

КЪМ ВЪПРОСА ЗА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА ВЪВ ВИСШИТЕ УЧИЛИЩА В БЪЛГАРИЯ

Анжелина Янева, Стефан Милетиев
Софийски университет „Св. Климент Охридски“

Резюме. Целта на настоящата статия е да представи накратко някои тенденции при заниманията по дисциплината „Физическо възпитание и спорт“ във висшите училища в България, както и резултати от анкетно проучване сред студенти от СУ „Св. Кл. Охридски“. Акцент се поставя върху включването на фитнеса във видовете спорт, които се предлагат на студентите, и се изследва сегашното състояние на системата на фитнес обучение във висшето училище.

Ключови думи: спорт; университет; физическо възпитание

Основополагащ документ за ролята, мястото и социалните функции на физическото възпитание и спорта е Националната стратегия за развитие на физическото възпитание и спорта в Република България 2012 – 2022. Тя отразява необходимостта от качествено преустройство на системата за физическо възпитание и спорт в България като задължителен компонент на политическите, икономическите и социалните промени в обществото. В Стратегията са изложени принципните подходи и теоретическите постановки, определящи главната стратегическа цел и основните насоки на Националната система за физическо възпитание и спорт, основните принципи, върху които тя се изгражда, обхвата на системата с основните ѝ структури и дейности, нейната организация и управление, с приоритетните и спомагателните функции на държавните и обществените институции; различните видове осигурявания, както и критериите за ефективността на системата в новите социално-икономически условия (Национална стратегия 2012 – 2022).

След демократичните промени през 1989 г. в България спортът в Софийския университет „Св. Климент Охридски“ се оказва учебна дисциплина, която според автономията, дадена на факултетите, натоварва излишно хорариума на студентите и не е част от учебната им програма. Това провокира преподавателите от Департамента по спорт в Университета към промяна на формата

и организацията на спортната дейност в Университета, обърнати изцяло към студента (Yaneva, 2008). Обучението става профилирано по отделни видове спортове и се разкриват нови спортни дисциплини, желани от студентите.

През 1996 г. Народното събрание приема „Закон за физическото възпитание и спорта“⁽¹⁾, чрез който се утвърждава принципно нова политика на държавата, която води до кардинални промени в управлението на физическото възпитание и спорта. Още в началото обаче се открояват и някои проблеми, свързани с това, че дисциплината „Физическото възпитание и спорта“ от задължителна става избираема. През 2002 г. е прието изменение на Закона за физическо възпитание и спорт, с което се регламентира, че учебните часове трябва да станат задължителни с минимален хорариум от 240 часа за ОКС „бакалавър“ и 180 часа за ОКС „специалист“.

През 2011 г., след промяна в „Правилника за прилагане на закона за физическото възпитание и спорта“⁽²⁾, се приемат задължителни занимания по физическо възпитание и спорт във висшите училища от 60 часа за образователно-квалификационна степен „бакалавър“ и за образователно-квалификационна степен „магистър“. Те могат да се провеждат и извън определения максимален хорариум за придобиване на съответната образователно-квалификационна степен. Организираната спортна дейност във висшите училища извън хорариума за задължителните занимания се осъществява от студентските спортни клубове.

По примера на Софийския университет след 2007 г. и в други висши училища се въвежда изборно-задължителна форма на обучение (студентите си избират вида спорт според своите възможности и интереси, което има за цел да подобри мястото и значението на спорта като учебна дисциплина). Всяко висше училище само определя формата, обема и изискванията към студентите при провеждане на занятията по физическо възпитание.

Чрез Националната стратегия и Програмата за развитие на физическото възпитание и спорта в страната се създават нови условия за управлението и организацията на физическото възпитание и спорта в средните и висшите училища.

Приоритет за висшите училища е създаването на комплекс от условия (педагогически, научни, социални) за привличане на повече студенти в различни форми за двигателна активност.

