

Основни акценти в проучването на потребностите за занимания с фитнес и постигнати резултати на студентите от Русенски университет „Ангел Кънчев”

Искра Илиева

The objectives and aspirations of students is related to the habits of quality fitness activities. This required at the beginning of the summer semester in 2011 to study the needs for this type of exercises at the end of the semester to determine what results are achieved.

Key words: fitness classes, group fitness, nutrition, health

ВЪВЕДЕНИЕ

Здравословните навици и добрият външен вид са определящи за качеството на живот при всяка възраст. Тяхното формиране е дълъг процес, чието продължение е свързано с поддържането на здраве, тонус и енергия. Това се постига чрез активна двигателна дейност, адаптирана към възрастта и възможностите, както и прилагането на балансиран хранителен режим. В значителна степен студентите се интересуват от знания, чрез които ще постигнат лична полза и ефективност за повишаване на качеството на живот. За тях е от значение получаването на специализирана грамотност и култура в областта на физическото възпитание и балансираното хранене. [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7]

ИЗЛОЖЕНИЕ

В Русенски университет часовете по физическо възпитание и спорт са задължителни за целия курс на обучение за степен „Бакалавър”, т.е. четири години студентите посещават тези занимания. Всеки семестър те имат право за избор на спорт. Най-голяма е активността при спортните игри, тъй като в системата на Средното образование те са едно от основните ядра за обучение по този предмет. Техничко-тактическите умения са се формирали в продължение на години, правилата се познават и една част от студентите с желание избират тези спортове, като ги практикуват с удоволствие.

При заниманията с фитнес в специализираната зала на университета и груповия фитнес – аеробика също са необходими определени познания, които имат своята специфика. За по-голяма ефективност, студентите се запознават със структурата на тренировката, въздействието на упражненията върху отделните мускулни групи и значението на балансираното хранене. За да постигнат очакваните резултати, е необходимо да си поставят съответните цели, да следват подходяща тренировъчна програма и да спазват хранителен режим.

Реализирането на целите и желанията на студентите е свързано с изграждане на навици за качествени занимания с фитнес. Това наложи в началото на летния семестър през 2011 г. да се направи проучване на потребностите за този вид занятия и в края на семестъра да се установи какви резултати са постигнати.

Методика и организация на проучването

В началото на семестъра бяха анкетирани 150 студенти от Русенски университет. От тях 74 жени, участващи в групов фитнес – аеробика, както и 63-ма мъже и 13 жени от групите по фитнес в специализираната зала на университета.

Анкетните карти са в два варианта. Първият е свързан с оценяването по скала от 1 до 7 степен на определени потребности за занимания с фитнес в началото на семестъра. При вторият вариант се прилага същата скала, насочена към степента на удовлетвореност от постигнатите резултати в заниманията в края на семестъра.

АНКЕТНА КАРТА 1

Уважаеми студенти,
Отбележете в каква степен е важна за Вас всяка от посочените причини,
поради които посещавате фитнес-занимания. Заградете съответното число.

