

PEDAGOGICAL SCIENCES

DYNAMICS IN MOTOR ACTIVITY LEVELS BEFORE, DURING AND AFTER THE COVID-19 PANDEMIC

Zheleva-Terzieva D.

*Associate Professor, PhD in Pedagogy
Trakia University, Stara Zagora, Bulgaria*

ДИНАМИКА В НИВАТА НА ДВИГАТЕЛНА АКТИВНОСТ ПРЕДИ, ПО ВРЕМЕ И СЛЕД ПАНДЕМИЯТА ОТ КОВИД-19

Желева-Терзиева Д.

*Доцент, доктор
Тракийски университет, Стара Загора, България
<https://doi.org/10.5281/zenodo.10581846>*

Abstract

The article examines an important problem for our time - the insufficient levels of physical activity of people, necessary to maintain a good state of health. In this aspect, the weekly volume of motor activity performed by students and specialists in pedagogical specialties before, during and after the Covid-19 pandemic is investigated. The data obtained from a questionnaire survey have been subjected to a comparative analysis, which shows the presence of a significant level of regression and subsequently a significant level of progress in the weekly volume of motor activity. Subsequently, an attempt is made to reveal the reasons for the above.

Анотация

В статията се разглежда важен за нашето съвремие проблем – недостатъчните нива на двигателна активност на хората, необходими за поддържане на добро здравословно състояние. В този аспект се изследват седмичният обем на двигателна дейност, извършвана от студенти и специалисти от педагогически специалности преди, по време и след пандемията от Ковид-19. Получените от проведено анкетно проучване данни са подложени на сравнителен анализ, който показва наличие на значително ниво на регрес и впоследствие на значително ниво на прогрес в седмичния обем на двигателна активност. Впоследствие се прави опит за разкриване на причините за горепосоченото.

Keywords: students, physical activity, Covid-19

Ключови думи: студенти, двигателна активност, Ковид-19

Положителното влияние на активната двигателна дейност върху физическото и психическото здраве на хората е неоспоримо, което е не само научно доказано, но е утвърдено като осъзнато обществено мнение. Редица изследователи в областта посочват, че недостатъчното ниво от движение има мащабни последици за личното, а с това и за общественото здраве [3, стр. 82]. В тази връзка активната двигателна дейност се определя като основен фактор за поддържане на добро здравословно състояние и като следствие на това – наличие на благоприятни възможности за всестранно обществено развитие и усъвършенстване. Или накратко и генерално – движението е предпоставка за човешкото оцеляване. През първата четвърт на настоящия век установените тенденции за нивото на двигателна активност (ДА) в европейски и световен мащаб са обезпокоителни: през първото десетилетие дялът на децата в Европейския съюз, занимавали се с препоръчителните 60 минути умерена до интензивна ДА на ден, е около 25% [6, стр. 1148]; в Република България по данни на Националния статистически институт от 2004 г. средно 21,5% от момчетата и 39,0% от момичетата не реализират необходимото ниво от седмична двигателна активност [7, стр. 59],

като с напредване на възрастта стойностите на посочените относителни дялове се увеличават; от национално проучване за периода 2014-2020 г. върху рисковите за здравето фактори сред населението в България става ясно, че повече от 60% от хората в младежка и зряла възраст са с ниска ДА, над 40% прекарват повече от 5 часа (300 минути) всеки ден в седнало положение, като особено тревожен е фактът, че те са във възрастовия диапазон 20-24 г., а 44,6% не практикуват никакви умерени физически натоварвания през делничните дни [4, стр. 148]. Пасивността към двигателна дейност е рисков фактор за т.нар. хронични незаразни болести, които са резултат от наднормена телесна маса и повишено артериално налягане [2, стр. 69].