В областта на спортната дейност се проявяват социално-психологичните особености на студентите, присъщи на студентската младеж. Те се определят от биологичните процеси и от специфичните условия на професионална подготовка на студентите. Организмът е укрепнал функционално и е в състояние да изразходва голяма физическа и психическа енергия.

През периода на следването у студентите се усъвършенства процесът на ценностната ориентация, разширява се сферата на интересите им (Hidzhov, 2010).

Условията на работа и учене във висшето училища се различават от условията в средните училища. Налага се приспособяване към новата ситуация. „В съвременното общество учебната и информационната претовареност на студентите, ограничената двигателна активност, липсата на достатъчно движения в живота на човека се отразяват крайно неблагоприятно на тяхното здраве, физическо развитие и дееспособност“ (Ivanov, 2012: 47)

Спортното възпитание е социален фактор за поддържане на здравето, за всестранно физическо развитие, за стимулиране на трудова и умствена работоспособност, както и за цялостното възпитание на студентите. За да се разширява все повече спортната активност и да отговаря тя на съвременните изисквания, е необходимо да се развиват спортните интереси на студентите.

В средното училище до голяма степен са формирани отношението и нагласата на младите хора към спортните занимания (Prokоров, 2018). След завършване на висшето си образование студентите трябва да имат изградени навици за занимания с физически упражнения и спорт.

Спортната дейност във висшето училище подпомага провеждането на цялостния образователен процес, поддържа на високо равнище умствената и физическата работоспособност на студентите.

Според някои автори (Bachvarov, 1995) основните насоки на заниманията с физически упражнения може да се сведат до четири главни направления:

- овладяване и усъвършенстване на управлението на движенията в съответствие със спортната същност на практикуваната дисциплина;
- развиване на физическите качества и функционалните възможности на организма;
- повишаване на психичната работоспособност, устойчивост и надеждност на мисловните процеси в различните условия на вътрешната и външната среда на организма;
- придобиване на знания от студентите, които да стимулират интереса им към целенасочени спортни занимания за цял живот.

В сферата на висшето образование се осъществява преориентация на целите и задачите на спортната дейност. Прави се преход от система, която е ориентирана само към формирането на двигателни качества и жизненоважни двигателни умения и навици, към система, която дава знания за човешкия организъм, за запазване и укрепване на здравето, система, развиваща потребност от здравословен начин на живот и физическо усъвършенстване. Целите на обучението са насочени към по-пълно отчитане на индивидуалните характеристики на човека в процеса на физическа подготовка, към усъвършенстване на интелектуалните способности на студентите.

През последните години все по-често се използва терминът спортно образование, ориентирано към формиране на съзнателна и активна спортна дейност, организираща здравословен начин на живот. Спортното образова-

ние във висшето училище допринася за многостранно и хармонично развитие и изграждане на по-добро отношение към заниманията с физически упражнения и спорт.

Спортната дейност във висшето училище, като педагогически процес, е насочена към хармонизирането на двигателната и интелектуалната активност на личността, стимулира се физическото, двигателното и психо-емоционалното развитие на младите хора. Целта е да се развива спортната култура като съвкупност от знания, информация за различни видове спорт, потребности и навици за редовно практикуване на някои спортове (Georgiev, 2007: 511 – 515).

Задачите на физическото възпитание и спорт във висшето училище са свързани с:

- получаване на теоретични знания;
- формиране и усъвършенстване на основните двигателни навици от техниката на избрания вид спорт;
- развиване на физическите качества;
- усъвършенстване на двигателни умения, навици и качества, които допринасят за успешното практикуване на изучаваната специалност;
- противодействие на умората у студентите;
- формиране на положително отношение към заниманията с физически упражнения (Stoev, 2013).

