

АКТИВНОСТ НА СТУДЕНТИТЕ ПО ДИСЦИПЛИНАТА „ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ“ В УСЛОВИЯ НА КАРАНТИНА. ПРЕДПОЧИТАНИ СПОРТОВЕ ОТ СТУДЕНТИТЕ

Петя Христова

Софийски университет „Св. Климент Охридски“

Резюме. 2020 година ще бъде запомнена с пандемията от COVID-19. Извънредната ситуация, в която попадна целият свят, постави големи предизвикателства пред всички отрасли и сектори, включително и пред системата за физическо възпитание и спорт в България. В текста са представени резултатите от изследване активността на студенти от Софийския университет „Св. Климент Охридски“ по дисциплината „Спорт в условията на онлайн обучение“. В допълнение е показана и актуализирана информация за най-предпочитаните от студентите спортове през 2019/2020 академична година. Резултатите показват, че онлайн обучението по учебната дисциплина „Спорт“ е относително успешно и ролята на преподавателя да организира и мотивира, не може да бъде изпълнена в електронна среда. Предлаганите от Департамента по спорт на Софийския университет „Св. Климент Охридски“ спортове почти напълно припокриват предпочитанията на студентите.

Ключови думи: физическо възпитание и спорт; онлайн обучение; студенти; активност; предпочитани спортове

Изложение

Здравето на хората е основен фактор за просперитета на всяка нация. Икономическото състояние на дадена държава обуславя благосъстоянието на населението, което, от своя страна, зависи от производителността на труда, а то – от качеството на работната сила: от физическите и интелектуалните възможности на работниците и служителите, от тяхната жизнена активност и творческа инициатива. Отдавна е доказано, че физическото възпитание и спортът осигуряват хармонично физическо развитие, съдействат за укрепване на естествените защитни сили на организма, предотвратяват редица заболявания. В резултат на редовни занимания с физически упражнения и спорт в икономическата система се намалява общият брой на неприсъствие на работа поради заболяване, което оказва несъмнено позитивно влияние върху расте-

жа на БВП, а от там – върху благосъстоянието на обществото. Системните занимания с физически упражнения, спорт и туризъм съществено повишават физическата работоспособност на хората (Borisova, 2013). Спортът и физическата активност допринасят за физическото, умственото и социалното здраве.

Поради редица добре известни проблеми в системата на висшето образование в България през последните години се наблюдава тенденцията все по-голям процент от новопостъпилите студенти да са с все по-ниска физическа активност и ниска мотивация за активни занимания с физически упражнения и спорт. Според Министерството на младежта и спорта тенденцията за непрекъснато нарастващо обездвижване на подрастващото поколение е изключително неблагоприятна – общо 51,0% от младите хора са силно обездвижени. Нивото на тяхното физическо развитие и годност, в сравнение с предишни поколения техни връстници, е значително намалено¹⁾.

В тази връзка, основното предназначение на дисциплината „Физическо възпитание и спорт“ в системата за висше образование в Република България е да приобщи и приучи колкото се може повече млади хора към системни занимания с физически упражнения и спорт, за да подобри и/или запази здравето им и да създаде у тях знания, умения и навици за бъдещ здравословен начин на живот, респективно – дългогодишна работоспособност. Висшето образование е финалният етап от образователната система и съответно – последната възможност да се изпълни тази важна задача.

В борбата с тази тревожна тенденция Департаментът по спорт на Софийския университет „Св. Климент Охридски“ предлага на студентите възможността в упражненията по учебната дисциплина „Спорт“ да практикуват предпочитания от тях вид спорт. Те могат да направят избора си между повече от двадесет вида спорт. Специфичната среда на спортнопрофилираните занимания във висшите училища поставя допълнителни предизвикателства към обучаваните. Характерната за тези часове активна двигателна дейност изисква мотивирано отношение и волеви усилия от страна на участниците (Rachev et al., 1998), затова се предполага, че свободният избор на спорт, който да практикуват, ще мотивира студентите за по-активно и съзнателно участие в упражненията. В тази връзка е важно регулярно да се актуализира информацията кои са най-предпочитаните спортове от студентите, и затова в началото на академичната година бе направено допитване кои са трите спорта, които те с удоволствие биха практикували в Университета.

Академичната 2019/2020 година в Софийския университет „Св. Климент Охридски“ започва обичайно – учебните групи по дисциплината „Спорт“ са сформирани на база предпочитанията за вида спорт на студентите. Заниманията през зимния семестър са проведени регулярно и той приключва успешно. След зимната сесия започва летният семестър и тогава се случи немислимото

– пандемията от COVID-19 обхвана постепенно целия свят. С цел ограничаване разпространението на вируса нашето правителство въведе задължителна карантина (от 13 март 2020), която наложи упражненията по всички дисциплини да бъдат провеждани в електронна среда. В началото никой не знаеше колко дълго ще продължи извънредното положение, но както вече на всички ни е известно, карантината в учебните заведения бе удължавана неколkokратно и летният семестър завърши изцяло онлайн.

