

FRI-2G.405-1-PP-11

PARENTS AND TEACHERS AS MOTIVATORS FOR YOUNG PEOPLE'S PHYSICAL ACTIVITY¹

Assoc. Prof. Desislava Stoyanova, PhD

Department of Pedagogy, Psychology and History,
“Angel Kanchev” University of Ruse
E-mail: dstiyanova@uni-ruse.bg

Assoc. Prof. Valentina Vasileva, PhD

Department of Pedagogy, Psychology and History,
“Angel Kanchev” University of Ruse
E-mail: vvasileva@uni-ruse.bg

Assoc. Prof. Iskra Ilieva, PhD

Department of Physical Education and Sport
“Angel Kanchev” University of Ruse;
And Medical University - Pleven
E-mail: isilieva@uni-ruse.bg

Mag. Deyan Staykov

Department of Pedagogy, Psychology and History,
“Angel Kanchev” University of Ruse
E-mail: dstaykov@uni-ruse.bg

***Abstract:** Forming healthy lifestyle habits starts from an early age. At each educational stage, the interest in motor activity needs to be maintained and updated. Competition is one of the possibilities to test the acquired technical skills. It is at the heart of sporting events, in the form of holidays and sports weeks. It is decisive in planning and organizing them in accordance with the School Sports Calendar, as well as in competitions in high school competitions. Parents and teachers are the main motivators for practicing physical activity and sports for adolescents. Their attitude as adults with a wealth of life experience is projected on children's perceptions of the world, the benefits of different types of activities.*

***Keywords:** Motivation, Parents, Teachers, Physical activity, Proper posture, Children, Students, Motives, Muscle balance, Physical education and sports.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Социалните измерения, поради които хората са привлечени от Физическата активност са: универсалността, здравето, дееспособността, удоволствието, отмората, социализацията, обучението, семейнавръзка, съревнованието. (Гиргинов, 1995)

В какво се изразяват те?

Универсалността се обуславя от неговата уникална природа, базираща се на най-контактната и универсална човешка дейност – моторната. Здравето и физическата дееспособност се превръщат в най-ценен капитал, защото на индивидуално и обществено равнище физическата активност и спортът се възприемат като средства за предпазване, поддържане и подобряване на човешкото здраве. Удоволствието и отмората са най-често срещаните мотиви за участие в занимания по Физическа активност и спорт. Социализацията изразява потенциала на спортната проява да създава социална среда, в която спортуващият да демонстрира качествата си и да се утвърждава. Съревнованието е една от фундаменталните

¹ Докладът е представен на пленарната сесия на 25 октомври 2019 с оригинално заглавие на български език РОДИТЕЛИТЕ И УЧИТЕЛИТЕ КАТО МОТИВАТОРИ ЗА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ НА ПОДРАСТВАЩИТЕ.

движещи сили на човешкия характер. То е основна характеристика и на спорта, където винаги има победител и победен.

В детската градина и началното училище физическите упражнения и спорт са насочени към обучение в различни двигателни умения и навици, развиване на двигателни качества, жизнено необходими за всеки участник. В извънучилищните прояви, свързани с физическа активност, физическо възпитание и спорт подрастващите демонстрират степента на овладяването им, като резултатът възпитателно-образователната работа.

Е. Герон и Ю. Мутафова (2017) посочват, че научните изследвания върху мотивацията за участие във физически упражнения и спортна дейност започват относително рано. Голяма част от първите проучвания по тази тема са проведени в рамките на детския и младежкия спорт. Те се стремят да разкрият, какво привлича децата да се включват в този вид дейност и коя е причината да я преустановяват след известно време.

Родителите и учителите са основните мотиватори за практикуване на физическа активност и спорт на подрастващите. Тяхното отношение като възрастни с богат житейски опит, се проектира върху възприятията на децата за света, за ползите от различните видове дейности.

Най-разпространените мотиви, подбуждащи към занимания със спорт са:

- Стремение към физическо и морално съвършенство, в основата на който стоят убежденията, че спортът укрепва организма, възпитава характера на човека и развива тялото;
 - Стремение към самоутвърждаване- спортувайки, индивидът има възможност да бъде лидер, да получава похвали и признание;
 - Влияние на социалните фактори- тенденция за здравословен начин на живот, семейни традиции, престиж, който притежава определен спорт, възможност за създаване на нови приятелства;
 - Стремение към удовлетворяване на духовни потребности- чрез спорта детето придобива нови впечатления, има възможност за общуване с връстници и други хора.
- [Хълворсон, Х., Хиггинс]