Не за подценяване е един период от човешкото съществуване в съвремението – пандемията от Ковид-19. В условията на изолация заради пандемията явленията хиподинамия (недостатъчна за поддържане на добро здраве двигателна активност) и социална изолация са често срещани, което от своя страна води до сериозни здравни смущения. „В етимологията на двете думи („социална“ и „изолация“) ярко изпъква съдържателно различие – изолация (от лат.

insulatos) означава „островен” и смислово пре-
 праща към уединение и отделяне за разлика от социален (от лат. socialis) – обществен“ [1, стр. 36].
 Резултати от научни изследвания показват, че и преди корона-кризата голяма част от подрастващите прекарват свободното си време пред телевизионните и компютърните екрани, вместо да пребивават и спортуват сред природата. След настъпване на неприятната в много отношения пандемия, изолацията на хората се изрази в редица области на живота – намаляване броя и продължителността на социалните контакти, ограничаването на хората при тяхното свободно придвижване и изобщо на придвижването им в определени моменти, които оставиха своя траен отпечатък върху тяхното психическо и физическо здраве и нанасят последици върху социализацията им. „Днес коронавирусът създава ново социално обстоятелство на продължителна изолация, която може да се раздели на физическа и социална. Първата касае физическото здраве, а социалната – психическото здраве, но и двете остро нанасят последици върху социализацията“ [1, стр. 36]. Разбира се активното движение не е свързано само и единствено с интензивно преминаване на различни по метраж разстояния, както и не изисква непременно наличие на големи „работни“ площи. Но съгласуваността между необходимостта от активна двигателна дейност и реалното ѝ провеждане зависи от редица фактори, един от които е изградената вътрешна потребност от (нагласа за) движение. До каква степен е утвърдена тя при студенти и специализанти, обучаващи се за бъдещи педагози, които от своя страна ще бъдат пример за подрастващите поколения, предстои да разберем.

Методика на изследването

Цел на настоящото изследване е динамиката на ДА при студенти и специализанти – бъдещи педагози преди, по време и след пандемията от Ковид-19, която от своя страна ще даде отговор на въпроса за изградената при респондентите вътрешна потребност от движение.

Поставената цел се реализира посредством задачите на изследването:

- проучване нивото на ДА на включените в изследването лица преди, по време и след ковид-пандемията;

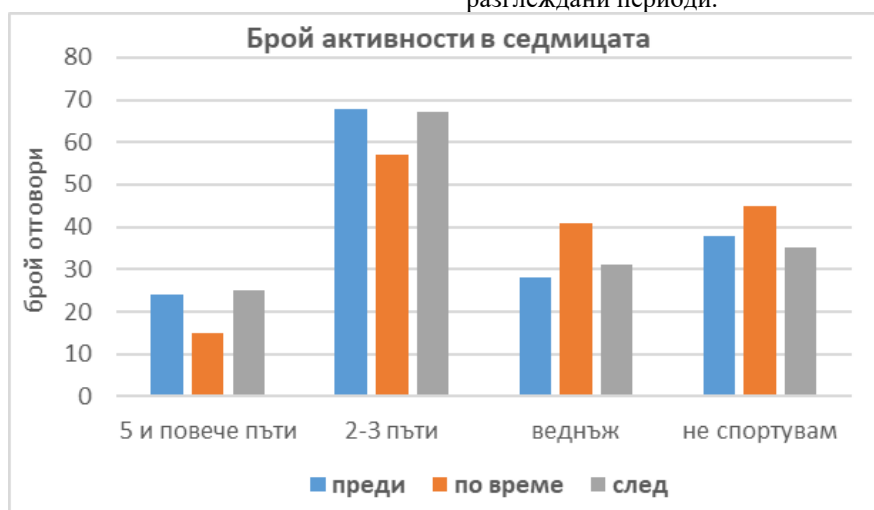
- установяване причините за динамиката на ДА на респондентите за трите изследвани периоди.

Контингент на изследването са 158 студенти и специализанти от Педагогически факултет при Тракийски университет – Стара Загора, от които 8 мъже и 150 жени. Изследваните лица са както следва: 112 студенти от ОКС „Бакалавър“, 38 студенти от ОКС „Магистър“ и 8 специализанти за придобиване на следдипломна квалификация (СДК). През учебната 2023/2024 г., когато е проведено изследването, респондентите се обучават в следните специалности: 117 лица от „Предучилищна и начална училищна педагогика“, 30 от „Начална училищна педагогика с чужд език“, 1 от „Педагогика на обучението по информационни технологии“, 2 от „Социална педагогика“ и 8 от СДК „Начален учител“. Използваният метод на емпирични изследвания е онлайн-анкета с осем поставени въпроси – всички със закрити (скалирани) отговори. За решаване на задачите и постигане на целта на научното изследване се прилагат и математико-статистическите методи тест на Ван дер Верден и сравнителен анализ.

