

ОБРАЗОВАТЕЛНИЯТ ПОТЕНЦИАЛ НА УЧЕБНАТА ДИСЦИПЛИНА ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

Петя Христова

Софийски университет „Св. Климент Охридски“

Резюме. Информираността, познанията за човешкия организъм, здравето и ролята на укрепващата здравето физическа активност са от съществено значение за формиране на нагласа и навици за здравословен начин на живот. Съвременните здравни политики се обединяват около факта, че отделният човек може да направи за здравето и благополучието си повече, отколкото най-добре развитата здравна система. В статията се прави обзор на съвременните здравни политики. Авторът изтъква образователния потенциал на учебната дисциплина „Физическо възпитание и спорт“ и препоръчва включването на здравното образование в съдържанието ѝ в системата за висше образование в България.

Ключови думи: здравно образование; физическо възпитание и спорт; висше образование; здраве; превенция

Изложение

В контекста на динамиката в развитието на модерното общество, характеризираща се с непрекъсната урбанизация и автоматизация на ежедневието, които са основните предпоставки за обезпокоителното масово обездвижване на хората, все по-ясно се очертава нуждата от съхраняване на здравето и творческата активност на човека. В този смисъл, физическата и здравната култура би трябвало да се разглеждат като хомогенна част от общата култура на хората (Davidov 2017).

Информираността, познанията за човешкия организъм, здравето и ролята на укрепващата здравето физическа активност са от съществено значение за формиране на нагласи и навици за здравословен начин на живот. Физическата активност в детска и юношеска възраст допринася за развитието на здравословен начин на живот при възрастните, което е предпоставка за намаляване честотата на незаразните хронични болести¹⁾. Основните хронични болести – сърдечно-съдови заболявания, злокачествени новообразувания, хронични респираторни болести и диабет, са причина

за 60% от всички смъртни случаи в световен мащаб, 80% от които са в страните с ниски и средни доходи. В България за 2010 г. те са причина за над 80% от смъртните случаи, като водещи са болестите на органите на кръвообращението с 67,5%, следвани от злокачествените новообразувания с 15,1% и др. Основно те се причиняват от общи, модифицируеми, предотвратими рискови фактори, като тютюнопушене, нездравословно хранене, ниска физическа активност и злоупотреба с алкохол²⁾.

Съвременните здравни политики се обединяват около факта, че отделният човек може да направи за здравето и благополучието си повече, отколкото най-добре развитата здравна система. Множество научни анализи показват, че ключът към това дали един човек ще бъде здрав, или болен, дали ще живее дълго, или ще го постигне преждевременна смърт, се крие в редица индивидуални поведенчески фактори: тютюнопушене, прекомерна употреба на алкохол, неправилно хранене, липса на физическа активност, неекOLOGOсъобразно поведение, неспазване на изискванията за здравословни и безопасни условия на труд, пътнотранспортна безопасност и др. Нездравословното лично поведение има не само висока лична, но и обществена цена. Част от последствията са непрекъснато нарастващите публични и частни разходи за здравеопазване³⁾.

Преходът от детството към зрялата възраст се счита за най-важния период във физическото, психическо и емоционалното израстване на всеки човек. Тогава се изграждат голяма част от навиците, свързани с физическото, психичното и емоционално здраве, начина на хранене, физическата активност и спорта. Формират се умения за самоконтрол върху личните емоционални състояния и поведението. Създават се моделите за здравословно поведение, култура и начин на живот. Физическото и психичното здраве са ключов елемент на социалното благополучие и приоритетна област на политиката за младежта на всяка държава. Затова съвсем логично изпъква заключението, че учебната дисциплина ФВС в системата за висше образование е тази, която може и трябва да се използва за здравно образование на младите хора като израз на държавната политика.

В Националната стратегия за младежта за периода 2014 – 2020 г., се посочва, че половината (49%) от изследваните през 2012 г. лица заявяват, че не са търсили информация за превенция на рискови практики и здравословен начин на живот, като интерес проявяват под една трета от младите хора у нас – 28%. Причината не е в достъпа или липсата на такава – 47% от младите са попадали на подобна информация. Според Стратегията е необходим специален акцент в образованието и цялостния социализационен процес върху изграждането на нагласи за здравословен начин на живот, защото едва 6% от изследваните споделят за себе си, че са взели участие в обучения и кампании по въпросите на спорта, здравето, физическата активност и здравослов-

ния начин на живот⁴). Затова една от задачите, заложи в Националната стратегия за развитие на физическото възпитание и спорта в Р България 2012 – 2022, е създаване на възможности за обучение на младите хора по въпросите на здравето, спорта и физическата активност⁵).

