

# Уровень знаний по вопросам питания у женщин, занимающихся рекреационным фитнесом

Владислав Ягелло<sup>1</sup>, Войчех Вечорек<sup>2</sup>, Марина Ягелло<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Академия Физического Воспитания и Спорта в Гданьске

<sup>2</sup>Высшая Школа Информатики в Лодзи

## Аннотации:

Целью исследования явилось определение уровня знаний по вопросам питания у женщин, занимающихся рекреационным фитнесом. Основным методом исследований явилось анкетирование. Анкета содержала общие информационные вопросы, а также 15 вопросов, касающихся питания. В исследованиях приняли участие 98 женщин в возрасте 18-50 лет, занимающихся фитнесом в трёх фитнес-центрах г. Гданьска и Сопота. Выявлен общий уровень знаний по вопросам питания, а также его связь с интеллектом, возрастом и тренировочным стажем занимающихся.

## Ключевые слова:

женщины, питание, знания, фитнес.

**Ягелло Владислав, Вечорек Войчех, Ягелло Марина. Рівень знань із питань харчування в жінок, що займаються рекреаційним фітнесом.** Метою дослідження було визначення рівня знань з питань харчування у жінок, що займаються рекреаційним фітнесом. Основним методом досліджень було анкетування. Анкета містила загальні інформаційні питання, а також 15 питань, що стосуються харчування. У дослідженнях взяли участь 98 жінок у віці 18-50 років, що займаються фітнесом в трьох фітнес-центрах м. Гданська та Сопота. Виявлено загальний рівень знань з питань харчування, а також його зв'язок з інтелектом, віком і тренувальним стажем піддослідних.

жінки, харчування, знання, фітнес.

**Jagello Wladislaw, Vechorek Voychek, Jagello Marin. The level of knowledge about nutrition among women engaged in recreational fitness.** The aim of the study was to determine the level of knowledge about nutrition among women engaged in recreational fitness. The main method of research was the questioning. The questionnaire included general information questions and 15 questions related to nutrition. The study involved 98 women aged 18-50 years engaged in fitness in the three fitness centers of Gdansk and Sopot. Revealed the common level of knowledge about nutrition and its relationship to intelligence, age and training experience.

women, nutrition, knowledge, fitness.

## Введение

Одной из наиболее распространённых форм рекреационной физической активности являются разные формы фитнеса. Растущая популярность этой формы занятий связана, прежде всего, с тем, что она решает многие задачи: укрепление здоровья, повышение работоспособности, а также, что характерно только для фитнеса, улучшение внешнего вида [4, 8]. В последнем случае особое значение придаётся правильным пропорциям тела, мышечному тону, состоянию кожи, а также манере поведения, подбору одежды и макияжа [1]. Таким образом, можно сказать, что в этом виде физической активности тело занимающихся рассматривается в целостном аспекте [2]. Решается это путём реализации соответствующих тренировочных программ, правильно составленной диеты с пищевыми добавками, а также организации рационального отдыха [2, 5].

Спортсмены, соревнующиеся в фитнесе, постоянно обогащают свои знания в этой области [6, 7]. К сожалению, в доступной литературе имеется немного сведений, касающихся этой проблемы по отношению к женщинам, занимающимся рекреационным фитнесом.

## Цель, задачи работы, материал и методы.

Целью исследования явилось определение уровня знаний по вопросам питания у женщин, занимающихся рекреационным фитнесом. В результате достижения поставленной цели предполагалось получить ответ на следующие вопросы:

Какой уровень знаний по вопросам питания представляет исследуемая группа?

Какие проблемы питания являются наиболее изученными?

Имеется ли дифференциация уровня знаний в зависимости от цели тренировки, возраста занимающихся и тренировочного стажа?