Представяне и анализ на резултатите

Получените данни са обработени, а резултатите – статистически анализирани и визуализирани на фигурите по-долу. От отговорите на първите 4 въпроси от анкетната карта, резултатите от които са представени на фиг. 1, 2 и 3, може да се съди за седмичния обем ДА на респондентите, както и за динамиката на ДА през изследваните периоди, а именно – преди, по време и след пандемията от Ковид-19.

Представените на фиг. 1 резултати са получени от отговорите на три въпроса с цел проучване седмичния брой на спортните активности през трите разглеждани периоди.

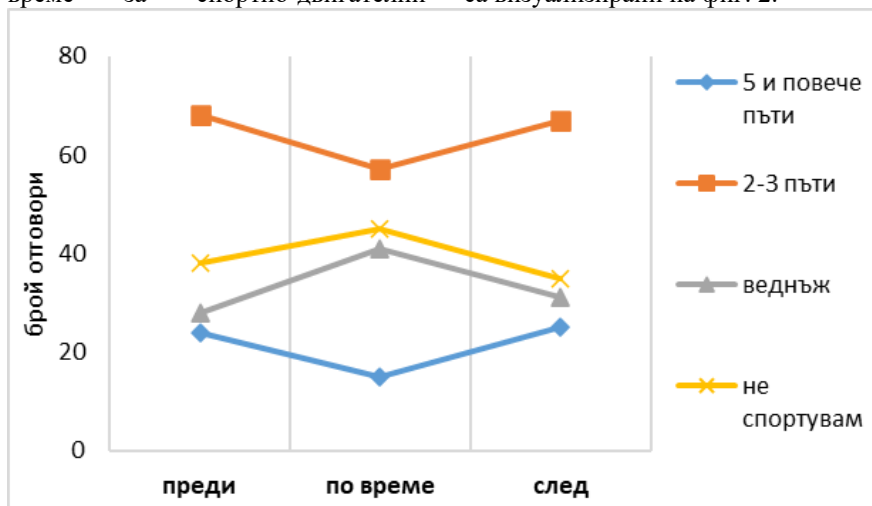


Фигура 1. „Колко пъти седмично практикува(х)те спортни занимания преди / по време / след пандемията (организирано или самостоятелно)?“

Резултатите показват високи нива на ежедневна двигателна дейност, извършвана преди пандемията, при $\frac{3}{4}$ от изследваните лица (74,05%). Над половината респонденти (56,33%) отделят повече от 40 минути всеки ден, за да практикуват занимания с физически упражнения и спорт, което означава, че преди периода на Ковид-19 посредством реализираното движение са покривали минималния препоръчителен обем от ДА за поддържане на добро здраве. По време на пандемията нивото от двигателна дейност резонно намалява при 5,7% от респондентите, спортували по 5 и повече пъти седмично и с 6,96% при лицата, отделяли 2 до 3 пъти от свободното си през седмицата време за спортно-двигателни

активности. От фигурата се вижда, че 65% от изследваните лица, намалили двигателната си активност по време на пандемията, са извършвали активна дейност веднъж седмично, а останалите 35% напълно са преустановили практикуването ѝ. Обнадеждаващи са резултатите, визуализиращи нивото на ДА след приключване на Корона-кризата: 100% от респондентите, грижещи се за своята ДА чрез 2 и повече занимания седмично, са възстановили дейността си спрямо първия разглеждан период, дори броят на неспортуващите е намалял с 1,9% за сметка на тези, които са провеждали активности веднъж седмично.

Динамиката на представените дотук резултати са визуализирани на фиг. 2.

