

Нейков, С., Желязков, Ц., Дашева, Д. (2022). *Основи на спортната тренировка*. София: НСА ПРЕС. // Neykov, S. Zhelyazkov, Ts., Dasheva, D. (2022). *Osnovi na sportnata trnenirovka*. Sofia: NSA PRES.

Рачев, К. (1983). *Оптимизиране на подготовката на млади спортисти*. София: Медицина и физкултура. // Rachev, K. (1983). *Optimizirane na podgotovkata na mladi sportisti*. Sofia: Medicina i fizkultura.

Рачев, К., (1999). *Оптимизиране на подготовката на млади спортисти*. София: НСА. // Rachev, K., (1999). *Optimizirane na podgotovkata na mladi sportisti*. Sofia: NSA.

Семенов, Л. (2005). *Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого – педагогические аспекты*. Москва. // Semenov, L. (2005). *Opređenje sportivnoy prigodnosti detey i podrostkov: biologicheskie i psihologo-pedagogicheskie aspektii*. Moskva.

Стоянов, Х., Гачевска, М., (2019). *Лека атлетика за деца – теоритико-методически аспекти от българската практика*. София: Тип- топ прес, ISBN 978-954-723-220-4. // Stoyanov, H., Gachevska., M., (2019). *Leka atletika za detza – teoritiko – metodicheski aspekti ot balgarskata praktika*. Sofia: Tip – top pres, ISBN 978-954-723-220-4.

Naydenova, K., Nancheva, D. (2019). Study of the impact of the motor characteristics of speed on the age peculiarities. *International Scientific Congress „Applied Sports Sciences”*, Balkan Scientific Congress „Physical Education. Sport, Health”. 15-16 November 2019, ISBN 978 954-718-602-6, 46-50, 2019.

Автор за кореспонденция

Петър Бакалов

докторант

катедра „Теория на физическото възпитание“

e-mail: pbakalov27@gmail.com

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ПРОМЕНИТЕ В ПОВЕДЕНИЕТО ПРИ ДЕЦА СЪС СОП СЛЕД УЧАСТИЕ В ДЕТСКИ СПОРТЕН ЛАГЕР

Ивелина Димитрова*, Емил Нешев

Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Водни спортове“

ORCID 

Ivelina Dimitrova – <https://orcid.org/0000-0003-4811-4886>

РЕЗЮМЕ

Спортните лагери подпомагат развитието при децата не само в чисто физически аспект. Включването на деца със СОП заедно с техните връстници в норма все още не е широко изследвано. Целта на изследването е да се проучат мненията на родителите относно въздействието върху различни аспекти при техните деца след участието им в спортен лагер.

Обект на изследването е мнението на родителите на децата относно промените в поведението, когнитивните и социалните им умения след лагера. Предмет на изследване са приложеният спортен режим и организираните дейности с децата по време на лагера. Методът на изследване е анкетен чрез проведено интервю с родителите на 15 деца със СОП, ДЦП, синдром на Даун, ГРП (аутизъм), участници в детския спортен лагер по адаптирани спортове „Децата и морето“, проведен от 3 до 9 септември 2023 г. на територията на ВУСБ – НСА „Васил Левски“, град Несебър.

В интервютата е събрана информация за промените в поведението при децата преди и след лагера, разделени в четири основни групи – когнитивни, социални и емоционални промени и спортни резултати. Резултатите са обработени статистически с програма Excel. Те показват, че структурираните спортни дейности, проведени в лагера, са повлияли положително върху концентрацията, изпълнението на задачи и указания, самостоятелността, социалните и спортните умения на децата.

Ключови думи: адаптиран спорт, аутизъм, спортен лагер

A STUDY OF BEHAVIOURAL CHANGES IN CHILDREN WITH SEN AFTER PARTICIPATION IN A CHILDREN'S SPORTS CAMP

Ivelina Dimitrova*, Emil Neshev

National Sports Academy „Vassil Levski“, Aquatic sports

ABSTRACT

Sports camps support development in children not only in a purely physical aspect, and the inclusion of children with SEN together with their peers in the norm has not yet been widely

studied. The aim of this study was to investigate parents' views on the impact on different aspects in their children after their participation in the camp.