## Материал и методы исследований

Основным методом исследования явилось анкетирование. Анкета содержала как вопросы общего характера (возраст, тренировочный стаж, главная цель тренировки и источники приобретения знаний), а также 15 вопросов, касающихся питания. Эти вопросы относились к трём направлениям: рекомендации по питанию, пищевые вещества и пищевые добавки. Анкета была построена по принципу однократного выбора (по каждому вопросу только один правильный ответ). Каждый правильный ответ оценивался одним пунктом. Таким образом, исследуемые могли получить максимально 15 пунктов. Для определения уровня знаний были приняты следующие градации: очень высокий – 13-15 пунктов, высокий – 10-12, средний – 7-10, низкий – 4-6, очень низкий – 0-3.

В исследованиях приняли участие 98 женщин в возрасте 18-50 лет (30,4±9,6), занимающихся фитнесом в трёх фитнес-центрах г. Гданьска и Сопота. Испытуемые декларировали разные цели своих тренировочных занятий. Для повышения физической работоспособности занимается 30 женщин, для поддержания хорошей фигуры – 48 и для хорошего самочувствия – 20. Для достижения своих тренировочных задач занимающиеся используют разные формы тренировок: йога, spining, stape&shape, АВТ, ТВС, stretching. Однако главной формой занятий являлась аэробика.

## Результаты исследования

Результаты проведенного исследования показали, что исследуемая группа продемонстрировала, в общем, высокий уровень знаний по вопросам, касающимся питания. Средний для группы показатель со-

ставил 10,8 пунктов. При этом у 50% испытуемых он оказался высоким, у 26% – очень высоким и у 24% – средним.

Из трех проблем, касающихся питания, самый высокий уровень значимости представляют вопросы, связанные с использованием пищевых добавок (78% от максимального количества правильных ответов), самый низкий – по рекомендациям, относящимся к организации рационального питания – рис.1.

Выявлены различия в уровне знаний женщин по вопросам питания в зависимости от задачи тренировочного процесса (рис.2). Самый высокий уровень знаний проявили женщины, которые тренируются для „красоты“ (поддержания хорошей фигуры).

Распределение уровней знаний в зависимости от возраста занимающихся указывает на определенную неоднородность результатов (рис.3). В группе до восемнадцатилетнего возраста половина исследуемых женщин демонстрирует очень высокий уровень знаний. Однако если принять во внимание только очень высокий и высокий уровни знаний, то самое большое их количество отмечено в группе 32-40 летних женщин (75%), а самое малое – в группе до 18 лет (50%).

Тренировочный стаж существенно влияет на рас-

пределение уровней знаний по вопросам питания (рис. 4). В группе тренирующихся свыше трех лет половина исследуемых женщин проявила очень высокий уровень знаний. Если учесть только очень высокий и высокий уровни знаний, то эта группа также оказалась наиболее репрезентативной (88%). Самый низкий результат обнаружен в группе, тренировочный стаж которых составляет менее полугода.

#### Обсуждение результатов исследования

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что женщины, занимающиеся рекреационным фитнесом, в целом, обладают довольно высоким уровнем знаний по вопросам питания. Такое состояние результатов может быть обусловлено многими факторами.

Во-первых, самое большое количество исследуемых относилось к группе тренирующихся „для красоты“ (поддержания хорошей фигуры, снижения жировой массы тела). Именно в этой группе оказался самый высокий показатель правильных ответов. Такое направление тренировочных занятий обуславливает более широкий диапазон знаний, чем в остальных группах (для самочувствия или повышения физической работоспособности), поскольку оно касается



Рис. 1. Уровень знаний по проблемам питания у женщин, занимающихся рекреационным фитнесом (n=98, % от максимального результата)



Рис. 2. Уровень знаний по вопросам питания у женщин, занимающихся рекреационным фитнесом, в зависимости от направленности тренировочных занятий (% от максимального результата)

