

ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ И ЗДРАВЕТО ПРЕЗ ПОГЛЕДА НА УЧЕНИЦИТЕ ОТ ГИМНАЗИАЛНИЯ ЕТАП НА СРЕДНОТО УЧИЛИЩЕ

Стефан Х. Базелков

PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH THROUGH THE EYES OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Stefan H. Bazelkov

ABSTRACT: The report conducts a survey of high school students. The aim is to study the opinion and competencies of students about the opportunities for exercise and sports outside the school.

KEYWORDS: physical activity, health, sports, school, students, exercise.

Обучението по физическо възпитание и спорт в СУ е насочено към овладяване на многообразни физически упражнения и двигателни дейности и усвояване на основни компетентности, свързани с техниката и тактиката на предвидените за изучаване спортове и спортни дисциплини. Решаването на образователните и оздравителните задачи на обучението се постига чрез създаване на условия за прилагане на нормите за поведение в обществото и на умения за здравословен начин на живот.

Според данни на Световната здравна организация (СЗО) около 60% от населението в света не се занимава с достатъчна двигателна активност. На базата на нормативните документи и преподавателска практика се оказва, че учениците у нас получават в училище средно само по около 87 мин. седмично организирани задължителни спортни занимания, което пък е далеч под санитарния минимум от около 190 мин. средно седмични занимания според Националната асоциация по спорт и физическо възпитание на САЩ и препоръчителните от СЗО 60 мин. ежедневно[2].

Извънучилищните занимания с физически упражнения и спорт заемат важно място в системата на образование и се определят като свързващо звено между училището и живота. Успоредно с това чрез тях би трябвало да се гарантира добро психическо здраве и самочувствие, емоционален комфорт, защита срещу стресовите въздействия, преодоляване на умствената умора и изграждането на здравна култура у подрастващите[1,5].

При реализирането на учебните програми се изисква овладяването на учебното съдържание по задължителни и избираеми области, както и двигателно-познавателни дейности. Изборът на формите, начините и вида на двигателните действия извън училище се определя основно от личните предпочитания и спортни интереси на учениците в зависимост от техните възможности. Придобитите теоретични знания и натрупан минал двигателен в съчетание с специфичните възрастови особености на учениците, са основните фактори за двигателната активност извън училищната среда[3,4].

Целта на изследването е да се проучи мнението и отношението на учениците от гимназиален етап за ролята и ефективността на самостоятелното и активно изпълнение на физически упражнения и заниманията със спорт. За постигане на целта си поставихме следните **задачи** за решаване:

1. Да се проучат и анализират литературните източници, касаещи нашата разработка.
2. Да се изготви анкетна карта, с която да проведем анкетно сред ученици от гимназиален етап.
3. Да обобщим и анализираме получените резултати и да ги представим в табличен вид.
4. На базата на получените и анализирани резултати да предложим изводи и препоръки, които да послужат за утвърждаването и усъвършенстване на работата в извънкласните форми на обучение.

Анкетата е проведена на територията на североизточна България. Участие в проучването взеха 107 ученика на възраст 14 – 18 години, избрани на случаен принцип.

Изследваната извадка се характеризира с това, че момчетата са малко повече от момичетата като брой на отговорите се. Ученичките представляват 41%, а учениците съответно 59%. Средната възраст на извадката е около 16 години. Това е възраст, в която учениците могат да разберат поставените въпроси и да отговорят на базата на своите знания и минал двигателен опит. Обработката и анализът на техните отговори биха ни помогнали да направим изводи за характера на двигателната активност в ежедневието на учениците, както и тяхната нагласа за системно изпълнение на физически упражнения и занимания със спорт.

С въпроса дали спортуват, целяхме да проучим общата нагласа на учениците за занимания със спорт, както и тяхното отношение към дози вид дейност. Малко повече от една трета отговарят, че спортуват ежедневно. Почти същия процент спортуват самостоятелно епизодично, което не може да се определи като дейност с натрупващ ефект. Обнадеждаващ е факта, че минимален брой ученици въобще не се занимават с активна двигателна дейност. Само 9% заявяват, че спорта им напълно чужда материя и не проявяват никакъв интерес към изпълнение на физически упражнения (фиг. 1).



