

ДВИГАТЕЛНАТА АКТИВНОСТ НА СТУДЕНТИТЕ В УСЛОВИЯТА НА СОЦИАЛНА И ФИЗИЧЕСКА ИЗОЛАЦИЯ

Мария Н. Бурева

THE MOTOR ACTIVITY OF THE STUDENTS IN THE CONDITIONS OF SOCIAL AND PHYSICAL ISOLATION

Maria N. Bureva

ABSTRACT: This study aims to obtain information about the motor activity and emotional state of students in conditions of social and physical isolation. We use a questionnaire containing 13 main questions and 20 alternative answers, and a SAN test to determine the current psychophysical condition of students.

KEYWORDS: physical activity, students, physical and social isolation, psychophysical condition.

Въведение

Коронавирусната болест в България започва в началото на 2020 година. Тя е част от световната пандемия на заболяването коронарусна болест 2019 (COVID-19), причинявана от вируса SARS-COV-2. Първият доказан случай на болестта в България е от 8 март 2020 г. На 13 март 20220 г. правителството обявява извънредно положение в цялата страна за срок от един месец. Затворени са училища, университети, търговски центрове, кина, ресторанти, дискотеки, фитнес зали. Поради увеличение на заразените с коронарус на 3 април извънредното положение е удължено до 13 май 2020 година.

На 20 март 2020 г. влиза в сила забрана за посещение на паркове, детски площадки и спортни съоръжения на открито и закрито. Ограничава се излизането от областните градове, забраняват се семейни тържества и събирания с близки. Това положение налага социална и физическа изолация на населението, както и решения на академичното ръководство на университета за обучение в дистанционна форма на студентите.

От 14 май до 14 юни е обявена извънредна епидемична обстановка.

Целта на настоящия доклад е проучване на двигателната активност и емоционалното състояние на 60 студенти мъже и жени от Университет „Проф. д-р Асен Златаров“, – гр. Бургас, в условията на социална и физическа изолация, и възможностите за дистанционно обучение.

За постигане на целта набелязахме следните **задачи**:

- Да се установи отношението на студентите за самостоятелни занимания по време на пандемия.
- Да се изследва психо-физическият статус на студентите в условията на социална изолация и увеличаване на обездвижването и произтичащите от това негативни последици.
- Да набедем подходи и предложим адекватни методи и средства за ограничаване на хипокинезията и хоподинамията в резултат на пандемичното въздействие.

Предмет на изследване са отношението и мотивацията на студентите към самостоятелни занимания с физически упражнения и влиянието им върху здравето.

Обект на изследването са условията, факторите и възможностите за практикуване на двигателна активност в домашни условия.

Субект на изследване са 30 студенти и 30 студентки от Университет „Проф. д-р Асен Златаров“ – гр. Бургас, на възраст 18–22 год.

Методика на изследването

В изследването е използвана комплексна методика, която обхваща социометрични проучвания, методи за изследване на психичната сфера, статистически методи и сравнителен анализ.

За социологическо проучване съставихме анкета. Тя съдържа 13 базови въпроса с възможни 20 алтернативни отговора. Получената информация обработихме статистически чрез алтернативния (честотен) анализ.