Наше изследване относно статута и съдържанието на учебната дисциплина ФВС в системата за висше образование в България показва, че към момента (Hristova 2020) здравнообразователна теория, като част от процеса на физическо възпитание, присъства само в бакалавърските специалности на Минно-геоложкия университет в София и в една специалност на Юридическия факултет на Софийския университет „Св. Климент Охридски“ (Hristova 2020). Образоването на младите хора относно важноста на укрепващата здравето физическа активност, концепцията за добро здраве, физическата хигиена, здравословното хранене, закаляването и др., към момента е изключително належащо и би трябвало да е заложиено като израз на държавната политика в учебното съдържание на дисциплината ФВС в системата за висше образование.

За да се справим с предизвикателствата на незаразните хронични болести (НХБ), които вече все по-често са причинени не само от биомедицински фактори, а са резултат и от силното влияние на поведенчески, екологични, социални и икономически въздействия, е необходимо да се работи целенасочено за образоването на хората с цел повишаване на здравната им култура. В Декларацията от Москва (2011) за здравословния начин на живот и контрола на незаразните болести СЗО подчертава:

„Отделният човек може да направи твърде много за подобряване на своето здраве и благосъстояние. Време е всички да признаем своите отговорности:

1. Ние самите увреждаме здравето си чрез безотговорното си отношение към жизнената среда и нейното непрекъснато замърсяване;

2. Ние самите допускаме да съществуват такива вредни социални условия като бедност и невежество, които рушат здравето на значими обществени групи;

3. Ние самите се убиваме с нездравословния си стил на живот, а всъщност повечето от притискащите ни здравни проблеми могат да бъдат предотвратени.

Затова инвестициите в превенция могат да бъдат с висока ефективност, да намалят разходите за здравеопазване и да повишават продуктивността. Без активното участие на хората обаче редица възможности за промоция и защита на здравето, както и за подобряване на благосъстоянието ще бъдат пропуснати. Хората трябва да бъдат убедени, че здравословното поведение отговаря на личните им очаквания и потребности да са здрави, да живеят дълго и да остаряват в добро здраве. Те могат да се реализират, ако се из-

градят нови модели за здравно поведение с участие на всички в дейностите за здраве и за екологично чиста среда, в която човек се ражда, работи и живее“.

Една от основните причини за негативната здравна тенденция и у нас е нарастващата хипокинезия и липсата на целенасочена образователна политика за повишаване знанията на хората за ползите от физическото упражняване. Проблемът с недостатъчните знания за спорта като социално-биологичен феномен е актуален и много сериозен за българското общество. Той намира най-силно проявление при младите хора в ученическа и студентска възраст. По данни на изследване, проведено от М. Бъчваров, Б. Цолов, Й. Иванов (Bachvarov, Tsolov, Ivanov 2005), се установява, че в българските университети образователните цели на спортната дейност се постигат при добиване на знания за тактиката, техниката и правилото на вида спорт и за физическите качества. Силно ограничени са знанията за необходимостта от самостоятелно спортно упражняване. Недостатъчните образователни знания на студентите за спорта дават сериозно отражение в тяхното бъдещо биологично, социално и обществено развитие. Й. Иванов, Б. Цолов и В. Борисова (Ivanov, Tsolov, Borisova-Tsolova 2005) в свое изследване потвърждават необходимостта от промени в образователния процес по физическо възпитание и спорт в българските висши училища в две главни насоки:

- увеличаване хорариума от задължителни спортни часове в учебния план;

- издигане образователното равнище на учебния предмет, повишаване интереса и активността на обучаваните към него чрез даване на теоретични знания за целенасочено използване на физическите упражнения през целия живот като средство за здраве, дееспособност и красота, за противодействие на негативните явления и за активна социализация в обществото.

За сравнение, в университетите в китайската провинция Шандун учебната дисциплината „Физическа култура“ е задължителна за I и II курс на ОКС „Бакалавър“ с хорариум 72 упражнения на академична година (общо 144). Освен това студентите задължително трябва да изберат дисциплината и като факултативна, която е със същия хорариум. Така студентите I и II курс на ОКС „Бакалавър“ на практика имат 4 упражнения по спорт седмично. За III и IV курс учебната дисциплина е факултативна (Peltekova 2012). Като част от обучението по задължителната дисциплина „Физическа култура“ е включена теоретична част, която съдържа темите:

За I курс:

