

## EXPLORING THE OPINION OF HIGH SCHOOL STUDENTS ABOUT FITNESS TRAINING

*Martin St. Bazelkov*

**ABSTRACT:** *Our research is based on a sociological survey of students' opinions and interests on issues related to the practice of gymnastics in and out of school. We will investigate and analyze the answers of the questionnaire survey of the respondents, and we will present the results in tabular form.*

**KEY WORDS:** *physical education, fitness, sport, physical exercise, physical qualities*

*Изследването е финансирано по вътрешноуниверситетски проект № РД-08-134/07.02.2018 г. на Шуменски университет „Епископ Константин Преславски“.*

В нашето съвремие обездвижването, нездравословното хранене и все по-задълбочаващата хипокинезия са едни от основните причини допринасящи за редица хронични заболявания като – диабет, заболявания на сърдечно-съдовата система, проблеми с дихателните пътища, както и затлъстяване. Не малко са случаите на подобни здравословни проблеми още в детска възраст.

Научно доказано е, че редовните занимания с физически упражнения оказват благоприятно влияние върху детския организъм и правилното му развитие. В. Иванова споделя, че „Всички функции на човешкия организъм съществуват чрез и благодарение на движението“. При отсъствие на такова настъпват промени в структурата и функциите на жизнено важните органи и системи [Шейпинг система- Веселина Иванова].

Според световната здравна организация децата и юношите на възраст от 5 до 17 години трябва да се занимават с физически упражнения с умерена интензивност не по-малко от 150 минути, а заниманията със субмаксимална и максимална интензивност – 75 минути седмично [<http://riokozpd.com>].

В последните години все по-често чуваме изразът „фитнес занимания“ или „Фитнес упражнение“. Думата „фитнес“ е с неясен произход и в превод означава – добро (годно) състояние. Тя намира най-широк смисъл в определението – обща физическа подготвеност на организма на човека. Добрата физическа форма обикновено се постига с правилен хранителен режим, умерено тежки физически упражнения и достатъчно време за възстановяване и почивка [<https://bg.wikipedia>]. Заниманията с фитнес упражнения се определят като подходящо средство за комплексно развиване на основните двигателни качества (сила, бързина, издръжливост).

С приемането на наредба №2 за учебното съдържание от 18.05.2000г. фитнес заниманията и бодибилдингът стават част от учебното съдържание по физическо възпитание и спорт и е заложено в допълнителните ядра на гимназиален етап на средното образование. Заниманията се използват целенасочено за изграждането и поддържането на хармонично телосложение. Така учениците могат да практикуват и този вид спорт в училище [<https://www.mon.bg/bg/1>].

Интересът към подобни занимания расте и се радва на голяма популярност както у нас, така и извън територията на страната ни. Все по-често наблюдаваме в социалните мрежи и сайтовете за видео споделяне снимков и видео материал, свързани с фитнес тренировки, а също и с наскоро набралата популярност на така наречения „стрийт фитнес“ или фитнес на открито. Това ни провокира да проверим интереса на учениците от гимназиален етап към подобен вид спортни занимания и до каква степен те са информирани за влиянието на фитнес упражненията върху цялостното изграждане на организма.

**Целта** на нашето изследване е да проучим мнението и интересите на учениците от гимназиален етап към системните занимания с фитнес упражнения в урочните, извънурочните

и из вън училищните занимания. За постигане на определената ни цел си поставихме следните задачи:

1. Да разгледаме и анализираме литературните източници по темата.
2. Да проведем анкетно проучване с ученици от гимназиален етап.
3. Да обработим и анализираме получените резултати от направеното анкетно проучване и да ги представим в табличен вид.
4. На базата на получените и обработени данни да представим изводи и препоръки, които да подпомогнат бъдещата учебна работа

**Таблица 1.** Процентно разпределение на отговорите от анкетното проучване с ученици от гимназиален етап на ППМГ „Нанчо Попович”

