

ДВИГАТЕЛНА АКТИВНОСТ И ИНТЕРЕС КЪМ СПОРТА
НА 11–12-ГОДИШНИ УЧЕНИЦИ

Стефания Беломъжева-Димитрова, Димитър Димитров

PHYSICAL ACTIVITY AND INTEREST IN SPORTS
ON 11–12-YEAR-OLD PUPILS

Stefania Belomazheva-Dimitrova, Dimitar Dimitrov

Abstract: *An important condition for the proper development and strengthening of human health is the satisfaction of body's needs of movements. Movements impact the ability of the body to resist against adverse effects of the environment. Sports activities strengthen the body by improving the functions of the various organs and systems that respond to the increased ability of all motor activities. Data from numerous studies indicate increasing frequency of immobility among children and young people, which is a disturbing fact. This provokes our interest to explore the problem of motor activity and the interest in sport of 11–12-year-old Bulgarian pupils.*

The purpose of the study is to research the motor activity habits of 11–12-year-old Bulgarian pupils and their interest in sports activities.

Key words: *motor activity, interest in sport, immobility.*

Въведение

За растящия детски организъм движението е биологична потребност. То се отразява пряко върху оформянето на костите и мускулите, развитието и функционирането на сърдечно-съдовата и дихателната система, дейността на жлезите с вътрешна секреция, нервната система (Топузов, Богданов, 2001). Чрез системни движения децата развиват физически качества и формират двигателни навици. Форма на двигателна активност са и игрите, които заемат съществено място в ежедневието на всяко дете. Те допринасят за затвърждаване на различните двигателни навици, при което движенията стават по-точни и координирани (Шабански, 2015). Движението съдейства и за изграждане на възможности детският организъм да се противопоставя на неблагоприятните въздействия на околната среда, а активното спортуване предпазва подрастващите от редица опасни заболявания, които в зряла възраст могат да доведат до сериозни усложнения за здравето (Топузов, Богданов, 2001). Спортните занимания спомагат за развиване и усъвършенстване на индивидуалните възможности, пълноценно осъзнаване на собствените умения и водят до емоционална удовлетвореност (Беломъжева-Димитрова и др., 2016).

Проблемите, свързани с ниската двигателна активност на населението в световен мащаб, предизвикват все по-голям интерес. Множество изследвания показват, че все по-малко хора прибягват до спорт и спортни занимания, което пряко се отразява на здравословното им състояние (Goran et al, 1993). Проблемът е още по-сериозен при подрастващите. В България в изследване, проведено в град Русе през 2006 година, се установява, че относителният дял на децата, занимаващи се с физическа активност извън училище – 43,8% – е по-малък в сравнение с тези, които не се занимават – 56,2% (Мегова и др., 2009).

Разликата във физическата активност при хората в различните страни се повишава, както се появяват разлики и при различните социално-икономически групи: по-бедните имат ограничен достъп до съоръжения за спорт и отход или живеят в среда, в която не се насърчава физическата активност (Желязкова и др., 2016). Сериозен е и проблемът с развиването на зависимост към електронните устройства. Все по-голям процент деца и във все по-ранна възраст получават достъп до дигитални технологии, като изследванията показват връзка между времето, прекарано в компютърни и видеоигри и риска от напълняване (Кардалев, 2010). Продължителното гледане на телевизия също се сочи като един от основните фактори, водещи до обездвижване и съответно до затлъстяване сред децата в училищна възраст (Goran et al., 1993, Sahoo., 2015). Според някои изследвания затлъстяването се среща по-често при деца, които отсъстват по-често от училище (Schwimmer., 2003). В тази връзка смятаме, че училището има голямо значение за формиране на физически навици и правилни нагласи в децата.

Изложените факти провокират нашия интерес към въпросите за обездвижването и навиците за двигателна активност на българските ученици. Смятаме, че часовете по физическо възпитание и спорт могат в голяма степен да доставят необходимата двигателна активност на децата. Това изследване е насочено както към двигателната дейност в училище, така и към двигателната дейност, практикувана в свободното време на учениците. Смятаме, че изследвания от този род имат особено значение за разкриване на факторите, определящи мотивите за двигателна активност на учениците.

Целта на настоящото изследване е да се проучат и сравнят навиците за двигателна активност и интереса към спортни занимания на 11–12-годишни ученици.