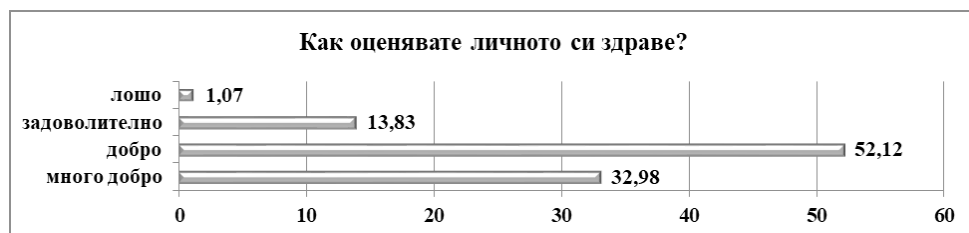
- Физическата култура в университетите;
- Физическа култура и здраве;
- Физически тренировки и оценка на здравето.

За II курс:

- Физическа хигиена и здравословно хранене;
- Традиционна физическа култура в Китай;
- Спортни минисъстезания (Peltekova 2012).

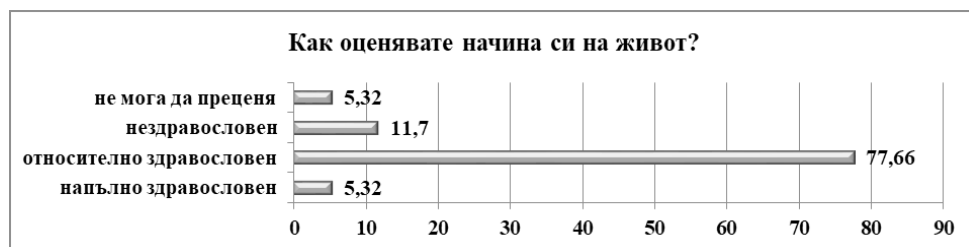
В потвърждение на цитираното по-горе са резултатите от наше предишно изследване, целящо да установи какво е себеусещането на студентите за собственото им здраве и начин на живот и какви са очакванията им от заниманията със спорт. Анкетното проучване бе проведено в началото на 2015/2016 академична година със 175 студенти на Софийския университет „Св. Климент Охридски“ на възраст от 19 до 23 години. Отчетохме следните резултати.

На въпроса „Как оценявате личното си здраве?“ 32,98% от анкетираните считат, че здравето им е много добро; 52,12% мислят, че то е добро; 13,83% – че е задоволително; 1,07% – че е лошо (фигура 1).



Фигура 1. Себеоценка на личното здраве

Начина си на живот 5,32 % оценяват като напълно здравословен; 77,66% го намират за относително здравословен; нездравословен го намират 11,7% и 5,32% не могат да преценят (фигура 2).



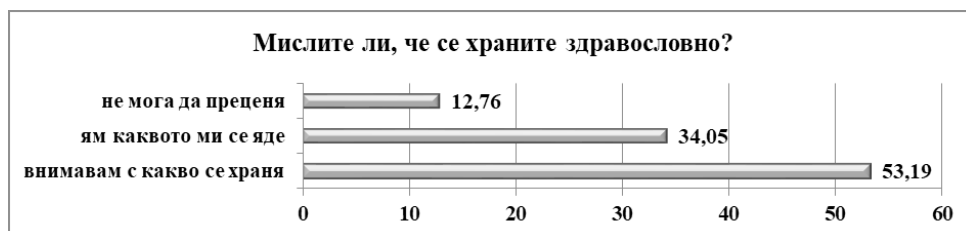
Фигура 2. Себеоценка на личния начин на живот

Едва 2,12% от студентите спортуват всеки ден; 2 – 3 пъти седмично – 27,67%; почти половината от изследваните – 45,47%, спортуват 1 – 2 пъти месечно; а 24,47% не спортуват (фигура 3).



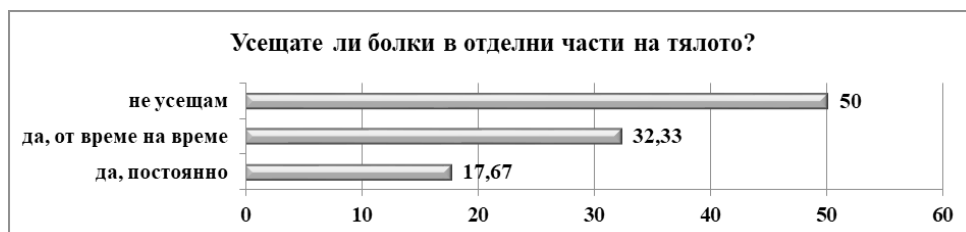
Фигура 3. Физическа активност на студентите

Попитани дали мислят, че се хранят здравословно, 53,19% отговарят, че внимават с какво се хранят; 34,05% – че ядат каквото искат, и 12,76% не могат да преценят (фигура 4).



