

Потребности за занимания с фитнес на студентите от Русенски университет „Ангел Кънчев”

Искра Илиева, Камен Симеонов, Димитър Обрешков, Илиян Илчев

Students who attend for the first time fitness activities are essential knowledge they receive for major muscle groups, basic exercises and their effects, instruments, healthy eating. Each participant has specific expectations, aims and needs.

Key words: fitness classes, group fitness - aerobics, nutrition, health, needs.

ВЪВЕДЕНИЕ

Ползите от заниманията с фитнес са известни. Редовното практикуване на упражненията има много предимства, свързани с функционалното състояние на организма и самочувствието. Рационалното във фитнеса е съчетаването на спортно-техническото многообразие за резултати, които самият индивид определя, в зависимост от неговите цели и потребности. Специализираните зали са оборудвани с уреди, които дават възможност за силова и кардио тренировка. Много важни при разгръщането и в заключителната част на заниманието са упражненията за разтягане, които помагат за увеличаването на обсега на движенията, намаляват вероятността от контузии. Това определя и съдържанието на тренировъчната програма да включва аеробна активност, силови тренировки и упражнения за подобряване на гъвкавостта. За постигане на желаните резултати са важни и знанията за здравословно и балансирано хранене, които да се приложат в планиране на хранителния режим. [1, 2, 3, 4, 5]

ИЗЛОЖЕНИЕ

Русенски университет разполага с фитнес зала, която е оборудвана с уреди за силова тренировка на всички мускулни групи. Голяма част от студентите проявяват интерес към тези занимания. Подобна е ситуацията и в групите по аеробика, която също се провежда в специализирана зала с богато разнообразие от уреди – гирички, фитнес топки, тояжки, обръчи, въжета, гимнастическа стена, станка.

За студентите, които за първи път посещават този вид занимания от особена важност са знанията, които получават за основните мускулни групи, базовите упражнения и тяхното въздействие, уредите, здравословното хранене. Всеки участник има конкретни очаквания, цели и потребности.

Ето защо проведохме анкетно проучване със 150 студенти от Русенски университет – I-IV курс, включени в групите по фитнес в специализираната зала – 76 (63-ма мъже и 13 жени) и 74 жени в групов фитнес - аеробика.

В началото на летния семестър на 2010/2011 учебна година проучването беше насочено към потребностите на студентите за фитнес занимания, а в края – към постигнатите резултати.

В настоящия доклад ще анализираме потребностите за участие във фитнес заниманията. Анкетната карта е свързана с оценяването на 30 айтема по скала от 1 до 7 степен.

За потребности, свързани с „фитнес и здраве” най-висока степен 6 и 7 са посочили, съответно № 1- **За добра физическа форма** – 51 студентки (69%), № 13- **За стегнато тяло и повече релеф** – 39 (53%), № 14- **За здраве, тонус и енергия** – 54(73%).

Таблица 1

Резултати от изследването на потребностите /1-10 айтем/ за занимания с групов фитнес – аеробика в Русенски университет „Ангел Кънчев” /брой студенти - 74/