За реализирането на **целта** бяха поставени следните **задачи**:

1. Да се проведе анкетно проучване, засягащо навиците за двигателна активност и спортните интереси, с ученици от две училища в град Велико Търново.
2. Да се обработят и анализират резултатите от анкетното проучване.
3. Да се направят конкретни изводи от анкетното проучване.
4. Да се изведат препоръки за практиката.

Методика

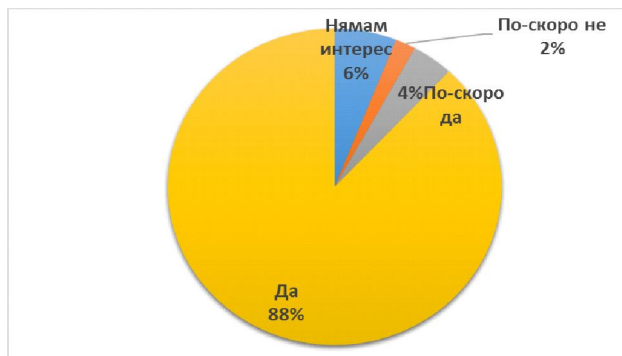
За постигането на целта и реализирането на задачите в изследването бе приложен **анкетен метод** на проучване. Анкетата е анонимна и съдържа 12 въпроса, като част от тях са затворени, има и такива, на които може да се посочи повече от един верен отговор.

Контингент на изследването са 80 ученици на възраст 11–12 години от ОУ „П. Р. Славейков“ и ОУ „Димитър Благоев“ в гр. Велико Търново. Равен брой ученици са обхванати и от двете училища, като по признак, пол отново са разпределени поравно. Изследването бе проведено по време на часовете по физическо възпитание и спорт.

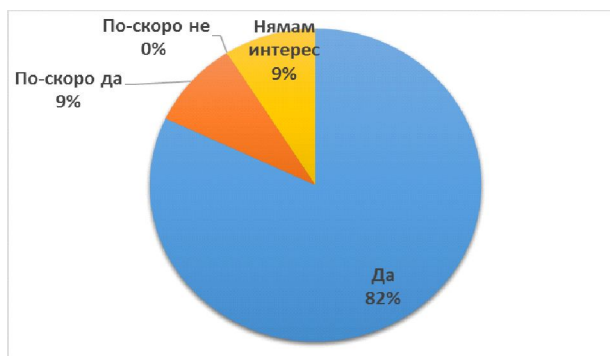
Анализ на резултатите

Резултатите от анкетното проучване бяха обработени, без да бъдат разделяни отговорите на учениците по признак пол.

Интерес за нас представляват фигури 1. и 2., на които се вижда, че по-голямата част от учениците в двете великотърновски училища имат интерес към спорта – 88% и 82% – съответно в ОУ „П. Р. Славейков“ и ОУ „Д. Благоев“. Прави впечатление, че има и ученици, които нямат интерес към спорта – 6% и 9% от изследваните в двете училища, както и такива, които не са категорични в своите отговори и са „По-скоро“ заинтересовани или „По-скоро“ незаинтересовани от спорта.

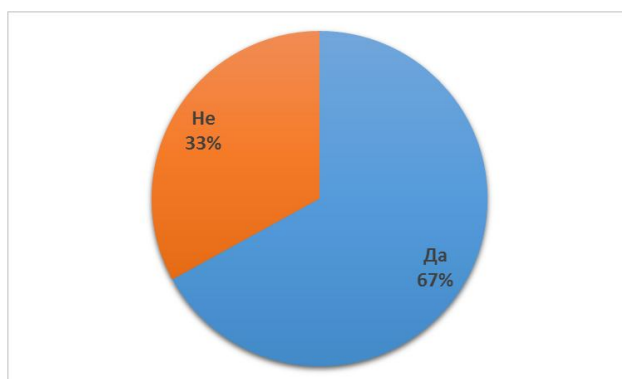


Фигура 1. „Интересувате ли се от спорт?“ – отговори от учениците от ОУ „П. Р. Славейков“, гр. Велико Търново