Най-общо принципите, на които се основава спортната дейност, са разностранност и хармоничност на физическото развитие, здравнопрофилактична насоченост на въздействието и развлекателно-отморяващ характер. Тези принципи изискват прилагане на методи и средства, насочени към намаляване диспропорциите във физическото развитие на студентите, възникнали от недостатъчната двигателна активност и нерационалното хранене, насочват към грижа за здравословното състояние, към намаляване на психическата умора и нервното напрежение от интелектуалната дейност на студентите, (Dimitrova i dr., 2017; Shabanski & Prokopov, 2016)

В програмите по физическо възпитание и спорт на различните висши училища все повече място заемат компонентите, насочени към формиране на култура на личността, здравословен начин на живот, развитие на мотивация за повишаване на двигателната активност и спортните занимания. Може да се отбележат три компонента в учебното съдържание – социално-психологичен, интелектуален и двигателен.

– Социално-психологичният компонент се свързва с процеса на усвояването на ценностите на спортната култура.

– Интелектуалният компонент – с комплекс от теоретични знания, обхващащи философски, медицински, педагогически и други знания в областта на физическото възпитание и спорта.

– Двигателната дейност развива двигателни качества, умения и навици за управление на движенията, както и за използване на собствения физически потенциал.

За подобряване организацията на учебната дисциплина „Спорт“ се предвижда свободен избор на форма и интензивност на занятията, спомагащи за физическо усъвършенстване и укрепване на здравето. Често се предпочитат нетрадиционни форми за спортни занимания, заместващи познатите традиционни форми за организация на учебния процес. Подчертава се важноста на привличането на студентите към участие в масови спортни мероприятия и спортни отбори.

От решаващо значение за успеха на спортното обучение на студентите е непрекъснатото усъвършенстване на методиката на обучение, както и повишаване на мотивацията на студентите да спортуват в условията на университетското образование.

Във връзка с отношението на студентите към спортната дейност и желанието им да спортуват бе направено анкетно проучване сред 330 студенти от различни специалности, избрали фитнеса като спортна дисциплина в СУ „Св. Кл. Охридски“.

Целта е да се проучи мнението на студентите от различни специалности за университетската фитнес подготовка и да се даде възможност на преподавателите да се ориентират в това, какви са нагласите на студентите за обучение: какво е отношението им към сегашното състояние на системата на фитнес подготовка, как виждат перспективите, биха ли помогнали за решаване на проблемите. Резултатите от изследването да станат основа за създаване на методическа система за фитнес подготовка на студенти от различни специалности (Miletiev, 2018).

Въпросите от анкетната карта (приложение 1) може да бъдат обособени в няколко групи, което улеснява анализа на отговорите, получени от анкетираните.

– В първата група са въпроси, които са свързани с отношението на студентите към спортната дейност и желанието им да спортуват.

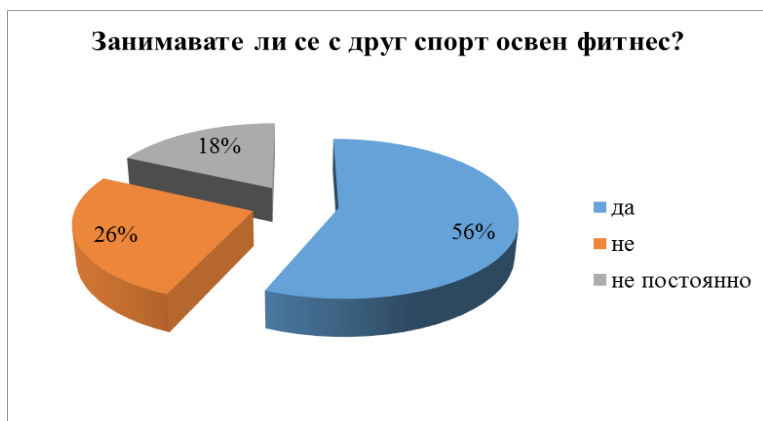
– Втората група въпроси се свързва пряко със системата на фитнес подготовка в Университета.

– Третата група въпроси целят да се разкрие мнението на анкетираните за процеса на осъществяване на фитнес тренировки и изискванията им към тях. Отговорите на тези въпроси позволяват да се направят изводи, отнасящи се до потребностите на студентите за включване във фитнес тренировките.

Търсената корелация в някои от въпросите преодолява случайността и позволява по-голяма достоверност на отговорите.

