

ДВИГАТЕЛНА АКТИВНОСТ НА УЧЕНИЦИ ОТ ГИМНАЗИАЛЕН ЕТАП – НИВО, ОТНОШЕНИЕ И МОТИВАЦИЯ

Петър Михайлов¹, Цвета Трайкова^{2*}

¹ ЧОУ „Д-р Петър Берон“, ² Национална спортна академия „Васил Левски“,
катедра „Теория на физическото възпитание“

ORCID

Petar Mihaylov – <https://orcid.org/0009-0007-5589-1989>

Tsveta Traykova – <https://orcid.org/0000-0002-6176-515X>

РЕЗЮМЕ

Двигателната активност е незаменим фактор за правилното психо-физическо и двигателно развитие на подрастващите и важен компонент на здравословния начин на живот.

Целта на изследването е да се разкрият отношението, интересите и мотивацията на 15-годишни ученици към заниманията с физически упражнения и спорт в уроците по ФВС и в свободното време.

През уч. 2020/2021 година беше проведено анонимно анкетно проучване с общо 110 ученици от IX клас в едно софийско училище. Анкетата включваше общо 11 въпроса, като в случая са анализирани и интерпретирани 6 от тях във връзка с разглеждания проблем.

Методика: обект на изследването е двигателната активност на учениците от гимназиален етап в контекста на начина им на живот, а предмет на изследването са мотивацията и отношението на ученици от IX клас за занимания с физически упражнения и спорт. Методи на изследване: теоретичен анализ, анкетно проучване, математико-статистически методи.

Резултатите от анкетното проучване разкриват различни аспекти на мотивацията и отношението на изследваните ученици към заниманията с двигателна активност в зависимост от индивидуалните им особености и пола принадлежност, от учебното съдържание по ФВС, както и от други фактори.

Заключение: при изследвания контингент се установяват занижен интерес, мотивация и потребност от двигателна активност, по-силно изразени при момичетата.

Ключови думи: двигателна активност, ученици от IX клас, анкетно проучване, мотиви, отношение

PHYSICAL ACTIVITY OF HIGH SCHOOL STUDENTS – LEVEL, ATTITUDE AND MOTIVATION

Petar Mihaylov¹, Tsveta Traykova²

¹ Private Primary school „Petar Beron“, ² National Sports Academy „Vassil Levski“,
Department of Physical Education Theory

ABSTRACT

Physical activity is an indispensable factor for the proper psycho-physical and motor development of adolescents and an important component of a healthy lifestyle.

The aim of the study is to reveal the attitude, motivation and interests of 15-year-old students to physical exercises and sports activities both in the Physical education lessons and in leisure time.

In 2020/2021 an anonymous survey was conducted with a total of 110 students from IX grade in one Sofia school. The survey included a total of 11 questions. In our case 6 of them were analyzed and interpreted in relation to the problem under consideration.

Methodology: the object of the study is the physical activity of high school students in the context of their lifestyle. The subject of the study is the motivation and attitude of IX grade students to physical exercises and sports. Research methods: theoretical analysis, questionnaire survey, mathematical-statistical methods.

The results of the survey reveal different aspects of the motivation and attitude of the students to physical activity, depending on their individual and sex characteristics, on the Physical education curriculum, as well as on some other factors.

Conclusion: The studied students showed lower interest, motivation and need for physical activity, much more demonstrated in girls than in boys.

Keywords: physical activity, IX grade students, survey, motives, attitude

ВЪВЕДЕНИЕ

Физическата активност е един от най-важните компоненти на здравословния начин на живот. Редица автори със своите научни изследвания доказват, че целенасочената и системна двигателна активност оказва положителното влияние върху физическата, нервно-психическата реактивност и функционалната годност на организма (Базелков, 2020, Кинов, 2010; Димитрова, 2014; Николова, 2012; Дикова, 2020; Давидов, 2011 и др.). Чрез нея се противодейства на негативното влияние на хиподинамията и последиците от нея, от една страна, а, от друга, се усъвършенстват адаптационните възможности на организма към постоянно променящите се условия на вътрешната и външната среда. Според П. Слънчев (1998) тя е фактор, който влияе върху всички компоненти на здравето и води до значителното му подобряване. Съвременният човек е обездвижен до такава степен, че и най-малкото движение би имало позитивен ефект върху неговия здравен статус.