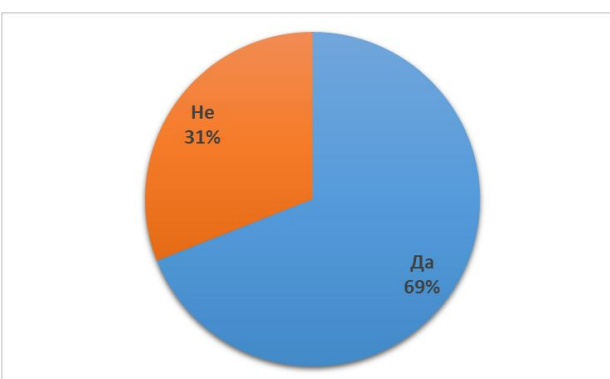


Фигура 2. „Интересувате ли се от спорт?“ – отговори от учениците от ОУ „Д. Благоев“, гр. Велико Търново

Каква е физическата активност на учениците след приключване на учебните занятия се вижда на фигури 3. и 4. В ОУ „П. Р. Славейков“ практикуващите спорт след училище ученици са 67% срещу 69% в ОУ „Д. Благоев“. Въпреки високия интерес към спорта, показан от отговорите на предходния въпрос, от този става ясно, че не всички ученици, проявяващи интерес към спорта, имат реална възможност да спортуват извън училище.

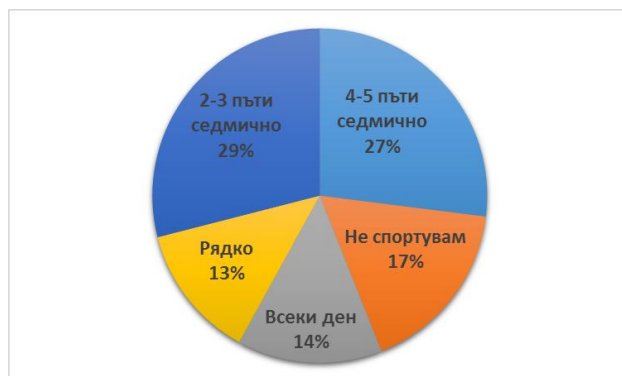


Фигура 3. „Практикувате ли спорт след училище?“ – отговори от учениците от ОУ „П. Р. Славейков“, гр. Велико Търново

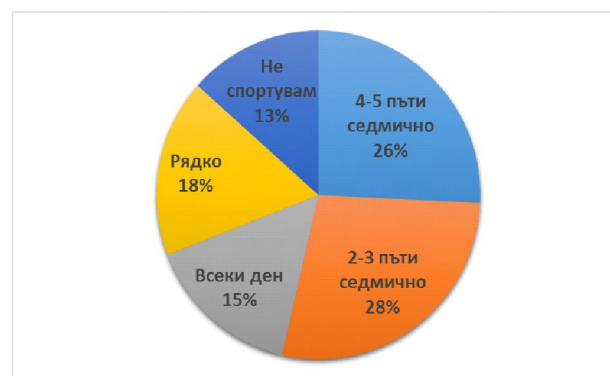


Фигура 4. „Практикувате ли спорт след училище?“ – отговори от учениците от ОУ „Д. Благоев“, гр. Велико Търново

Достатъчна ли е физическата активност на учениците може да се заключи от фигури 5. и 6.



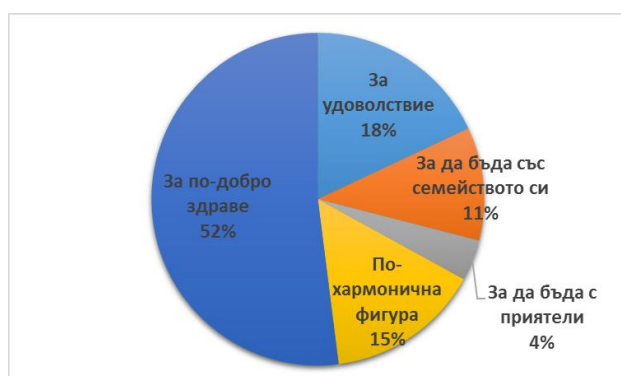
Фигура 5. „Колко често спортувате седмично?“ – отговори от учениците от ОУ „П. Р. Славейков“, гр. Велико Търново



