

ПРОУЧВАНЕ МНЕНИЕТО НА СТУДЕНТИТЕ ОТНОСНО ОНЛАЙН ЗАНИМАНИЯТА ПО ФИТНЕС ГИМНАСТИЧЕСКИ ДИСЦИПЛИНИ ПРИ ЕПИДЕМИЧНИ УСЛОВИЯ

Николета Бочева

Софийски университет „Св. Климент Охридски“

Резюме. На базата на анкетно проучване статията разглежда мнението на студентите относно онлайн заниманията по фитнес гимнастическите дисциплини при условия на пандемия. Липсата на движение и социални контакти са едни от основните проблеми на изолацията и работата от вкъщи. Според препоръките на Световната здравна организация (СЗО) на човек му трябва поне 75 минути интензивна физическа активност на седмица, за да бъде здрав.

Ключови думи: студенти; физическа активност; спорт; изолация; пандемия

Изложение

Заседналият начин на живот и ниското ниво на физическа активност могат да окажат негативно въздействие върху здравето, благоденствието и качеството на живота на хората, а самоизолацията може да предизвика допълнителен стрес и да застраши психичното здраве. Хиподинамията, дължаща се на масовото навлизане на модерните технологии в бита и ежедневието на хората, доведе до тревожни резултати на редица изследвания върху здравословното състояние на хората, и особено в детската и младежката възраст^{1),2),4)}. Здравето и жизнеността на нацията са от важно значение за всяко общество (Hristova, 2015). Редовната физическа активност значително подобрява здравето и качеството на живот и намалява риска от ранна смърт, исхемична болест на сърцето, инсулт, артериална хипертония, диабет тип 2, депресия, затлъстяване и др. (Despotova, 2018). В началото на 2017/2018 учебна година Г. Деспотова, от направено проучване на общо 60 студенти, отчита висока честота на наднорменото тегло и затлъстяването при студенти от СУ „Св. Климент Охридски“ както при жените, така и при мъжете (общо 21,66%) (Despotova, 2018).

Още в древността Аристотел е казал, че „нищо така не изтощава и не разрушава организма на човека, както продължителното физическо без-

действие!“. Как да останем физически активни по време на доброволната изолация? От обявяването на епидемичната обстановка студентите преминават в дистанционна форма на обучение. Това рязко променя начина им на живот и намалява физическата им активност, което неминуемо се отразява не само върху теглото им, но и може да е причина за депресивно състояние или някои здравословни проблеми. Физическата активност и техниките за релаксация могат да бъдат ценни инструменти, които да помогнат да се запазят спокойствието и здравето през този период.

По данни на СЗО хората, които са в изолация, трябва да си разпределят задачите така, че на седмица да им се събира около 150 мин. умерена физическа активност. Тези препоръки могат да се изпълнят дори у дома без специално оборудване и в ограничено пространство^{1),2),4)}.

За карантината и социалното изолиране

Думата „карантина“ произлиза от венецианския диалект на италианския *quaranta giorni*, което в превод означава „четиридесет дни“.

Когато терминът възниква, именно 40 дни била принудителната мярка, в която се ограничавала свободата на движение на хора и животни, като способ за превенция на заразни заболявания. А такива съществуват от древността до днес. И докато някои хора са буквално поставени под карантина, без право на излизане от домовете си, други спазват форма на социална изолация, придружена от диктувани правила за излизане и поведение навън.

Както карантината, така и принудителната изолация са нещо, което не искаме, но ни се налага. И като такова, води след себе си редица неудобства^{1),2),4)}. Във връзка с гореизложеното са определени целта, задачите и методологията на изследването.

Целта на настоящото изследване е да се проучи мнението на студентите относно онлайн заниманията по фитнес гимнастически дисциплини по време на изолация.

Задачи:

1. да се проучат литературни и интернет източници;
2. да се направи онлайн анкетно проучване сред студентите относно интереса и нагласата им към онлайн заниманията по аеробика, каланетика, кросфит и пилатес;
3. да се анализират данните от анкетното проучване.

Методология: контингент на изследването са 80 студенти мъже и жени, участвали в онлайн заниманията.

За целта през периода на епидемичната обстановка и социалната изолация бе проведено онлайн анкетно проучване сред студентите относно мнението им.