Обездвижването в детско-юношеска възраст е един от главните фактори, водещи до появата на социалнозначими заболявания впоследствие като: хипертония, затлъстяване, сърдечносъдови и белодробни проблеми, дисхармония в работата на жлезите с вътрешна секреция, гръбначни изкривявания, ниски нива на мускулната сила, както и трудност при движенията със сложна координация и др. Хиподинамията се асоциира с негативни последиствия за паметта, концентрацията, стреса и тревожността (Каналев, 2018).

Целта на настоящото изследване е да се разкрият отношението, интересите и мотивацията на 15-годишни ученици към заниманията с физически упражнения и спорт в уроците по ФВС и в свободното време.

МЕТОДИКА

Обект на изследването е двигателната активност на учениците от гимназиален етап в контекста на начина им на живот.

Предмет на изследването са мотивацията и отношението на ученици от IX клас за занимания с физически упражнения и спорт.

Контингент на изследването са 110 ученици от IX клас (23 момчета и 87 момичета) от едно софийско училище. Включихме всички желаещи да участват в анкетното проучване от паралелките – А, Б, Г, Д и Е.

Социологическото проучване беше осъществено на територията на училището през уч. 2020/2021 г.

За решаване на поставената цел използвахме следните методи на научно изследване:

- ✓ Проучване, анализ и обобщение на литературни и документални източници.
- ✓ Анкетно проучване. Беше съставена анкета, съдържаща 11 закрити въпроса, насочени към събиране на необходимата ни информация, като във връзка с разглеждания проблем са интерпретирани 5 от тях.
- ✓ Честотен анализ.

Резултатите от анкетното проучване са обработени статистически с помощта на честотен анализ. Определен е относителният дял (Р), отразяващ отношението на броя еднакви отговори спрямо общия брой отговори. При някои от отговорите сумата от процентите надвишава 100, тъй като при някои от въпросите имаше възможност за повече от 1 отговор.

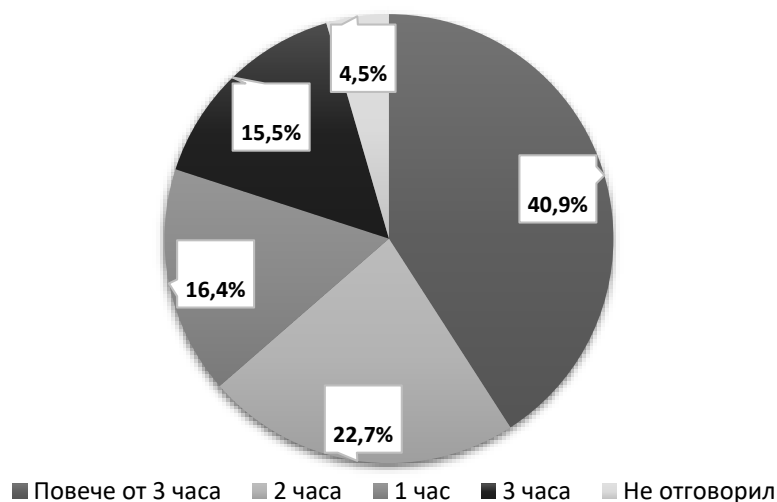
РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЯ

Получените резултати са представени обобщено и диференцирани по пол в Таблица 1.

Таблица 1. Резултати от анкетно проучване на 15-годишни ученици

Колко часа в седмицата отделяте за спорт?	Общо		Момичета		Момчета	
	Бр.	%	Бр.	%	Бр.	%
1 час	18	16,4	17	19,5	1	4,3
2 часа	25	22,7	24	27,6	1	4,3
3 часа	17	15,5	14	16,1	3	13,1
Повече от 3 часа	45	40,9	29	33,3	16	69,6
Неотговорил	5	4,5	3	3,5	2	8,7
Участвате ли редовно в уроците по ФВС?	Общо		Момичета		Момчета	
	Бр.	%	Бр.	%	Бр.	%
Да	94	85,5	72	82,2	22	95,7
Не	4	3,6	3	3,4	1	4,3
Понякога	12	10,9	12	13,8	–	–
Ако отговорът е „Да“, отбележете мотивите за това	Общо		Момичета		Момчета	
	Бр.	%	Бр.	%	Бр.	%
За отмора и игра	49	48%	37	45,7	13	56,5
За лична изява	13	12,7	10	12,3	3	13
За да се натоваря физически	20	19,6	14	17,3	6	26,1
За да се запозная с различни спортове и дисциплини	20	19,6	18	22,2	2	8,7
За подобряване на настроението	30	29,4	22	27,2	8	34,8
Друго	24	23,5	23	28,4	3	13
Ако отговорът е „Не“, отбележете мотивите за това	Общо		Момичета		Момчета	
	Бр.	%	Бр.	%	Бр.	%
Освободен съм по здравословни причини	3	11,1	3	14,3	–	–
Защото учебното съдържание е скучно	10	37	9	42,9	1	20
Не се натоварвам достатъчно	4	14,8	3	14,3	1	20
Материалната база е много оскъдна	1	3,7	1	4,8	–	–
Друго	11	40,7	7	33,3	3	60
Какво правите в свободното си време?	Общо		Момичета		Момчета	
	Бр.	%	Бр.	%	Бр.	%
Уча	37	33,6	28	32,2	10	43,5
Играя на компютърни игри	18	16,4	6	6,9	12	52,2
Гледам телевизия	19	17,3	14	16,1	5	21,7
Спортувам	57	51,8	41	47,1	17	73,9
Срещам се с приятели	94	85,5	75	86,2	19	82,6
Чета книги	35	31,8	32	36,8	4	17,4