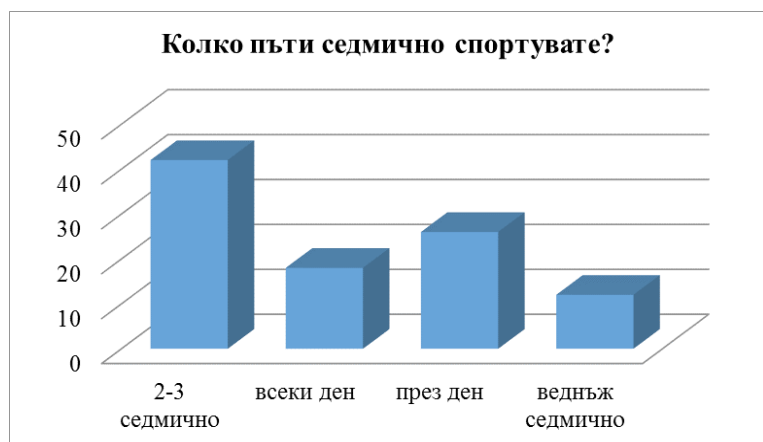
Резултатите от отговорите на първата група въпроси показват, че повече от половината от анкетираните студенти имат определено отношение към спорта, занимават се не само с фитнес, но спортуват и по друг начин или други

спортове: футбол, тенис, баскетбол, плуване, карате, колоездене, хокей на лед. Отговорите показват, че с друг вид спорт понякога се занимават 18 %, а 26% от анкетираните разчитат само на фитнеса (фиг. 1).



Фигура 1. Занимава ли се с други спортове

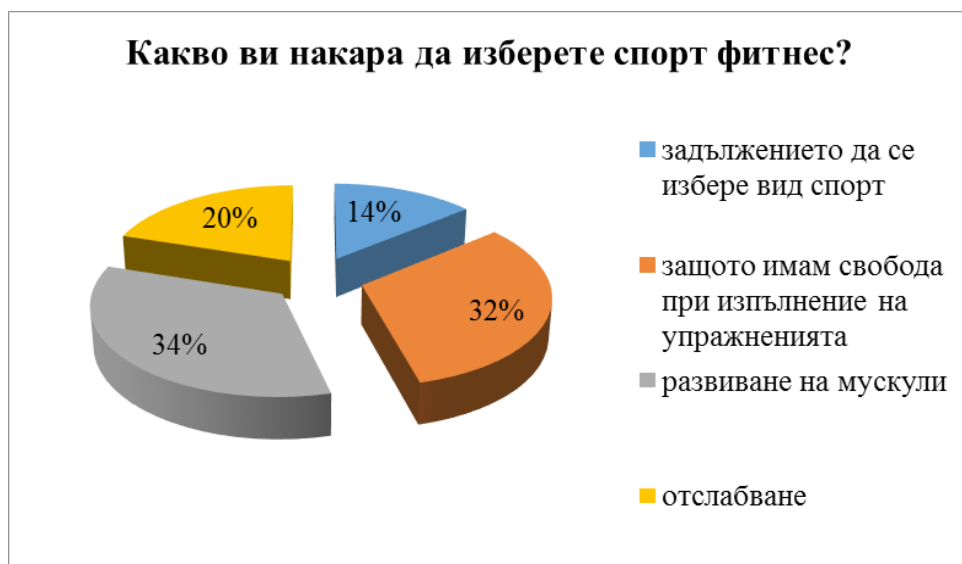
Показателни са и данните за това колко пъти седмично студентите спортуват (фиг. 2). Голяма част от тях (42%) отделят време за спорт 2 – 3 пъти на седмица. По-малко са тези, които спортуват всеки ден (18%), и през ден – 26%. Част от анкетираните (12%) признават, че само веднъж седмично намират време за спортуване.



Фигура 2. Колко пъти седмично спортува

Резултатите от втората група въпроси показват пряко какво е отношението на студентите към сегашното състояние на университетската система на фитнес подготовка.

