



SURVEY OF THE MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS FROM THE UNIVERSITY OF RUSSIAN "ANGEL KANCHEV" DURING THE EMERGENCY EPIDEMIC SITUATION IN THE WINTER OF 2020-2021

Abstract: With this study we set a goal to prepare a regulatory framework for assessing physical condition. The research was conducted at the University of Ruse „Angel Kanchev” for the epidemic situation – 2020-2021.

Author information:

Milena Grigorova

Senior lecturer, PhD

Department of Physical Education and Sports
at “Angel Kanchev” – University of Ruse

✉ mgrigorova@uni-ruse.bg

🌐 Bulgaria

Keywords:

physical activity, students, epidemic
situation, exercises, motivation

ВЪВЕДЕНИЕ

Физическата активност е характерна особеност и проява на всеки жив организъм, при която се извършва определена физическа работа (дейност) със собствени мускулни усилия. Тя може да се приеме и като интегрална структура от състояния и реакции на организма, които осигуряват неговата саморегулация и динамичното му равновесие [1]. Физическото възпитание и спорт са неделима част от цялостната образователна система, която осигурява интелектуалното и физическото развитие на младото поколение [5].

Установено е, че физическата активност и здравословното хранене са най-важните фактори за постигане на пълноценен начин на живот. Редовните физически упражнения допринасят не само за поддържане на нормално телесно тегло, но и за предпазване от редица заболявания, както и за укрепване на физическото и психическо здраве, подобряване настроението и самочувствието на младите хора [3, 4].

Доброто здравословно състояние на студентите, като краен резултат води до големи икономически ползи за обществото – висока учебна успеваемост и подготовка, реализация и продължителност на трудовата дейност [2].

С настоящото анкетно проучване си поставихме за цел да установим каква е двигателната активност на студентите от РУ и тяхната мотивационна готовност за практикуване на спортна дейност в условията на извънредна епидемична обстановка породена от COVID – 19 за зимния семестър на учебната 2020 – 2021 година.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Изследвани са общо 75 студенти от Русенски университет от I до IV курс, различни специалности, на възраст от 19 до 35 години, участващи в групите Спорт по избор – фитнес, аеробика и лека атлетика.

Анкетата е проведена през месеците октомври – декември 2020 през т. н. втора вълна от заболяемост с „корона вирус”, като 63 % са жени и 37 % мъже, 64 % са първокурсници, 29 % - втори, 4 % - трети и 3 % четвърти курс.

В таблица 1 са представени резултатите от допитването относно състоянието на тревожност по време на извънредна обстановка.

Таблица 1. Какво състояние на тревожност изпитвате по време на извънредната обстановка?



Визуалната представа, която дава диаграмата е, че относителният процентен дял на умерено обезпокоените е най-висок 48 %, следван от 40 % слабо тревожни, 7 % - силно, а 5 % не изпитват никаква тревожност.

В следващата таблица 2 са разпределени данните от проучването свързани с честотата на практикуване заниманията вкъщи.

Таблица 2. Изпълнявате ли упражнения вкъщи?



Прави впечатление, че студентите, които имат желание за изпълняване двигателна дейност от 1 до 3 пъти в седмичния цикъл са най-много – съответно 40 % и 39 %, което е показател за висока мотивация и осъзнаване на необходимостта от движение, с цел подобряване на общото здраве. Разкриване мястото и значението на физическите упражнения

във всекидневния бит на студентите е от голямо значение, тъй като те са най-мощното средство за борбата против отрицателните явления и трудности в специфичните условия за живот.

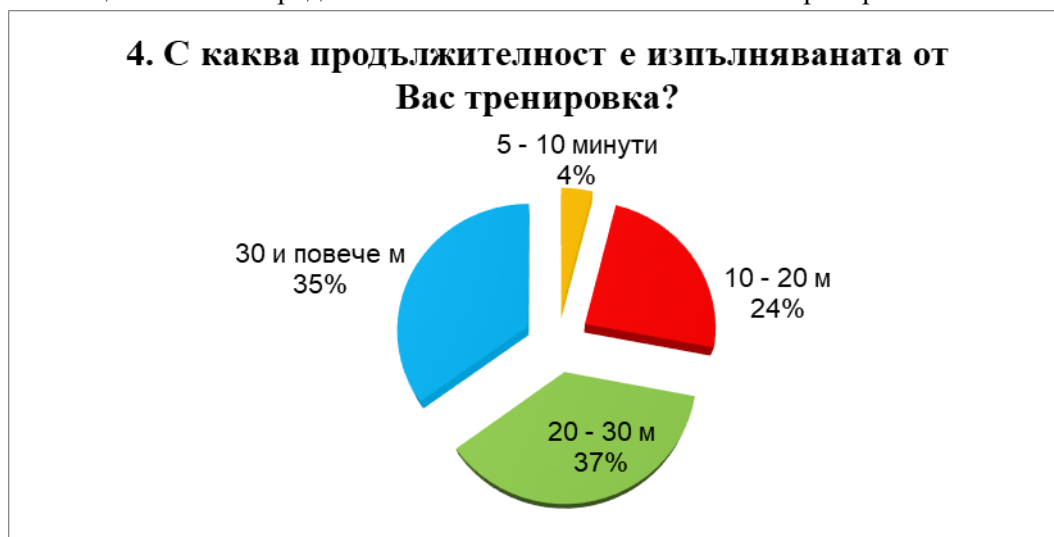
Значителен интерес представлява осъзнаването на необходимостта от двигателна дейност на младите хора, както и всекидневното време, изразходвано за физически упражнения. Данните са представени в таблица № 3.