Водещите мотиви в спорта могат да бъдат:

- Общи- формират се в съзнанието на детето постепенно и постоянно като дългосрочни цели и мотиви за занимания със спорт;
- Конкретни- отнасят се за отделните етапи от подготовката.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Формирането на навици за здравословен стил на живот започва от ранна детска възраст. Във всеки образователен етап е необходимо интересът към двигателна дейност да бъде поддържан и актуализиран. Съревнование е една от възможностите за проверка на усвоените технически умения. То стои в основата на спортните прояви, под формата на празници и спортни седмици. Определящо е при планирането и организирането им, съобразно Спортния календар в училище, както и при участия в междуучилищни състезания. (Й. Калайков, 1998; Ю. Мутафова, Р. Йосифов, 2003; А. Момчилова, 2017)

Определящи за здравето и физическото развитие са правилната техника на изпълнение на физическите упражнения, двигателната координация, навиците за правилно телодържане при изпълнение на движенията. Положението на тялото в ежедневните дейности и мускулния баланс са от значение за добрата концентрация и ефективност в учебния процес, фигура 1. Родителите и учителите имат най-преки наблюдения за телесната стойка и походката на децата. Ето защо техните компетенции в тази област са важни за превантивни мерки срещу гръбначни изкривявания, хиподинамия, наднармено тегло.



Фигура 1. Правилно и неправилно положение на тялото

Целта на изследването е да се проучи отношението на родителите към физическата активност и в каква степен биха мотивирали децата към редовно практикуване на физически упражнения и спортни занимания за изграждане на правилни двигателни навици и мускулен баланс.

Използвахме анкетния метод на проучване и анализ на резултатите.

Задачи:

1. Разработване на въпросите от анкетната карта (табл. 1), чрез които да се проследи отношението на родителите към физическата активност.
2. Провеждане на анкетното проучване, обработка и анализ на получените резултати.
3. Извеждане на необходимите за практиката изводи.

Организация и методика

Изследването се проведе през учебната 2018/2019 г. с 48 студенти-родители, специалност „Предучилищна и начална училищна педагогика“, ОКС „Бакалавър“ и „Магистър“, при РУ „А. Кънчев“.

Въпросите в анкетната карта са представени на таблица 1.

Таблица 1. Анкетна карта

№	Въпрос
1	Занимавате ли се редовно с физическа активност? (гимнастика, танци, аеробика, кросово бягане и други)
2	Насърчавате ли детето си да практикува физическа активност и спорт в свободното си време?
3	Вие изпълнявате ли комплекси от упражнения за Утринна гимнастика за здраве и тонус?
4	Бихте ли изпълнявали професионално разработени комплекси от упражнения за Утринна гимнастика заедно с детето си, като давате личен пример?
5	Според Вас важна ли е Правилната телесна стойка на Вашето дете при изпълнение на физическите упражнения?
6	Когато имате възможност, участвате ли заедно с децата си в подвижни, спортни игри и състезания?

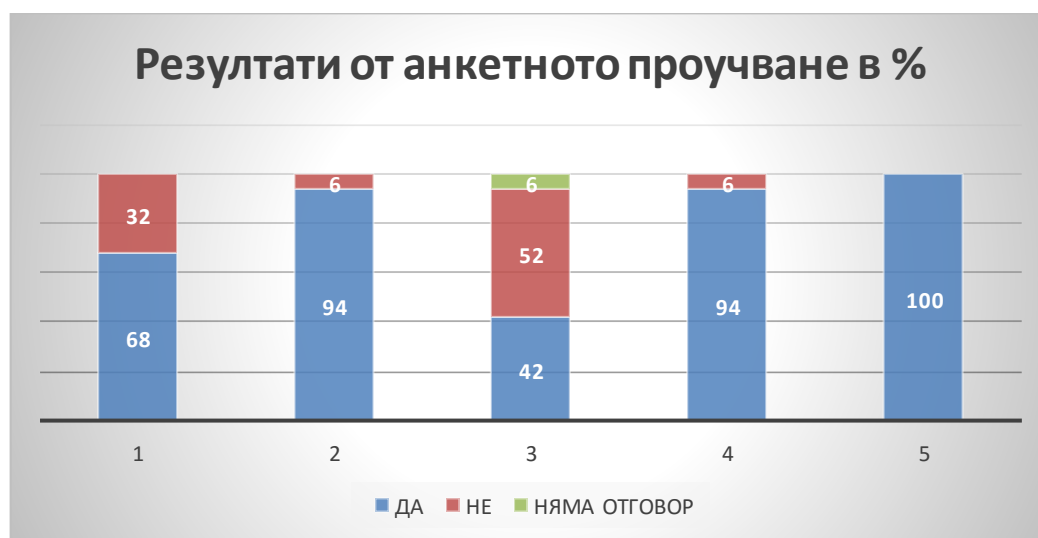
7	Имате ли положителни лични впечатления от своето участие като дете и ученик в педагогическите ситуации по Физическа култура и часовете по Физическо възпитание и спорт? (ако сте били освободени по здравословни причини, моля посочете само „осв. ФВС“).
8	Според Вас ще бъде ли полезно за здравето на децата да се възобнови Утринната гимнастика в училище, като имате предвид, че именно гимнастическите упражнения укрепват симетричното развитие на опорно-двигателния апарат (кости, мускули и стави)?
9	Интересувате ли се от ползите на физическата активност за здравето и физическото развитие на децата?
10	Бихте ли насочили детето си да практикува редовно физическа активност и спорт, под ръководството на професионалисти?