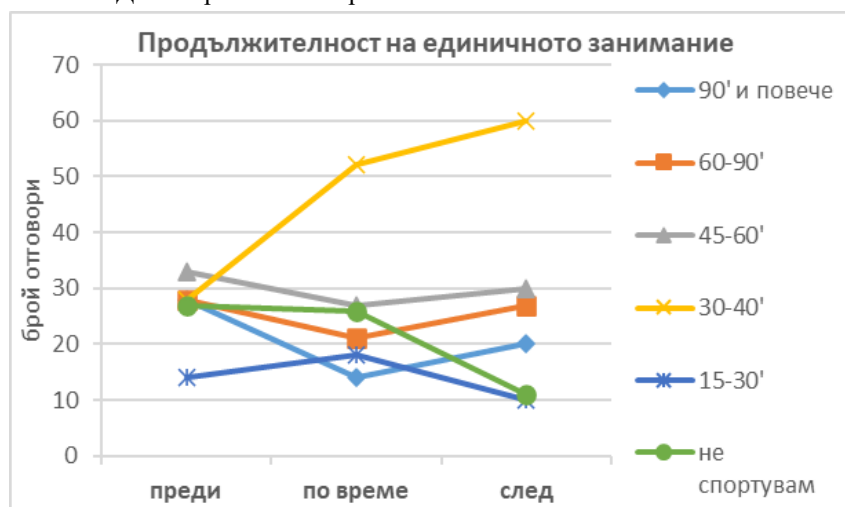


Фигура 2. Динамика на седмичната активност през изследваните периоди

През разглежданите времеви периоди се наблюдават естествени и причинно обусловени различия в нивата на седмичния обем ДА: при високите степени на честота на практикуване от 2 и повече пъти се регистрира първоначален регрес, последван от прогресивно нарастване до изходни нива и обратно – при двата неудовлетворяващи препоръчителния обем от ДА закрити отговора се

наблюдава последователно повишаване и понижаване броя на посочилите ги изследвани лица.

От получените отговори на следващия поред въпрос в анкетната карта се съди за времетраенето на единичното занимание с физически упражнения и спорт, към което респондентите обикновено се придържат. Резултатите са визуализирани на фиг. 3.



Фигура 3.

„С каква продължителност обикновено е единичното занимание с физически упражнения и спорт?“

Голяма част предпочитат и са приели да извършват двигателна дейност за около 30-40 минути, което всъщност е долна граница на препоръчителното ниво за ДА за изследваната възрастова група (стига да се практикува 5 и повече пъти седмично) и особено за втория и третия от изследваните периоди. Почти половината от респондентите (средно 48,1% от всички) провеждат занимания с по-голяма продължителност (от 45 до 90 и повече минути), което е отлично постижение отново с уговорката, че това се прави поне 5 дни в седмицата. При изследване на този показател се

вижда, че броят на респондентите, извършвали двигателна дейност с продължителност под 30 и над 45 минути през първия изследван период, резонно намалява през втория, както и се увеличава през третия, но това не се случва на нивата, на които са били през първия период. Същата тенденция се наблюдава и при лицата, които не спортуват изобщо.

Чрез следващите въпроси от анкетната карта се проучват причините за евентуална промяна в нивата на ДА (фиг. 4 – намалена, фиг. 5 – запазена и фиг. 6 – увеличена).



Фигура 4. „Каква е причината, ако сте намалили двигателната си активност по време на Ковид-пандемията?“

Посочените от респондентите причини за намаляване на движението по време на Ковид-19, приоритетно са две, а именно характерните за пандемията локдауни (21,18%) и дистанционната форма на обучение (22,03%), които принудително са наложени с цел ограничаване разпространението на вируса. На следващите места като причини идват

обстоятелствата липса на време (13,56%), собствено желание (11,87%), забранен/ограничен достъп до мястото на заниманията (10,17%), страх от социални контакти на живо (6,78%), продължително или постоянно боледуване (5,09%), а дялът на лицата без конкретен отговор е 9,32%.



Фигура 5. „Каква е причината, ако сте запазили нивото на двигателната си активност по време на Ковид-пандемията?“

Най-ясно изразената причина за запазване нивото на ДА, която анкетираните лица посочват, е желанието да запазят телесното си тегло (36%). Следващите две причини са осъзната вътрешна

потребност от движение (32%) и желание за поддържане на добри тонус и визуална форма (24%). Малка е частта на онези, при които липсва точно определен отговор (8%).



Фигура 6. „Каква е причината, ако сте увеличили нивото на двигателната си активност по време на Ковид-пандемията?“

Интересни са резултатите, регистриращи причините за увеличено ниво на ДА по време на пандемията в сравнение с периода преди нея: малко над ¼ от отговорилите на въпроса лица (26,7%) са намерили повече свободно време за себе си и са го инвестирали в занимания с активна двигателна дейност. 1/3 (33,3% от отговорилите на въпроса) пък са желали да постигнат положителна промяна в живота си в това отношение, а за цели 40% движещата сила е очертан стремежът за намаляване на телесното тегло.

