

ФИТНЕСЪТ КАТО СРЕДСТВО ЗА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ НА СТУДЕНТИТЕ ОТ МГУ „СВ. ИВАН РИЛСКИ” – МОТИВИ И ПРЕДПОЧИТАНИЯ

Ваня Цолова¹, Евгени Е. Йорданов², Илиян Баланов³

Минно-геоложки университет „Св. Иван Рилски“, 1700 София, e-mail: vania_tzolova@abv.bg

РЕЗЮМЕ: През последните години фитнесът се превърна в едно от най-предпочитаните и модерни спортни занимания на съвременния човек. Ето защо, целта, която си поставихме бе да изследваме мотивите и предпочитанията на студентите от МГУ „Св. Иван Рилски“ за занимания с фитнес като средство за развитие на физическата им активност както в редовния учебен процес по физическо възпитание, така и извън него. Обект на проучване бяха 145 студенти (мъже и жени) от университета. За реализиране на изследването бе разработена анкетна карта. Тя включваше няколко специализирани въпроса с посочени към тях отговори (показатели), които изследваните трябваше да оценят по важност с оценки от 1 до 6.

Анализът на резултатите даде възможност да се открият някои изводи свързани с мотивите на студентите за занимания с фитнес, с факторите, влияещи върху избора им на определен фитнес център, с подходящата за тях форма за фитнес занимания и др.

Ключови думи: фитнес, физическа активност, физическо възпитание и спорт, мотиви, предпочитания.

ITNESS AS A MEANS OF PHISICAL ACTIVITY OF STUDENTS OF UNIVERSITY OF MINING ANG GEOLOGY “ST. IVAN RILSKI”- MOTIVES AND PREFERENCES

Vanya Tzolova¹, Evgeni E. Yordanov², Ilian Balanov³

University of Mining and Geology „St. Ivan Rilski“, 1700 Sofia, e-mail: vania_tzolova@abv.bg

ABSTRACT: In recent years, fitness has become one of the most preferred and modern sports of modern man. Therefore, the objective that we set ourselves was to examine the motives and preferences of students of University of Mining and Geology "St. Ivan Rilski" for fitness activities as means to develop their physical activity in both the regular educational process in physical education and beyond. Object of the study were 145 students (male and female) from the university. To accomplish the study a questionnaire was developed. It included several special questions with answers (indicators) referred to them, which the students had to grade the importance of with ratings from 1 to 6.

Analysis of the results made it possible to highlight some conclusions about the motivations of students to turn to fitness, the factors influencing their choice of a certain fitness center, the appropriate form of fitness activities and more.

Keywords: fitness, physical activity, physical education and sport, motives, preferences.

През последните години фитнесът се превърна в едно от най-предпочитаните и модерни спортни занимания на съвременния човек. В унисон с тази тенденция е фактът, че фитнес заниманията са сред най-предпочитаните от студентите в българските висши училища в условията на учебния процес по физическо възпитание и спорт.

В тази връзка си поставихме за **цел** да изследваме някои мотиви и предпочитания на студентите от МГУ „Св. Иван Рилски“ за занимания с фитнес като средство за развитие на физическата им активност както в редовния учебен процес по физическо възпитание, така и извън него.

Обект на проучване бяха 145 студенти (98 мъже и 47 жени) от университета, участващи в изборно-задължителната форма по физическо възпитание (спорт по избор – фитнес). За реализиране на изследването бе разработена анкетна карта, изградена на базата на друго подобно проучване, проведено от Б. Цолов (2007, 2008). Анкетната карта включваше осем въпроса с посочени отговори (фактори) към тях. Изследваните имаха за задача да оценят по важност посочените към въпросите фактори с

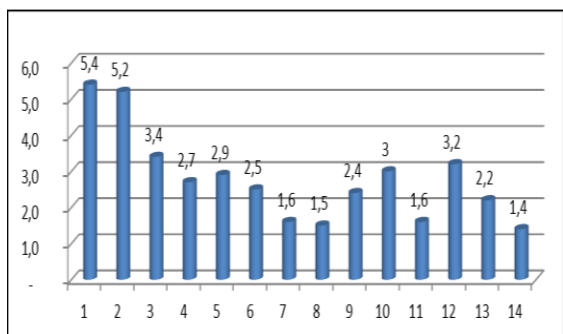
оценки от 1 до 6, като оценка 1 означава най-ниска значимост на конкретния фактор, а оценка 6 – най-висока значимост. За обработка на данните бе използван вариационният анализ, а сравнението на резултатите извършихме чрез средноаритметичните им стойности.

