

Проучване и анализ на удовлетвореността от спортните занимания на студентите в Нов български университет

Иван Неделчев

Research and analysis of satisfaction with sports students at the New Bulgarian University: This article aims to present a two month study of students - first course at the New Bulgarian University, studying sports as an optional educational discipline. The results are obtained through an online questionnaire method, based on an approved methodology among 179 students. The respondents were referred 18 questions in five point scale. The results and analysis of the survey motivate us to generate new targeted actions and academy policies to raise awareness of sport among students, that benefit not only their physical fitness, but achieve greater self-confidence, discipline and rationality.

Key words: social benefits of sports; subjective assessment of sport's benefits; sporting activities; quality of life.

ВЪВЕДЕНИЕ

Научните изследвания относно ползите за обществото от спортната активност, на отделни негови членове или групи от населението имат своята традиция и постижения. Ползите от физическата и спортна активност, най-често се търсят в няколко основни направления:

- подобряване на физическото и психическо здраве, и благополучие на хората;
- насърчаване на образованието и обучението през целия живот и осигуряване на благотворно въздействие чрез спортната активност върху академичните постижения;

- насърчаване на гражданската активност;
- борба с престъпността и антисоциалното поведение.
- стимулиране на икономическото развитие на страните и регионите (Coalter, 1988, 2002; Svoboda, 1994; Taylor, 1999; Brettsneider, 2001; Bouchard, 2001 и др.)

Особено интензивно се разработва направлението, свързано с влиянието на спорта върху здравето. Утвърждава се благоприятното въздействие на физическата и спортна активност за предотвратяване на широк кръг соматични и психични заболявания.

Социалните ползи от спорта най-често се извеждат на базата на скринингови изследвания, национални и регионални статистически масиви, и социологически проучвания. Много от ефектите на спорта могат да се докажат само косвено, което значително затруднява изследванията в тази област (Taylor, 1999, Coalter, 2002).

ИЗЛОЖЕНИЕ

Особен интерес за изследователите е разкриването на ползите от занимания със спорт в субективен план, като съществената трудност в тези изследвания се състои в изясняване съдържанието на понятието „полза“. Като начална отправна точка могат да послужат неговите характеристики, изведени от гледна точка на философията и етиката.

В настоящето изследване се базираме на определението предложено и Тошева и Георгиев - субективната оценка за ползите от спорта отразява индивидуалните предпочитания и желанието за осъществяване на спортна активност с цел подобряване качеството на живот (Tosheva, Georgiev, Doncheva 2015).

Субективната оценка за ползите от спортни занимания се конкретизира в следните аспекти:

- формирането на субективната оценка за ползите от спорта се изгражда върху опита индивидите от конкретен вид спорт. Така например, съществуват значими различия между възможностите за общуване и формиране на социални умения в процеса на дейността, които предоставят различните спортове;

- ефектът от спортните занимания при всеки един участник се определя от тяхната честота, интензивност и продължителност във времето. В този смисъл съдържанието на субективната оценка за ползите от спортни занимания, в определена степен се детерминира от техните количествените и времеви параметри.

Целта на настоящето изследване е да се разкрият субективните оценки за ползите от занимание със спорт сред студентите от Нов български университет. Уроците по физическо възпитание и спорт не са сред приоритетите на изследваните студенти. Основните им приоритети и интереси са насочени към предметните области, свързани с избраната от тях специалност. Разкриването на техните отношения към спорта и ползите от заниманията със спорт ще дадат възможност за по-целенасочени действия, насочени към промяна на субективните оценки от ползата от спорта и повишаване на мотивацията за по-интензивно спортуване.

В Нов български университет се предлагат голямо разнообразие от спортове, като: айкидо; тенис на корт, тенис на маса, волейбол, туризъм, плуване, фитнес, аеробика, футбол, бадминтон, шахмат, бокс, йога, фехтовка, хандбал, тае бо, зумба и винг-чун.

За разкриване на субективните оценки от заниманията със спорт е използвана методиката, разработена от Tosheva, Georgiev, Doncheva (2015).

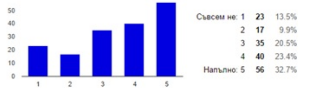
Методиката се състои от 18 айтема с 5 степенна скала Ликертов тип за определяне степента на тяхната изразеност. Тя съдържа 4 субскали, всяка от които се базира на обобщение на отговорите на повече от 1 въпрос, чиито подробни резултати се представени по-долу графично:

- Самопознание и жизнен опит
- Обществено признание (статус) и социални контакти
- Личностно самоусъвършенстване
- Удовлетвореност и вътрешна хармония

Обект на изследване са 172 студенти – 100 жени и 71 мъже. Възрастовият диапазон на изследваните лица е от 18 до 35 години.