За всички специалисти в областта на физическото възпитание и спорта е ясно, че от първостепенно значение е да се минимизират неминуемите негативни последици от една продължителна карантина, за които според нас в най-голяма степен допринасят обездвижването и социалната изолация. Като преподавател в Департамента по спорт на Софийския университет „Св. Климент Охридски“ през академичната 2019/2020 година, авторът на доклада отговаря за провеждането на спортнопрофилираните занимания с аеробика и каланетика, които са от семейството на фитнес гимнастическите дисциплини. С цел осъществяване на основното предназначение на дисциплината „Спорт“ в системата за висше образование, а именно – да накара студентите да бъдат достатъчно физически активни, седмица след началото на карантината, съвместно с ас. Николета Бочева, създадохме отворена група в една от социалните мрежи, в която включихме студентите, записани в учебните групи по аеробика, каланетика, кросфит и пилатес. Онлайн дейността на Департамента по спорт започна с обръщението: „Във връзка със създалата се карантинна обстановка, бихме искали да припомним, че физическата активност доказано е най-доброто средство за повишаване на съпротивителните сили на организма, понижаване нивата на стрес и депресия и ни помага да се чувстваме добре в собствената си кожа. Поради невъзможността да провеждаме спортните си занимания в залите, ще ги пренесем въщи. От днес всекидневно ще качваме в групата, избран от нас видео материал с упражнения, който ще бъде дневното ви предизвикателство. За да можем успешно да приключим учебната година, ще очакваме да ни изпратите минимум 10 видеоклипа на вас, изпълнявайки някое от дневните предизвикателства“.

Дейността ни продължи до края на летния семестър. Видеоматериалите включваха комплекси от упражнения от различни фитнес гимнастически дисциплини, като табата, интервални тренировки (HIIT), функционални тренировки, пилатес, йога. Освен това предоставихме на студентите теоретични материали относно колко е важно движението за здравето, здравословното хранене, закаляването, правилната стойка и др.

Във връзка с изложеното **целта** на настоящото изследване е да установи каква е била активността на студентите от спортнопрофилираните групи по аеробика и каланетика в условията на така организираното онлайн обучение по дисциплината ФВС и кои са най-предпочитаните спортове от студентите през академичната 2019/2020 година.

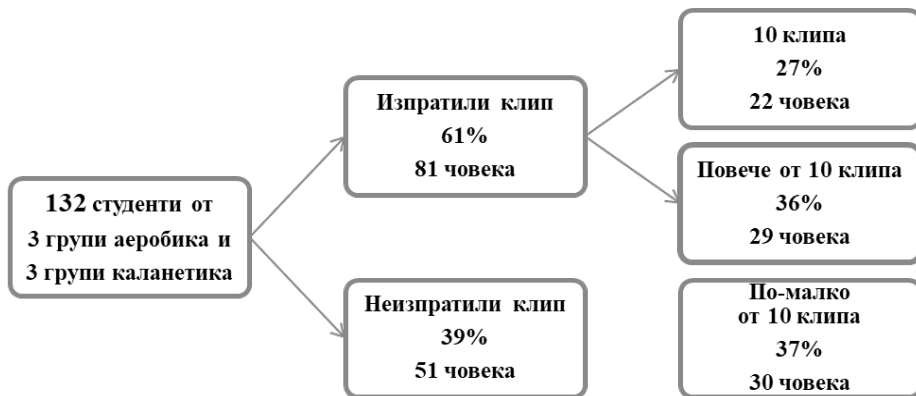
Методология

1. За установяване активността по дисциплината „Спорт“ в условия на карантина използвахме данните за броя студенти, изпратили видеоклипове, от записаните в 3 учебни групи по аеробика и 3 по каланетика – общо 132 души. За анализ на резултатите приложихме алтернативния метод.

2. За определяне на най-предпочитаните от студентите спортове използвахме анкетния метод. В началото на 2019/2020 академична година се допитахме до общо 400 студенти (200 жени и 200 мъже), записани в учебни групи по седем вида спорт. За обработка на данните приложихме честотния метод.

Резултати и дискусия

1. Резултатите от изследването ни показват, че за времето от 18 март 2020 г. до края на летния семестър (5 юни), активността на студентите в условията на онлайн обучение по дисциплината „Спорт“ (в частност аеробика и каланетика) е била сравнително висока – от общо 132 души, 81 (61%) са изпратили видеоклипове на себе си, изпълнявайки някоя от качените в онлайн групата програми с физически упражнения. От тях 27% (22 студенти) са спазили изискването и са изпратили точно 10 клипа, 36% (29 души) са изпратили над (12, 14, дори 20 и повече клипа) и 37% (30 човека – 20% от всички 132) са изпратили по-малко – 9, 8, 5 или 3 клипа (фиг. 1):



Фигура 1. Активност на студентите по учебната дисциплина „Спорт“ в Софийския университет „Св. Климент Охридски“ при онлайн обучение в условията на карантина

Прави впечатление, че процентите на различната активност от включилите се в дейността са почти равни. Съвсем ясно се очертават три типа студенти – активните, които дават всичко от себе си, тези, които правят

точно толкова, колкото се иска от тях, и тези, които не се стараят или не са достатъчно мотивирани. Фактът, че доста голям брой студенти (51) изобщо не са изпратили клипове, може би се дължи на това, че по различни причини не са разбрали и съответно не са се включили в създадената от нас отворена група в една от социалните мрежи. Според нас ролята на преподавателя да организира и мотивира, очевидно не може да бъде изпълнена в онлайн среда.