Анализът на данните показва (фиг. 3), че са различни причините, по които студентите избират фитнеса за спортна дейност в Университета. Почти една трета от тях мотивират избора си за фитнес тренировки със свободата да правят това, което искат, или да поддържат тонус. Мотивите на момчетата най-често клонят към това да развият мускули, а на момичетата – да отслабнат. Посочват се и по-обща причини като: да се запозная с нови хора, защото е модерно. Не може да се пренебрегне обаче процентът на отговорилите (14%) със задължението да се включат в някакъв вид спорт, което всъщност показва липсата на мотивация.



Фигура 3. Причини за избор на спорта фитнес

По-голямата част от студентите (82%) споделят, че фитнес тренировката влияе положително върху процеса на учене. Не липсват обаче и отговори (14%), които са отрицателни, а някои дори от студентите (4%) се чувстват изморени (фиг. 4).

Студентите (67%) имат очаквания от фитнес обучението, свързани с поддържането на добра физическа форма, а някои от тях (31%) разчитат на фитнес тренировките да ги освободят от психическото напрежение (фиг. 5).



Фигура 4. Как влияе тренировката по фитнес?



Фигура 5. Какви са очакванията от тренировките

Почти всички от анкетиранияте смятат, че фитнесът има място като дисциплина в университетското образование (фиг.6). По-голямата част от тях (58%) се аргументират с нуждата да поддържат физическото и психическото си здраве, а 41% – с това, че фитнесът, като всеки друг спорт, е необходимо да се включи в учебните програми.



Фигура 6. Мястото на фитнеса в университета

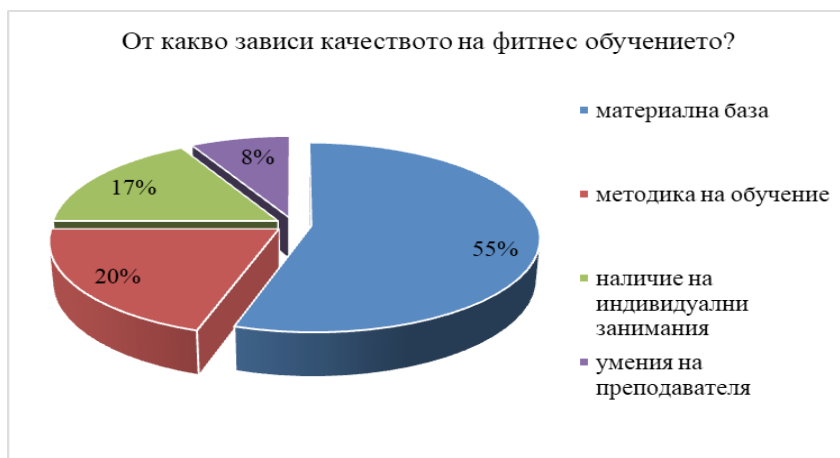
Категорично е желанието на студентите (79%) да продължат заниманията си с този вид спорт и през следващата учебна година, а 14% се колебаят. Тази позиция на анкетираните съответства и на резултатите от отговорите на въпроса дали фитнес обучението в университета задоволява потребностите на студентите. За 66% от тях положителният отговор е категоричен, за 22% – с известни колебания, а 9% отговарят отрицателно (фиг. 7).



Фигура 7. Ще продължи ли да се занимава с фитнес

Студентите имат мнение и за това, от което в най-голяма степен зависи качеството на фитнес обучението (фиг. 8). Половината от анкетираните посочват като определяща материалната база, с която разполага фитнесът – зала,

уреди и пр. Не са малко и тези (20%), които обръщат внимание на методиката на обучение, 17% – на индивидуалната работа с всеки, 8% – на умението на преподавателя.



Фигура 8. Качеството на обучение – причини

В този смисъл са и слабостите, които студентите забелязват. На 18% от тях липсата на цялостна методика им прави впечатление. По-голямата част от анкетираните имат изисквания към материалната база, към разнообразието от уреди, които да използват. Препоръчват да има ясно определени инструкции, да се осигурят повече уреди, тежести, да се отделя повече време за тренировки.