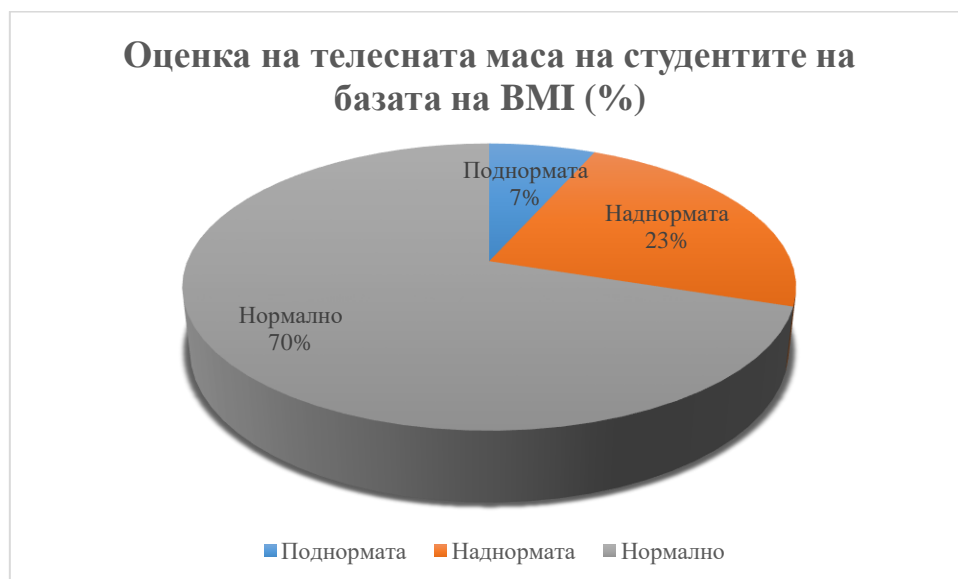
Методиката на САН теста е разработена в Санкт-Петербургската военно-медицинска академия [Леонова, А. Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. М., 1984]. Представлява система от оценъчни скали на принципа на оценъчната биполяризация (от +3 до -3). Оценяват се три показателя (скали): самочувствие, активност, настроение. По всяка скала се получава сумарен показател.

САН тестът намира широко приложение за изследване личностните характеристики относно емоционалното състояние на студентите (Н. Стайков, 2018., М. Бурева, 2020). За улеснение на анализа част от получените резултатите представяме графично чрез кръгови и колонни диаграми.

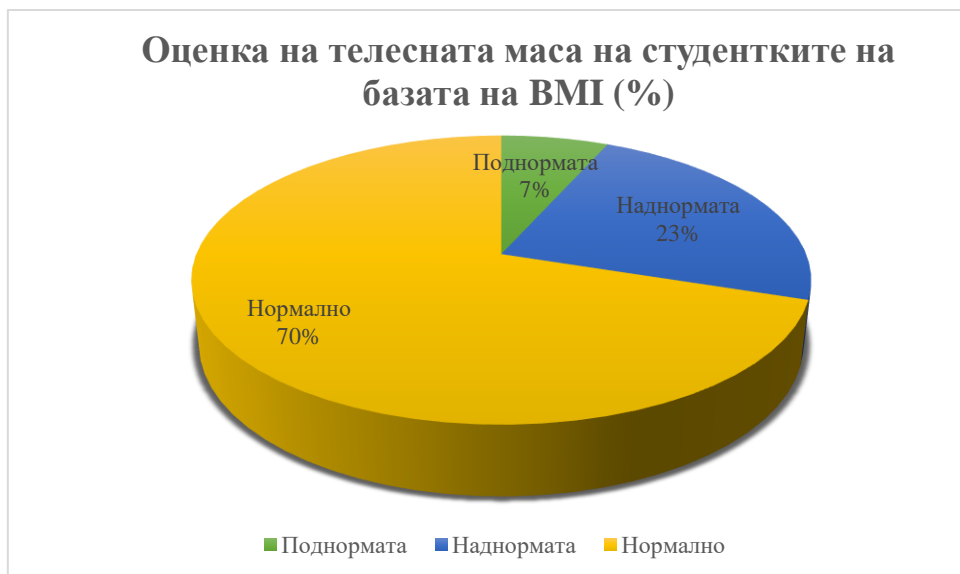
Резултати и анализ

През различните възрастови периоди промените в теглото нарастват, за разлика от ръста след 18–19 годишна възраст. [вж. Малчев, М. и Йорданова 2001: 21-22] Ситуацията, в която бяхме поставени по време на карантина, доведе до липса на движение, прехранване, тревожност и депресии, които представляват комплексна опасност за стресово покачване на теглото. Допускаме, че всичко това съществено влияе върху здравето на студентите, което е сериозен социален проблем.

Вторият въпрос от анкетната карта „Според вас имате ли наднормено тегло?“ цели да разкрие обективността на студентите по отношение на отклоненията от нормата за нормално тегло. Равен процент 23 % от студентите и студентките признават, че имат наднормено тегло. Повече от 50% плюс от мъжете и жените се намират в нормата на нормалното тегло. Резултати се потвърждават и от ВМІ. На фиг.1 и фиг.2 е представено процентното разпределение на студентите и студентките с различна оценка на телесната маса, получени на базата на ВМІ. Причината за наднорменото тегло при студентите е неправилното хранене, липсата на двигателна активност и отчасти депресивни състояния. Само 7% от студентите и студентките са под нормата.