Въпросите за анкетната карта са подбрани в няколко насоки:

1. Лично отношение към практикуването на физическата активност – 1, 7, 9 въпроси;
2. Лично отношение към Утринната гимнастика за правилната телесна стойка и мускулен баланс – 3, 5, 8;
3. Мотивиране на децата към практикуване на физическата активност и Утринната гимнастика за правилната телесна стойка и мускулен баланс – 2, 4, 6, 10.

На фиг. 2 и на фиг. 3 са представени графично резултатите от анкетното проучване.

Анализ на резултатите



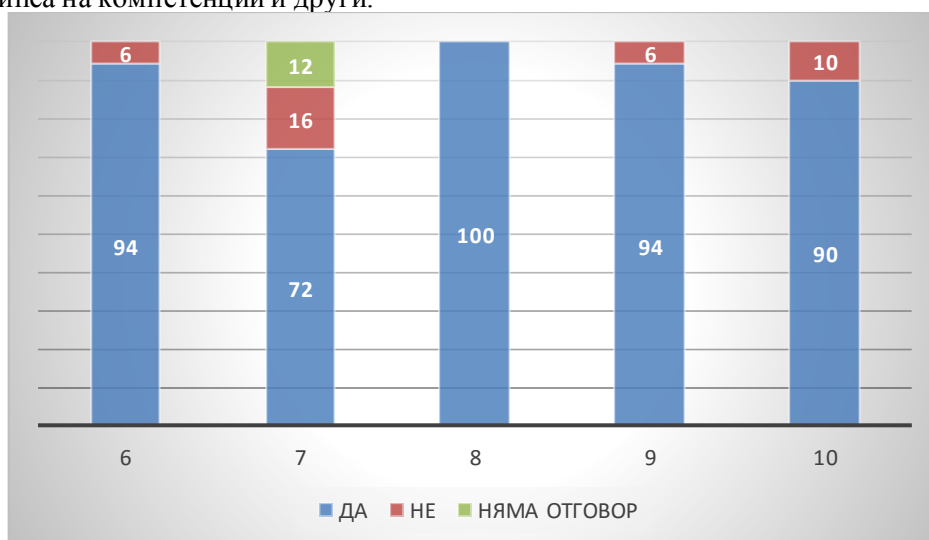
Фиг. 2. Резултати от анкетното проучване в % на въпроси 1, 2, 3, 4, 5

Личното отношение на студентите-родители за практикуването на физическа активност е с положителна оценка. На въпроса „Занимавате ли се редовно с физическа активност?“ 68% отговарят с „да“, като 32 % дават отрицателен отговор. По-голямата част от анкетираните, а именно 72 % имат добри лични впечатления от своето участие като дете и ученик в педагогическите ситуации по Физическа култура и часовете по Физическо възпитание и спорт, 12% са били освободени по здравословни причини, и 16 % отговарят с „не“. Студентите-родители осъзнават, че трябва да бъдат внимателни с отрицателните впечатления, да не бъдат проектирани и върху формирането на миогледа на техните деца във връзка с физическата активност.

Висок процент от участниците в проучването – 96% посочват, че се интересуват от ползите на физическата активност за здравето и физическото развитие на децата, както установяваме от отговорите на 9 въпрос.

По втория критерий: лично отношение към Утринната гимнастика за правилната телесна стойка и мускулен баланс на 5-ти и 8-ми въпроси, всички анкетирани – 100% са съгласни с тяхната значимост: „Според Вас важна ли е Правилната телесна стойка на Вашето дете при изпълнение на физическите упражнения?“ и „Според Вас ще бъде ли полезно за здравето на децата да се възобнови Утринната гимнастика в училище, като имате предвид, че именно гимнастическите упражнения укрепват симетричното развитие на опорно-двигателния апарат (кости, мускули и стави)?“.