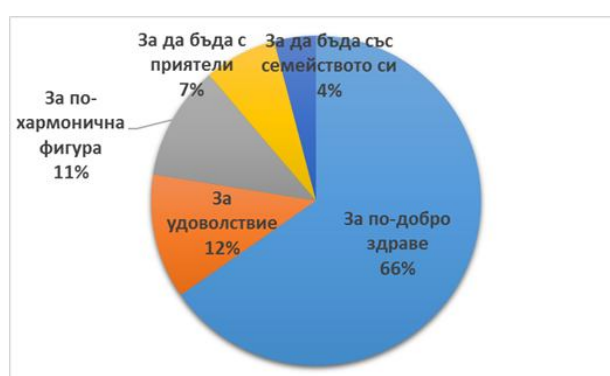
Фигура 6. „Колко често спортувате седмично?“ – отговори от учениците от ОУ „Д. Благоев“, гр. Велико Търново

От фигури 5. и 6. се вижда, че немалка част от учениците не спортуват, като в ОУ „П. Р. Славейков“ това са 17%, а в ОУ „Д. Благоев“ – 13% от учениците. Рядко спортуват 13% в ОУ „П. Р. Славейков“ и 18% в ОУ „Д. Благоев“. Това означава, че около 30% от изследваните ученици нямат или имат минимална физическа активност или един от всеки трима изследвани ученици е физически неактивен или обездвижен. Отговорилите, че спортуват „2–3 пъти седмично, както и тези, които спортуват „4–5 пъти седмично“ в двете училища, са почти равни. Недостатъчен процент представляват децата, които спортуват всеки ден – 14% в ОУ „П. Р. Славейков“, срещу 15% в ОУ „Д. Благоев“, като според нас това е незадоволителен резултат.

„Защо спортувате?“ е въпросът, който показва каква е мотивацията на децата да се занимават със спорт (фигури 7. и 8.). Прави впечатление, че най-голям процент са учениците дали отговор „За по-добро здраве“ – в ОУ „П. Р. Славейков“ това са 52%, а в ОУ „Д. Благоев“ – 66%, което означава, че повече от половината ученици са запознати с ползите от спортуването. Учениците отговорили, че спортуват за удоволствие са 18% в ОУ „П. Р. Славейков“ и 12% в ОУ „Д. Благоев“, а „За по-хармонична фигура – 15% срещу 11%. Срещат се и отговори „За да бъде с приятелите си“ и „За да бъде със семейството си“.

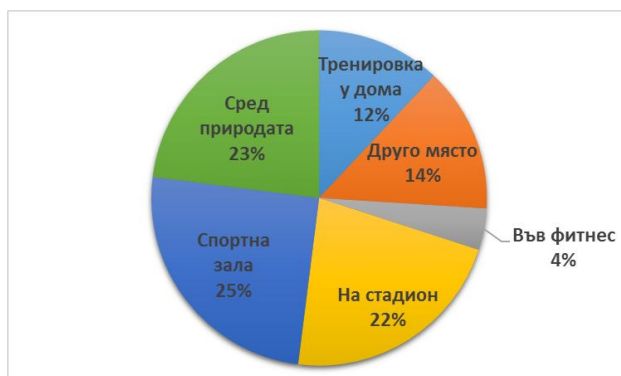


Фигура 7. „Защо спортувате?“ – отговори от учениците от ОУ „П. Р. Славейков“, гр. Велико Търново

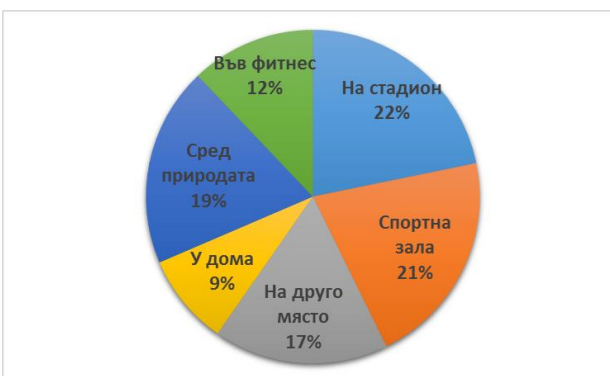


Фигура 8. „Защо спортувате?“ – отговори от учениците от ОУ „Д. Благоев“, гр. Велико Търново