Пол	Момчета – 50%	Момичета – 50%	
1. Харесвате ли фитнес заниманията?	Да – 100%	Не – 0%	
2. Провеждате ли фитнес занимания?	Да – 90%	Не – 10%	Само в часовете по ФВС – 0%
3. Получавали ли сте травми от неправилно трениране?	Да – 43%	Не – 57%	
4. Защо практикувате този спорт?	За удоволствие – 43%	За красиво тяло – 47%	Не го практикувам – 10%
5. Какви са причините, които ви пречат да се занимавате по-системно с този спорт?	Високите такси във фитнес залите – 10%	Липсата на свободно време – 53%	Няма – 37%
6. Одобрявате ли увеличаването на часовете за фитнес в училище?	Да – 67%	Не – 23%	Не, ако е за сметка на другите спортове – 10%
7. Консултирате ли се с фитнес инструктор относно заниманията си?	Да, поне веднъж месечно – 23%	Самообразовам се – 60%	Не – 17%
8. Нужно ли е фитнес-инструктор да посещава периодично часовете по ФВС за консултации?	Да – 67%	Не – 33%	
9. Бихте ли тренирали фитнес на открито?	Да – 87%	Не – 13%	
10. Какво е мнението на родителите ви относно фитнес заниманията?	Положително – 67%	Отрицателно – 10%	Нямат отношение – 23%
11. Поддържате ли определен хранителен режим?	Да, винаги – 17%	Не – 27%	Периодично – 57%
12. Какво е мнението ви за хранителните добавки?	Безвредни са – 30%	Вредят на организма – 37%	Не мога да преценя – 33%

Анкетното проучване бе направено през месец юни 2018г. в Професионална природо-математическа гимназия „Нанчо Попович”. Анкетирани бяха 30 ученици от гимназиален етап, които бяха избрани на лотариев принцип.

#### **Анализ на резултатите:**

Половината от анкетираните ученици бяха момчета, а другата половина момичета. С първия въпрос провокираме интереса им към фитнес заниманията. Оказва се, че имаме пълно единодушие и всички харесват фитнеса като спорт. Това според нас се дължи на напоследък

нашумялата мода сред младото поколение за стремеж към идеалната фигура, към която се стремят все по-голяма част от подрастващите.

От следващия въпрос виждаме и големия процент (90%) от учениците, които под една или друга форма се занимават с фитнес. Положителното отношение към този вид дейност стимулира двигателната им активност и те с готовност практикуват участват във фитнес заниманията.

За нас тревога будят отговорите на въпрос №3, където отчитаме, че почти половината от отзовалите се ученици са получавали под някаква форма травми вследствие на неправилно изпълнение на физическите упражнения и провеждане на фитнес тренировка. Това е доста обезпокоителен факт, който според нас се дължи на недостатъчните теоретико-методични знания на подрастващите за тази спортна дисциплина. Обикновено най-честите причини за подобни контузии са несъобразената тежест, с която се извършва упражнението или неправилна постановка на тялото или част от него.

От отговорите на следващия въпрос забелязваме, че причината да практикуват въпросния спорт не е само в добрата фигура, към която се стреми всеки човек, а и защото самите занимания им доставят удоволствие. Според нас това се дължи на факта, че когато даден ученик успее да изпълни някое упражнение по-правилно, с по-голяма тежест или с повече повторения, това му дава удовлетворение за постигнат успех.

Малко над половината (53%) от отзовалите се посочват липсата на свободно време, като основна причина, която не им позволява да се занимават по-системно с този спорт. В последните години все повече училища минават на целодневна форма на обучение, с което свободното време на учениците се свежда до минимум. Въпреки това 37% от анкетираните не посочват да има причина, която да им пречи да практикуват любимия си спорт. Системните занимания с физически упражнения правят учениците по-дисциплинирани, което им помага за по-добра организация на свободното време.

Интерес за нас представляват и отговорите от въпрос №6. От тях става ясно, че болшинството от анкетираните (67%) заявяват желание да се увеличат часовете свързани с фитнес занимания в учебното съдържание по физическо възпитание и спорт. Според нас това доказва интереса и желанието им да се занимават с подобни упражнения и когато това е в учебното съдържание, ще се реши и проблемът с липсата на свободно време и ще се повиши двигателната активност на учениците.

Важен за нас е и въпросът, свързан с консултирането на учениците, занимаващи се с този спорт с фитнес инструктор. От отговорите забелязваме, че само една малка част от тях (23%) са се обърнали към подобен специалист. За разлика от това голям процент от анкетираните са заявили, че се самообразоват. От една страна този факт е радостен за нас, че проявяват интерес не само към самите занимания, а и към методиката на обучение и преподаване. Но от друга страна не толкова достъпната специализирана литература може да е причината за големия процент ученици, които са получили травми по време на тренировките.