От отговорите на трети въпрос установяваме, че по-малко от половината анкетирани – 42% не изпълняват комплекси от упражнения за Утринна гимнастика за здраве и тонус. Причините са многообразни. Някои от тях са липсата на време, ограничение на възможностите, недостатъчно пространство, липса на компетенции и други.



Фиг. 2. Резултати от анкетното проучване в % на въпроси 6, 7, 8, 9, 10

Над 90% от отговорите на въпроси 2, 4, 6, 10 са положителни, във връзка с критерия за мотивиране на децата към практикуване на физическата активност и Утринната гимнастика за правилната телесна стойка и мускулен баланс. Тъй като анкетното проучване беше проведено след обучението в направление „Физическа култура“, считаме че усвоените знания и умения на студентите-родители са повишили техните компетенции и са повлияли върху изграждането на позиция, ориентирана към ползата на физическите упражнения за здравето и физическата дееспособност.

ИЗВОДИ

Положителната оценка на родителите и учителите, относно проявените отговорност и старание в процеса на възприемане и усвояване на двигателните умения и навици, създава чувство за значимост у подрастващите. Това мотивира тяхното желание за практикуване на физическа активност и спорт за изграждане на здравословен стил на живот. Чрез вложените упоритост и постоянство обучаваните постигат значително физическо, функционално и личностно развитие. Основните акценти към резултатите за концентрация, координация на движенията, правилна телесна стойка, мускулен баланс и физическа дееспособност формират траен интерес, повишават самооценката, стимулират ефективното им участие в учебния процес и развиват ценностната система.

REFERENCES

Geron, E., J. Mutafova (2017) Motivation in Physical Activity and Sports. Types of motivation, Second part, Second edition, Avangard Prima, Publisher, (**Оригинално заглавие:** Герон, Е., Ю. Мутафова, (2017) *Мотивация при физическата дейност и спорта. Видове мотивации. Втора част. Второ издание. Авангард Прима*).

Girginov V. (1995) Sponsorship in sports. Janko Janov and Co OOD, Sf. (**Оригинално заглавие:** Гиргинов В. (1995) *Спонсорството в спорта, Янко Христов и Ко ООД, С.*).

Kalaykov J. (1998) Sport management, NSA PRES, Sf (**Оригинално заглавие:** Калайков Й. (1998) *Управление на спорта, НСА ПРЕС, С.*)

Kalaykov J. (1998) Sponsorship in sport, NSA PRES, Sf (**Оригинално заглавие:** Калайков Й. (1998) *Спонсорските отношения в спорта, НСА ПРЕС, С.*)

Momchilova, A. (2017) Theory and Methods of Physical Education and Sport, Ruse: Izdatelstvo „MEDIATEH-Pleven” (**Оригинално заглавие:** Момчилова, А. (2017) *Теория на физическото възпитание и спорта, МЕДИАТЕХ - Плевен, Рс*).

Mutafova, J., R. Yosifov (2003) Award and punishment as factors for motivation to participate in the sport "Personality, motivation, sport", t. 9, NSA PRES, Sf (**Оригинално заглавие:** Мутафова Ю., Р. Йосифов. *Наградата и наказанието като фактори на мотивацията за участие в спорта, сб. "Личност, мотивация, спорт", Том 9, НСА ПРЕС, С., 2003.*)

Helvorson, H., Higgins, T. (2014) Psychology of motivation, Mann, Ivanov & Feber, M., 2014 (**Оригинално заглавие:** Хелворсон, Х., Хиггинс, Т. (2014) *Психология мотивации, Манн, Иванов и Фебер, М.*)

www.jimmybulgaria.wordpress.com/2008/04/

https://ru.freepik.com/free-vector/correct-and-incorrect-postures-for-activities_1154696.htm

Докладът отразява резултати от работата по проект No 2019-РУ-05, финансиран от фонд „Научни изследвания“ на Русенския университет.

Изследванията са подкрепени по договор на Русенски университет "Ангел Кънчев" с № BG05M2OP001-2.009-0011-C01, „Подкрепа за развитието на човешките ресурси в областта на научните изследвания и иновации в Русенски университет "Ангел Кънчев", финансиран по Оперативна програма „Наука и образование за интелигентен растеж“ 2014-2020”, съфинансирана от Европейския социален фонд на Европейския съюз“.