Фиг.1. Редовна посещаемост на спортни занимания в НБУ



Фиг.2. Потребност от посещаване на спорт с цел придобиване на: „по-високо самочувствие“



Фиг.3. Потребност от посещаване на спорт с цел придобиване на: „житейска мъдрост“



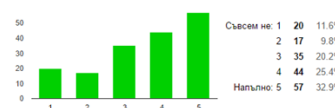
Фиг.4. Потребност от посещаване на спорт с цел придобиване на: „емоционална наситеност на живота“



Фиг.5. Потребност от посещаване на спорт с цел придобиване на: „добри и верни приятели“



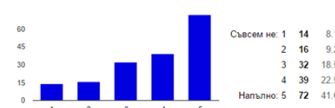
Фиг.6. Потребност от посещаване на спорт с цел придобиване на: „обществено признание“



Фиг.10. Потребност от посещаване на спорт с цел придобиване на: „независимост, самостоятелност, решителност“



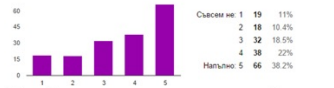
Фиг.11. Потребност от посещаване на спорт с цел придобиване на: „по-висока степен на самоконтрол“



Фиг.12. Потребност от посещаване на спорт с цел придобиване на: „удоволствие от преживяни събития“



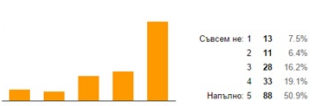
Фиг.13. Потребност от посещаване на спорт с цел придобиване на: „по-висока степен на рационалност“



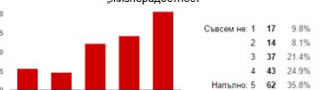
Фиг.7. Потребност от посещаване на спорт с цел придобиване на: „вътрешна хармония“



Фиг.8. Потребност от посещаване на спорт с цел придобиване на: „дисциплинираност“



Фиг.8. Потребност от посещаване на спорт с цел придобиване на: „жизнерадостност“



Фиг.9. Потребност от посещаване на спорт с цел придобиване на: „по-висока самоувереност“



Фиг.10. Потребност от посещаване на спорт с цел придобиване на: „по-богат жизнен опит“



Фиг.14. Потребност от посещаване на спорт с цел придобиване на: „по-добро физическо и психическо здраве“



Фиг.15. Потребност от посещаване на спорт с цел придобиване на: „по-високо уважение от страна другите“

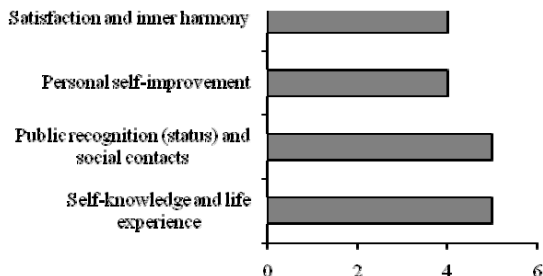


Фиг.16. Потребност от посещаване на спорт с цел придобиване на: „по-високо уважение от страна другите“



Фиг.17. Потребност от посещаване на спорт с цел придобиване на: „твърда воля“

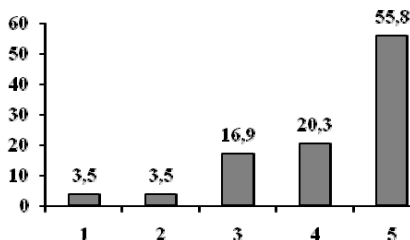
Анализът на резултатите от проучването показва, че изследваните лица оценяват високо ползите от занимание със спорт. Средните стойности и по четирите субскали са високи. Самопознание и жизнен опит (M=5); Обществено признание (статус) и социални контакти (M=5); Личностно самоусъвършенстване (M=4); Удовлетвореност и вътрешна хармония (M=4) (фиг.18).