Фиг. 1

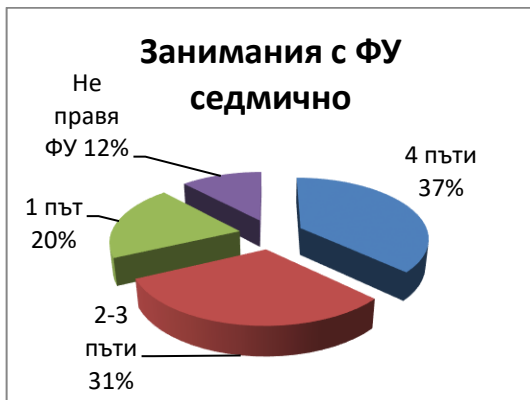


Фиг. 2

Зададохме аналогичен въпрос за това дали регламентирания редовни занимания със спорт в училище са достатъчни. Една пета смятат, че те са недостатъчни, а 40% са на мнение, че организираните занимания с физически упражнения и спорт е необходимо да се увеличат. Регистрираните резултати показват че спортната дейност се явява една от най-желаните за учениците в училище. Движението и спонтанната двигателна активност допринася не само за подобряването на двигателната култура, но има и определено рекреационно въздействие върху учениците. Те разбират, че изпълнението физически упражнения и заниманията със спорт спомагат до голяма степен за неутрализирането на натрупаната умствена умора от останалите учебни дисциплини (фиг. 2).

Що се отнася до седмичната натовареност със самостоятелно изпълнение на физически упражнения, получихме разнопосочни отговори. Най-приятното е, че повече от една трета от отговорите се съобщават за сравнително голям обем седмично двигателно натоварване - 4 пъти седмично. Около една трета от учениците не правят самостоятелно физическите упражнения или ги изпълняват епизодично – 1 път на седмица. Останалите 31% се занимават със спорт 2-3 пъти седмично. Ако към тези занимания прибавим задължителните занимания, то може да определим, че тази група се занимава системно със спортни дейности (фиг. 3).

Придвижването пеша или свободното ходене с умерено темпо е двигателна дейност, която се предпочита не само от възрастните хора, но и от подрастващото поколение. По-голямата част от анкетираните съобщават, че извършват тази дейност повече от 60 минути на ден, под формата на разходки, придвижване или нещо подобно. Една незначителна част заявяват, че ходенето пеш не е от техните приоритети. Тази част съставлява едва 6% от изследваната извадка (фиг.4).



Фиг. 3



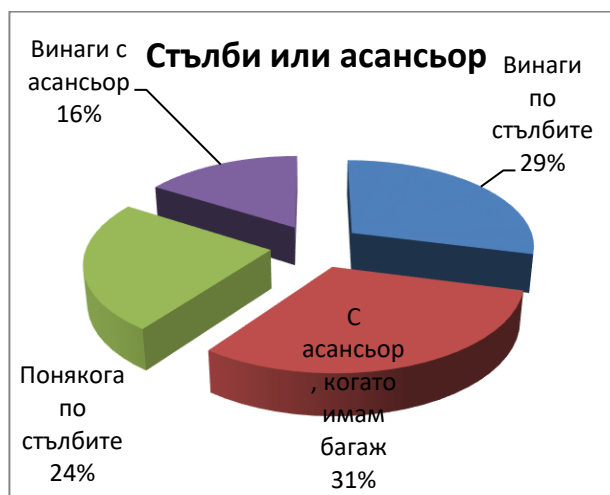
Фиг. 4

Ежедневната физическа активност спомага за преодоляване на умората и стреса, които за съжаление и децата изпитват в натовареното ежедневие. Докато играят и спортуват децата се учат да спазват правила, да работят в екип, да си помагат и да поемат отговорност. Придвижването до училище и връщането, е една от възможностите, които предоставят обстоятелствата за да се извърши по непринуден начин определен обем двигателна дейност, макар и с умерена интензивност. Това разстояние се преодолява с ходене от 70% от анкетираните ученици. Това е нещо обичайно за нашите условия и традиции. Около една пета използват велосипед за придвижване. Относително niskия процент на учениците, които използват велосипеда като средство за придвижване или за спортуване се дължи според нас на липсата на подходящи условия, пътища и велоалеи за практикуване на велосипедния спорт. Това до голяма степен е свързано и с осигуряване на необходимата безопасност по улиците и пътищата (фиг. 5).

Един от начините за увеличаване на двигателната активност е да се използват стълбите за изкачване в жилищните и обществените сгради, независимо от факта, че те може да са оборудвани с асансьор. По този начин се увеличава енергоразхода, без да се губи излишно време за това. От тази възможност се възползват около една трета от анкетираните ученици. Само 16% използват винаги подземните съоръжения, а около една трета се възползват от тях в случаите, когато са натоварени с багаж (фиг. 6).