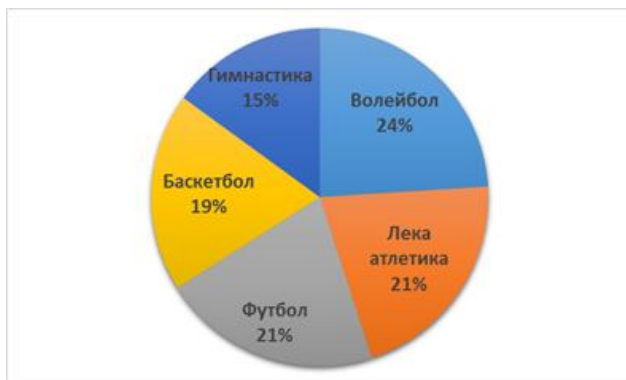
Любопитни са отговорите на въпроса „Къде предпочитате да спортувате?“ (фигури 9. и 10.). В по-голямата си част учениците предпочитат да практикуват спорт на закрито, а не сред природата, което поражда въпроси за здравната и физическата култура на изследваните ученици. Учениците, които предпочитат да спортуват на стадиона са 22% и в двете училища, а сред природата съответно 23% от учениците в ОУ „П. Р. Славейков“ и 19% в ОУ „Д. Благоев“. Останалите проценти от отговорите се разпределят съответно между „Спортна зала“, „У дома“, „Фитнес“ и „Друго място“, които представляват повече от 50% от дадените отговори.



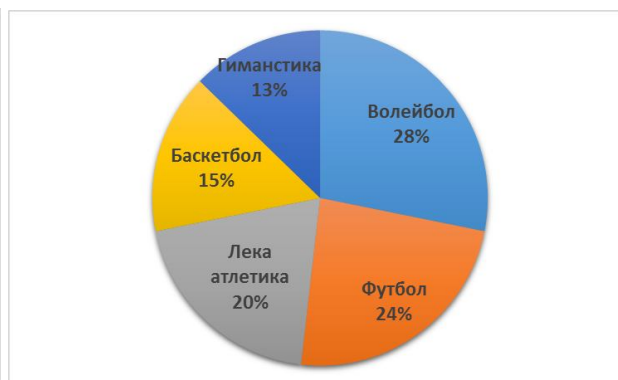
Фигура 9. „Къде предпочитате да спортувате?“ – отговори от учениците от ОУ „П. Р. Славейков“, гр. Велико Търново



Фигура 10. „Къде предпочитате да спортувате?“ – отговори от учениците от ОУ „Д. Благоев“, гр. Велико Търново



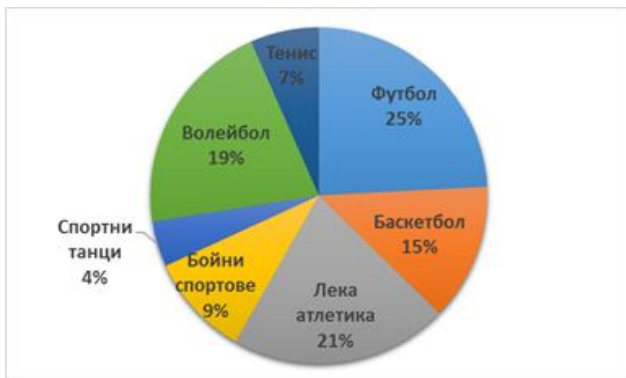
Фигура 11. „Кой е най-застъпеният спорт в часовете по ФВС?“ – отговори от учениците от ОУ „П. Р. Славейков“, гр. Велико Търново



Фигура 12. „Кой е най-застъпеният спорт в часовете по ФВС?“ – отговори от учениците от ОУ „Д. Благоев“, гр. Велико Търново

На фигури 11. и 12. се вижда, че най-популярните и най-често практикувани спортове в часовете по Физическо възпитание и спорт в двете великотърновски училища са волейболът, следван от футбола и леката атлетика. Гимнастиката и баскетболът са най-слабо застъпените от посочените спортове.

Попитахме учениците, които спортуват извън училище: „Кой е спортът, който практикувате?“ (фигури 15. и 16.). При учениците от ОУ „П. Р. Славейков“ най-голям процент дават отговор „Футбол“ – 25%, следван от лека атлетика с 21%. След тях се нареждат волейбол, баскетбол, бойни спортове, тенис на корт и спортни танци. В ОУ „Д. Благоев“ резултатите са малко по-различни. На първо място се нарежда волейбол – 27%, лека атлетика – 23%, футбол с 22%, следвани от тенис на корт, спортни танци и бойни спортове.