2. Анализът на резултатите от анкетното проучване за определяне на най-предпочитаните от студентите спортове към 2020 година показва определени различия в желанията на жените и мъжете (фиг. 2 и 3).



Фигура 2. Предпочитани спортове от студентите към 2020 г.



Фигура 3. Предпочитани спортове от студентките към 2020 г.

Както се вижда от фигура 2, най-желани при мъжете са футбол и тенис на маса (по 45,45%), плуване (33,33%), волейбол и тенис на корт (по 24,24%), фитнес (21,21%), баскетбол (17,17%), спортно катерене (9,09%), бокс (8,08%), хандбал (7,07%), кросфит (5,05%), лека атлетика и йога (по 4,04%) и др.

Предпочитанията на студентките са много разнообразни: йога и аеробика (по 30,73%), фитнес (26,82%), плуване (24,58%), пилатес (22,35%), волейбол (20,67%), тенис (на корт) (18,44%), каланетика (16,20%), кросфит (15,08%), спортни танци (11,73%), спортно катерене (9,5%), тенис на маса (8,94%), народни танци, 8,38%), лека атлетика (7,82%), бадминтон (5,03%) и др.

Въпреки различията прави впечатление, че спортовете плуване, фитнес, волейбол, тенис (на корт) и катерене са харесвани и от жените, и от мъжете и са посочени почти равен брой пъти и при двата пола, докато спортовете футбол, баскетбол и тенис на маса са предпочитани предимно от студентите, а йога, аеробика, пилатес и каланетика – предимно от студентките (фиг. 2 и 3).

Изводи

– Извънредната ситуация, в която попадна целият свят, постави големи предизвикателства пред всички отрасли и сектори, включително и пред системата за физическо възпитание и спорт. Както вече подчертахме, основното предназначение на дисциплината ФВС в системата за висше образование е да приобщи и приучи колкото се може повече млади хора към системни занимания с физически упражнения и спорт, за да подобри и/или запази здравето им и да създаде у тях, знания, умения и навици за бъдещ здравословен начин на живот, респективно – дългогодишна работоспособност. Резултатите от изследването ни показват, че въпреки усилията ни в електронна среда тази задача не може да бъде изпълнена напълно и пълноценно.

– Департаментът по спорт на Софийския университет предлага на студентите повече от 20 вида спорт²⁾. С удоволствие установяваме, че към момента предлаганите спортове почти напълно се припокриват с предпочитаните от студентите, с изключение на спортовете бокс и хандбал.

БЕЛЕЖКИ

1. http://mpes.government.bg/Documents/Documents/Strategii/Strategia_2012-2022.pdf
2. https://www.uni-sofia.bg/index.php/bul/universitet_t/departamenti/departament_po_sport_disciplini_i_bazi
3. Изследването е представено по време на 12. международна научна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“, организирана и провеждана от Департамента по спорт при СУ „Св. Климент Охридски“.

ЛИТЕРАТУРА

- Борисова, Л. (2013). Влиянието на спорта върху икономическия растеж. *New Knowledge Journal of Science*, ISSN 1314-5703. Пловдив, 26 – 32.
- Рачев, К. и кол. (1998), *Теория и методика на физическото възпитание*. София: Издателство НСА.

REFERENCES

- Borisova, L. (2013). The impact of sport on economic growth. *New Knowledge Journal of Science*, ISSN 1314-5703. Plovdiv, 26 – 32.
- Rachev et al. (1998). *Theory and Methodology of Physical Education*. Sofia: NSA Press.

UNIVERSITY STUDENTS' ACTIVITY IN THE SUBJECT PHYSICAL EDUCATION AND SPORT DURING QUARANTINE. MOST PREFERRED SPORTS BY THE STUDENTS

Abstract. 2020 will be remembered with the pandemic of COVID-19. The emergency, which the whole world has fallen into, has posed major challenges for all sectors, including the system for Physical Education and Sport in Bulgaria. The text presents the results of a study among the “St. Kliment Ohridski” University of Sofia students' activity in the subject PE and Sport in the conditions of online activities. In addition, an updated information about the most preferred by the students sports as per 2019-2020 academic year, is presented. The results show that online education in the subject Sport is relatively successful and the role of the teacher to organize and motivate cannot be performed in an electronic environment. The sports, offered by the Sports Department of University of Sofia, almost completely overlap the students' preferences.

Keywords: physical education and sport; online learning; students; activity; preferred sports

✉ **Dr. Petya Hristova, Assist. Prof.**

ORCID ID: 0000-0002-0236-3185

Department of Sports

University of Sofia

Bulgaria, 1000 Sofia

15, Tsar Osvoboditel Blvd

E-mail: pstojanovh@uni-sofia.bg; petya1973@yahoo.com