По-големият процент от анкетираните (67%) смятат за необходимо периодичното посещенията на специалист в часовете по физическо възпитание по време на фитнес заниманията. Това донякъде се дължи на факта, че повечето учители по физическо възпитание не притежават тясна специализация по фитнес. Повечето от тях са специализирани в определен вид спорт и не са достатъчно компетентни относно фитнес заниманията.

Все по-често забелязваме оградени малки площадки с различни фитнес уреди, успоредки и висилки. Това са местата, които са обособени за фитнес на открито или както е модерно да се наричат в днешно време „стийт фитнес”. Характерното за него е, че упражненията се изпълняват със собствена тежест или казано иначе с тежестта на собственото тяло. Голям процент от анкетираните (87%) заявяват, че проявяват интерес към фитнесът на открито и биха се занимавали с него. Смятаме, че причините за този интерес са улеснената достъпност до уредите и площадките, чистият въздух и не на последно място липсата на каквито и да е такси и карти за ползването им.

Голям процент от родителите на анкетираните ученици са положително настроени към различните видове фитнес занимания и с радост подкрепят практикуването им. Малък процент от тях (23%) не вземат отношение по темата, което ни кара да смятаме, че не са

достатъчно информирани относно ползите и положителния ефект от системните занимания с фитнес упражнения.

Важен момент при всеки спорт е и хранителният режим който е необходимо да се спазва. Както при тренировките така и при храненето за максимален резултат е необходима системност. От анкетираните само 17% успяват да спазват определен хранителен режим, докато при 57% от отзовалите се спазват подобен режим определен период от време, след което се връщат към старите си навици. В подобни случаи най-често се наблюдава така наречения „Йо йо ефект“ т.е. връщане на излишните килограми при наднормено тегло или загуба на мускулна маса при недохранените.

Доста спорен е въпросът, който се отнася до употребата на хранителни добавки от занимаващите се. Според 30% от учениците те са безвредни и могат да се приемат свободно, за 37% от останалите обаче това са вредни вещества и са против употребата им. Не малък е и процентът на тези, които не могат да преценят дали са в полза или вреда. Според нас тези резултати се дължат на не дотам информираността на учениците относно различните видове добавки. Бихме препоръчали да се засили контролът и да се повиши информираността на учениците относно набавянето и използването на хранителните добавки.

#### ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ

1. От литературния обзор става ясно, че заниманията с фитнес набират все по-голяма популярност сред подрастващото население. Те способстват за развиването на физическите качества, спомагат за намаляване на излишните килограми и увеличаване мускулната маса на занимаващите се.
2. От 2000 г. фитнес заниманията стават част от учебното съдържание в урочната работа по физическо възпитание и спорт. Те са включени в допълнителните ядра на гимназиален етап на средното образование.
3. Анализът на резултатите от проведеното проучване показва голям интерес към този спорт и разновидностите му. Забелязва се и желанието на учениците да се увеличат часовете в училище, свързани с фитнес занимания, както и да имат възможност за консултации със специалист в тази област.
4. Преди да започнем използването на определен хранителен режим или употребата на добавки от занимаващите се с фитнес, препоръчваме задължително консултация с диетолог и медицинско лице.

#### References:

1. **Boyanov, V.** (2006): *Entsiklopedia na kulturizma* (Encyclopedia of Bodybuilding), Sofia.
2. **Georgieva, I.** (2002): *shaping - sistema za zdrave i krasota* (shaping - health and beauty system), Stara Zagora.
3. **Karabiberov, Yu.** (2017): *Posledovatelno aktivirane na fizichni i tonichni dvigatelni edinitsi kato metod za kompleksno razvivane na dvigatelните kachestva* (Consecutive activation of physical and tonic motor units as a method for the complex development of motor skills). // Sport I nauka, №1 pp. 90-94
4. <https://bg.wikipedia>.
5. <https://www.mon.bg/bg/1>
6. <http://riokozpd.com>

*Martin Bazelkov*  
*Senior lecturer*  
*Konstantin Preslavsky – University of Shumen*  
*e-mail: m.bazelkov@shu.bg*