№	Потребности за занимания с фитнес - аеробика	Изобщо не съответства		Съответства точно			Много е важно за мен		Без отг.
		1	2	3	4	5	6	7	
1	За добра физическа форма	0	0	1	8	14	18	33	8
2	За положително настроение	0	0	4	5	13	17	35	
3	За осъществяване на повече социални контакти	3	8	13	16	16	11	7	
4	За нови знания и умения в областта на фитнеса и балансираното хранене	2	2	6	11	21	15	17	
5	Искам да намаля и да поддържам теглото си, за да изглеждам по-добре	4	0	22	5	10	12	20	1
6	Искам да повиша мускулната си маса, за да изглеждам по-добре	12	7	8	8	14	7	18	
7	Искам да поддържам теглото си, за да изглеждам винаги добре	1	0	3	9	11	17	33	
8	За да съм с приятелите си	9	6	11	12	17	8	11	
9	Обичам предизвикателствата	4	1	9	18	12	16	14	
10	Харесва ми да спортувам	1	3	4	11	18	10	26	1
11	За да подобря физическите си качества /подчертайте съответните качества в скобите/ (мускулна сила, издръжливост, ловкост, гъвкавост, бързина)	1	2	4	8	14	20	23	2
12	За да подобря координационните си способности	1	4	9	12	13	21	14	
13	За стегнато тяло и повече релеф	0	4	6	9	16	16	23	
14	За здраве, тонус и енергия	0	0	2	5	13	19	35	
15	За повишаване на самооценката си	1	3	5	10	18	15	19	3
16	За подобряване на сърдечно-съдовата издръжливост	2	0	4	14	18	14	20	2
17	За постигане на правилна телесна стойка	0	0	2	12	16	14	30	
18	Мисля, че е интересно и забавно	0	1	5	7	14	16	31	
19	За силни и добре оформени мускули	4	9	11	12	17	11	10	
20	За да съм привлекателна/привлекателен за другия пол	3	4	13	16	9	15	14	
21	За да се срещна с нови хора	6	6	17	15	10	7	13	
22	За разтоварване	1	1	4	6	17	20	25	
23	За повишаване на защитните сили на организма	0	0	6	10	13	18	26	1
24	За устойчивост на стрес	1	1	7	6	17	22	19	1
25	За намаляване на риска от развитие на хронични заболявания	1	2	12	9	15	16	19	
26	За чувство на удовлетвореност и благополучие	1	1	4	8	15	21	24	
27	За подобряване на самочувствието и външния вид	1	1	3	5	10	26	26	2
28	По препоръка на приятелите ми	19	8	11	8	12	9	7	
29	За удоволствие	1	1	2	5	9	16	40	
30	По задължение – като редовен час по физическо възпитание и спорт	34	10	9	7	6	4	4	

Таблица 2

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 - 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

От айтемите, отнасящи се до **положително настроение и физическо разтоварване**, предпочитани са №2- **За положително настроение** – 52 (70%), № 18- **Мисля, че е интересно и забавно** – 47 (64%), № 22 и 26- **За разтоварване и за чувство на удовлетвореност и благополучие** – 45 (61%), № 29- **За удоволствие** – 56 (76%).

Както се вижда от степента на потребностите, отнасящи се до „**външен вид**“, голяма част от студентките, посещаващи заниманията по групов фитнес - аеробика посочват, че са много важни за тях **подобряване на самочувствието и външния вид** № 27 – 52 (70%), № 7- **поддържане на теглото, за да изглеждат винаги добре** – 50 (68%), № 17- **постигане на правилна телесна стойка** – 44 (59%).



Снимки от заниманията по групов фитнес – аеробика в Русенски университет

От айтемите, отнасящи се до **знания и умения** в областта на фитнеса и балансираното хранене установяваме, че 69 студентки (93%) от групите по аеробика имат потребност от **подобряване на физическите качества и двигателната координация** - № 11 и 12. Резултатите са за посочени положителни оценки от 3 до 7 степен на важност. За 11 айтема две студентки не са посочили отговор.

От нови знания и умения в областта на фитнеса и балансираното хранене - № 4, се интересуват 70 от анкетираните (95%), като само 4 (5%) са посочили, че тази потребност не съответства на техните желания.

Социалните потребности са с най-ниска степен на изразеност в групите по аеробика. От студентите 16 % са отговорили, че «изобщо не съответства» за тях **желание за запознаване с нови хора (16 айтем) и осъществяване на повече социални контакти(21 айтем).** Мнението на приятелите (28 показател) също не е определящо за 36% от анкетираните, като самостоятелното решение проличава и в оценяването на 8 айтем **За да съм с приятелите си – 20% дават най-ниските степени 1 и 2.**

Интерес представляват и резултатите от потребностите за занимания с фитнес на студентите, спортуващи в специализираната зала на Русенски университет, таблици 3 и 4.

Потребностите, свързани с **положителното настроение и физическото разтоварване** от фитнес заниманията са представени с максимална степен на предпочитане (6 и 7) за следните айтеми: № 2 – 38% за студентите и 23% за студентките; №10 - **Харесва ми да спортувам** – 57% от мъжете и 38% от жените.