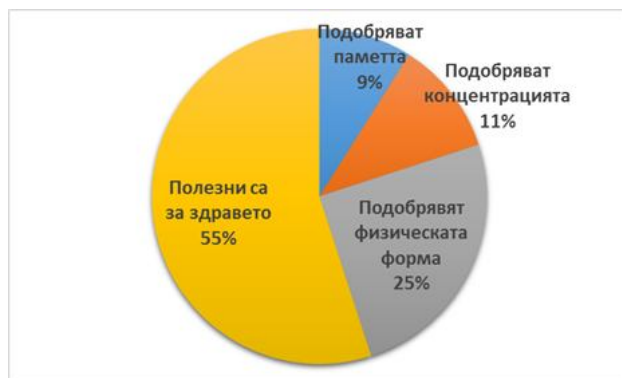


Фигура 15. „Кой е спортът, който практикувате?“ – отговори от учениците от ОУ „П. Р. Славейков“, гр. Велико Търново

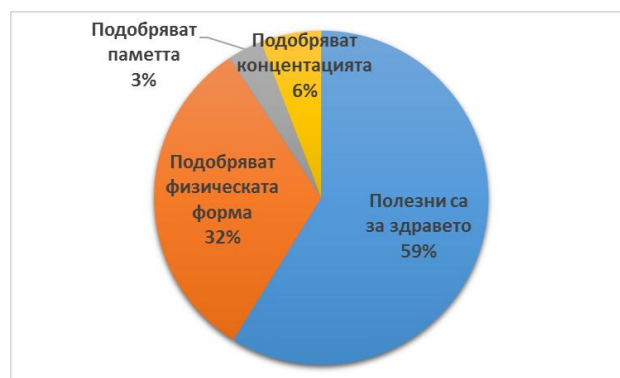


Фигура 16. „Кой е спортът, който практикувате?“ – отговори от учениците от ОУ „Д. Благоев“, гр. Велико Търново

Повече от половината от учениците са наясно, че спортните занимания са полезни за здравето – това са 55% от учениците от ОУ „П. Р. Славейков“ и 59% от учениците в ОУ „Д. Благоев“, а според 25% от учениците в ОУ „П. Р. Славейков“ и 32% в ОУ „Д. Благоев“ активната физическа дейност подобрява физическата форма на човек (фигури 17. и 18.). Някои от анкетираните ученици смятат, че спортните занимания подобряват паметта и подобряват концентрацията, но дават на тях по-малък процент от отговорите, съответно 9% и 11% в ОУ „П. Р. Славейков“ и 3%, и 6% в ОУ „Д. Благоев“.



Фигура 17. „С какво смятате, че са полезни спортните занимания?“ – отговори от учениците от ОУ „П. Р. Славейков“, гр. Велико Търново



Фигура 18. „С какво смятате, че са полезни спортните занимания?“ – отговори от учениците от ОУ „Д. Благов“, гр. Велико Търново

ИЗВОДИ

От проведеното анкетно проучване могат да бъдат направени следните изводи:

1. По-голямата част от изследваните ученици се интересуват от спорт и имат желание да спортуват, но не всички имат реална възможност да практикуват спорт извън училище.
2. Около 30% от изследваните ученици нямат или имат минимална физическа активност или един от всеки трима изследвани ученици е физически неактивен или бездвижен.
3. Участниците в анкетата не спортуват достатъчно често през седмицата, което е сериозна предпоставка за наднормено тегло, а оттам и за поражения и усложнения за организма.
4. Установява се, че практикуваните спортове в часовете по физическо възпитание и спорт са разнообразни, като се откриват известни различия в застъпените спортове в двете великотърновски училища, които се определят от традициите, специализацията на учителите по физическо възпитание и спорт и наличната материална база.
5. Повече от половината ученици спортуват за по-добро здраве и са наясно с ползите от спортуването.
6. В свободното си време учениците от двете великотърновски училища практикуват най-често спортовете футбол, волейбол и лека атлетика, като в по-голяма степен са застъпени спортните занимания на закрито.