№	Причини за занимания с фитнес	Изобщо не съответства		Съответства точно			Много е важно за мен	
		1	2	3	4	5	6	7
1	За добра физическа форма	1	2	3	4	5	6	7
2	За положително настроение	1	2	3	4	5	6	7
3	За осъществяване на повече социални контакти	1	2	3	4	5	6	7
4	За нови знания и умения в областта на фитнеса и балансираното хранене	1	2	3	4	5	6	7
5	Искам да намаля и да поддържам теглото си, за да изглеждам по-добре	1	2	3	4	5	6	7
6	Искам да повиша мускулната си маса, за да изглеждам по-добре	1	2	3	4	5	6	7
7	Искам да поддържам теглото си, за да изглеждам винаги добре	1	2	3	4	5	6	7
8	За да съм с приятелите си	1	2	3	4	5	6	7
9	Обичам предизвикателствата	1	2	3	4	5	6	7
10	Харесва ми да спортувам	1	2	3	4	5	6	7
11	За да подобря физическите си качества /подчертайте съответните качества в скобите/ (мускулна сила, издръжливост, ловкост, гъвкавост, бързина)	1	2	3	4	5	6	7
12	За да подобря координационните си способности	1	2	3	4	5	6	7
13	За стегнато тяло и повече релеф	1	2	3	4	5	6	7
14	За здраве, тонус и енергия	1	2	3	4	5	6	7
15	За повишаване на самооценката си	1	2	3	4	5	6	7
16	За подобряване на сърдечно-съдовата издръжливост	1	2	3	4	5	6	7
17	За постигане на правилна телесна стойка	1	2	3	4	5	6	7
18	Мисля, че е интересно и забавно	1	2	3	4	5	6	7
19	За силни и добре оформени мускули	1	2	3	4	5	6	7
20	За да съм привлекателна/привлекателен за другия пол	1	2	3	4	5	6	7
21	За да се срещна с нови хора	1	2	3	4	5	6	7
22	За разтоварване	1	2	3	4	5	6	7
23	За повишаване на защитните сили на организма	1	2	3	4	5	6	7
24	За устойчивост на стрес	1	2	3	4	5	6	7
25	За намаляване на риска от развитие на хронични заболявания	1	2	3	4	5	6	7
26	За чувство на удовлетвореност и благополучие	1	2	3	4	5	6	7
27	За подобряване на самочувствието и външния вид	1	2	3	4	5	6	7
28	По препоръка на приятелите ми	1	2	3	4	5	6	7
29	За удоволствие	1	2	3	4	5	6	7
30	По задължение – като редовен час по физическо възпитание и спорт	1	2	3	4	5	6	7

Тези 30 айтема са групирани в шест вида потребности, таблица 1.

Таблица 1

Групи потребности за анкетна карта 1	
Видове потребности	Номера на айтемите
Положително настроение и физическо разтоварване	2, 9, 10, 15, 18, 22, 26, 29
Знания и умения	4, 11, 12, 16
Външен вид	5, 6, 7, 17, 20, 27
Фитнес и здраве	1, 13, 14, 19, 23, 24, 25
Социални потребности	3, 8, 21, 28,
Задължение	30

Визитка

1. Име и фамилия:
2. Пол: м / ж
3. Години:
4. Специалност, курс:
5. В група по какъв вид фитнес-занимания сте /подчертайте/:
 - 5.1. Групов фитнес – аеробика.
 - 5.2. Фитнес-занимания в специализираната фитнес-зала на РУ «А. Кънчев»

Антропометрични данни

1. Ръст:
2. Тегло:
3. Обиколка на талията:

За активното участие в заниманията по фитнес е определящо удовлетворението от целенасочената двигателна дейност. Не е достатъчно само посещението на часовете като задължителна учебна дисциплина. Ефективността от тях зависи от удовлетворяването на потребностите за положително настроение и физическо разтоварване, получаването на знания, развиването на умения, поддържането на външия вид, постигането на добра физическа форма и насоки за здравословни навици.

Осъществяването на социални контакти в спортна среда разширява възможностите за общуване, за постигане на положително настроение и разтоварване.

Втората анкетна карта е свързана с проучване на хранителния режим – насочен ли е към здравословно и балансирано хранене, предпочитани основни групи храни в ежедневно меню, както и постигнати резултати от фитнес заниманията в края на семестъра. Включени са и въпроси, насочени към усвоени знания и умения за оформяне и разтягане на основните мускулни групи.

АНКЕТНА КАРТА 2

Уважаеми студенти, правим настоящото проучване, за да установим в края на семестъра Вашите постигнати резултати от фитнес-заниманията.