Дискусия

В началото на XXI век Здравното министерство на САЩ актуализира нивата на необходимата за добро здраве ДА, които не се различават от вече утвърдените като норма, но са съобразени с обстойно оценени данни и редица предизвикателства в съвремението [9, стр. 20-21]. Те са утвърдени от Световната здравна организация и се отнасят за две възрастови групи – подрастващи (6-18 г.) и възрастни (18-64 г.). Минималните обеми от ДА, които целят осигуряване на добър здравен статус, са както следва: при децата всекидневни занимания със средна до висока интензивност в продължение на 60 мин. и при лица в младежка и зряла възраст 150 мин. аеробна активност със средна интензивност или 75 мин. аеробна активност с висока интензивност или равностойна комбинация от двете, равномерно разпределени през седмицата (обикновено 5 пъти) [5, стр. 162-163].

В настоящото научно проучване интензивността на заниманията не е изследвана, но продължителността и седмичният им брой са обстойно разгледани и анализирани. Изследваната и представената динамика за нивата на ДА дава информация за влиянието на едно явление като Ковид-19 върху хората и върху нагласата им за двигателно-активен начин на живот, както и върху способностите им да го осъществят.

Известно и безспорно е, че здравето на всеки човек се обуславя от неговия начин на живот, от семейната и социалната среди, но и от личностното поведение, което е резултат от съществуващите вътрешни нагласи за активна двигателна дейност.

Насърчаването на хората към водене на здравословен начин на живот може да има значителен обществен, социален и икономически ефекти [8, стр. 14].

Изводи и заключение

След проведеното научно изследване могат да се направят следните изводи:

- при половината от респондентите се наблюдава изградена вътрешна потребност за реализиране на активна двигателна дейност в изискуемите граници;
- другата част от изследваните лица обаче, не демонстрират такава.

Обезпокоителен е не само фактът, че това са хора, които попадат във възрастовия диапазон 20-24 г. (младежка възраст) и от състоянието на здравето им зависят множество сфери на обществени, трудови и социални дейности. Респондентите като бъдещи педагози са онази част от обществото, която с поведението си, притежаваните качества и образование ще влияе пряко посредством личния си пример върху подрастващите поколения – бъдещата активна част на това общество. Изхождайки от посоченото в заключение може да се обобщи, че са наложителни действия в посока акцентирание чрез разнообразни средства и подходи върху нагласата на хората независимо от възрастовата група към системно участие в организирани или самостоятелни форми на двигателна дейност, които да гарантират достатъчни нива на интензитет, обем, продължителност, достъпност, мотивираност, активност и др.

Използвана литература:

1. Георгиева-Христозова, В. (2020). За предучилищната педагогика в предизвикателството Коронавирус. Science and Technologies: Vol. X, Number 7: Education. <https://www.sustz.com/journal/8/1978.pdf>
2. Цолова, Г. Двигателна активност на учениците. Спорт и наука, бр. 4, 2006, стр. 66-70.
3. Чапарова, Р., Г. Цолова, П. Димитров. Ниво на физическа активност сред население на възраст 10-19 години в Р България. Българско списание за

обществено здраве, т. 14, кн. 2, 2022, стр. 82-89 (спец. изд.), ESSN 1313-860X.

4. Чапарова, Р., Г. Цолова, П. Димитров. Ниво на физическа активност сред население на възраст над 20 години в Р България. Българско списание за обществено здраве, т. 14, кн. 2, 2022, стр. 148-158 (спец. изд.), ESSN 1313-860X.

5. Червенкова, Л. Паневритмия, здраве и благополучие. Един български модел за двигателна активност. София: УИ „Св. Кл. Охридски“, 2013, ISBN: ISBN 987-954-07-3575-7.

6. Boyle, S. E., G. L. Jones, S. J. Walters. Physical activity, weight status and diet in adolescents: are children meeting the guidelines. *Health*, ISSN 1949-5005, Vol. 2, No. 10, 2010, pp. 1142-1149, DOI: 10.4236/health.2010.210167.

7. Доклад за здравето на нацията в началото на 21 век. Анализ на провежданата реформа в здравеопазването. Министерство на здравеопазването, 2004.
https://ncpha.government.bg/uploads/reports-analyzes/HealthOfTheNation_21Century_2004.pdf

8. Национална стратегия за детско и юношеско здраве и педиатрична грижа 2030.
<file:///C:/Users/User/Downloads/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D1%8F.pdf>

9. U.S.DHHS – US Department of Health and Human Services (1996) Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General.
<https://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/pdf/sgrfull.pdf>