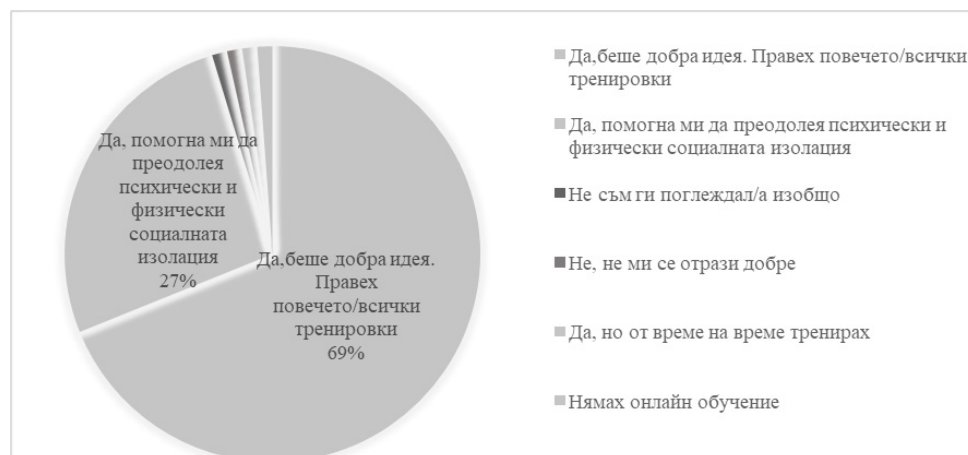
нието и интереса им към тази форма на обучение по фитнес гимнастически дисциплини.

Анкетата съдържа 3 въпроса от затворен тип с възможност на избор на един от няколко предварително зададени отговора³⁾.

Резултати

На въпроса от анкетата „Какво мислите за онлайн обучението? Полезно ли беше за вас публикуването на видео материали с упражнения и тренировки вкъщи?“ 69% са отговорили положително и смятат, че идеята е била добра, а 27% – че им е помогнала да преодолеят психически и физически социалната изолация.

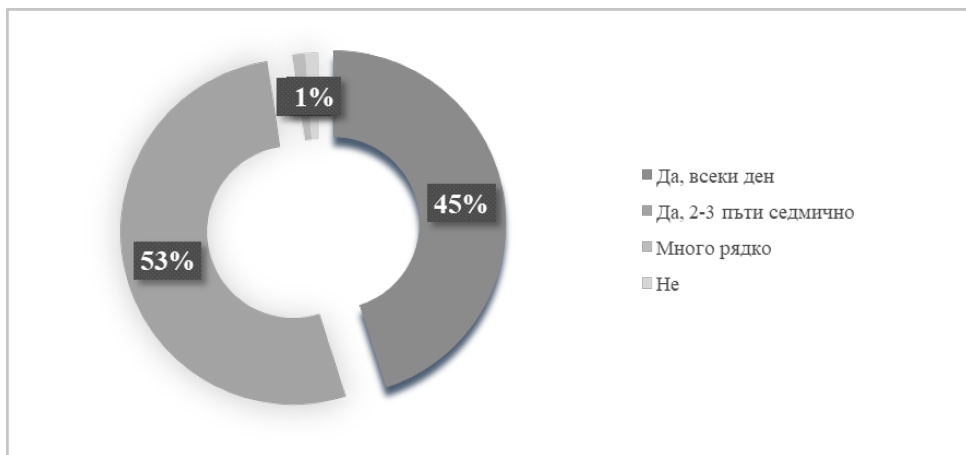
По 1% от анкетиранияте са отговорили, че: са тренирали по-рядко; не са поглеждали и отваряли изпратените онлайн файлове; по никакъв начин не им се отразил добре този вариант; не са имали онлайн форма на обучение.



Фигура 1. Какво мислите за онлайн обучението?

Всичко това говори за положителна реакция на студентите, което означава, че онлайн обучението е приемлива и достъпна форма.

На следващия въпрос – „Спортувахте ли по време на изолацията вкъщи?“, 53% са отговорили с: Да, всеки ден, 45% – 2 – 3 пъти седмично, 1% – много рядко, и 1% – не. Това говори само по себе си, че студентите имат желание и мотивация да поддържат физическото и здравословното си състояние освен чрез задължителните часове по спорт в Университета, а също така и по време на социална изолация.