Фиг. 5



Фиг. 6

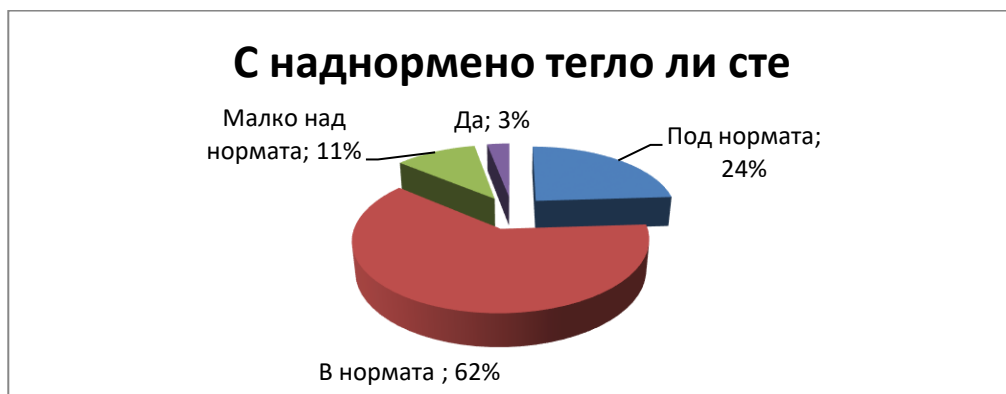
През последните години стремежът е учениците да не се натоварват прекомерно със задачи за домашна работа по различните учебните дисциплини. Това от своя страна стимулира учениците да изпълняват повече дейности свързани с двигателна активност, които да съдействат пълноценно за тяхната активна почивка. Само една пета от анкетираните посочват,

че основните им занимания през почивните дни са свързани със статични занимания, като гледане на телевизия, работа на компютър, четене на книги и др. Останалите предпочитат динамичните дейности, при които се придвижват по определен начин, действия свързани с домакинството, разходки под определена форма. Обобщението, което се налага в случая е, че младите хора предпочитат през почивните дни да извършват дейност, предимно с умерена интензивност и с различен обем, в зависимост от обстоятелствата и характера на различните дейности (фиг. 7).



Фиг. 7

С последните въпроси на анкетата се опитахме до някъде да определим соматотипа на учениците чрез тяхното лично мнение или информация. Според две трети от отзовалите се, тяхното тегло би трябвало да се определи като нормално. Една малка част определят своето тегло като малко над нормата. Интересното е, че около една пета определят своето телесно тегло под нормата. Субективното определяне на тази величина има значение до толкова, доколкото отделният индивид има самочувствие и определя своето състояние за нормално (фиг. 8)



Фиг. 8

В анкетната карта предвидихме един въпрос, който беше препоръчителен. Той изискваше от учениците, ако знаят своите ръст и тегло - да ги посочат. Целта ни бе да изчислим техният индекс на телесна маса (ИТМ). От всичките 107 бр. анкетни карти само в 5 липсваха данни за ръст и тегло, което е по-малко от 5%. Това показва, че на учениците не им е безразлично каква е тяхната форма и как изглеждат и са сравнително добре информирани. Според изчисления ИТМ, 24 деца са със свръх тегло (18 момчета и 6 момичета) или 22%. Регистрирани са и 3 деца (1 момче и 2 момичета – 3%) със затлъстяване. Изводът, който може да се направи е, че още в тази възраст се наблюдава зараждаща се тенденция към увеличаване на процента на хората с наднормено тегло. Това от своя страна води след себе си редица заболявания, на които сме свидетели във века на комфорта и високите производствени и комуникационни технологии.

Проведеното анкетно проучване дава основание да считаме, че по-голяма част от анкетираните ученици имат добра двигателна активност извън училище. Те са информирани за ролята и значението на системното изпълнение на физически упражнения и занимания със спорт за правилното развитие на организма и неговото здраве. Натрупаният двигателен опит в училище помага на учениците да продължат в извънучилищна среда да работят върху себе си за цялостното изграждане не само на тялото, но и на личността като цяло. Това от друга страна ще съдейства за по-доброто усвояване на двигателните задачи предвидени в съответните учебни програми. Тази взаимна обвързаност между урочните и извънучилищни форми съдейства в голяма степен за подобряването на съпротивителните сили на организма и подобряването на общото здраве и самочувствие на подрастващото поколение.

Литература:

1. Димитрова, З., Извънкласни форми на обучение по физическо възпитание и спорт за деца от начална училищна възраст. Научни трудове на русенския университет, том 54, серия 8.2 - 83 . Русе, 2015.
2. Кинов Ст., Извънурочната дейност в системата за физическо възпитание и спорт (идейна концепция, съдържание и форми за реализация), автореферат на дисертационен труд, Благоевград, 2014.
3. МОН, Учебни програми за V, VI, VII и VIII клас, София, 2004.- 20 с.
4. МОН. Наредба № 5 от 30.11.2015 г. за общообразователната подготовка.
5. Пейков, С. Проблеми на училищното физическо възпитание и спорт. Научни трудове на русенския университет. Том 48, с. 8.2-149, Русе, 2009.

*проф. д-р Стефан Христов Базелков
ШУ „Еп. Константин Преславски“
Педагогически факултет
катедра „ТМВФ и спорт“
s.bazelkov@shu.bg*