ПРЕПОРЪКИ

1. Да се запознават подрастващите с рисковете, до които води бездвижването в часовете по физическо възпитание и спорт.
2. Да се запознават учениците с ползите за здравето от практикуването на спорт на открито.
3. Да се запознават учениците с повече спортове, които са застъпени като основни или допълнителни ядра в програмите по физическо възпитание и спорт за съответната възраст, утвърдени от Министерството на образованието и науката, което предполага и достатъчно добре оборудвана материална база.
4. Да се насърчават подрастващите както от семейството, така и от учителите към практикуването на различни видове спорт в свободното време, както и да се подобри достъпът до спортни съоръжения извън училище.

ЛИТЕРАТУРА

Беломъжева-Димитрова, С., С. Денев, М. Алексиева. (2016). Адаптирана физическа активност. Велико Търново: I & B. – ISBN 978-619-7281-06-4. // Belomazheva-Dimitrova, S., S. Denev, M. Aleksieva. (2016). Adaptirana fizicheska aktivnost. Veliko Tarnovo: I & B. – ISBN 978-619-7281-06-4.

Желязкова, М., Алексиева, В., Александров, И., Димитров, И. (2016). Детското затлъстяване като рисков фактор за развитието на захарен диабет. Варненски медицински форум, т. 5, приложение 3, МУ–Варна, с. 28–32. //

Zhelyazkova, M., Aleksieva, V., Aleksandrov, I., Dimitrov, I. (2016). Detskoto zatlastyavane kato riskov faktor za razvitiето na zaharen diabet. Varnenski meditsinski forum, t. 5, prilozhenie 3, MU–Varna, s. 28–32.

Кардалев, Я. (2010). Обзор върху феномена зависимост на децата и юношите от компютърни и видео игри. Списание на Софийския Университет за електронно обучение, 2010/2 Докторантска серия, с. 1–15. // **Kardalev, Ya. (2010).** Obzor varhu fenomena zavisimost na detsata i yunoshite ot kompyutarni i video igri. Spisanie na Sofiyskia Universitet za elektronno obuchenie, 2010/2 Doktorantska seriya, s. 1–15.

Мегова, Т., Михайлова, Н., Стоянова, Л., Костов, Р. (2009). Влияние и връзка на физическото обездвижване и наднорменото тегло сред подрастващите. Научни трудове на Русенския университет, том 48, серия 8.1, с. 86–90. // **Megova, T., Mihaylova, N., Stoyanova, L., Kostov, R. (2009).** Vliyanie i vrazka na fizicheskoto obezdvizhvanе i nadnormenoto teglo sred podrastvashtite. Nauchni trudove na Rusenskia universitet, tom 48, seriya 8.1, s. 86–90.

Топузов, И., П. Богданов. (2001). Физиологични и кинезиологични основи на кинезитерапията. Благоевград: Унив. изд. „Неофит Рилски“. // **Topuzov, I., P. Bogdanov. (2001).** Fiziologichni i kineziologichni osnovi na kineziterapiyata. Blagoevgrad: Univ. izd. „Neofit Rilski“.

Шабански, Ф. (2015). Използване на подвижните игри за увеличаване на физическата активност на децата в предучилищна възраст. Science & Technologies, Volume V, Number 8, Education, с. 67–71. // **Shabanski, F. (2015).** Izpolzvanе na podvizhnite igri za uvelichavane na fizicheskata aktivnost na detsata v preduchilishtna vazrast. Science & Technologies, Volume V, Number 8, Education, s. 67–71.

Goran, M. I., Reynolds, K. D., Lindquist, C. H. (1993). Role of physical activity in the prevention of obesity in children, International Journal of Obesity, 23, Suppl 3, p. 18–33.

Gortmaker, S. L., Must, A., Sobol, A. M., Peterson, K., Colditz, G. A., Dietz, W. H. (1996). Television Viewing as a Cause of Increasing Obesity Among Children in the United States, 1986–1990. Arch Pediatr Adolesc Med, Vol. 150, p. 356–362.

Sahoo, K., Sahoo, B., Choudhury, A. K., Sofi, N. Y., Kumar, R., Bhadoria, A. S. (2015). Childhood obesity: Causes and consequences. Journal of Family Medicine and Primary Care, April 2015 : Volume 4 : Issue 2, p. 187–92.

Schwimmer, J. B., Burwinkle, T. M., Varni, J. W. (2003). Health-Related Quality of Life of Severely Obese Children and Adolescents, Journal of American Medical Association, Vol. 289, No. 14, p. 1813–1819.