 с.
3. Резанова Е.А., Антонова И.П., Резанов А.А. Биология человека. В таблицах и схемах. - М. «Издат-школа 2000», 1999 г. - 208 с.

Хрипков К.А.

Анализ элементов потенциала эмпатии в локальных сообществах

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет
(Россия, Белгород)*

doi: 10.18411/trnio-11-2021-229

Аннотация

В работе проводится анализ влияния эмпатии на самоорганизационный потенциал граждан локальных территорий. Предпринята попытка градации элементов эмпатии, которые составляют основу социального взаимодействия в условия определенной территории проживания.

Ключевые слова: самоорганизация, местное самоуправление, социальное взаимодействие, управление.

Abstract

The paper analyzes the influence of empathy on the self-organizing potential of local territories. An attempt was made to gradate the elements of empathy, which form the basis of social interaction in the conditions of the territory of residence.

Keywords: self-organization, local government, social interaction, governance.

В настоящее время, развитие системы местного самоуправления становится первоочередной задачей, от которой зависит благополучие граждан, их развитие, как в экономическом, так и социальном направлениях. Но без активного участия индивидов в управлении территориями проживания достижение поставленных целей будет проблематичным. В этой связи актуальным становится изучение потенциала социального взаимодействия населения для решения локальных проблем.

Процесс взаимодействия в локальном сообществе состоит во все большей дифференциации деятельности и интересов и все большей интеграции, т.е. выделении более глубоких, онтологических оснований эмпатии. На наш взгляд, такими основаниями эмпатии в современных социально-культурных условиях выступают: солидарность, идентичность, институциональное доверие и инициативность; они же и являются основными элементами потенциала эмпатии в локальных сообществах.

Теоретический анализ феноменов солидарности, идентичности, доверия и инициативности как базовых элементов потенциала эмпатии в локальных сообществах является необходимой предпосылкой для решения комплекса технологических задач диссертационного исследования. В первую очередь это обусловлено тем, что большинство из рассматриваемых нами феноменов не имеют однозначной интерпретации в современной науке. Рассмотрим каждый из перечисленных элементов подробнее.

Солидарность. В современном мире проблематика солидарности имеет чрезвычайно высокую актуальность, что связано с усложнением системы социального взаимодействия и сопряженными с этим процессом обострениями внутренних противоречий между отдельными членами общества и социальными группами.