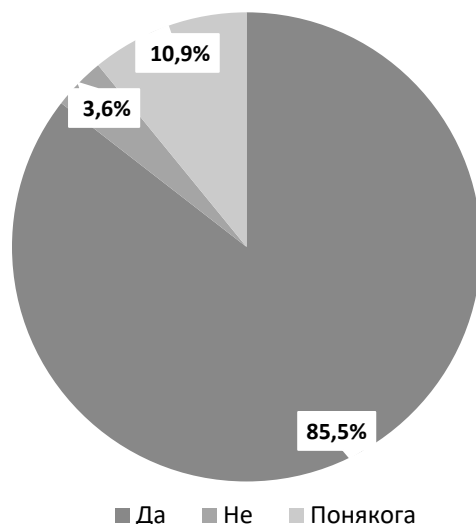
За да разберем какво е нивото на двигателна активност на учениците, ще анализираме отговорите на въпроса: „Колко часа в седмицата отделяте за спорт?“. Според препоръките на СЗО подрастващите трябва да участват минимум 60 минути дневно в умерена по характер физическа активност. Това значи, че те трябва седмично да се натоварват физически около 5 астрономични часа. Ако съпоставим отговорите на този въпрос с препоръките на СЗО, става ясно, че едва 45 анкетирани (или 40,9%) покриват тези изисквания, тъй като само те посочват отговора „Повече от 3 часа“ (Фигура 1).



Фигура 1. Колко часа в седмицата отделяте за спорт?

Това обаче не означава, че те покриват необходимото време, тъй като отговорът „Повече от 3 часа“ може да означава, че ученикът спортува само 4 часа седмично. Фактът, че повече от 50% от подрастващите не отговарят на изискванията на СЗО за физическа активност в своето всекидневие, е тревожен. От общо изследваните ученици 15,5% (17 души) заявяват, че спортуват 3 часа седмично, докато 16,4% (18 души) посочват, че спортуват 1 час. Два часа физическа активност седмично имат 22,7% (25 души) от подрастващите. Не са отговорили на този въпрос 4,5% от анкетираните, или това са 3 момичета и 2 момчета.