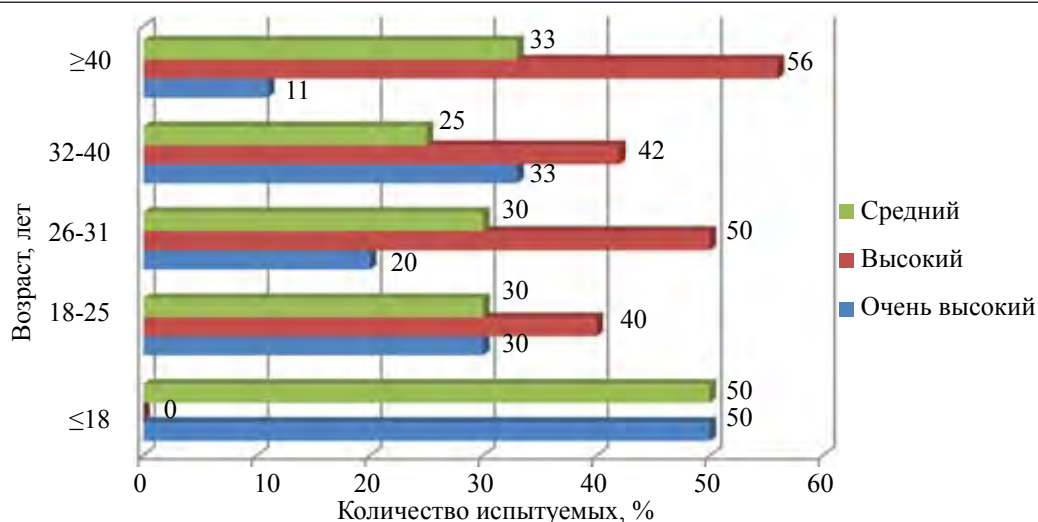


Рис. 3. Соотношение уровней знаний по вопросам питания у женщин, занимающихся рекреационным фитнесом, в зависимости от возраста, %

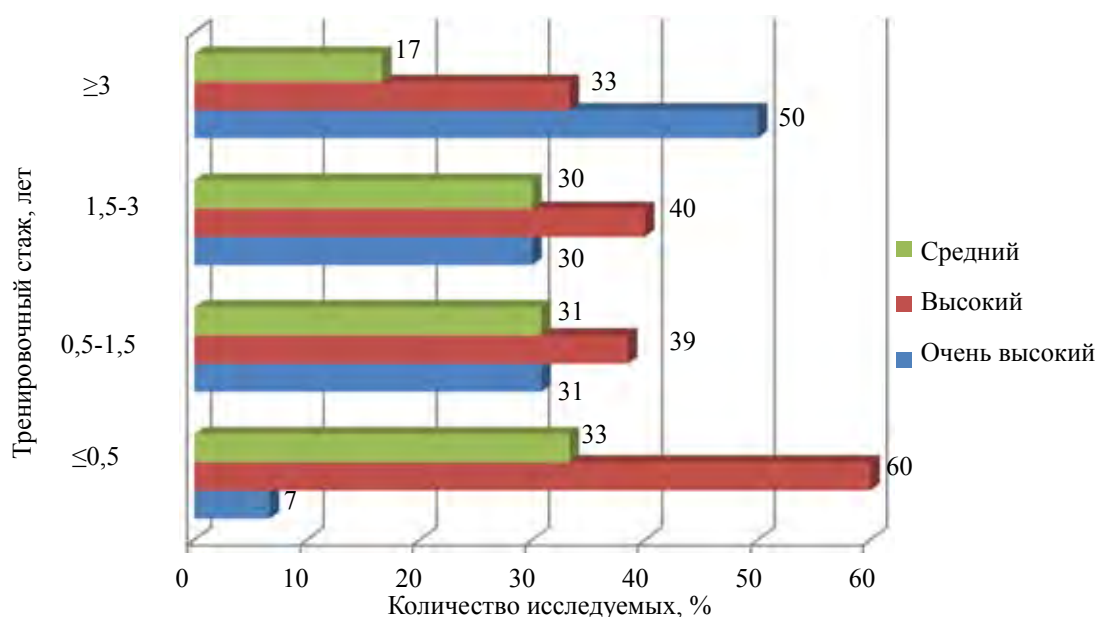


Рис. 4. Уровень знаний по вопросам питания у женщин, занимающихся рекреативным фитнесом в зависимости от тренировочного стажа, %

проблем, связанных с формированием оптимального состава тела. То есть, с одной стороны – знаний, касающихся системы тренировки, и с другой стороны – сведений относящихся к рациональному режиму питания.

