

**Н.И. Сманцер, М.С. Герасимчик, С.Г. Ковель**, канд. пед. наук,  
доцент УО «Белорусский национальный технический  
университет»

## САМООЦЕНКА СТУДЕНТОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ

Возможности применения различных средств физической культуры в вузе в последнее время значительно расширились благодаря использованию современных оздоровительных методик и систем, популяризацией среди населения таких видов двигательной активности, как различные направления оздоровительного фитнеса.

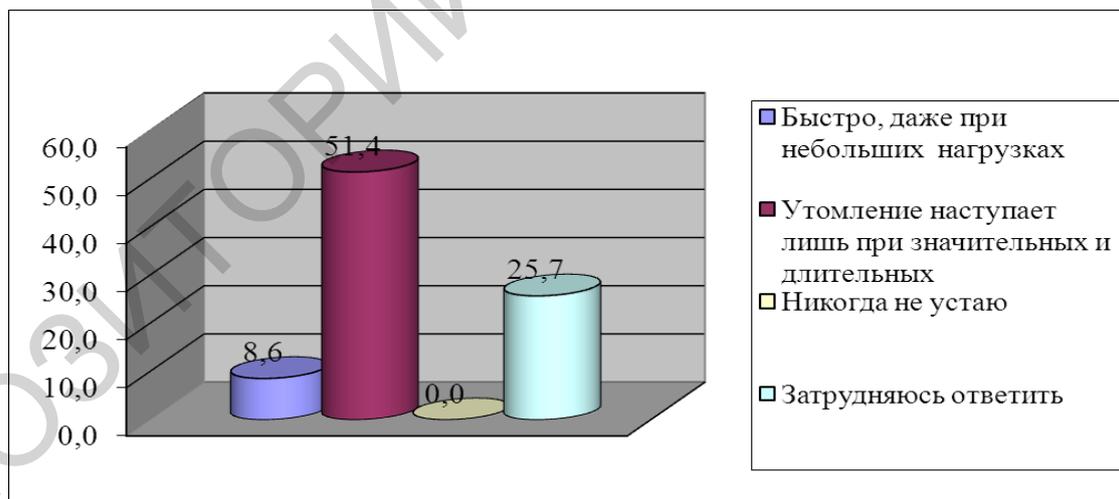
Для изучения самооценки занимающихся оздоровительным фитнесом в тренажерном зале (фитнес-тренировкой) был проведен анкетный опрос. Анкета состояла из 21 вопроса и была разделена на 2 блока вопросов с веером ответов. Первый блок включал общие вопросы, позволяющие выявить мотивацию студентов к занятиям в тренажерном зале, второй блок вопросов был посвящен изучению самооценки занимающихся во время занятий фитнес- тренировкой.

Участниками опроса были студенты 1–2 курсов приборостроительного факультета БНТУ (n=80), занимающиеся фитнесом в тренажерном зале.

Анализ ответов студентов на вопросы анкеты показал, что 62,9 % из них никогда не курили, 45,7 % употребляют алкоголь несколько раз в год, 69 % не страдает хроническими заболеваниями, 14,3 % имеют заболевания желудочно-кишечного тракта, 8,6 % имеют отклонения в состоянии сердечно-сосудистой системы, 5,7 % – дыхательной и эндокринной систем.

Многие из опрошенных – 40 % – занимаются 1–2 раза в неделю, 60 % отводят на занятия 30–60 минут, 51,4 % считают, что утомление их организма наступает лишь при значительных

и длительных нагрузках (рисунок 1). 50 % студентов раньше занимались только на уроках физической культуры в школе, 28,6 % занимались физическими упражнениями самостоятельно дополнительно к основным урокам, 20 % – в спортивных секциях.



**Рисунок 1 – Самооценка утомления при физических нагрузках**

Студентам предлагалось оценить уровень своего физического развития, функциональной и физической подготовленности. Большинство опрошенных свое физическое развитие оценили, как среднее – 31,4 % и 45,7 % – как пропорциональное. Так же как среднее было оценено функциональное состояние занимающихся. Выше среднего студенты оценили свой уровень физической подготовленности (развитие двигательных качеств: силы и быстроты, выносливости, координационных

способностей, гибкости).

Большинство студентов оценивают на «хорошо» свое здоровье и физическое состояние в целом. Своё питание они оценивают разнообразным, но недостаточным, а в целом – хаотичным (рисунок 2).