Резултатите от третата група въпроси показват отношението на студентите конкретно към фитнес тренировката.

Анкетираните недвусмислено заявяват това, с което фитнесът ги привлича (фиг. 9). За 41% предпочитанията са свързани със свободата да тренират когато и колкото искат, 23% смятат, че без много усилия се поддържат в добра физическа форма. За 19% от студентите фитнесът е привлекателен с това, че е достъпен спорт за тях, а 17% поставят акцент върху възможността да се занимават с него през целия живот.

Студентите отчитат влиянието на фитнес тренировката върху физическото и психическото здраве. Почти 2/3 от анкетираните заявяват, че тя подобрява физическото им състояние, а повече от половината отбелязват и влиянието ѝ върху психическото им здраве. За 55% от студентите фитнес тренировката е възможност за освобождаване от всекидневния стрес, а 37% допускат, че тя понякога наистина им помага да преодолеят стресови ситуации.



Фигура 9. С какво привлича фитнесът?

Студентите умеят да отчитат положителните резултати от фитнес тренировката. Повече от половината от анкетираните са мотивирани за други дейности след тренировката, а 50% от тях потвърждават, че се чувстват бодри, с много физическа енергия. Необходимо е да се отбележи, че 21% от студентите подчертават своята умора.

Процентното съотношение на отговорите на въпроса (фиг. 10) колко време студентите отделят за една тренировка, се разпределя между: 1 учебен час (27%); 2 учебни часа (9%); зависи от упражнението (37%); зависи от времето, с което разполагат (26%).



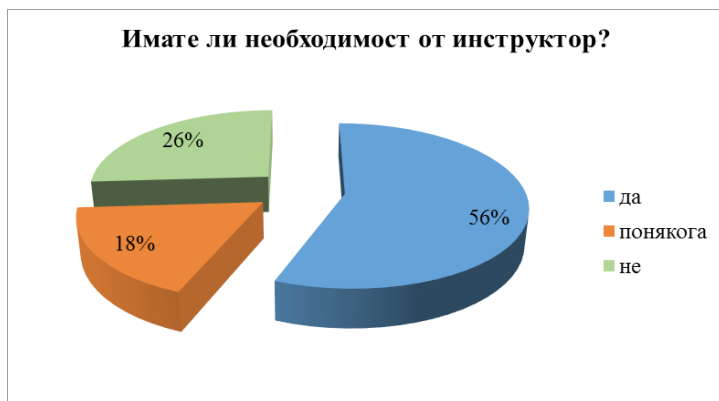
Фигура 10. Колко време тренирате?

Голяма част от студентите (46%) използват уредите за една тренировка обикновено комбинирано. Не са малко и тези (37%), които изразяват своите предпочитания към уреди със свободни тежести, 11% използват обикновено кардио уреди, а 8% – уреди машини (фиг. 11).



Фигура 11. Уреди

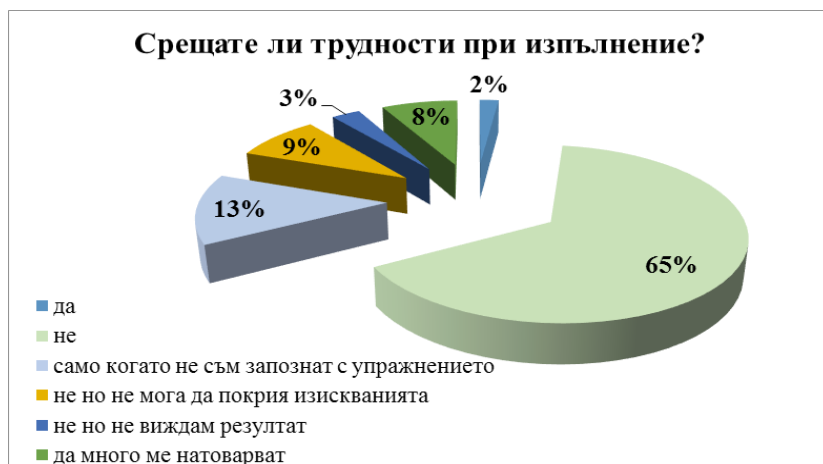
Повече от половината от анкетираните заявяват, че винаги имат нужда от фитнес инструктор, 18% – само понякога, а 26% не проявяват такова желание (фиг. 12).