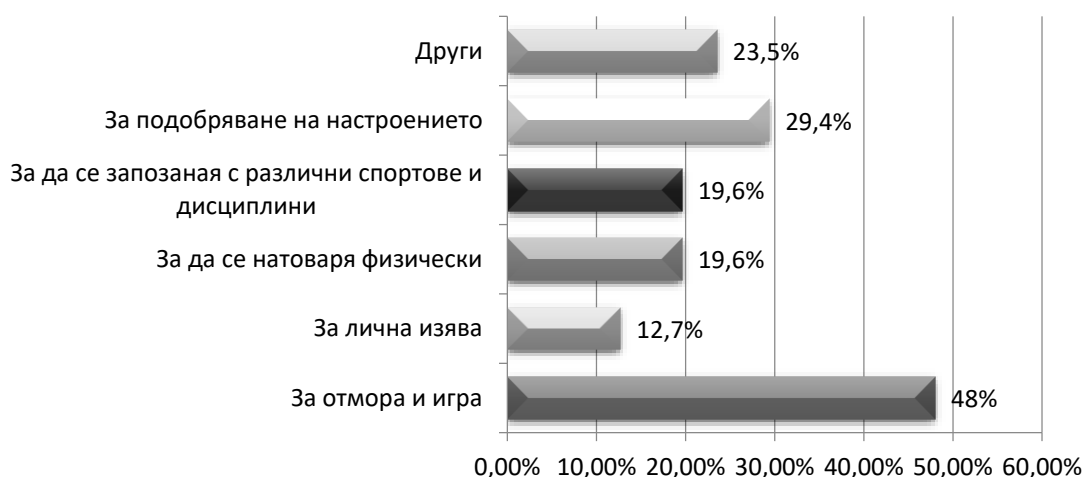
Ако анализираме отговорите по пол (Таблица 1), откриваме, че 69,6% от момчетата спортуват повече от 3 часа седмично, докато при момичетата само 33,3%, а 16,1% от същия пол отделят по 3 часа седмично, 27,6% – по 2 часа и 19,5% само по 1 час. Очевидно при тях повече от 60% не отговарят на изискванията на СЗО за редовна двигателна активност. Следователно момчетата отделят повече време за двигателни дейности през седмицата, както и че са по-активни в уроците по физическо възпитание и спорт. Важна информация по този въпрос ще получим, като разгледаме отговорите и на въпроса „Участвате ли редовно в уроците по ФВС?“. Както се вижда от Фигура 2, отговорите са обнадеждаващи.



Фигура 2. *Участвате ли редовно в уроците по ФВС?*

От целия изследван контингент 94 ученици (или 85,5%) посочват, че участват редовно в уроците, 4 души отговарят с „Не“, като това са само 1 момче и 3 момичета, а 12 души (10,9%) отговарят с „Понякога“, като всичките са момичета. Отново прави впечатление (Таблица 1), че момчетата са по-активни от момичетата в организирани занятия с физически упражнения и спорт и имат положително отношение и желание за активна двигателна дейност и спортуване.

За да разберем какви са мотивите на подрастващите от тази възраст за участие или не в уроците по физическо възпитание и спорт, им дадохме възможност да посочат причините, които могат да бъдат повече от една.

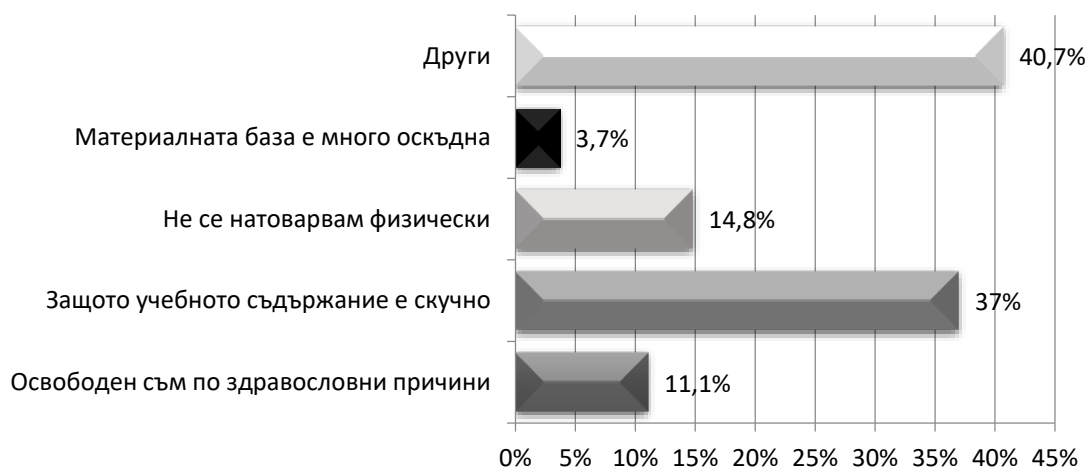


Фигура 3. *Мотиви за редовно участие в уроците по ФВС от 15-годишни ученици*

От Фигура 3 констатираме (както и Л. Борисов при проведено анкетно проучване през 2017 г.), че най-голям брой – 49 души, или 48% от деветокласниците, участват в уроците „За отмора и игра“. Следващият най-посочван отговор е „За подобряване на настроението“, който е избран от 30 ученици (29,4%). Едва на трето място, с еднакъв дял, т.е. по 19,6%, са мотиви като „Да се натоваря физически“ и „Да се запозная с различни спортове и спортни дисциплини“, посочени от по 20 души. Тревожна е констатацията, че едва 20 юноши и девойки участват в уроците, за да научат нещо ново. Това може да е обусловено от много фактори. Не по-маловажна е и тенденцията, че все повече подрастващи нямат интерес и потребност от физическа активност във всекидневието си. Интересен резултат е, че около 24% от анкетираните дават отговор „Други“, което може да се дължи на факта, че близо ¼ от тях имат и други очаквания от уроците по ФВС.