Таблица 3. Считате ли необходимо да изпълнявате упражнения вкъщи?



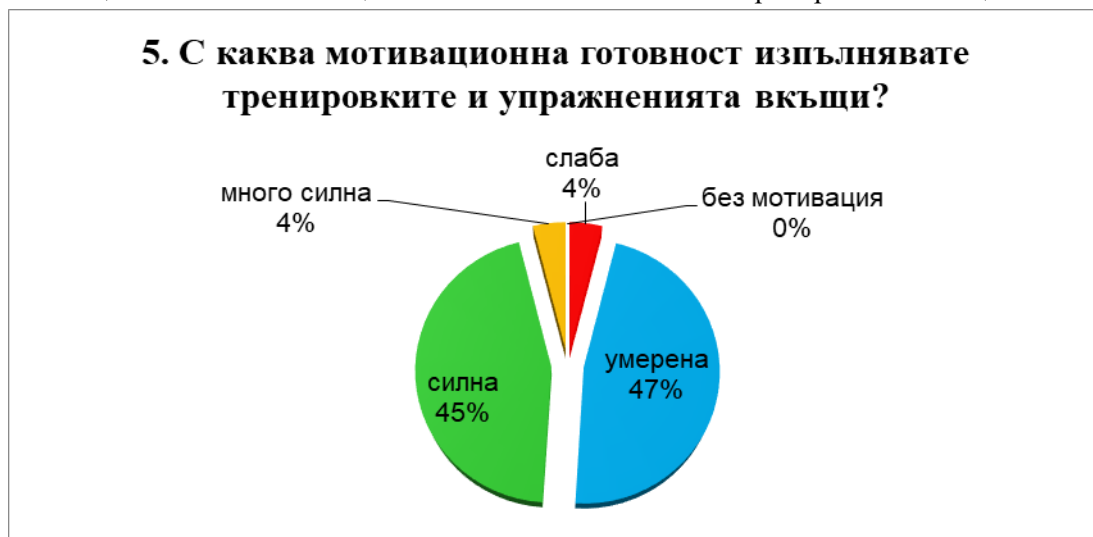
От разпределението на стойностите в диаграмата се вижда, че 40 % от запитаните считат за необходимо често да изпълняват тренировки, 45 % дават отговор – понякога, а 13 % са убедени, че ежедневно трябва да са физически активни.

Таблица 4. С каква продължителност е изпълняваната от Вас тренировка?



Забелязва се, че 35 % от студентите практикуват 30 минути и повече физически упражнения, 37 % от тях изпълняват 20 – 30 минути и 24 % 10 – 20 минути. Едва 4 % от анкетираните отчитат кратковременни занимания, но и те отделят време за двигателна дейност.

Таблица 5. С каква мотивационна готовност изпълнявате тренировките вкъщи?



Успешното противопоставяне на чувството за тревожност и обездвижването повишават мотивацията и заинтересоваността на студентите за укрепване на здравето и достигане на високо ниво на удовлетвореност чрез поддържане на двигателна активност и добър тонус.

Резултатите от преценката за мотивационна готовност регистрират следното: 47 % имат умерена мотивация и почти толкова 45 % - силна, което положително отбелязва, че почти всички студенти имаж желание .

Таблица 6. С кого изпълнявате упражненията вкъщи?



На въпроса с кого изпълняват упражнения вкъщи 96 % от студентите отговарят, че самостоятелно провеждат заниманията си. Този факт е лесно обясним поради безпрецедентното положение създадено от епидемичната обстановка и необходимостта от изолация на хората и престоя им вкъщи. Поради избора на няколко варианта от предложенията, общият процентен дял надхвърля 100 %. Тренировки с приятел предпочитат 17 %, а с брат или сестра 5 % от запитаните.

Таблица 7. Какъв инструктор следвате?



След обработка на данните относно какъв инструктор следват почти половината от студентите – 49 % ползват информация от интернет, 35 % избират упражненията предложени в платформата за дистанционно обучение в Русенски университет изготвена от преподавателите, 29 % - предпочитат свои упражнения на база от натрупания собствен опит и 12 % съчетават различни практики.