The object of the study was the parents' views of their children's changes in behaviour, cognitive and social skills after the camp. The object of the study was the sports regime applied and activities organized with the children during the camp. The research method was a questionnaires, through an interview with the parents of 15 children with SEN, cerebral palsy, Down syndrome, GRD/autism/, who were participants in the children's adapted sports camp "The Children and the Sea", held from 3rd to 9th September 2023, on the territory of VUSB - NSA "Vasil Levski", Nessebar.

Into the interviews, information was gathered on the behavioural changes in children before and after the camp, divided into four main groups - cognitive, social and emotional changes, and sport performance. The results were processed statistically using a mathematical Excel program. These showed that the structured sports activities of the camp had a positive impact on their concentration, task and instruction performance, independence, social and sports skills.

***Keywords:** adapted sport, autism, sports camp*

ВЪВЕДЕНИЕ

Повече от 15% от хората по света живеят с увреждания (WHO, 2018). Въпреки че това представлява голяма подгрупа от населението, все още няма достатъчно ефективни адаптирани спортни и рекреационни програми за младежи (на възраст 6–18 години), живеещи с физически увреждания (Carbone et al., 2021).

Програмите за физическа активност трябва да бъдат адаптирани, за да отговарят на нуждите на младежите с увреждания, тъй като липсата на подходящо оборудване и недостъпни съоръжения може да е пречка пред тяхното включване (Shields et al., 2012). От друга страна, участието във физическа активност (ФА) може да предпази от развитие на вторични хронични заболявания (например диабет, депресия и сърдечни заболявания) и негативни здравни състояния (напр. затлъстяване) (Martin Ginis & Hicks, 2007), като същевременно осигурява разнообразни здравни ползи (напр. подобряване на съня и психичното здраве) (Piercy et al., 2018).

Поради това е наложително да се създават и разработват различни програми за адаптирана физическа активност. Точно такава беше и нашата задача, когато организирахме първия спортен лагер за адаптирани спортове „Децата и морето 2022“. След като видяхме различните ползи в поведението и физическото развитие на децата, участници в него, бяхме още по-мотивирани да надградим програмата и да измерим резултатите сред участниците в следващия спортен лагер по адаптирани спортове „Децата и морето 2023“.

ЦЕЛ

Целта на изследването е да се проучат мненията на родителите относно въздействието върху различни аспекти при техните деца след участието им в детски спортен лагер по адаптирани спортове „Децата и морето 2023“, проведен от 3 до 9 септември 2023 г.

МЕТОДИКА

Контингент на проучването бяха 15 деца със СОП, церебрална парализа, синдром на Даун и аутизъм, участници в спортния лагер по адаптирани спортове „Децата и морето 2023“.

Обект на изследването е мнението на родителите на децата относно промените в поведението, когнитивните и социалните им умения и други, които са забелязали след приключването на лагера.

Предмет на изследване са приложеният спортен режим и организираният дейности с децата по време на лагера.

Методологията, което приложихме, се основава на предварително организирани предвидими, повторяеми дейности по стриктен график, общ за всички деца. Започвайки от физзарядка в 8:00 сутринта преди планираната закуска. Целите на физзарядката са децата да свикват с реда и дисциплината и да се зложат основни локации за старт на всяко спортно занимание. Така мястото на строяване и физзарядка се определя като локация за начало на всяко следващо занимание. Строят се сигнализира със звуков сигнал, който има за цел привличане на вниманието и означава начало на някаква нова дейност. След звуковия сигнал всички участници, сами или с родител, трябва да са наредени зад линията за строяване и да останат в строя за времето, в което се изслушва Българският химн. След това следват обща загрявка, включваща леки бегови упражнения и стречинг в рамките на не повече от 20 мин, закуска и подготовка за първата тренировка.

Два часа след закуската отново има строй на същото място, на което е била физзарядката, и оттам всички заедно се придвижваме към мястото за тренировка. Първата тренировка за деня е свързана с плуване и е разделена на 2 части от по 50 минути, с 10 минути почивка между тях, и се провежда в морето. Първата част от тренировката едната половина от децата имат урок по плуване в открити води, а останалите деца участват в урок с падълборд – баланс, гребане, возене на други деца и други. Всеки от участниците бива натоварен спрямо способностите си. Следва почивка от 10 минути и ротация на участниците в активностите. След това всички деца се включват активно в прибирането на оборудването, следват строй, обяд и почивка от поне 3 часа. В рамките на тази почивка

има организирани арт дейности: изрязване, апликиране, оцветяване, рисуване с пастели, бои и моливи.