Като направим един диференциран преглед по пол (Таблица 1), се вижда, че най-много от момичетата – 37 (45,7%) и от момчетата (13 души, 56,5%) са посочили „За отмора и игра“. Прави впечатление, че като втори най-често отбелязан отговор от момичетата е „Други“, а трети по важност за тях е „За подобряване на настроението“. При момчетата също преобладаващите отговори са „За подобряване на настроението“ (34,8%) и „Да се натоварвам физически“ (26%), което може би означава, че те имат по-големи очаквания по отношение на физическото натоварване, успоредно с психическата релаксация. Тези отговори потвърждават и резултатите от анализа на предходните въпроси.

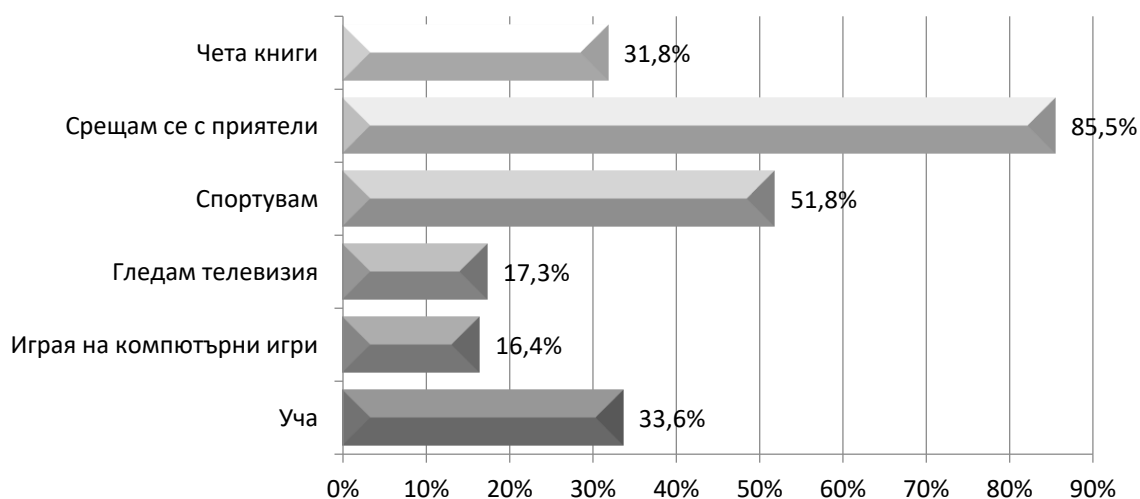
Интересно за нас беше да разберем и какви са причините за нередовното участие на ученици в уроците по ФВС (Фигура 4).



Фигура 4. Причини за нередовно участие в уроците по ФВС от 15-годишни ученици

Най-честата причина за отсъствие от уроците по ФВС, която анкетираните посочват, е, че учебното съдържание е скучно. Други 14,8% смятат, че в заниманията не се натрупват достатъчно, докато трима са отговорили „Освободен съм по здравословни причини“, като тези отговори са само от момичета. А 40,7% (11 души) от анкетираните са отбелязали отговор „Други“, което вероятно се дължи и на други причини, които не са предложени като опции. Девет момичета (42%) посочват „Защото учебното съдържание е скучно“ (Таблица 1). Любопитното е, че само 1 момче е посочило този отговор. Този факт трябва да насочи вниманието на учителя към приложение на диференциран подход при подбора на съдържанието и методиката на обучение, така че да удовлетворяват желанията и интересите на двата пола.

За да установим какви са обичайните дейности на учениците извън училище, зададохме въпроса: „*Какво правите в свободното си време?*“ (Фигура 5).