Снимки от заниманията по фитнес – специализирана зала в Русенски университет

Таблица 3

Резултати от изследването на потребностите /1-10 айтем/ за занимания с фитнес в специализираната зала на Русенски университет „Ангел Кънчев” /брой студенти – 63 мъже/

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

Таблица 4

Резултати от изследването на потребностите /1-10 айтем/ за занимания с фитнес в специализираната зала на Русенски университет „Ангел Кънчев” /брой студенти – 13 жени/

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

По отношение на **повишаване на самооценката** – 15 айтем, по-висок е процентът на необходимост при жените – 46%, докато при мъжете е 35%.

При айтемите, определящи **знания-умения**, студентите и от двата пола посочват висока степен на потребност за **подобряване на физическите си качества** – 53 %.

Голяма част от студентите – 52 % от мъжете и 62% от жените **желаят да поддържат теглото си, за да изглеждат винаги добре**. Повече жени – 54% посочват, че **имат нужда от намаляване на теглото**, при мъжете по-голям процент-46% се интересуват от **повишаване на мускулната маса**.

Във връзка с потребностите, отнасящи се до **фитнес и здраве** за студентите от мъжки пол, са определящи: №1 - **добра физическа форма** – 67%, **стегнато тяло и повече релеф, здраве, тонус и енергия, силни и добре оформени мускули** са важни за 56%. **Повишаването на защитните сили на организма, устойчивост на стрес и намаляване на риска от развитие на хронични заболявания** са оценени с най-високите степени от 44%.



Снимки от заниманията по фитнес – специализирана зала в Русенски университет

При жените, спортуващи във фитнес зала, потребността от **постигане на добра физическа форма**, **стегнато тяло и повече релеф** са важни за 38%. Значителна част от студентките отдават голямо значение на ползата от заниманията за **повишаването на защитните сили на организма** – 54% и **намаляване на риска от развитие на хронични заболявания** – 62%.

Социалните потребности, отнасящи се до спортуване **с приятелите (8 и 28 айтем)**, са оценени като съществени съответно за 43% и 48% от мъжете, и 31% и 31% за жените. **Новите социални контакти**, които се осъществяват по време на фитнес-заниманията са предпочитани за 37% от студентите и 31% за студентките.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведеното анкетното проучване дава полезна информация относно потребностите на студентите за занимания с групов фитнес – аеробика и фитнес в специализирана зала. От анализа могат да бъдат направени следните изводи:

1. Студентите имат потребности за постигане на положително настроение и физическо разтоварване чрез фитнес-заниманията.

2. Анкетираните се интересуват от постигане и поддържане на добър външен вид предимно чрез двигателна дейност, но да има умереност по отношение на нови знания и умения в областта на фитнеса и балансираното хранене.

3. Осъзнато е значението на правилната телесна стойка и голяма част от студентите посочват постигането ѝ като съществена потребност.

4. Подобряването на физическите качества са важни за анкетираните, като една част от тях очакват и подобряване на координационните способности.

5. Налице е очаквана тенденция повечето от мъжете да се стремят към повишаване на мускулната маса, а жените – към стегнато тяло и релефна структура.

6. Много от анкетираните посещават фитнес-заниманията за здраве, тонус и енергия.

7. По-малко от студентите се интересуват от новите социални контакти и мнението на приятелите за избора на спорт.

8. Повечето студенти посещават заниманията по фитнес не като задължение, а по-скоро за удоволствие и чувство на удовлетвореност и благополучие.

ЛИТЕРАТУРА

[1] Аладжов, К. Лечебно-възстановителна тренировка, Бл, 2006.

[2] Джананов, А. Културизъм за всички, МФ, 1985.

[3] Карабиберов, Ю. Фитнес – физическо съвършенство и хармония, С., 1995.

[4] Минева, М. Аеробна гимнастика. Начална подготовка., НСА ПРЕС, С., 2010.

[5] Уолек, Н. Стъпка по стъпка фитнес за начинаещи, 2010.

За контакти:

Гл. ас. д-р Искра Илиева, Катедра “Физическо възпитание и спорт”, Русенски университет “Ангел Кънчев”, тел.: 082-888 225, e-mail: is_ilieva5@abv.bg.

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

Ст. преп. Димитър Обрешков, Катедра “Физическо възпитание и спорт”, Русенски университет “Ангел Кънчев”, тел.: 082-888 222, e-mail: dobreshkov@uni-ruse.bg.

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

Докладът е рецензиран.