Фигура 12. Инструктор

Голяма част от студентите (65%) не срещат трудности при изпълнение на упражненията (фиг. 13). Необходимо е да се има предвид, че някои студенти

се затрудняват, когато не са запознати как трябва да се изпълняват упражненията (13%), не могат да ги изпълняват според изискванията (9%), прекалено ги натоварват (8%), правят ги, но не виждат резултати (3%).



Фигура 13. Трудности

Анализът на резултатите от анкетното проучване дава основание да се направят някои **изводи**.

– Голяма част от студентите спортуват редовно, занимават се с различни видове спорт. Не са малко обаче тези, които разчитат само на фитнеса като вид спорт, както и на часовете, определени за спорт във висшето училище.

– Като цяло, студентите са мотивирани да посещават заниманията по фитнес във висшето училище. Осмислят положителното влияние на фитнес тренировката върху процеса на учене. Категорични са, че фитнесът има определено място като дисциплина в университетското образование. Проявяват желание да продължават обучението си и през следваща учебна година. Все още има студенти, които не са достатъчно мотивирани, включват се в обучението по задължението да изберат някакъв вид спорт.

– Студентите обръщат внимание на качеството на фитнес обучението, като изтъкват определящото значение на материалната база и на методическата система за фитнес обучение на студенти. Липсата на цялостна методика затруднява обучението.

– Студентите отчитат влиянието на фитнес тренировката върху физическото и психическото им здраве. Трудностите обаче, които някои срещат при изпълнение на упражненията, умората, която изпитват в края на тренировката, колебанията за времетраенето на една тренировка, нуж-

дата от фитнес инструктор или нежеланието да изпълняват инструкции, открояват още веднъж необходимостта от оптимизиране на фитнес обучението и създаване на методическа система за фитнес подготовка на студенти.

Макар и частично, това изследване насочва вниманието към социалната функция на фитнеса, която се свързва с възможностите му да се практикува като масов вид спорт. Характерните му особености му отреждат значителна роля като компонент на физическата култура, като той заема все по-определено място в дисциплината „Физическо възпитание и спорт“ във висшето училище. Спортната дейност на студентите им дава възможности за преодоляване на стресови ситуации, да удовлетворяват потребностите си от хармонично физическо развитие и спортни постижения.

БЕЛЕЖКИ

1. Национална стратегия за развитие на физическото възпитание и спорта в Република България 2012 – 2022 http://mpes.government.bg/Documents/Documents/Strategii/Strategia_2012-2022.
2. Закон за физическото възпитание и спорта. Изм. и доп. (2014) <http://www.varnanamladite.com/images/pubs/images/29/ZFVS>
3. Правилника за прилагане на закона за физическо възпитание и спорт/изм. 2014: <http://mpes.government.bg/Documents/Documents/>

ЛИТЕРАТУРА

- Янева, А. (2008). Хуманизирането и демократизирането на процеса на обучение по спорт в Софийския университет „Св. Климент Охридски“. В: *Хуманизацията и демократизацията в педагогическия процес в условията на университетското образование*. Рангелова, Е. и колектив, 105 – 110.
- Хиджов, А. (2010). Проучване на интересите на студентите за занимания с екстремни спортове. В: Янева А. (ред.) *Оптимизация и иновации в учебнотренировъчния процес*. София: Св. Кл. Охридски, 148 – 151.
- Иванов, Ст. (2012). *Спортът и студентите*. Благоевград: Н. Рилски.
- Прокопов И. (2018). *Основни насоки за корекция на позата и профилактика на училищния травматизъм*. София: УНСС.
- Бъчваров М. (1995). Спортология – наука за спорта. *Спорт и наука*, 49 (6), 61 – 64.
- Георгиев, А. (2007). Относно спортната култура на българската нация. *Спорт и наука*. Извънреден брой 1, 511 – 515.