Фигура 5. *Какво правите в свободното си време?*

От получените резултати става ясно, че най-много от респондентите – 85,5%, отделят време за срещи с приятели, като това е най-често срещаният отговор както от момчетата, така и от момичетата. Вторият най-често посочван отговор е „Спортувам“, който са отбелязали повече от 50% от анкетираните. Положителна тенденция е подрастващите да отделят повече време за спорт в своето всекидневие. На следващо място са „Учене“ (33%) и „Четене на книги“ (32%), като от Таблица 1 констатираме, че на този въпрос най-малко момчета са го посочили най-малко момчета – 4 души, докато най-много време в своето всекидневие момчетата отделят за срещи с приятели (82%) и спортуване (73%),

но не на последно място и за подготовка на уроците. Аналогична е картината и при момчетата, които използват свободното си време за срещи с приятели (86%) и спорт (47%), както и за учене (32%) и четене на книги (36%).

Освен това констатираме, че отговорите „Играя на компютърни игри“ и „Гледам телевизия“ са отбелязани от най-малко ученици (приблизително по 17% по всеки от тях), което буди известно съмнение, като имаме предвид реалната ситуация и нашите лични наблюдения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализът на резултатите от анкетното проучване разкрива някои тенденции във връзка с двигателната активност на изследваните ученици, а именно:

- Повече от 50% от анкетираните не отговарят на изискванията на СЗО за оптимална всекидневна двигателна активност от 60 минути дневно, като момчетата са с по-високо ниво на активност в сравнение с момичетата.
- Наблюдават се занижен интерес, мотивация и потребност от двигателна активност както в уроците по ФВС, така и в свободното време, по-силно изразени при момичетата.
- Основен мотив за участие в уроците са психо-физическото разтоварване, развлечение и удоволствие
- Като основна причина за отсъствието от уроците е тяхното скучно и еднообразно съдържание.

ЛИТЕРАТУРА

Базелков, Ст. (2020). Физическата активност и здравето през погледа на учениците от гимназиалния етап на средното училище. *Годишник на ШУ „Еп. К. Преславски“*, том XXIV D, ПФ, Шумен. // Bazelkov, St. (2020). Fizicheskata aktivnost i zdraveto prez pogleda na uchenitsite ot gimnazialnia etap na srednoto uchilishte. *Godishnik na ShU “Ер. К. Preslavski“*, tom XXIV D, PF, Shumen

Борисов, Л. (2017). Проучване на отношението на учениците от гимназиален етап към заниманията по физическо възпитание и спорт. *Спорт и наука*, бр. 6, София. // Borisov, L., (2017). Prouchvane na otnoshenieto na uchenitsite ot gimnazialen etap kam zanimaniyata po fizicheskovo vazpitanie i sport, *Sport i nauka*, br. 6, Sofia.

Давидов, Д. (2011). *Физическа годност – мярка за здравето*. НСА ПРЕС, София. // Davidov, D. (2011). *Fizicheska godnost – myarka za zdraveto*. NSA PRES, Sofia

Дикова, П. (2020). *Двигателна активност и начин на живот при подрастващи*. Джей Ей Ем Джи ЕООД, София. // Dikova, P. (2020). *Dvigatelna aktivnost i nachin na zhivot pri podrastvashiti*. Sofia.

Димитрова, Д. (2014). *Физическа активност и здраве*. Авангард Прима, София. // Dimitrova, D. (2014). *Fizicheska aktivnost i zdrave*. Avangard Prima, Sofia.

Каналев, К. (2017). Комплекс от промени в организма при активна физическа дейност и хиподинамия. Дисерт. труд, София. // Kanalev, K. (2017). *Kompleks ot promeni v organizma pri aktivna fizicheska deynost i hipodinamia*, Disert. trud, Sofi.

Кинов, Ст. (2010). Двигателната активност сред подрастващите – основен фактор в системата на общественото здраве. Сб. „Докторантите в диалог с науката“, Благоевград. // Kinov, St. (2010). *Dvigatelnata aktivnost sred podrastvashtite – osnoven faktor v sistemata na obshtestvenoto zdrave*, Sb. „Doktorantite v dialog s naukata“, Blagoevgrad.

Николова, Е. (2012). *Двигателна активност, училище, семейство*. БОЛИД-ИНС, София. // Nikolova, E. (2012). *Dvigatelna aktivnost, uchilishte, semeystvo*. BOLID-INS, Sofia.

Слънчев, П. (1988). *Спортна медицина*. Нови знания, София. // Slanchev, P. (1988). *Sportna meditsina*. Novi znaniya, Sofiya.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>, World Health Organization, Global Recommendations on Physical Activity for Health, 2010.

Автор за кореспонденция:

Цвета Трайкова

Национална спортна академия „Васил Левски“,

катедра „Теория на физическото възпитание“,

e-mail: cvetadimitrova@abv.bg