I. Визитка

1. Име и фамилия:
2. Пол: м / ж
3. Години:
4. Специалност, курс:

II. Антропометрични данни

4. Ръст:
5. Тегло:
6. Обиколка на талията:

- III. 1. В група по какъв вид фитнес-занимания сте /подчертайте/:
- 1.1. Групов фитнес – аеробика.
 - 1.2. Фитнес-занимания в специализираната фитнес-зала на РУ «А. Кънчев»
2. Посещавате ли допълнително фитнес-занимания, освен часовете по ФВС в РУ?
- 2.1. Групов фитнес – аеробика, каланетика, тае бо, пилатес /подчертайте/.
 - 2.2. Фитнес-занимания в специализирана фитнес-зала.
 - 2.3. Друго
3. Знаете ли поне три упражнения за оформяне и три упражнения за разтягане /стречинг/ на

отделните мускулни групи:

- | | | |
|--------------------------------|--------------------|--------------------------------|
| 3.1. Гръбни мускули; | оформяне: да / не; | разтягане /стречинг/: да / не; |
| 3.2. Гръдни мускули; | оформяне: да / не; | разтягане /стречинг/: да / не; |
| 3.3. Коремни мускули; | оформяне: да / не; | разтягане /стречинг/: да / не; |
| 3.4. Раменни мускули; | оформяне: да / не; | разтягане /стречинг/: да / не; |
| 3.5. Бицепс; | оформяне: да / не; | разтягане /стречинг/: да / не; |
| 3.6. Трицепс; | оформяне: да / не; | разтягане /стречинг/: да / не; |
| 3.7. Мускули на предмишницата; | оформяне: да / не; | разтягане /стречинг/: да / не; |
| 3.8. Седалищни мускули | оформяне: да / не; | разтягане /стречинг/: да / не; |
| 3.9. Бедрени мускули; | оформяне: да / не; | разтягане /стречинг/: да / не; |
| 3.10. Прасец; | оформяне: да / не; | разтягане /стречинг/: да / не; |

4. Какви тренировки предпочитате /подчертайте/: силови, аеробни, стречинг /разтягане/?

5. Освен участието Ви във фитнес-занимания, проявявате ли физическа активност и в предпочитани спортове, танци, бойни изкуства, туризъм, йога? /подчертайте или напишете на посоченото място/

- 5.1. Колективни спортове – баскетбол, футбол, волейбол, хандбал,
- 5.2. Индивидуални спортове – лека атлетика, тенис, бадминтон, тенис на маса,
- 5.3. Бойни изкуства -
- 5.4. Танци – народни, спортни,
- 5.5. Друго:

6. Колко пъти седмично спортувате и сте физически активни /общо фитнес-занимания, спорт, бойни изкуства, танци/занимания, репетиции/?

7. Вашият хранителен режим насочен ли е към балансирано и здравословно хранене?

Да / Не / Понякога

8. Какви храни предимно включвате във Вашето ежедневно меню? /възможен е повече от 1 отг./

- 8.1 Плодове и зеленчуци;
- 8.2. Хляб, зърнени храни и картофи;
- 8.3. Месо и риба;
- 8.4. Мляко и млечни продукти;
- 8.5. Храни, които съдържат мазнини и / или захар.

IV. **Постигнати резултати** - Отбележете в таблицата степента на удовлетворение от постигнатите резултати през семестъра от участието Ви във фитнес-заниманията. Заградете съответното число.