След почивката отново има строй на обозначеното място и отново всички заедно се придвижваме към спортните игрища. Втората тренировка за деня също е разделена на две части от 50 минути, с 10 минути почивка между тях, и се провежда на игрището за баскетбол (на територията на ВУСБ – Несебър). Тренировката е обща за всички деца – независимо колко добре се справят с упражненията, не се допуска изключване на дете от активностите. Първата половина от тренировката включва повече щафетни игри и игри с препятствия, конуси, обръчи, малки топки и други. Целта на игрите е да се развива целенасочено усещането им за ред, търпение, толерантност, изпълнение на задачи и указания, първо само с едно указание, после с повече от едно. Във втората част от тренировката се използват топки за игра, най-често за баскетбол. В тази част се тренират уменията им за ловкост, координация, игра с други съотборници, дрибъл, стрелба в кош или цел и др. След края на тренировката отново се организира подреждането на оборудването и строй, следват вечеря и свободно време. Свободното време също е предварително организирано с цел да се постигне максимална нужда и търсене на дейностите по график от самите деца. Създаването на навика да очакват следващото занимание, организирано специално за тях, подобрява работата, която става измеримо по-лесна, а резултатите очаквани. Всички конкретни игри и упражнения се адаптират в течение на часа и според интереса на участниците, като се следва моделът на лесни игри с кратки указания, които преминават към по-сложни игри с повече указания.

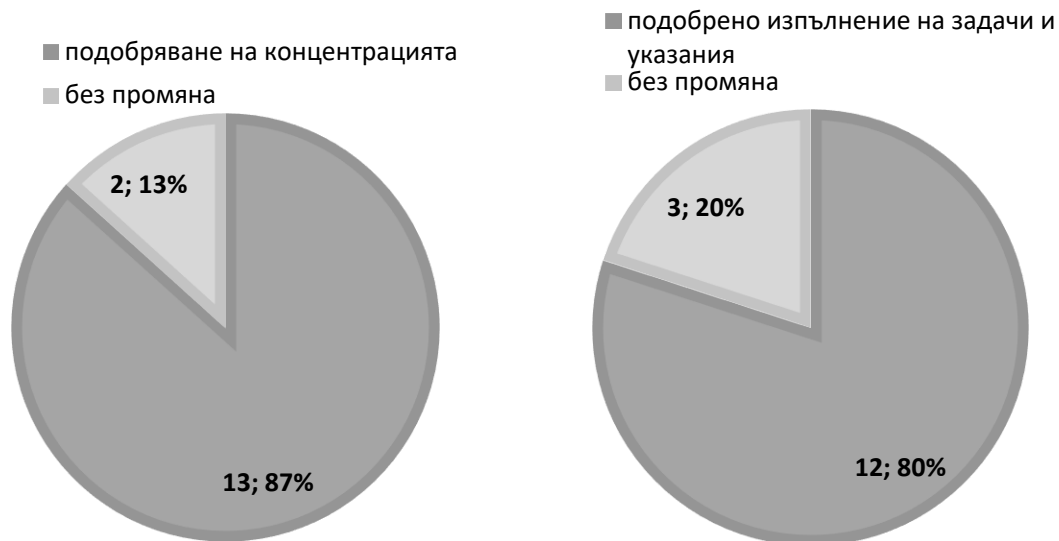
За да измерим постигнатите промени при тези деца, се обърнахме към родителите и проведохме интервю с 15 от тях. Беше събрана информация за промените в поведението при децата преди и след лагера. Бяха задавани насочващи въпроси, разделени в четири основни групи – когнитивни, социални и емоционални промени и спортни резултати.

РЕЗУЛТАТИ

Резултатите са обработени статистически с математическа програма Excel. Информацията от интервютата показва, че при две от децата не са наблюдавани никакви промени или ако е имало някакви промени, те не са били следствие на участието на децата в лагера.