Фигура 4. Себеоценка на начина на хранене

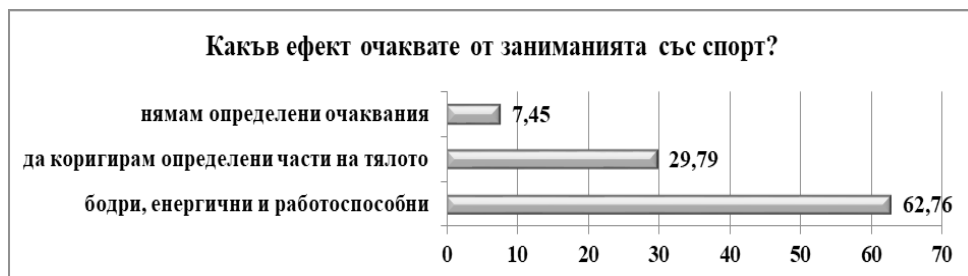
На въпроса „Усещате ли болки в отделни части на тялото?“ 17,67% отговарят с „да, постоянно“ и изброяват най-често: в кръста, коленете, гърба, глезените; 32,33% изпитват болка от време на време в същите части на тялото; а 50% декларират, че не усещат болка (фигура 5).



Фигура 5. Постоянни или временни болки в определени части на тялото

За целите на изследването ни студентите бяха попитани какъв ефект очакват от заниманията със спорт, на което 62,76% отговориха, че искат да

се почувстват по-бодри, енергични и работоспособни; 29,79% желаят да коригират отделни части на тялото си и 7,45% от тях нямат определени очаквания (фигура 6).



Фигура 6. Очакван ефект от спортните занимания

Анализът на резултатите от анкетното ни проучване показва, че има противоречие между това, че:

- студентите считат здравето си за много добро и добро (общо 86,11%), а същевременно 50% от тях, изпитват болки в тялото постоянно или от време на време;

- считат, че живеят здравословно, а повечето от тях (общо 69,94%), спортуват 1 – 2 пъти месечно (45,47%) или изобщо не спортуват (24,47%);

- повечето от тях декларират, че се чувстват уморени само след усилен умствен/физически труд, а същевременно желаят да се чувстват по-бодри, енергични и работоспособни.

Противоречивите мнения на студентите показват, че познанията им в голяма степен са откъслечни и несистематизирани. Това според нас е и предпоставка за ниска мотивация за занимания с физически упражнения и спорт. Считаме, че ако се задълбочат познанията на студентите за възможностите и ползите от спортуването за укрепване и запазване на здравето и ако се отговори на техните очаквания, това ще доведе до преосмисляне на значението на спортните занимания и повишаване на мотивацията на младите хора за двигателна активност.

Изводи и препоръки

Обездвижването на човечеството в глобален план поставя на дневен ред необходимостта от образование на хората относно здравните ползи, от редовните занимания с физически упражнения (Ivanov 2006; Georgiev 2015). Според много специалисти една от основните причини за негативната здравна тенденция у нас е нарастващата хипокинезия и липсата на целенасочена държавна образователна политика за повишаване знанието на младите хора

за ползите от редовната физическа активност. В трудовете на много наши и чужди автори се разглежда перспективата и се подчертава необходимостта от образователна насоченост на учебната дисциплина ФВС в системата за висше образование. Студентската възраст е най-подходящият момент, в който може целенасочено да се образуват младите хора относно ползите от укрепващата здравето физическа активност (УЗФА) и да се повиши здравната им култура.

Считаме, че е крайно необходимо Министерството на образованието и науката и Министерството на младежта и спорта да заложат съответно в Закона за висшето образование и Закона за физическото възпитание и спорта здравното образование като задължителна теоретична част от съдържанието на учебната дисциплина ФВС в системата за висше образование в Република България.

БЕЛЕЖКИ

1. https://www.mh.government.bg/media/filer_public/2021/08/09/nacionalna-programa-preveniciq-hnb-2021-2025_htc24ZU.pdf
2. Национална програма за превенция на хроничните незаразни болести 2014-2020
3. https://ncpha.government.bg/uploads/reports-analyzes/HealthStatusOfCitizens_AnuualReport_2015.pdf
4. http://nism.bg/images/docs/2015/youth_report_2014-final.pdf
5. http://mpes.government.bg/Documents/Documents/Strategii/Strategia_2012-2022.pdf
20140131110706Act_Nat_Strategy_Youth_2014-2020
6. Статията е представена по време на XIV международна научна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“, организирана и проведена от Департамента по спорт при СУ „Св. Климент Охридски“.

