

FRI-2G.104-1-HC-11

INVESTIGATION OF NEEDS FOR PHYSICAL ACTIVITIES OF STUDENTS SPECIALTY "MIDWIFE" AT UNIVERSITY OF RUSE - BULGARIA AND THEIR MOTIVATION TO PARTICIPATE ¹¹

Chief Assist. Prof. Tsveta Hristova, PhD

Department of Health care

“Angel Kanchev” University of Ruse

E-mail: tshristova@uni-ruse.bg

Chief Assist. Prof. Iskra Ilieva, PhD

Department of Physical Education and Sport

“Angel Kanchev” University of Ruse;

E-mail: isilieva@uni-ruse.bg

Chief Assist. Prof. Yoana Lukanova, PhD

Department of Health care

“Angel Kanchev” University of Ruse

E-mail: ylukanova@uni-ruse.bg

Abstract: *The effectiveness of the Physical Activity of the students is a result of their motivation and satisfaction of their needs. They determine the direction to make specific decisions and take appropriate actions to achieve goals that can be related to health, fitness, proper body posture, absorption of knowledge and skills in the preferred sport, social networking, recreation.*

Many authors have identified the existence of a close relationship between the development of the individual and his needs. They are the "anchor points" on which activity is based. Establishing them is a kind of feedback between the students and the teacher. A priority of physical education teaching and training is the enhancement of students' health and physical culture.

It is the midwife who guides the pregnant woman, monitors the proper performance of the motor mode, controls and helps. The professional competence for this is nowadays mainly built up in specialized courses in postgraduate training or through self-study. Very few such questions have been raised during the training of students specialty "Midwife" at the Bachelor of Higher Education.

The analysis of these needs can summarize and rank the following factors for motivation to participate:

- 1. Health promotion;*
- 2. Maintaining a proper body posture and muscle balance;*
- 3. Good physical shape;*
- 4. Attendance - as a regular physical education and sports lesson*

Keywords: *Motivation, Needs, Posture, specialty "Midwife", Physical Activity, Health Care, Methodological Requirements, Muscle Balance, Physical Education and Sports, University Of Ruse - Bulgaria.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Ефективността от Физическата активност на студентите е резултат от тяхната мотивация и удовлетворяване на потребностите им. (G. Ignatov, I. Petkova, 2019). От тях се определят насоката за вземане на конкретни решения и предприемане на съответните действия за постигане на целите, които могат да бъдат свързани със здравето, добрата физическа форма, правилната телесна стойка, усвояване на знания и умения в предпочитания спорт, осъществяване на социални контакти, разтоварване и отмора.

Много автори определят съществуването на тясна взаимовръзка между развитието на личността и нейните потребности. Те са “опорни точки”, върху които се основава активността. Установяването им е своеобразна обратна връзка между студентите и преподавателя.

¹¹ Presented a report of October 25, 2019 with the original title: ИЗСЛЕДВАНЕ НА ПОТРЕБНОСТИ ЗА ЗАНИМАНИЯ С ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ НА СТУДЕНТИ ОТ СПЕЦ. «АКУШЕРКА», ПРИ РУ «А. КЪНЧЕВ» И ТЯХНАТА МОТИВАЦИЯ ЗА УЧАСТИЕ

Приоритет на преподавателската дейност по физическо възпитание и спорт е повишаването на здравната и физическата култура на студентите. (Ю. Мутафова, М. Георгиев, 2004).

Мотивацията мобилизира личността за съзнателното проявление и управляване на собствените потенциал и способности.

Физическото и психическото развитие на човека протича с различна динамика, следвайки биологичните закони. Осмислянето на тези процеси и ориентирането им към целенасочено формиране на богата двигателна култура, спомага за възпитаване на личности с осъзнати насоченост, потребности, цели, интереси (Е. Николова, 1995).

Многообразието от формиращите се потребности още в ранна детска възраст води до постоянно разширяване сферата на мотивацията (С. Л. Рубинщейн, 1976). Изследването на потребностите при студентите, ще осигури възможности за тяхното мотивиране за физическа активност, което ще повиши тяхната двигателна и здравна култура.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Бременността е нормално физиологично състояние, при което настъпват промени във всички органи и системи на жената. То поставя нови изисквания към детерминантите за здраве на бъдещата майка. Физическата активност по време на бременността е необходим елемент от стила и начина на живот за добро здраве (ACOG, 1994). Протичането на бременността, раждането и следродилния период зависят твърде много от общото физическо състояние на организма, от състоянието на маточната, коремна и тазовата мускулатура. Прилагането на различни физкултурни занимания, изисква строг индивидуален подход към всяка бъдеща майка.

Степента на допустимата физическа активност е в тясна зависимост от тази преди забременяването. Пълното обездвижване е несъвместимо с нормалното протичане на бременността и води до влошаване на дихателната функция, смущения в кръвообръщението на тъканите, включително и на плацентарното място, влошава съпротивителните сили на бременната и предразполага към заболявания. Също така влошава храносмилането и апетита, предразполага към констипация и забавено изпразване на пикочопроводните пътища (Хаджиев, А., И. Карагъзов, 2005).