87% от интервюираните родители споделят, че децата им са станали забележимо по-концентрирани, запазват вниманието си при различни задачи за по-дълго време. Склонни са да задържат вниманието си върху едно нещо за по-дълъг период от време (Фигура 1).

Освен концентрацията, се наблюдава и подобро изпълнение на зададена задача при 80% от децата след еднократно казване, както и по-добро следване на указания. Родителите споделят, че могат да изпълнят до 3 указания за една задача при предишно евентуално само 1 указание (Фигура 2).



Фигура 1. Промени в концентрацията

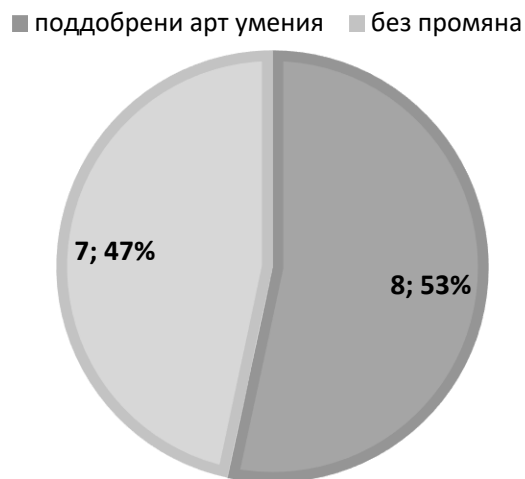
Фигура 2. Изпълнение на задачи и указания

При 53% от децата се забелязва, че са по-склонни да спазват предварително зададени правила и норми, особено в училище. Това е помогнало значително в първите дни за новата учебна година и е донесло ползи за обучението на децата, по-малко стрес, забележки и оплаквания (Фигура 3). Забелязва се и подобрене в търпеливостта и в тяхната самостоятелност при малко под 50% от изследваните деца. Родителите са на мнение, че са станали по-толерантни и склонни да изчакат своя ред на опашка или когато искат нещо.

При 53% от децата се забелязва желание да рисуват или апликират и след лагера, имат по-голямо желание да рисуват, имат търпение да довършат рисунката, както и да прекарват по-дълго време в подобни дейности. Опитват нови умения и техники (Фигура 4). Не се забелязват промени във въображението и игрите на децата, минимални са промените, насочени към забавлението (парти) с музика и танци. Няколко родители са забелязали, че децата им са по-склонни да танцуват и да се забавляват, когато има събиране, празник, музика.



Фигура 3. *Спазване на правила*



Фигура 4. *Арт умения*

Относно емоционалните промени при изследваните лица, става ясно, че при 67% от децата общуване с връстниците им и техните родители се е подобрило по един или друг начин. Родителите споделят за желание на децата да играят с други деца, да прекарват повече време в компанията на други хора. Силно несоциални деца са показали, че разпознават децата от лагера, и отиват при тях. Част от децата повтарят имената на други деца от лагера, които са им направили впечатление (Фигура 5).