- Стоев, С. (2013). *Модел за управление на учебния процес по спорт във висшето училище*. Автореферат. ЮЗУ, Благоевград.
- Димитрова, Н., Насиев, Ер. & Павлов, Хр. (2017). Количествена оценка на физическата годност в начална училищна възраст. В: *сб. „Предизвикателства и перспективи пред спортната наука“: специфика на подготовката в различни спортни дисциплини*, София: НСА ПРЕС, 197 – 204.
- Шабански, Ф. & Прокопов И. (2016). *Събитийният спортен туризъм и спортната анимация – възможности за разнообразяване на туристическия продукт*. София: УНСС.
- Милетиев, Ст. (2018). *Методическа система за фитнес обучение на студенти от Софийския университет „Св. Климент Охридски“*. Автореферат.

REFERENCES

- Bachvarov M. (1995). Sportologiya – nauka za sporta. *Sport i nauka*, 49 (6), 61 – 64.
- Dimitrova, N. Nasiev, Er. & Pavlov, Hr. (2017). Kolichestvena otsenka na fizicheskata godnost v nachalna uchilishtna vazrast. In: *Predizvikatelstva i perspektivi pred sportnata nauka: spetsifikatsiya na podgotovkata v razlichni sportni distsiplini*. Sofia: NSA PRES, 197 – 204.
- Ivanov, St. (2012). *Sportat i studentite*. Blagoevgrad: N. Rilski.
- Georgiev, A. (2007). Otnosno sportnata kultura na balgarskata natsiya. *Sport i nauka. Izvanreden broj 1*, 511 – 515.
- Prokopov I. (2018). *Osnovni nasoki za korektsiya na pozata i profilaktika na uchilishtniya travmatizam*. Sofia: UNSS.
- Yaneva, A. (2008). Khumanizirane i demokratizirane na protsesa na obuchenie po sport v Sofiyskiya universitet „Sv. Kliment Ohridski“. *Khumanizatsiya i demokratizatsiya v pedagogicheskiya protses v universitet-skoto obrazovanie*. Rangelova, E. i kolektiv, s. 105 – 110
- Hidzhov, A. (2010). Prouchvane na interesite na studentite za zanimaniyata s ekstremni sportove. In: Yaneva A. (red.) *Optimizatsiya i inovatsii v uchebno-trenirovachniya protses*, ISSN 1314-2275. Sofia: Sv. Kl. Ohridski, 148 – 151.
- Shabanski F. & Prokopov I. (2016). *Sabitiyniyat sporten turizam i sportnata animatsiya – vazmozhnosti za raznoobrazyavane na turisticheskiya produkt*. Sofia: UNSS.
- Miletiev, St. (2018). *Metodicheska sistema za fitnes obuchenie na studenti ot Sofiyskiya universitet „Sv. Kliment Ohridski“*. Avtoreferat
- Stoev, S. (2013). *Model za upravlenie na uchebni protsesi po sport vav vissheto uchilishte*. Avtoreferat. Blagoevgrad: University Press.

TO THE QUESTION FOR PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN HIGHER EDUCATION IN BULGARIA

Abstract. The purpose of this article is to present briefly some trends in the subjects “Physical Education and Sport” in the higher schools in Bulgaria, as well as results of a survey among students from Sofia University “St. Kl. Ohridski”. Emphasis is placed on the inclusion of the gym in the types of sports offered to students and the current state of the fitness training system in the higher school.

Keywords: sport; university; physical education

✉ **Prof. Dr. Anzhelina Yaneva**

ORCID iD: 0000-0002-7161-9156

Dr. Stefan Miletiev, Assist. Prof.

ORCID iD: 0000-0002-2772-0978

Department of Sport

University of Sofia

15, Tzar Osvoboditel Bld.

1504 Sofia, Bulgaria

E-mail: anji@admin.uni-sofia.bg

smiletiev@uni-sofia.bg