1	Постигнати резултати от фитнес-заниманията	Изобщо не съответства		Съответства точно			Много е важно за мен	
		1	2	3	4	5	6	7
1	Добра физическа форма	1	2	3	4	5	6	7
2	Положително настроение	1	2	3	4	5	6	7
3	Осъществяване на повече социални контакти	1	2	3	4	5	6	7
4	Нови знания и умения в областта на фитнеса	1	2	3	4	5	6	7
5	Намаляване на теллото и поддържане в нормалните граници	1	2	3	4	5	6	7
6	Повишаване на мускулната маса	1	2	3	4	5	6	7
7	Поддържане на теллото в нормални граници	1	2	3	4	5	6	7
8	Харесва ми да съм с приятелите си	1	2	3	4	5	6	7
9	Нови знания в областта на балансираното хранене	1	2	3	4	5	6	7
10	Спортувам – животът е движение, а движението е здраве.	1	2	3	4	5	6	7
11	Подобряване на физическите качества: 1- мускулна сила 2- издръжливост 3- ловкост 4- гъвкавост 5- бързина	1 – 1 2 – 1 3 – 1 4 – 1 5 – 1	2 2 2 2 2	3 3 3 3 3	4 4 4 4 4	5 5 5 5 5	6 6 6 6 6	7 7 7 7 7
12	Подобряване на координационните способности	1	2	3	4	5	6	7
13	Стегнато тяло и повече релеф	1	2	3	4	5	6	7
14	Здраве, тонус и енергия	1	2	3	4	5	6	7
15	Повишена самооценката	1	2	3	4	5	6	7
16	Подобряване на аеробната издръжливост	1	2	3	4	5	6	7
17	Постигане на правилна телесна стойка	1	2	3	4	5	6	7
18	По-добър външен вид	1	2	3	4	5	6	7
19	Силни и добре оформени мускули	1	2	3	4	5	6	7
20	Запознах се с нови хора	1	2	3	4	5	6	7
21	Разтоварвам се	1	2	3	4	5	6	7
22	Повишаване на защитните сили на организма	1	2	3	4	5	6	7
23	Устойчивост на стрес	1	2	3	4	5	6	7
24	Боледувам по-малко от вирусни инфекции /грип, настинка/	1	2	3	4	5	6	7
25	Чувство на удовлетвореност от постигнатите резултати	1	2	3	4	5	6	7
26	Подобряване на самочувствието	1	2	3	4	5	6	7

В таблица 2 са групирани айтемите за постигнатите резултати.

Таблица 2

Постигнати резултати - групи

Постигнати резултати	Номера на айтемите
Положително настроение и физическо разтоварване	2, 10, 15, 21, 25
Знания - умения	4, 9, 11, 12, 16
Външен вид	5, 6, 7, 17, 18, 26
Фитнес и здраве	1, 13, 14, 19, 22, 23, 24
Социални потребности	3, 8, 20

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анкетното проучване отразява потребностите за спортуване и постигнатите резултати за един семестър и дава информация за обратна връзка, свързана с:

1. Осъществяване на по-добра комуникация между преподавателя и студентите.

2. Проучване на потребностите на занимаващите се с фитнес.

3. Установяване на резултатите от съвместната работа – знания, умения и добра физическа форма.

Ориентирането на студентите към целенасочена дейност в заниманията, насочването към хранителен режим за балансирано и здравословно хранене, повишават тяхната здравна и фитнес култура.

ЛИТЕРАТУРА

[1] Батоева, Д. и кол. Педагогическа и психологическа диагностика, 2006

[2] Генев, К. Организация и управление на образованието, 1992

[2] Дякова, Г. Изследване на нагласата към здравословен начин на живот на студенти, „Личност. Мотивация. Спорт”, т. 14, 2009.

[4] Иванова, В. Прадигмата за ценностни ориентации на студентите към физическата култура във висшето училище днес, „Личност. Мотивация. Спорт”, т. 12, 2007.

[5] Мутафова, Ю., М. Георгиев. Здравен статус на академичния субект в НСА „В. Левски”, сб. „Спорт, стрес, адаптация”, НСА-ПРЕС, С., 2004.

[6] Стефанов, С. Фитнес: Тренировка, възтановяване, хранене, Унискорп, 2007.

[7] <http://www.hranite.info/>

За контакти:

Гл. ас. д-р Искра Илиева, Катедра “Физическо възпитание и спорт”, Русенски университет “Ангел Кънчев”, тел.: 082-888 225, e-mail: isilieva@abv.bg

Докладът е рецензиран.