Во-вторых, не следует забывать, что женщины, решившие заниматься фитнесом (независимо от тренировочного стажа или возраста), приобретают свои знания, прежде всего, из литературных источников, специализированных журналов и интернета. Этим и можно объяснить тот факт, что никто из испытуемых не продемонстрировал низкий или очень низкий уровень знаний.

С большой вероятностью можно полагать, что способ приобретения знаний мог оказывать влияние на определенную их направленность, поскольку наивысший уровень знаний женщины демонстрировали по отношению к пищевым добавкам. Как известно, в

общедоступной прессе, интернете, а также всё чаще в литературе, касающейся питания, широко распространена усиленная рекламная информация фармацевтических фирм, которые зачастую являются главными спонсорами этих публикаций.

Результаты проведенного нами исследования совпадают с данными других авторов. Так, в одной из работ, выполненной на более чем ста мужчинах, занимавшихся силовыми видами спорта в рекреационных фитнес-клубах, выявлен более высокий уровень знаний по отношению к пищевым добавкам (в том числе и к запрещенным), чем к другим проблемам питания [2].

Главным фактором, дифференцирующим уровень знаний по вопросам питания у женщин, занимающихся рекреационным фитнесом, являлся тренировочный стаж. По мере его роста существенно увеличивается количество занимающихся с очень высоким и высоким уровнем знаний.

**Выводы**

1. Женщины, занимающиеся рекреационным фитнесом, в целом демонстрируют высокий уровень знаний по вопросам питания. Однако самый высокий уровень знаний исследуемые проявляют по отношению к проблемам применения пищевых добавок.

2. В группе тренирующихся для поддержания хорошей фигуры и ограничения жировой массы тела, относительно большее представительство женщин с очень высоким и высоким уровнем знаний.

3. Основным фактором, влияющим на структуру распределения уровней знаний по вопросам питания у женщин, занимающихся рекреационным фитнесом, является тренировочный стаж. Не обнаружено достоверных связей распределения уровней знаний от возраста занимающихся.

## Литература

1. Kruszewski M. [2005]. Podnoszenie ciężarów i kulturystyka [Тяжелая атлетика и культуризм]. Biblioteka Trenera, Centralny Ośrodek Sportu. Warszawa.
2. Kruszewski M., Demeilees L. [2006]. Kulturystyka dla każdego [Культуризм для каждого]. Siedmioróg. Wrocław.
3. Kruszewski M., Jagiełło W., Kutwin R.: Poziom wiedzy z zakresu odżywiania osób rekreacyjnie uprawiających sporty sylwetkowe [Уровень знаний по вопросам питания мужчин занимающихся рекреационным фитнесом]. Wychowanie Fizyczne 2011 – złożony do druku.
4. Matella K. Fitness. Zdrowie i uroda [Фитнесс. Здоровье и красота]. Wydawnictwo Literat, Toruń 2008.
5. Oleszko W. [1999]. Siłowe dyscypliny sportu. Kijów. Olimpijska Literatura.
6. Smulski W. M., Monogorow W. D., Bułatowa M. M. (red.) [1996]. Pitanie w systemie przygotowania sportowców. Olimpijska Literatura, Kijów.
7. Tomaszewski W.: Odżywki i preparaty wspomagające w sporcie [Питательные и вспомогательные средства в спорте]. Warszawa 2001.

Потупила в редакцию 28.04.2011г.