Анализ на резултатите

В настоящата публикация ще изложим анализа на резултатите на четири от въпросите, имащи отношение към следните аспекти (направления): 1. Мотивите на студентите за занимания с фитнес; 2. Предпочитан брой занимания с фитнес седмично; 3. Предпочитаната форма за занимания с фитнес; 4. Мотивите на студентите за избор на определен фитнес-център.

Относно първото направление в анализа, а именно мотивите на студентите за участието им в заниманията по фитнес, резултатите са посочени на фиг. 1. Открити са четиринадесет основни мотива, които според получените

оценки могат да бъдат групирани в три групи – с висока, средна и ниска важност.



Фиг. 1. Мотиви на студентите за участие в занимания по фитнес

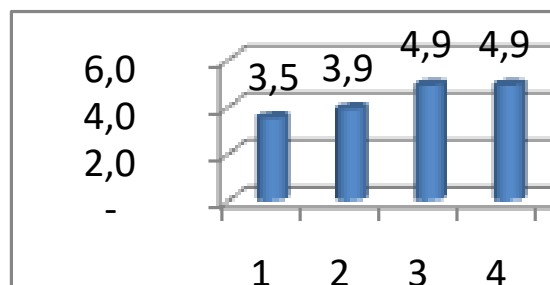
1. За подобряване на здравето и функционалните възможности.
2. За хармонично развито и красиво тяло.
3. За запълване на свободното време и развлечение.
4. За запознанства и социални контакти.
5. Защото фитнесът е модерно увлечение.
6. За осъществяване на контакти с лица от другия пол.
7. Защото изпълнявам ролята на инструктор.
8. За да удовлетвори желанието на своите близки (съпруг, съпруга, деца и т.н.).
9. За възстановяване от травми.
10. По задължение в рамките на учебния процес по физическо възпитание.
11. За да подражавам на известни личности.
12. За да овладее нови двигателни навици.
13. За да правя компания на приятел/ка.
14. Идвам във фитнеса заради съпътстващите услуги (кафе, четене на вестници, масаж и др.)

Към първата група, като най-важни (значими) са оценени два основни мотива: „За подобряване на здравето и функционалните възможности“ (№1, Хср.=5,4) и „За хармонично развито и красиво тяло“ (№2, Хср.=5,2). Със средна важност са определени други осем мотива: „За запълване на свободното време и развлечение“ (№3, Хср.=3,4), „За да овладее нови двигателни навици“ (№12, Хср.=3,2), „По задължение в рамките на учебния процес по физическо възпитание“ (№10, Хср.=3), „Защото фитнесът е модерно увлечение“ (№5, Хср.=2,9), „За запознанства и социални контакти“ (№4, Хср.=2,7), „За осъществяване на контакти с лица от другия пол“ (№6, Хср.=2,5), „За възстановяване от травми“ (№9, Хср.=2,4) и „За да правя компания на приятел/ка“ (№13, Хср.=2,2). Останалите четири мотива (№14, 8, 7 и 11) са с ниска, почти незначителна важност. Любопитно е, че при сравняването на резултатите между студентите и студентките се установява, че те са много близки по своето съдържание. Малко по-голямо различие между тях се забелязва единствено при мотив № 2, който студентките са оценили по-високо, а именно с Хср.=5,5, докато мъжете са дали оценка Хср.=4,9.

Подобна градация в три групи, както се вижда от фиг. 2, може да бъде направена и при отговорите на втория въпрос, носещ информация за предпочитания от студентите брой занимания седмично с фитнес.

От получените отговори се установява, че изследваните лица в най-голяма степен желаят да практикуват фитнес упражнения между 3 и 4 пъти седмично (Хср.=4,9). Трябва да подчертаем, че и при двата отговора мъжете изразяват малко по-голямо ниво на предпочитаност. Впрочем тези

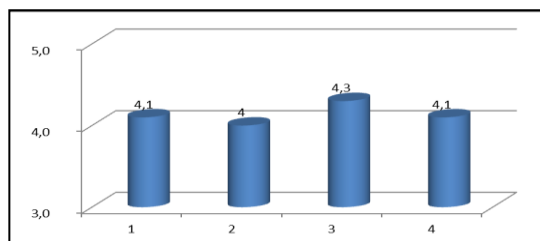
отговори са твърде показателни и за факта, че студентите имат по-високи потребности за занимания с физически упражнения, отколкото им предлага задължителният хорариум от часове в редовният учебен процес по физическо възпитание. Особено това се подсилва, ако към предпочитаните 3 и 4 занимания седмично прибавим и тези, които желаят да спортуват всеки ден.



Фиг. 2. Предпочитан брой занимания седмично с фитнес.

1. По 1 занимание седмично.
2. По 2 занимания седмично.
3. По 3 занимания седмично.
4. По 4-5 занимания седмично.
5. Всеки ден седмично.