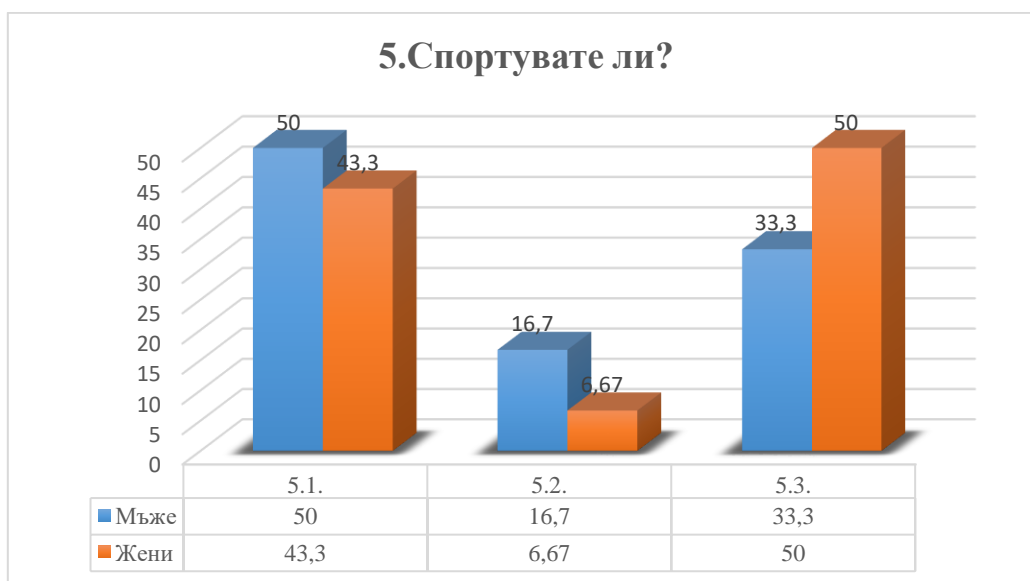


Фиг.1



Фиг. 2

На пети въпрос: „Спортувате ли?“ има три алтернативни отговора: „да“, „не“ и „понякога“. На фиг. 3 представяме разпределението на отговорите на мъжете и жените. 50% от студентите отговарят с „да“ срещу 43,3% за студентките. С категорично „не“ са оговорили 16,7% от студентите и 6,67% студентките. Тревожен е резултатът на студентките, които отговарят 50%, че спортуват понякога, както и 33,3% за студентите.



Фиг.3

Отговорите на шести въпрос “Знаете ли какво е влиянието на физическите упражнения върху здравето ви?” показва висока степен на осведоменост – 100% от студентите и 96,7 % от студентките. Само 3,33 % от студентките не са запознати.

Седми въпрос: “ Кои спортове смятате ,че са най-добри за вашето здраве?“ е насочен към предпочитанията на студентите да практикуват двигателна активност и влиянието им върху тяхното здраве. Предпочитанията и на двата пола са към фитнес над 60 %. Студентите смятат, че най-подходящи за тях са спортните игри (56,7%) волейбол, 53,3 %, футбол, плуване с 56,7 %,

лека атлетика 50%. При студентките предпочитания има към волейбол 46,7 %, различните аеробики 43,3% , 46,7% пилатес. Посочени са и други спортове между 20% и 30% от студентите и студентките.

Осми въпрос на анкетата цели разкриването на спазване на хранителния режим на студентите по време на пандемията. 80% от студентите и 73,3 % от студентките не спазват никакъв хранител режим. Само 20 % от мъжете и 26,7% от жените са декларирани, че спазват хранителен режим.



Фиг.4



Фиг.5

Девети въпрос е: “По колко часа на деня стоите пред компютъра или телефона по време на пандемия?” Фиг.4 (мъже) и Фиг.5 (жени) ни информират за липсата на двигателна активност. Повече от 50% от студентите и 57% от студентките стоят бездвижни между 3-5 часа пред мобилните си устройства. Над 5 часа са отговорили 27% от мъжете и 33% от жените. Тези резултати са тревожни, водят до бездвижане, наднормено тегло. Само 23 % от студентите и 33% от студентките отделят 1-2 часа.