Фигура 2. Спортувахте ли по време на изолацията вкъщи?

Интересно е и разпределението на отговорите при въпроса „Как ви се отрази социалната изолация заради пандемията?“. Повече от половината (64%) са успели да се адаптират бързо въпреки неприятната обстановка, а 30% са се чувствали много добре и нямат проблем със стоенето вкъщи. Едва 4% са се чувствали зле, със склонност към депресия и са се притеснявали за здравето си, а по 1% са отговорили, че са тренирали по често поради невъзможността да излизат и в някои моменти липса на социални контакти.



Фигура 3. Как ви се отрази социалната изолация заради пандемията?

Изводи

Тези отговори са изненадващи. Много интересен е фактът, че студентите приемат социалната изолация спокойно и бързо се адаптират към ситуацията. Това не означава, че не приемат сериозността на епидемичната обстановка и отговорността за собственото си здраве и здравето на близките си. По-младите са по-податливи и гъвкави при бързо променящи се ситуации и отворени към иновативни подходи и методи за двигателна активност и начин на живот.

На базата на резултатите от проучването и анкетирането могат да бъдат направени следните изводи.:

1. Голям процент от студентите приемат положително идеята за предложението онлайн обучение.
2. Според анкетираните студенти, проведените онлайн занимания по фитнес гимнастически дисциплини въпреки са били изключително полезни и приятни.
3. Студентите се ориентират и адаптират лесно към иновативни подходи и методи за двигателна активност и начин на живот.
4. Проведеното онлайн обучение е било полезно и ползотворно по време на епидемичните условия.

БЕЛЕЖКИ

1. <https://www.bb-team.org/articles>
2. <https://www.burgasnews.com>
3. <https://docs.google.com/forms>
4. <https://www.unicef.org/bulgaria>
5. Изследването е представено по време на 12. международна научна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“, организирана и провеждана от Департамента по спорт при СУ „Св. Климент Охридски“.

ЛИТЕРАТУРА

- Деспотова, Г. (2018). Затлъстяването като социално значимо заболяване. *Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“*. София: Св. Климент Охридски. с. 208 – 212. ISSN 1314-2275
- Деспотова, Г. (2018). Оценка на охранеността и степента на затлъстяване при студенти от СУ „Св. Климент Охридски“. *Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“*. София: Св. Климент Охридски, с. 213-217. ISSN 1314-2275.
- Христова, П. (2015). Проучване информираността на студентите и очакванията им от заниманията с аеробика. *Сб. „Съвременни тен-*

денции на физическото възпитание и спорта“. София: Св. Климент Охридски, с. 124 – 130. ISSN 1314-2275.

REFERENCES

- Despotova, G. (2018). Obesity as a socially significant disease. *Modern Trends in Physical Education and Sports*. Sofia: St. Kliment Ohridski Press, pp 208 – 212. ISSN 1314-2275.
- Despotova, G. (2018). Assessment of the severity and degree of obesity in students from University Kliment Ohridski. *Modern Trends in Physical Education and Sports*. Sofia: St. Kliment Ohridski Press, 213 – 217. ISSN 1314-2275.
- Hristova, P. (2015). Study students' awareness and expectations of aerobics classes. *Modern Trends in Physical Education and Sports*. Sofia: St. Kliment Ohridski Press, pp. 124 – 130. ISSN 1314-2275.

STUDY ON STUDENTS' OPINION ABOUT ONLINE FITNESS CLASSES IN EPIDEMICAL CONDITIONS

Abstract. The article examines students' views on online pandemic aerobic activities. Lack of movement and social contacts are one of the main problems during isolation and work from home. According to the recommendations of the World Health Organization (WHO), a person needs at least 75 minutes of intense physical activity per week to be healthy.

Keywords: university students; physical activity; sports; isolation; pandemic

✉ **Ms. Nikoleta Bocheva, Assist. Prof.**

ORCID ID: 0000-0001-6360-4897

Department of Sports

University of Sofia

15, Tsar Osvoboditel Blvd.

1000 Sofia, Bulgaria

E-mail: ndbocheva@uni-sofia.bg, n429@av.bg