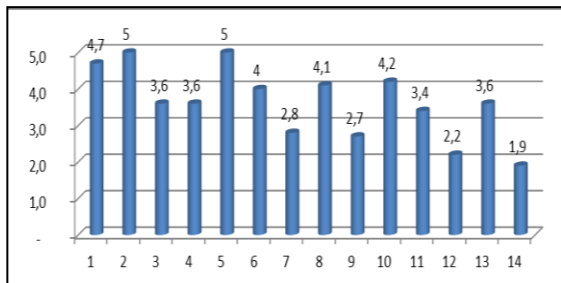
Относно третия аспект от изследването можем да заключим, че няма съществени различия в предпочитаната от студентите форма за участие в занимания по фитнес (фиг.3). И четирите посочени отговора са с приблизително еднакво ниво на оценка, което подсказва, че на студентите могат да бъдат предложени различни форми за практикуване на физическа активност чрез фитнес занимания. В този смисъл добре е като продължение на задължителния учебния процес по физическо възпитание на тях да им бъдат предоставени условия и за самостоятелно (факултативно) практикуване.



Фиг. 3. Предпочитана форма от студентите за занимания с фитнес.

1. Организирано в университета с преподавател.
2. Организирано извън университета с инструктор.
3. Самостоятелно извън университета.
4. Самостоятелно в университета между часовете.

Впрочем, като говорим за условия от значение са и мотивите на студентите за избор на определен фитнес-център. Резултатите от изследването показват, че с най-голяма важност са мотивите, отразяващи качествени характеристики на фитнес-центъра, в т.ч. „Инструкторите в центъра са високо квалифицирани и добри специалисти“ (№2, Хср.=5), „Фитнес-центърът е обзаведен с модерни уреди и апаратура“ (№1, Хср.=4,7), „Фитнес-центърът предлага чистота, уют и простор“ (№10, Хср.=4,2).



Фиг. 4. Мотиви на студентите за избор на определен фитнес-център.

1. Фитнес-центърът е обзаведен с модерни уреди и апаратура.
2. Инструкторите в центъра са високо квалифицирани и добри специалисти.
3. Услугите във фитнес-центъра са с по-ниски цени в сравнение с другите центрове.
4. Във фитнес-центърът се предлагат редица съпътстващи услуги (кафе-бар, масаж и др.)
5. Фитнес-центърът е в близост до дома ми (университета).
6. Транспортът до фитнес-центъра е удобен.
7. Липсва друг фитнес-център наблизо.
8. Приятелите ми посещават същия фитнес-център.
9. Познавам инструкторите във фитнес-центъра.
10. Фитнес-центърът предлага чистота, уют и простор.
11. Съществуват редица бонуси, вкл. отстъпки в цената във фитнес-центъра.
12. Фитнес-центърът е добре промоцииран.
13. Фитнес-центърът не е претъпкан с посетители, което ми харесва и не ме притеснява.
14. Фитнес-центърът е посещаван от известни личности.

От важно значение според запитаните също е фактът, че „Фитнес-центърът е в близост до дома ми (университета)“ (№5, Хср.=5), както и, че има удобен транспорт до него (№6, Хср.=4). Съществуват още няколко мотива, които макар и оценени по-ниско също са от значение. Сред тях са: „Услугите във фитнес-центъра са с по-ниски цени в сравнение с другите центрове“, „Във

фитнес-центърът се предлагат редица съпътстващи услуги (кафе-бар, масаж и др.)“ и „Съществуват редица бонуси, вкл. отстъпки в цената във фитнес-центъра“.

В заключение можем да обобщим, че изследването, макар и да не притежава висока представителност за цялата студентската общност, предоставя информация, включително и с маркетингова насоченост, която би била полезна за катедрените ръководства по „Физическо възпитание и спорт“ при планиране и организиране на фитнес заниманията като средство за развитие на физическата активност на студентите. И това се отнася както в условията на редовния учебен процес, така и извън него.

Литература

- Бъчваров, М. *Спортология*. С., 2000.
- Иванов, Й. *Спортология на образователната компонента във висшите училища*. „Болд-инс“, С., 2006.
- Цолов, Б. *Мотиви на потребителите на фитнес услуги и фактори, влияещи върху избора им на фитнес-център*. – Сп. „Спорт и наука“, бр.1/2007.
- Цолов, Б. *Основи на маркетинга в спорта*. С., 2008.
- Цолова, В. *Проблемът за усъвършенстване на учебния процес по физическо възпитание и спорт във висшите училища през призмата на образователната му компонента*. – Сп. „Спорт и наука“, бр.2/2011.
- Цолова, В., Й. Иванов. *Физическо възпитание във висшите училища – нов методичен подход*. С., 2013.

Статията е препоръчана за публикуване от кат. „Физическо възпитание и спорт“