Отговорите на 10 въпрос „ По време на пандемия колко често се храните?“ има три алтернативни отговора: „3 пъти“ ; „5 пъти“ ; „повече от 5 пъти“. Традиционно 70 % от студентите и 63,3 % от студентките се хранят по 3 пъти на ден, равен процент 23,3 и от двата пола ,по 5 пъти и останалите 6,67% студенти и 13,3 % студентки.



Фиг. 6

Единадесети въпрос на анкетната карта разкрива мотивацията на студентите да извършват двигателна активност през седмицата по време на пандемията (фиг.6). 23,3% от студентите и 30 % от студентките са посочили 2 пъти седмично, 33,3 % от мъжете и 26,7 % от жените спортуват три пъти седмично. Равен процент 23,3 % от двата пола са практикуващите 5 пъти седмично и 20% всеки ден.

Таблица №1

Динамика на отговорите по въпрос 12

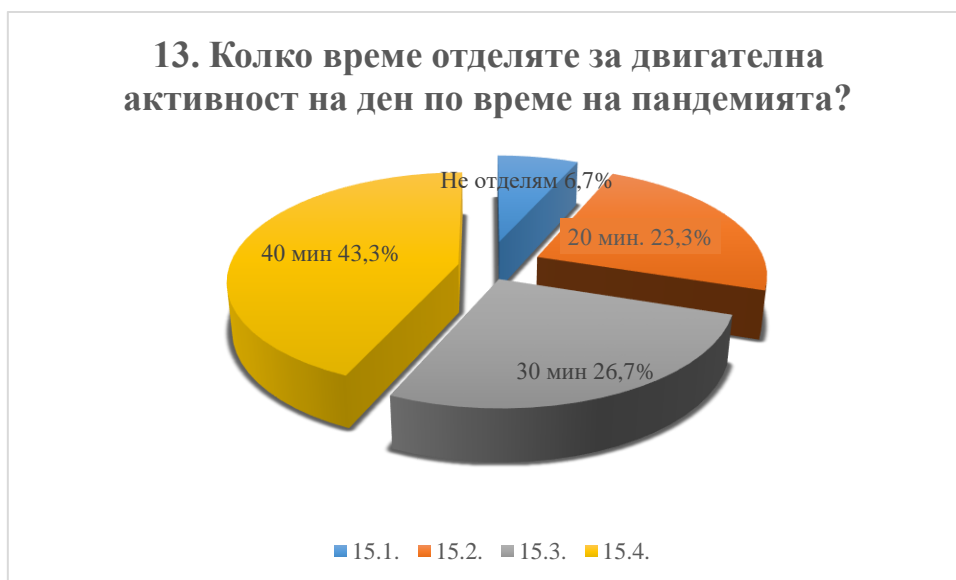
Отговор	п	%	Отговор	п	%
Студенти	30		Студентки	30	
12.1 упражнения в домашни условия		73,3	12.1 упражнения в домашни условия		70
12.2 разходка на домашен любимец		33,3	12.2 разходка на домашен любимец		46,7
12.3 каране на велосипед		50	12.3 каране на велоергометър		23,3
12.4 упражнения на лостове		43,3	12.4 домашни задължения		30

В таблица №1 са отговорите на въпрос 12: „ Каква двигателна активност извършвате по време на пандемията?“ Над 70 % от мъжете и жените са отговорили упражнения в домашни условия, което е много висок показател. Предвид физическата и социалната изолация по време на карантината, възможностите за практикуване на двигателна активност са ограничени. 33,3 % от мъжете и 46,7% от жените са посочили разходка на домашен любимец. Останалите отговори от студентите се разпределят за каране на колело 50% и 43,3 % упражнения на лостове ,преди забраната за посещение на паркове и спортни площадки. При студентките 23,3 % е каране на велоергометър и 30 % домашни задължения.