Съществуват данни, че при бременни жени, които се занимават с гимнастика по време на бременността, раждането протича по-бързо, а послеродовият период е без усложнения (Баракова, П, 2012).

В началните месеци на бременността се избягват силови упражнения с голямо натоварване на коремната преса, скачане, бягане, Упражненията трябва да бъдат леки, свободни, прости, редуващи се с дихателни. В периода, от 18 – 24 гестационна седмица, е необходимо е да се предвидят упражнения за укрепване на мускулите по задната страна на подбедрицата и дългите мускули на гърба, които са много натоварени във връзка с изместване на центъра на тежестта през бременността. За увеличаване на подвижността на гръбначния стълб, тазобедрените и илео-сакралните стави се прилагат упражнения на мускулатурата, която се намира в съседство с малкия таз-седалищната, лумбалната и бедрената (Христова, Ц., 2016, 2017).

Запазването на равновесие зависи от гъвкавостта на гръбначния стълб и от координацията на движенията. Изпълнението на нужните физически занимания, през отделните лунарни месеци, помагат на бременната да се чувства стабилна и да се предпази от падане. От 25 – 32 гестационна седмица трябва да се обърне насочено внимание към упражненията за тазобедрените стави, да се изпълняват във възможния максимален обем. Упражнения, прилагани по време на бременността, се провеждат ритмично, плавно и със среден темп, като се избягват неравномерните и напрегнатите движения. Между отделните упражнения се оставя достатъчно време за почивка, която е най-добре да се дава в легнало положение. Изходното положение се подбира в зависимост от периода на бременността и функционалните смущения (Славянова, И., 2013).

Акушерката е тази, която насочва бременната, следи за правилното изпълнение на двигателния режим, контролира и помага. Професионалната компетентност за това днес се

изгражда предимно в специализирани курсове по линия на следдипломно обучение или чрез самоподготовка. Много малко подобни въпроси са застъпени по време на обучението на студенти от специалност «Акушерка» във висшите училища за придобиване на степен Бакалавър. Запознаването на студентите с проблемите на двигателната активност по време на бременност е удачно да се извърши в лекционните занятия по Специализирани акушерски грижи и да се затвърди по време на упражнения. Уместно е обучението на студентите да продължи и на Клинична практика в Женската консултация на доболничната помощ, отделение по Високо рискова бременност и Родилно отделение. Особено подходящо за затвърждаване на придобитите умения е времето на клиничния Преддипломен стаж през последната година в университета, когато са предвидени достатъчен брой часове в тези учебни бази.

Целта е проучване на потребностите за физическа активност на студентите и определяне на факторите за тяхната мотивация за участие.

Методика и организация на проучването

В учебната 2018/2019 учебна година бяха анкетирани 30 студентки от Русенски университет, специалност «Акушерка».

Анкетната карта е свързана с оценяването на 30 айтема по скала от 1 до 7 степен, групирани в шест вида потребности, модифицирана по метода на Д. Батоева, Т. Попов, Е. Драголова (2006). Оценката на студентите за значимостта на потребността се получава от резултата на отношението между степента и броя на изследваните лица.

Таблица 1. Групи потребности

ВИДОВЕ ПОТРЕБНОСТИ
ПОЛОЖИТЕЛНО НАСТРОЕНИЕ, ФИЗИЧЕСКО И ПСИХИЧЕСКО РАЗТОВАРВАНЕ
ЗНАНИЯ – УМЕНИЯ
ВЪНШЕН ВИД, ТЕЛЕСНА СТОЙКА
ФИТНЕС И ЗДРАВЕ
СОЦИАЛНИ ПОТРЕБНОСТИ
ЗАДЪЛЖЕНИЕ

В настоящия доклад ще анализираме общо 10 айтема, които включват потребности за постигане на добра физическа форма (фитнес) и здраве; постигане и поддържане на добър външен вид и правилна телесна стойка, посещение на заниманията по задължение за получаване на завърка в края на семестъра.

Студентите осъзнават ползата за здравето от физическата активност и заниманията по физическо възпитание. Голяма част от тях - над 70% определят с висока степен на значимост (6 и 7) като потребности за намаляване на риска от развитие на хронични заболявания – 90%, постигане на устойчивост на стрес – 84%, повишаването на защитните сили на организма – 80 % и подобряване на сърдечно-съдовата издръжливост – 74%.

Студентките от спец. „Акушерка“ имат необходимост от спортуване за здраве, тонус и енергия, като 80 % дават максималната оценка, а според 20% твърдението съответства точно. За постигане и поддържане на правилна телесна стойка се стремят всички анкетирани. От тях 84% споделят, че е много важно за тях, а според 16% твърдението съответства точно (степени 4 и 5) (таблица 2). Ежедневното интелектуално, физическо и психическо натоварване изисква устойчивост и концентрация. Ето защо правилната телесна стойка кореспондира право пропорционално с поддържането на мускулен баланс. Специално подобрите и целенасочени физически упражнения са най-ефективните средства за решаване на тази основна задача на физическото възпитание.

