

Дейности за повишаване физическата активност на нацията

Багряна Илиева, Валентина Василева

Activities to increase physical activity of the Nation: *Today we can mention that there is a system for physical education, which has historical roots, but also bears the marks of age, characteristics of society and the nation. As a purposeful process, physical education depends on the socio-economic conditions, the development of culture and education and more. In Bulgaria, as in many countries of the European Union, physical activity is focused on storing the capacity and creative longevity of people in middle or old age, and welfare of children. Placing the emphasis on different types of funds for physical education, which retains mental and physical balance of those involved.*

Key words: *physical education, children, people, elderly people, performance, longevity.*

ВЪВЕДЕНИЕ

През последните три десетилетия се наблюдава рязко покачване на равнището на наднормено тегло и затлъстяване сред населението в ЕС. Очаква се в бъдеще тази тенденция да предизвика повишаване на равнищата на известен брой хронични заболявания, като сърдечно-съдови заболявания, хипертония, диабет тип 2, инфаркти, някои видове рак, мускулно-скелетни смущения и дори някои категории психични заболявания. В дългосрочен аспект това ще доведе до отрицателно въздействие върху очакваната продължителност на живота и до намалено качество на живот за много хора. Справянето с този актуален проблем на общественото здравеопазване предполага широка интеграция на политиките: от образованието, качеството на храните за потребителите и транспорт, до ефективна физическа активност, спорт и туризъм.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Физическата активност обхваща широк кръг дейности - от организирани спортове до активно придвижване до училище или местоработата или такива, извършвани в и извън дома. Усилията на държавните институции са насочени към предприемане на проактивни стъпки, за да предизвикат обрат в спада в равнищата на физическа активност през последните десетилетия.

Въвеждат се норми и правила, система за физическо възпитание и спорт, за създаване на съоръжения в училища и детски градини с кадрово, научно и медицинско осигуряване, а при трудещите се усилията са насочени към увеличаване на провежданите масови прояви за осигуряване на оптимален двигателен режим.

„По данни на Eurobarometer като ниво на физическата активност на гражданите България се нарежда на последно място сред страните от ЕС с едва 3 % редовно практикуващи спорт и 58 % никога неучастващи в спортни дейности. Четиридесет и шест на сто заявяват, че по местоживее не им се предоставят достатъчно възможности за спорт и физическа активност. По този показател България се нарежда също на последно място сред страните – членки на ЕС. Наблюдава се тенденция за увеличаване броя на хората с наднормено тегло. Почти половината от българите са с наднормено тегло (49,5 %) ... подрастващото поколение – 51,0 % от общата популация са силно обездвижени. Нивото на физическото развитие и физическата дееспособност на децата и учениците в сравнение с предишните поколения техни връстници е значително снижено. [4]

Данните красноречиво говорят за болестно състояние, при което най-често се наблюдава комбинация от прекомерен прием на енергия от храната и липса на физическа активност. Затлъстяването е преобладаващо в по-голяма степен сред хората от по-слабите социално-икономически групи, като това показва необходимост от специално внимание, насочено към социалното измерение на проблема.

Тази неблагоприятна тенденцията за все по-нарастващото обездвижване на населението е необходимо да се промени, а нивото на физическа активност да се повиши. По този глобален за човечеството проблем е необходима качествена преоценка на исторически формиралите се представи за начина на живот, като социологическо понятие, добра координация и взаимодействия между институции.

Много учени в тази област смятат, че това е един от най-сериозните проблеми за общественото здраве в 21 век. Затлъстяването се заклеявява сред голяма част от модерното общество. „Това състояние на организма, известно като “болестта на века” е обратимо и преди всичко се влияе от системни занимания с физически упражнения, спорт и туризъм. Не напразно се изтъква значимостта на двигателната активност, а в тази връзка още в древността Аристотел е казал, че “нищо така не изтощава и не разрушава организма на човека, както продължителното физическо бездействие!” „[2]

Физическото възпитание и спортът са основна част от социалните дейности в сферата на обществените отношения. Изпълнението им е средство за възпитание и здравословен начин на живот. В научната педагогическа литература физическото възпитание се разглежда твърде разностранно, но общото е, че това е процес насочен към човешката личност. „Процес, който оказва формиращо въздействие” [3], „...насочен към морфологично и функционално усъвършенстване на личността.” [5], като „...подпомага естественото физическо развитие и се обогатява двигателната култура..” [6]

Физическото възпитание е целенасочен многокомпонентен педагогически процес (обществено явление). Той съчетава в себе си знания от различни научни области, средства, методи и подходи за реализацията на неговите цели и задачи, и оказва силно формиращо въздействие върху човека.