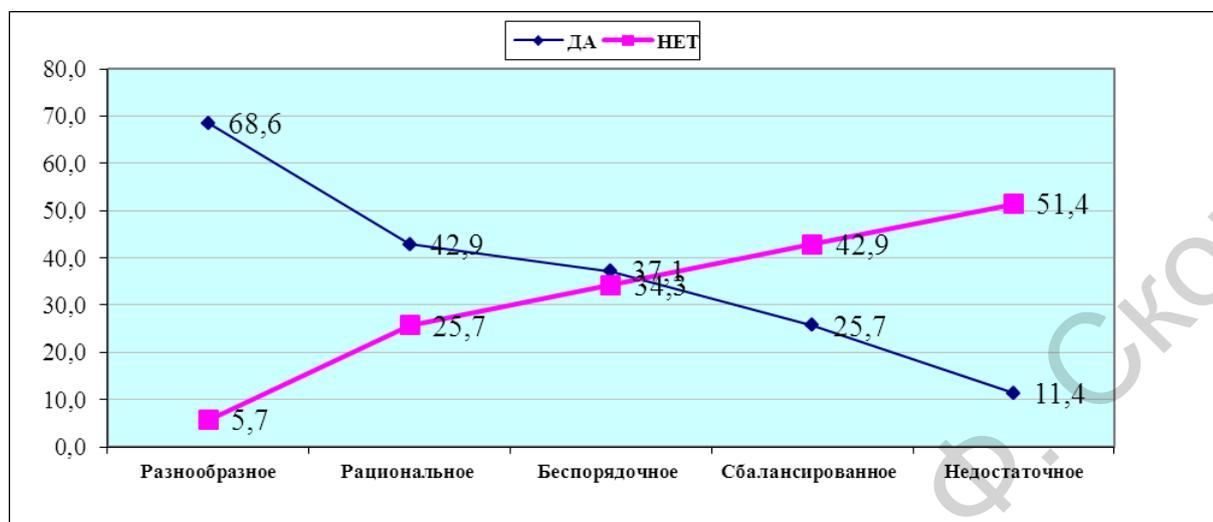


Рисунок 2 – Самооценка своего питания (в %)

На рисунке 3 видно, что, несмотря на то, что все опрошенные добровольно посещают фитнес-тренировки при обучении в ВУЗе, они считают их далеко не первыми среди факторов, позволяющих создать здоровый образ жизни человека.

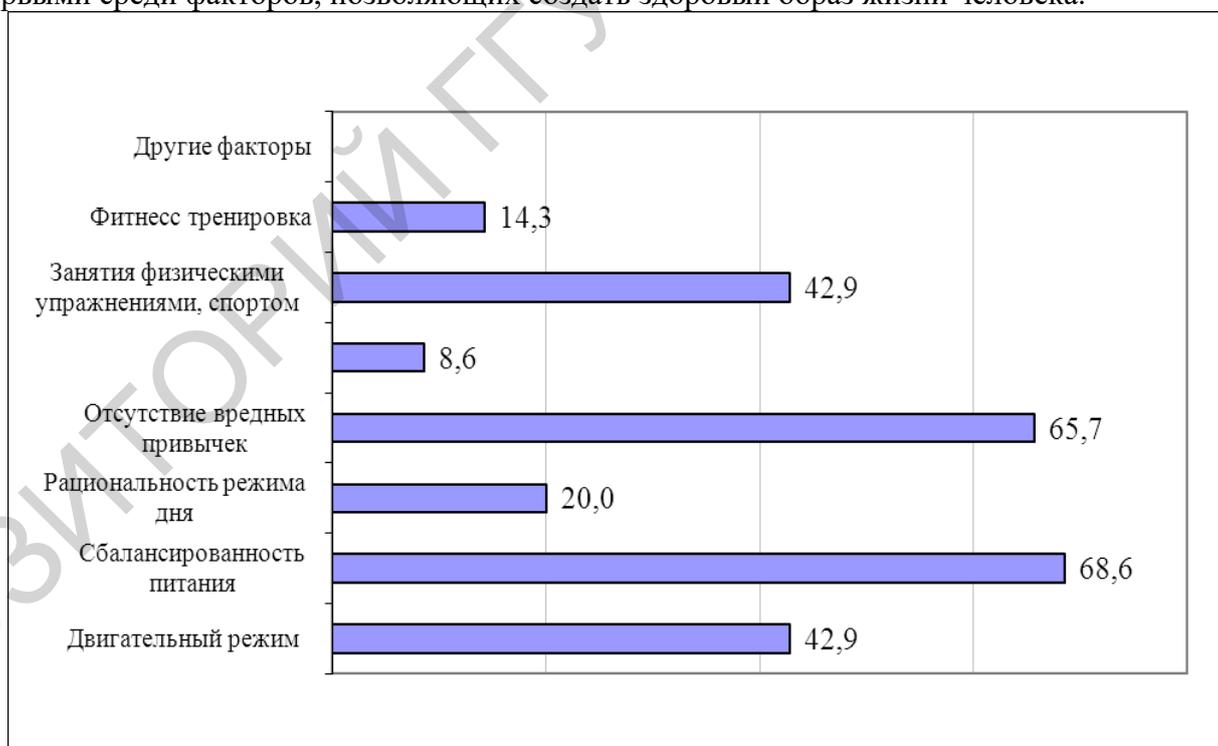


Рисунок 3 – Факторы, позволяющие создать здоровый образ жизни (в %)

Для улучшения общего состояния своего организма студенты часто используют прогулки, реже – физические упражнения, тренажеры, массаж и сауну.

Самостоятельно смогут обеспечить технику безопасности во время занятий, обеспечить самоконтроль во время занятий, оказать первую медицинскую помощь 57,1 %. Вместе с тем, 30% студентов, занимающихся фитнесом в тренажерном зале, не

могут осуществлять контроль за состоянием при физической нагрузке других занимающихся, разработать и порекомендовать оптимальный двигательный режим, порекомендовать обоснованный режим питания, рассказать о специфике воздействия физических упражнений на организм человека. Таким образом, при воспитании студенческой молодежи средствами физической культуры во время их обучения в университете следует помнить, что это важный период развития личности.

Проведенный анкетный опрос показал, что в процессе практических занятий студентов фитнес-тренировкой необходимо заложить широкий спектр теоретических знаний в области физической культуры и спорта, гигиены питания, основ спортивной подготовки, о вреде курения и алкоголя для организма человека, о роли двигательной активности в жизни человека и др.

Знание педагогом субъективного отношения занимающихся к себе, к уровню физического и функционального состояния их организма позволит индивидуально планировать учебно-тренировочные воздействия на занимающихся и составлять программу тренировок.