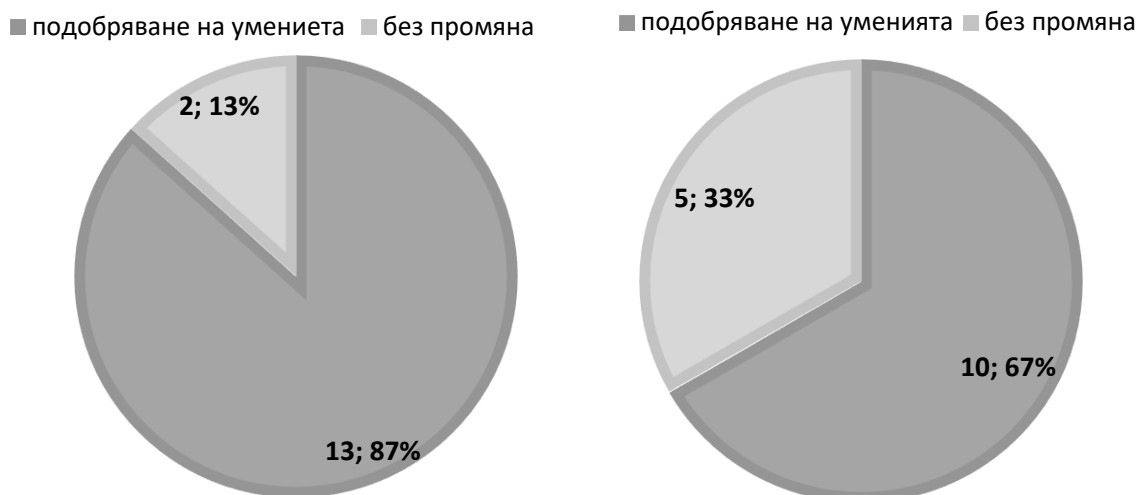


Фигура 5. *Общуване с деца и възрастни*



Фигура 6. *Хранене*

Въпреки че не се забелязва голяма промяна в храненето при изследваните деца, а само при 33% от тях, е интересно да отбележим, че родителите споделят готовността на децата да опитват нови храни, както и не „подбират“ от храната, също така се наблюдава създаването на режим на хранене и спазване на часовете му (Фигура 6).



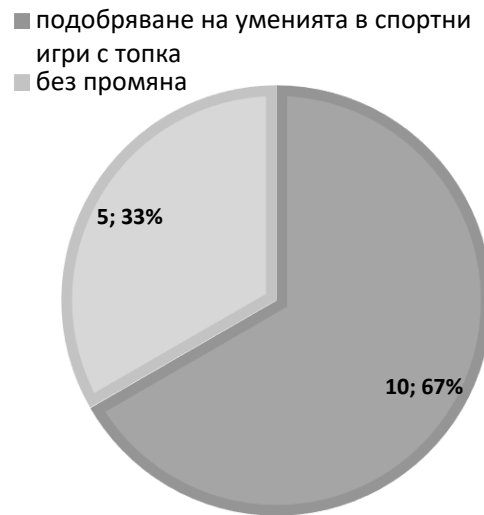
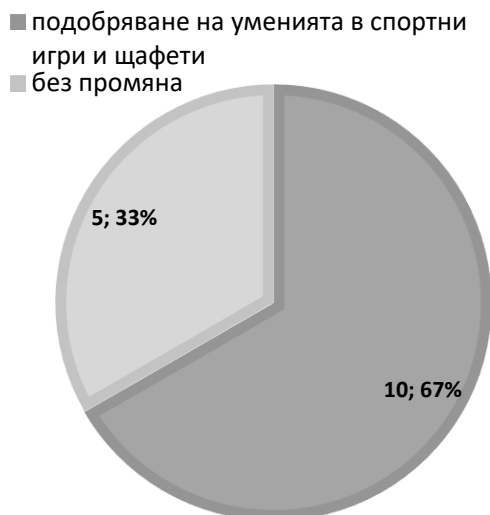
Фигура 7. Умения в плуването

Фигура 8. Умения с падълборда

Общата оценка на промяната в спортните умения е най-категорична, като 87% от децата са подобрили плувните си умения по време на лагера. Тези, които не са плували до момента, са преодолели страха от водата. Други са станали по-склонни да изпълняват упражнения във водата с цел да подобрят съзнателно уменията си (Фигура 7).

Над половината от участниците са подобрили уменията си с падълборда. Това включва качване върху борда, пазене на равновесие от седеж, върху колене, стоеж, гребане от седеж и стоеж, возене на друго дете или няколко деца върху борда (Фигура 8).

В другите дейности се забелязва, че 67% от децата са подобрили различни умения, свързани със спортни и щафетни игри – провиране, скачане, бягане, носене на предмет, подаване на топка и др. (Фигура 9). Същият е процентът и на децата, подобрили уменията си за игра с топка. Игрите с топка са предимно с баскетболни топки – дрибъл, подаване на топка с две ръце пред гърди, с едно докосване на земята, обиколка на кръста или крака с топка и др. (Фигура 10).



Фигура 9. Умения в спортни игри и щафети **Фигура 10.** Спортни игри с топка

Няколко от родителите споделиха, че кризите, в които често изпадат децата от аутистичния спектър, са се редуцирали или дори напълно липсват след лагера. Както и емоционалните проявления в момент, когато силно „желаят“ нещо, са намалели като интензивност и дори част от децата сами се успокоявали, дори да не получат желаното.