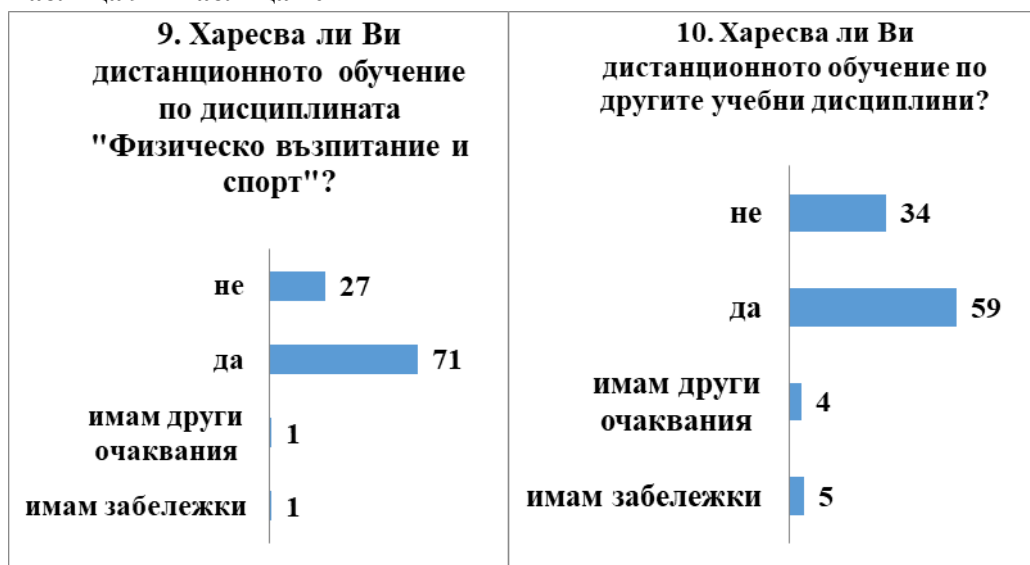
Таблица 8. Какъв вид упражнения изпълнявате?



Интерес представляват и резултатите от избора на вида упражнения за осъществяването на двигателната активност. Най-голям дял – 40 % заемат изпълняването на фитнес програми, това е естествено, тъй като студентите от анкетираните групи са: 67 % от Спорт по избор фитнес, 25 % аеробика и 12 % лека атлетика. Дихателните упражнения като най-популярно и естествено-приложно средство е включено активно 40 %, следвано от бягането и стречинг упражненията – 35 %. Общоразвиващите упражнения са с дял 28 % и аеробна гимнастика 25 %.

Народните танци се предпочитат от 7 % от младите хора, което също въздейства благотворно и оздравително върху общото състояние на човека.

Таблица 9 и Таблица 10



Паралелът между предпочитанията за обучение в електронна среда на предмета „Физическо възпитание и спорт“ с другите учебни дисциплини констатира, че 71 % харесват обучението по физическо възпитание, срещу 59 % харесващи другите учебни дисциплини. Тук, по наше мнение, субективният фактор е от голямо значение за т. н. харесване. Ние считаме по скоро, че студентите одобряват начина на провеждане на самите занятия от страна на преподавателите и тяхното въздействие за висока мотивация и осъзнаване необходимостта от ежедневно движение на младите хора, с цел укрепване на общото здравословно състояние.

По-ниският процент за неодобрение на дистанционното обучение по физическо възпитание – 27 %, срещу 34 % за другите учебни дисциплини е обясним с факта, че студентите възприемат становището, че тренировките са по-ефективни в присъствена форма на обучение.

Анализът на резултатите от анкетата ни дава основание да направим някои общи изводи и препоръки:

- развитието и запазването на отделните функции на организма и повишаването на жизнения тонус е свързано с постоянното приложение на физически упражнения и двигателна активност;

- ежедневните занимания със спорт оказват благоприятно въздействие върху развитието на всички мускулни групи, положително влияят върху цялостното физическо и психическо състояние на човек и създават увереност в собствените сили и възможности, особено в трудните условия на живот предизвикани от извънредната епидемична обстановка, породена от повишената заболяемост от COVID – 19.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Заниманията с аеробна гимнастика, фитнес, общоразвиващи, силови и други упражнения в домашни условия не удовлетворяват напълно интересите и потребностите на студентите от двигателна дейност. Положителният ефект от практикуването на разнообразните форми на физическо въздействие, силови, гимнастически, дихателни и циклични упражнения се свежда

до съхраняване и укрепване на здравето, осигуряване на психофизиологически баланс и кондиция по време на извънредното положение поради усложнената епидемична обстановка.

В съвременните условия това благоприятства за формиране на знания, умения и навици за самостоятелно изпълнение и мотивационна готовност за занимания с физически упражнения и спорт, прилагани извънрегламентираните форми в съответствие с предварителната подготовка и индивидуалните особености на студентите.

Данните са обработени с програма STATGRAPHICS [5].

References:

1. Bachvarov, M., Sportologichni potrebnosti na balgarskoto obshtestvo. SN, 2005, № 1.
2. Ivanov, I., Fizicheskoto vazpitanie vav VUZ, S., 1996.
3. Karabiberov, J., Fitness, S., 2017.
4. Slanchev, P., Sportna meditsina, учебник за студент от NSA, MF, S., 1992.
5. Yordanov, V., The view of teachers of "Hristo Botev" high school of ruse for the needs of physical education and sport. Journal homepage: www.sociobrain.com: 2367-5721
6. www.statgraphics.com