Фиг. 18. Средни стойности на субективните оценки за ползата от спорта

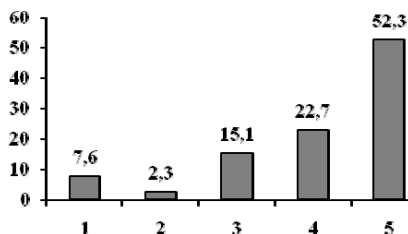
Получените резултати на субективните оценки не са достатъчно диференцирани и не разкриват отношението към специфичните аспекти на ползите от заниманието със спорт. Разкриването на тези аспекти налага анализ на отговорите по съдържащите се в методиката айтеми.

Диапазонът на средните оценки по 18 айтема е от 2,8 до 4,22. Заниманията със спорт оказват най-голямо влияние върху физическото и психическо здраве (M=4,22). Честотният анализ на отговорите по този айтем показва, че 55,8% от изследваните лица дават максималната оценка – 5, а 20,3% оценка 4 (фиг. 19).



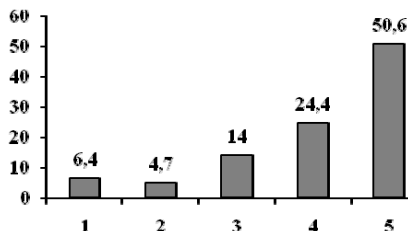
Фиг. 19. Влияние на заниманията със спорт върху физическото и психическото здраве (%)

На второ място по значимост е личното удовлетворение от постигнатите резултати (M=4,1). Изследваните лица, които дават максимална оценка по този показател са 52,3% (фиг. 20).



Фиг. 20. Лично удовлетворение от постигнатите резултати (%)

С много висока оценка за ползата от спорта е и показателят дисциплинираност ($M=4,08$). Макар и да не са занимават с активна спортна дейност, изследваните студенти смятат, че спортът изисква всеотдайност, постоянство, упоритост и формира положителни личностни качества между които и дисциплинираността (фиг. 21).



Фиг. 21. Ползите от спорта по отношение на дисциплинираността

Значителни ползи от спорта студентите намират и по отношение на жизнерадост ($M=4,2$), по-висока самоувереност ($M=3,68$), по-висока степен на самоконтрол ($M=3,8$), независимост, самостоятелност и решителност ($M=3,58$).

С най-ниски стойности за ползите от спорта е показателят обществено признание ($M=2,8$). Изследваните студенти се занимават с любителски спорт. Те не са професионални спортисти и субективната им оценка за ниската полза по този показател е обяснима. Техните спортни постижения не намират отзвук в обществената среда и респективно - обществено признание за постигнатите успехи.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Резултатите от изследването на субективните оценки за ползите от занимание със спорта показват, че студентите имат адекватна представа за ползите от двигателната активност и спорт. Но адекватните оценки не са пряко свързани с мотивацията и реалното, активно участие в уроците по физическо възпитание и спорт. Получените резултати са основа за по-целенасочена информационна дейност, чрез която да се повиши мотивацията на студентите за активно спортуване. Те са основа и за проучване на интересите на студентите към различните видове спорт и създаване на условия за практикуването именно на тези, предпочитани от тях спортни дисциплини.

ЛИТЕРАТУРА

- [1]. Bouchard, C. (2001). Physical Activity and Health: An introduction to the dose-response symposium. *Journal Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33, 347- 350.
- [2]. Brettschneider, D.W. (2001). Psychological Outcomes and Social Benefits of Sport Involvement and Physical Activity: Implications for Physical Education. In G. Doll-Tepper & D. Scoretz (Eds.) *World Summit on Physical Education*, ICSSPE: Berlin
- [3]. Coalter, F. (1988). Sport and anti-social behavior: A literature Review. *Research Report*, 2, Edinburg
- [4]. Coalter, F. (2002). *Support and Community Development: A Manual*; *Research Report*, 2, Edinburg, Sportsotland
- [5]. Svoboda, B. (1994). Sport and Physical Activity as a Socialization Environment: Scientific Review, Part 1, Council of Europe, Committee for the Development of Sport (CDDS).
- [6]. Taylor, P. (1999). External Benefits of Leisure: Measurement and Policy Implications. Presentation to Tolern Seminar DCSM.
- [7]. Tosheva, I., M. Georgiev, L. Doncheva. (2015). Theoretical Model and Method for Measuring the Subjective Assessment of the Benefits from Practicing Sport. 13th International Scientific and Professional Conference 17th and 18th April 2015. Veles, Republic of Macedonia.

За контакти:

Гл.ас. д-р Иван Неделчев, Програмен консултант „Общобразователни курсови по спорт“, тел.: 0898336394, e-mail: inedelchev@nbu.bg

Докладът е рецензиран.