Фиг.7

Тринадесети въпрос е: „Колко време отделяте за двигателна активност на ден по време на пандемия?“ (фиг.7–студенти). По 20 минути на ден отделят 30% от мъжете и 23,3% от жените, 30 минути 40% от студентите и 26,7% (фиг.8–студентки) от студентките. Прави впечатление, че 43,3 % от жените извършват двигателна активност по 40 минути всеки ден (предполагаме, че това включва ежедневното пазаруване за домакинството), докато при мъжете е 30 %. Само 6,7 % от студентките са отбелязали ,че не отделят време.



Фиг.8

За определяне психофизическото състояние на студентите по време на пандемия използвахме САН теста – самочувствие (С), активност (А) и настроение (Н). Чрез него установяваме самооценката и моментното психофизическо състояние на студентите. В таблица 2–мъже и 3–жени са поместени статистическите показатели на студентите.

Таблица 2–мъже

№	Показател	n	X min	X max	R	Av	Sav	V%
1	Самочувствие	30	1,53	2,9	1,37	2,35	0,34	14,47
2	Активност	30	0,63	2,2	1,57	1,47	0,45	30,61
3	Настроение	30	1,1	2,93	1,83	2,36	0,40	16,95

Таблица 3–жени

№	Показател	n	X min	X max	R	Av	Sav	V%
1	Самочувствие	30	1,3	2,6	1,3	2,05	0,37	18,05
2	Активност	30	0,63	2,43	1,8	1,61	0,42	26,09
3	Настроение	30	0,83	2,9	2,07	2,05	0,45	21,95

Емпиричните резултатите от САН теста използвахме за съставяне на таблици за оценка на самочувствието, активността и настроението по 7-степенната скала на Р. Мартин. За целта използвахме двата статистически показателя средна стойност (Av) и средно квадратично отклонение (Sav). По метода на Р. Мартин разработихме таблици за оценка на всяко отделно психично състояние, отделно за мъже и жени.

Самочувствието е основното психическо качество. То се свързва със самооценката и се проявява в общото емоционално състояние на човека.

Таблица 4

Оценка на самочувствие мъже по 7-степенна скала на Р. Мартин		
ОЦЕНКА	P (%)	ГРАНИЦИ
Много ниска	2,27	ПОД 1,31
Ниска	13,59	От 1,31 до 1,68
Под средна	14,99	От 1,68 до 1,87
Средна	38,29	От 1,87 до 2,23
Над средна	14,99	От 2,23 до 2,42
Висока	13,59	От 2,42 до 2,81
Много висока	2,27	Над 2,88

Таблица 5

Оценка на самочувствие жени по 7-степенна скала на Р. Мартин		
ОЦЕНКА	P (%)	ГРАНИЦИ
Много ниска	2,27	ПОД 1,31
Ниска	13,59	От 1,31 до 1,68
Под средна	14,99	От 1,68 до 1,87
Средна	38,29	От 1,87 до 2,23
Над средна	14,99	От 2,23 до 2,42
Висока	13,59	От 2,42 до 2,81
Много висока	2,27	Над 2,88

Средните стойности на *самочувствието* при мъжете са 2,35 единици, което е над средната оценка по 7-степенната скала на Мартин (таблица 4), а при жените е 2,05 единици средна оценка по скалата на Мартин (таблица 5). Тревожни са резултатите и за двата пола, вследствие на социалната изолация, липса на движение, повишените нива на тревожност от епидемичната обстановка и други.

По втория показател *активност* резултатите при мъжете са 1,47 единици, което е в границите на ниска степен (таблица 6), при жените е 1,61 единици също в границите на ниска

степен (таблица 7). Физическата изолация се е отразила драстично върху активността на студентите, както и забраните за напускане на дома, освен при необходимост за пазаруване.

Таблица 6

Оценка на активност мъже по 7-степенна скала на Р. Мартин		
ОЦЕНКА	Р (%)	ГРАНИЦИ
Много ниска	2,27	Под 1,31
Ниска	13,59	От 1,31 до 1,68
Под средна	14,99	От 1,68 до 1,87
Средна	38,29	От 1,87 до 2,23
Над средна	14,99	От 2,23 до 2,42
Висока	13,59	От 2,42 до 2,81
Много висока	2,27	Над 2,88

Таблица 7

Оценка на активност жени по 7-степенна скала на Р. Мартин		
ОЦЕНКА	Р (%)	ГРАНИЦИ
Много ниска	2,27	Под 1,31
Ниска	13,59	От 1,31 до 1,68
Под средна	14,99	От 1,68 до 1,87
Средна	38,29	От 1,87 до 2,23
Над средна	14,99	От 2,23 до 2,42
Висока	13,59	От 2,42 до 2,81
Много висока	2,27	Над 2,88

Третото психическо качество *настроението* е свързано с емоционалните преживявания и е важен показател за състоянието на изследваните лица. Оценката на студентите е над средната с резултат 2,36 (таблица 8) срещу 2,05 средна оценка за студентките (таблица 9).