ЛИТЕРАТУРА

- БЪЧВАРОВ, М., Б. ЦОЛОВ, Й. ИВАНОВ, 2005. Спортологични потребности на българското общество. *Спорт и наука*, бр. 1, 93 – 101. ISSN 0324-136X.
- ГЕОРГИЕВ, А., 2015. *Организация и управление на физическото възпитание и спорта, учебник за студенти*. Благоевград: Издателство ЮЗУ „Неофит Рилски“.
- ДАВИДОВ, Д., 2017. *Еврофит – тестова батерия за възрастни*. София. [http://sportforall-bg.org/wp-content/uploads/2019/03/knijka-Evrofit_web.pdf]

- ИВАНОВ, Й., Б. ЦОЛОВ, В. БОРИСОВА-ЦОЛОВА, 2005. Три основни проблема пред учебния процес по физическо възпитание и спорт във висшите училища в България. *Годишник на МГУ „Св. Ив. Рилски“*, Vol. 48, свитък IV, 103 – 105. ISSN 1312-1820,
- ИВАНОВ, Й., 2006. *Образователната компонента в процеса на физическото възпитание във висшите училища*. [Дисертация]. София.
- ПЕЛТЕКОВА, И., 2012. Сравнителный анализ программ обучения ФВС в университетах Болгарии и Китая. *The modern teacher's competence*, Book 2, 146 – 151. Siedlce Publishing. ISBN 978-83-934036-9-1.
- HRISTOVA, P., 2020. Status of the Subject Physical Education and Sport in the Universities of the Republic of Bulgaria. *Trakia Journal of Sciences*, vol. 18, suppl. 1, pp. 699 – 706. ISSN 1313-7069 (print), ISSN 1313-3551 (online), doi:10.15547/tjs.2020.s.01.113.

REFERENCES

- BACHVAROV, M., B. TSOLOV, Y. IVANOV, 2005. Sportologichni potrebnosti na balgarskoto obshtestvo. *Sport i nauka*, no. 1, pp. 93 – 101. ISSN 0324-136X.
- GEORGIEV, A., 2015. *Organizatsia i upravlenie na fizicheskoto vazpitanie i sporta, uchebnik za studenti*. Blagoevgrad: Neofit Rilski.
- DAVIDOV, D., 2017. *Evrofit – testova bateria za vazrastni*. Sofia. [http://sportforall-bg.org/wp-content/uploads/2019/03/knjika-Evrofit_web.pdf]
- IVANOV, Y., B. TSOLOV, V. BORISOVA-TSOLOVA, 2005. Tri osnovni problema pred uchebnia protses po fizicheskoto vazpitanie i sport vav visshite uchilishta v Bulgaria. *Godishnik na MGU „Sv. Iv. Rilski“*, vol. 48, svitak IV, pp. 103 – 105. ISSN 1312-1820.
- IVANOV, Y., 2006. *Obrazovatelната компонента v protsesa na fizicheskoto vazpitanie vav visshite uchilishta*. [Disertatsia]. Sofia.
- PELTEKOVA, I., 2012. Sravnitelniy analiz program obuchenia FVS v universitetah Bolgarii i Kitaya. *The modern teacher's competence*, Book 2, pp. 146 – 151. Siedlce Publishing. ISBN 978-83-934036-9-1.
- HRISTOVA, P., 2020. Status of the Subject Physical Education and Sport in the Universities of the Republic of Bulgaria. *Trakia Journal of Sciences*, vol. 18, suppl. 1, pp. 699 – 706. ISSN 1313-7069 (print), ISSN 1313-3551 (online), doi:10.15547/tjs.2020.s.01.113.

THE EDUCATIONAL POTENTIAL OF THE SUBJECT PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Abstract. Awareness, health knowledge, and the role of health-enhancing physical activity for the human body are essential for shaping attitudes and habits for a healthy lifestyle. Modern health policies unite around the fact that an individual can do more for their health and well-being than the best-developed health system. The author highlights the educational potential of the subject “Physical education and sport” in the higher education system of Bulgaria.

Keywords: health education; physical education and sport; higher education; health; prevention

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

ORCID iD: 0000-0002-0236-3185

Researcher ID: AAK-2075-2021

Sports Department

Sofia University

15, Tsar Osvoboditel Blvd

Sofia 1000, Bulgaria

E-mail: pstojanovh@uni-sofia.bg

E-mail: petya1973@yahoo.com