След като обобщихме получената информация от интервютата и отделните ситуации, които родителите споделят, можем да обобщим, че спазването на стриктен предвидим график се отразява положително на децата със СОП, ДЦП, аутизъм и синдром на Даун. Те свикват изключително бързо с реда и дисциплината, ако тя бъде спазвана от всички треньори в екипа от самото начало. Също така самото „потопяне“ на децата в една контролирана среда им позволява за кратък период да развият различни умения и по-гози начин да бъдат по-самостоятелни, да имат повече увереност в себе си и да спазват правилата.

Прекарването на много време с други деца, независимо дали те са в норма или не, подобрява социалните им умения. Спортните дейности, физическите активности и арт заниманията не се отразяват на съня и почивката на децата, като имат минимално въздействие върху храненето. Не се наблюдават промени във въображението и игрите на децата. Това вероятно би се променило, ако лагерът се провежда за по-дълъг период от време.

Организираните дейности в свободното време и възможностите за изява на децата в тях стимулират тяхната увереност, толерантност и ограничават кризите и агресията. Това изследване е ограничено както чрез събирането на данните от родителите, така и като брой на респондентите. Събраната информация може само да даде насока за допълнителна информация и действия в разработването на тестови батерии и методически подходи при работа с деца със СОП и други интелектуални увреждания.

ДИСКУСИЯ

Както и други изследователи преди нас са подчертали, необходимостта от физическа активност и спорт за децата с различни увреждания допринася за тяхното развитие не само във физически план. Но често достъпът им до спорт е ограничен, когато се прави сравнение с техните връстници в норма. Това ги поставя в ситуация на дискриминация и ги предразполага да се занимават с по-пасивни и ограничени дейности, които водят до затлъстяване, кардиореспираторни проблеми и социална изолация.

Организирането на подобни лагери със структурирани спортни дейности, в които деца с увреждания спортуват наравно с техни връстници в норма, има силата да разгърне потенциала за спорт пред децата, тяхната мотивация и увереност, че могат. Спортните лагери с деца със СОП са запазена марка на сектора по адаптирана физическа активност и спорт в НСА „Васил Левски“, като те са част от обучението на студентите, изучаващи едноименната специалност. Техният пример ни показва, че това е една ползотворна, но недостатъчно изследвана и приложима дейност, въпреки че самите лагери се провеждат повече от 10 години.

Освен сектор АФАС в НСА „Васил Левски“, единствено спортната организация Паракидс ежегодно организира спортен лагер за деца с различни увреждания, като дава възможност да се включат на над сто участници. Не е налична информация да е изследвано въздействието на участници в техните лагери.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящите резултати дават ценна информация относно настъпилата положителна промяна при децата, позитивното отношение на родителите и естествената любов на децата към спорта и играта. Смятаме, че всяко дете наистина трябва да има достъп до структурирани спортни занимания, за да расте по-здраво както физически, така и психически. Разпространението на резултати от изследвания като това могат да мотивират и други спортни организации да споделят опита си и да се стимулира включването на повече деца с увреждания в различни спортни дейности.

ЛИТЕРАТУРА

Carbone, P. S., Smith, P. J., Lewis, C., & LeBlanc, C. (2021). Promoting the Participation of Children and Adolescents With Disabilities in Sports, *Recreation, and Physical Activity. Pediatrics*, 148(6). <https://doi.org/10.1542/peds.2021-054664>

Martin Ginis, K. A., & Hicks, A. L. (2007). Considerations for the development of a physical activity guide for Canadians with physical disabilities. *Appl Physiol Nutr Metab*, 32(Suppl. 2E), S135-S147. <https://doi.org/10.1139/h07-108>

Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., George, S. M., & Olson, R. D. (2018). The Physical Activity Guidelines for Americans. *JAMA*, 320(19), 2020-2028. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>

Shields, N., Synnot, A., & Barr, M. (2012). Perceived barriers and facilitators to physical activity for children with disability a systematic review. *Br J Sports Med*, 46, 989-997. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-090236>

WHO. (2018). Disability and health overview. Retrieved October 17, 2023 from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health>

Автор за кореспонденция:

Ивелина Димитрова

Национална спортна академия „Васил Левски“,

катедра „Водни спортове“,

e-mail: dimitrova.nsa@gmail.com