Таблица 8

Оценка на настроение мъже по 7 степенна скала на Р. Мартин		
ОЦЕНКА	Р (%)	ГРАНИЦИ
Много ниска	2,27	Под 1,31
Ниска	13,59	От 1,31 до 1,68
Под средна	14,99	От 1,68 до 1,87
Средна	38,29	От 1,87 до 2,23
Над средна	14,99	От 2,23 до 2,42
Висока	13,59	От 2,42 до 2,81
Много висока	2,27	Над 2,88

Таблица 9

Оценка на настроение жени по 7 степенна скала на Р. Мартин		
ОЦЕНКА	Р (%)	ГРАНИЦИ
Много ниска	2,27	Под 1,31
Ниска	13,59	От 1,31 до 1,68
Под средна	14,99	От 1,68 до 1,87
Средна	38,29	От 1,87 до 2,23
Над средна	14,99	От 2,23 до 2,42
Висока	13,59	От 2,42 до 2,81
Много висока	2,27	Над 2,88

Заклучение

Проучването на двигателната активност и емоционалното състояние на студентите от Университет „Проф. д-р Асен Златаров“, гр. Бургас, в условията на социална и физическа изолация и възможностите за дистанционно обучение ни позволи да направим следните изводи и препоръки.

1. Студентите са запознати с влиянието на физическите упражнения върху здравето им, но ограниченията за излизане от дома по време на карантина налага практикуването на двигателна активност в домашни условия, което ограничава техните възможности за спортуване на открито.
2. В резултат на ограниченията за излизане, дистанционното обучение и задачите, свързани с тях, повече от 50 % от изследваните лица стоят пред компютрите между 3 и 5 часа, което води до обездвижване и повишаване на теглото с тенденция към затлъстяване.
3. Относно поставените задачи за двигателна активност по време на дистанционното обучение, 40 % от студентите заявяват, че изпълняват тези изисквания всеки ден по 30 минути. 43,3 % от студентките по 40 минути. Завишената двигателна активност на студентките в сравнение със студентите се дължи на домашни задължения, което се доказва от отговорите на 12. въпрос.
4. Психическият статус на студентите (мъже и жени), според оценките по 7-степенната скала, са както следва: **самочувствието** и **настроението** на студентите е в границите на *средна и над средната степен*, а **активността** е с *ниската степен на оценка*. От казаното следва изводът, че физическата и социалната изолация по време на карантина вероятно ще се отрази негативно върху психофизическото състояние на студентите.

Литература:

1. **Брогли, Я.** Статистически методи в спорта.- Изд. „Медицина и физкултура“, София, 1983.
2. **Бурева, М.** Модел за усъвършенстване на психофизическа подготовка на студенти за професионална реализация в институциите за сигурност и отбрана. Дисертационен труд. Шумен, 2020.
3. **Леонова, А. Б.** Психодиагностика функциональных состояний человека. М., 1984.
4. **Малчев, М., Н. Йорданова и др.** Теория и Методика на физическото възпитание.- УИ „Епископ Константин Преславски“ Шумен, 2001.
5. **Маргаритова, В., Л. Петров.** Спортна статистика.- Изд. „АЙ анд Би“ ООД, Велико Търново, 2010.
6. **Стайков, Николай.** Комплексна методика по футбол за подготовка на жени във висшите училища. Автореферат, СУ „Климент Охридски“ ,София, 2018.

*Мария Николова Бурева
старши преподавател д-р в катедра „Физическо възпитание и спорт“
към Факултет „Обществено здраве и здравни грижи (ФОЗЗГ)
на Университет „Проф. д-р „Асен Златаров“ – гр. Бургас
mariabureva@abv.bg*