Таблица 2 . Резултати от изследването на потребности за добра физическа форма и здраве на студенти от спец. „Акушерка“ при Русенски университет „Ангел Кънчев” /%/; оценката е по скала от 1-ва до 7-ма степен

№	Потребности за добра физическа форма и здраве в заниманията по аеробика и каланетика	Изобщо не съответства		Съответства точно			Много е важно за мен		Оценка
		1	2	3	4	5	6	7	
1	За добра физическа форма	0	0	0	6%	24%	37%	33%	5,97
		0		30%			70%		
2	За стегнато тяло и повече релеф	0	0	0	3%	13%	53%	31%	6,10
		0		16%			84%		
3	За здраве, тонус и енергия	0	0	0	0	20%	40%	40%	6,20
		0		20%			80%		
4	За силни и добре оформени мускули	0	0	0	0	23%	50%	27%	6,03
		0		23%			77%		
5	За повишаване на защитните сили на организма	0	0	0	0	20%	27%	53%	6,33
		0		20%			80%		
6	За устойчивост на стрес	0	0	0	3%	13%	31%	53%	6,33
		0		16%			84%		
7	За намаляване на риска от развитие на хронични заболявания	0	0	0	0	13%	43%	47%	6,37
		0		10			90%		
8	Участие по задължение – като редовен час по физическо възпитание и спорт	0	13%	13%	7%	21%	23%	23%	4,97
		13%		41%			46%		
9	За постигане на правилна телесна стойка и поддържане на мускулен баланс	0	0	0	3%	13%	51%	33%	6,13
		0		16%			84%		
10	За подобряване на сърдечно-съдовата издръжливост	0	0	0	3%	23%	23%	51%	6,20
		0		26%			74%		

Най-висока оценка анкетираните поставят на потребностите, свързани с укрепване на здравето – 6.33 – 6.37, а най-ниска – 4.97 получава участието по задължение. Тези резултати показват, че активността в заниманията по физическа активност и физическо възпитание, на първо място ще подобри здравословния статус, ще се постигне и поддържа правилна телесна стойка и мускулен баланс. Тези потребности са в основата на мотивацията за участие. Системното практикуване и редовното посещение на задължителните часове ще бъдат условие за успешно заверяване на семестъра, но и за удовлетворяването на личните потребности от движение.

ИЗВОДИ

Анкетното проучване дава възможност за постигане на обратна връзка в педагогическото общуване между преподавателя и студентите. Получената информация от изследването е полезна за определяне на основните акценти в съвместната работа, които да са в равновесие с потребностите за участие в заниманията по физическа активност, физическо възпитание и спорт.

От направения анализ на посочените потребности, могат да се обобщят и степенуват следните фактори за мотивация за участие:

1. Укрепване на здравето;
2. Поддържане на правилна телесна стойка и мускулен баланс;
3. Добра физическа форма;
4. Участие по задължение – като редовен час по физическо възпитание и спорт

Обогатяването на дейността с включването на нови знания и умения ще повишава физическата и здравната култура на младите хора, ще насочва тяхното внимание и мотивация за участие, самоконтрол и поддържане на правилна телесна стойка и мускулен баланс. Те са настоящи или бъдещи родители и привличането им към двигателна активност формира положително отношение към движението и спорта, което ще се предаде и на следващите поколения.

REFERENCES

Barakova, P., (2012). Kinesitherapy in obstetrics and gynecology. Bachelor's lecture notes. Pleven: Angel Kanchev Publishing Center at Ruse University

Batoeva, D., T. Popov, E. Dragolova (2006) Pedagogical and psychological diagnostics, Asconi-ed.

Ignatov G., Petkova I. (2019) Academic Motivation of Students in Physical Education and Sport at Sofia University "St. Kliment Ohridski", Trakia Journal of Sciences, Vol. 17, Suppl. 1, pp 709-716.

Hadzhiev, A., I. Karagiozov., (2005). Obstetrics. Sofia: Publishing House "Medicine and Physical Culture"

Hristova, Ts., (2016), Motor mode during pregnancy in the training of midwifery students, VIII International Scientific Conference, Sofia University. Kliment Ohridski, Department of Sport, Sofia University Publishing House .

Hristova, Ts., (2017), Special Obstetric Care in Normal Pregnancy, Handbook for Midwives and Nurses, MEDIATECH, Pleven.

Momchilova, A., M. Doncheva (2015) Pedagogical concept for coherence between motor and intellectual activity in the educational process of physical education and sport. RU&SU, t.54, pp. 28-32.

Nikolova, E. (1995) Physical education through the eyes of the student, Sport and Science Magazine, Vol. No. 8, pp. 41.

Slavyanova, I. (2013) Nursing in Obstetrics and Gynecology, KNORUS, Moscow.

American College of Obstetricians and gynecologist Exercise during pregnancy and the postpartum period= ACOG Technical, Bulletin 189 Washington D. C. American College of Ostetricians and Gynecologists, 1994.

Докладът отразява резултати от работата по проект No 2019-PU-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“.