Като целенасочен процес физическото възпитание в най-широк смисъл цели постигане на добро здравословно състояние, физическа работоспособност и творческо дълголетие. В единство тези три компонента изграждат представата за “физическо съвършенство на човека”. Физическото съвършенство е исторически изменящо се понятие. През отделните обществено-икономически периоди представата за него се детерминира от политическия строй и от социалните и икономическите условия на живот. Целта на физическото възпитание се постига с решаване на многообразни задачи, като от съществено значение е групата на оздравителните задачи. Те са насочени да съдействат за всестранно физическо развитие, за повишаване функционалните възможности на жизнено важните системи и стабилизиране на приспособителните и защитни функции на организма. Чрез комплексно и системно приложение на различните физически упражнения, видовете дейност и допълнителните средства - естествените сили на природата, се решават и редица други социални функции в медико-биологичен аспект като регулиране на телесното тегло, подобряване на телодържането, противодействие на телесните изкривявания, плоскостъпие и други оздравително-рехабилитационни и превантивни функции. В теорията на физическото възпитание средствата са обособени в две големи групи: основни и допълнителни. Към основните средства се включват физическите упражнения, а към допълнителните - естествените сили на природата, хигиенните фактори и физическият труд. В практиката на физическото възпитание, физическите упражнения се прилагат под формата на следните видове дейности:

- **игрова дейност**, която включва подвижните игри с тяхното многообразие;
- **гимнастиката** като вид дейност, представена от основната, спортно-спомагателната, производствената и лечебната гимнастика;
- **туристическата дейност**, включваща пешеходен, авто, коло, воден и ски-туризъм;
- **спортна дейност**. [2]

1. *играта* е известна с приложените си движения: ходене, бягане, скачане, хвърляне, ловене, провиране и др. Игрите са двигателна дейност, наситена с разнообразно двигателно съдържание и висока емоционалност, с широки възможности за практикуване в непрекъснатоменящата се обстановка и през всички сезони. Това ги прави удобно средство за физическо и умствено развитие, за закаляване на детския организъм по естествен път за подобряване на двигателно-координационните възможности. [1] Такива игри са: волейбол, баскетбол, футбол, хокей, ханбал и други. Особено е, че включват движения, като: бягане, ходене, скокове, хвърляне, удари, ловене и други различни елементи и се изпълняват в условия на взаимодействие с играчи на свой и противников отбор. Ефективността в действието на участника по време на играта зависи от бързината на създаването на положения и действията на играчите, от съвършенството на техническите похвати и нивото на физическо развитие.

Голямото разнообразие от игри улеснява участие, както на деца, така и на възрастни. Подборът на игрите е важно да се съобразява с възрастта на участниците, метеорологичните условия, материално-техническата база, стремеж за отборна или лична изява, възпитателна цел и насоченост и др.

Интерес представляват семейните игри. Това са игри, в които участват деца и родители, или членове на разширеното семейство. Тази игра оказва важна формираща роля върху физическо и нравствено възпитание на детето. Независимо от възрастта му, от условията при която се провежда, от подготовката, от средствата, които се използват и т.н., в тази игра всеки има определено място, свързана е с интереса му, има ползотворно въздействие и голям емоционален ефект.

Въпреки натовареното ежедневие на родители, а също и на децата особено във възраст 7-ми -12-ти клас е желателно да се намери време за повече семейни игри и да се утвърдят, като част от съвместния живот.

2. *гимнастика*

„Гимнастиката заема едно от основните места в системата за физическо възпитание. Тя способства общото физическо развитие на човека, укрепва здравето, възпитава морално волеви качества, формира усет и вкус към красотата и хармонията, изгражда жизнено необходими умения и навици.

Нейната главна цел е да съдейства и подпомага физическото развитие, да усъвършенства двигателните и координационни способности на човека. В това отношение възможностите на гимнастиката са много големи. Тя разполага с широк диапазон от лесно достъпни средства, благодарение на което може да се използва от хора с различна физическа и техническа подготовка, възраст и пол.. [2]

Гимнастиката разполага с разнообразни средства и чрез тях се решават много от задачите на физическото възпитание и спорта. По-разпространени са: строеви упражнения; общоразвиващи упражнения за развиване на отделни мускулни групи, така и за цялото тяло; подвижни игри и щафети; упражнения на уреди; движения от българските народни хора и класически танци и други.

Това са сравнително малка група от гимнастическите средства, които могат да се използват във всички спортове, в детските градини, училищата, казармите, висшите учебни заведения, за разгриване, за развиване на физически качества с, без и на уреди. Всички те носят голяма емоционална наситеност, въздействат възпитателно и патриотично върху подрастващите.

3. *туризъм*

„Туризмът, в класическия смисъл, се нарича пътуване с цел отпущане и развлечение. Основател на българския туризъм е българският писател и общественик Алеко Константинов. Понятието произлиза от френската дума „tour“ (обиколка).” [7]

В енциклопедията на БАН от 1974 година се пояснява, че под туризъм се разбира буквално пешеходно пътуване, предимно из планински терен

(планинарство).

В личен план, пътуванията, които хората предприемат, често обогатяват тяхната езикова, познавателна и социална култура. Ето защо той има важно значение в социален и икономически аспект. Благодарение на него човешкото здраве и трудоспособността се стабилизира и се разкриват работни места, които понякога са основен източник на доходи за определен период от годината и подобряват жизнения стандарт в населеното място.

„В началото на ХХ в. в туризма се наблюдават редица качествени изменения. Повечето от тях са свързани с появяването на нови упражнения за преодоляване на естествени препятствия, упражнения за ориентиране на местността, различни състезания и мн. др. В теорията и практиката на физическото възпитание се появява ново понятие - туристическа дейност. Туристическата дейност представлява съвкупност от различни движения и специфични дейности на човека сред природата, с цел да задоволи преди всичко двигателни, здравни, социокултурни, познавателни, емоционално-волеви или други свои потребности. [2]

Страната ни разполага безспорно с голям потенциал за развитие на туристическа дейност – географско положение, благоприятен климат, дълга морска брегова линия и високи планини, богато културно-историческо наследство и т.н. и предоставя рядка възможност за практикуване на всички видове туризъм. Необходими са сериозни и реално изпълними стратегически виждания за перспективно и устойчиво развитие на българския туризъм, т.к този отрасъл си остава приоритетен за страната с разнообразните си и атрактивни ресурси.

4. спорт

Спорт за високи постижения и спорт за всички са две понятия формуирани в Закона за физическото възпитание и спорта от 1996 г. По отношение на Спорта за всички ще кажем, че е насочен в посока укрепване на здравето и физическата годност на нацията, постигане на двигателно и физическо усъвършенстване, подготовка и участие в състезания, подобряване на трудовата работоспособност, възстановяване и развлечение.

Привлекателната сила на спорта се дължи преди всичко на положителната емоционална основа, върху която протича двигателната активност. Днес спортуващи са много деца, възрастни, мъже, жени и хора с ограничена работоспособност. Те очакват от него подобряване на здравето, добра физическата и двигателна подготвеност, висока професионална работоспособност. Спортът разнообразява ежедневието, предлага естествени условия за възстановяване на силите и създава много социални контакти.

Чрез Закона за физическото възпитание и спорта се цели създаването на условия за практикуване и развитие на физическо възпитание и спорт от населението, което е неразделна част от социалната политика на общините за съствните им населени места.

Действителността към момента е друга. Липсва система за физическо възпитание и спорт като общинска и областна структура, която да е отговорна за развитието и координацията на спорта за всички. Епизодичните масови изяви са инцидентни и недостатъчни, и можем да ги отнесем към неефективно популяризиране на спорта. Търсейки причините, можем да обобщим, че първата се крие в липсата на подходяща и достъпна спортна база, а това се отразява демотивиращо върху практикуването и развитието на спорта за всички. Също така липсват рекламни кампании за спорт за всички и недостатъчна осведоменост на населението, относно възможностите за практикуване на физически упражнения и спорт в свободното си време. Трета и основна причина е липсата на средства за масов спорт. „Финансирането от общинските бюджети не е подчинено изцяло на националните приоритети за развитието на спорта, което води в много случаи до субективно неефективно и необосновано разпределение на средствата. Много често

с общински средства се финансират професионални отбори мъже и жени, които не развиват спортно състезателна дейност с подрастваци. [4]

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изложената неблагоприятна тенденцията за все по-нарастващото обездвижване на населението е необходимо да се промени и нивото на физическото развитие да се повиши. За целта е необходимо изграждане на единна, съвременна, научнообоснована система за физическо възпитание и спорт, като приоритетно направление на държавната политика в сферата на човешката дейност. Това ще доведе до повишаване на физическата годност на населението, снемане на психическото им напрежение и утвърждаване на здравословен начин на живот.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Йорданова, Н. Подвижни игри 1-4 клас, Шумен: Алтос, 1996, с. 17
- [2] Малчев, М., Йорданова, Н., Базелков, С., Алексиев, Р., Хаджиев, К., Игнатова, Т. & Лазаров, И. Теория и методика на физическото възпитание. Университетско издателство „Епископ Константин Преславски“, Шумен. 2001г., стр. 17,
- [3] Момчилова, А. Методика на физическото възпитание (I-IV клас). Печатна база при РУ „А. Кънчев“, Русе. 2002г. стр. 4.
- [4] *Национална стратегия за развитие на физическото възпитание и спорта в Република България 2012 – 2022, 2011.*
- [5] Попова, Е & Христова, Е. Теория и методика на физическото възпитание. Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методии“, В. Търново. стр. 14.
- [6] Цонкова, Д. (2007) Теория и методика на физическото възпитание. Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методии“, В. Търново. 1990г. стр. 12.
- [7] <http://bg.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D1%8A%D0%BC>

За контакти:

Гл. ас. д-р Багряна Илиева, катедра *Педагогика психология и история*, Русенски университет “Ангел Кънчев”, e-mail: b_r_ilieva@abv.bg

Гл. ас. д-р Валентина Василева, катедра *Педагогика психология и история*, Русенски университет “Ангел Кънчев”, e-mail: vasilevi3@mail.bg

Докладът е рецензиран