

PHYSICAL ACTIVITY OF CHILDREN FROM SMALL SETTLEMENTS IN KAZANLAK MUNICIPALITY**Todorova D.***Assistant Professor, PhD, Doctor of Medicine
Trakia University, Stara Zagora, Bulgaria***ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ НА ДЕЦАТА ОТ МАЛКИ НАСЕЛЕНИ МЕСТА В ОБЩИНА КАЗАНЛЪК****Тодорова Д.***Асистент, доктор по медицина
Тракийски университет, Стара Загора, България
<https://doi.org/10.5281/zenodo.13326860>***Abstract**

Physical activity plays a vital role in the growth and development of children¹. It helps build strong bones and muscles, improves the condition of the cardiovascular system and maintains a healthy weight². Increased physical activity leads to increased quality of life and reduced risk of cardiovascular diseases³. Regular exercise improves the general emotional well-being of children.

Анотация

Физическата активност е важна за децата от всички възрасти, тъй като се подобрява техния метаболизъм и здравословно състояние като цяло. Но подрастващите получават още един бонус, ако тренират някакъв спорт – концентрират се по-добре и усвояват повече информация при учене.

Представената статия има за цел:

1. Да се анализира и проучи дали подрастващите спортуват извън училище
2. Да се проучи дали посещават спорт с желание или по настояване на родителите.

Проведено е проучване чрез интервю и пряка анонимна анкета през м. март 2024 с родители на деца от малки населени места в община Казанлък

Keywords: sport, physical activity, physical development, adolescents

Ключови думи: спорт, физическа активност, деца, физическо развитие, подрастващи

ВЪВЕДЕНИЕ

Спортът играе ключова роля в развитието на децата и подрастващите, като им помага да постигнат оптимално физическо и психическо развитие. Участието в спортни дейности не само ги предпазва от негативните последици на заседналият начин на живот, но също така им осигурява множество положителни и полезни възможности.

Една от основните ползи от спорта при подрастващите е засилването на физическата форма и подобряването на здравето. Редовната физическа активност помага за поддържането на здравословно тегло, превенция на множество заболявания като сърдечно-съдови заболявания, диабет и др. Освен това, спортът също така развива мускулатурата, подобрява координацията и гъвкавостта на тялото.

Менталните ползи от участието в спорта също са от съществено значение за подрастващите. Спортът помага за развитието на самодисциплината, отговорността и постоянството. Той насърчава децата да поемат предизвикателства, да работят в екип и да се учат от победите и загубите. Психологическите ползи от спорта включват и подобро настроение, намален стрес и по-добро справяне с емоциите.

Освен това, участието в спортни дейности предоставя възможности за социално взаимодействие и създаване на нови приятелства. Децата учат

как да работят заедно като екип, как да се подкрепят един друг и как да постигат общи цели. Тези умения се прехвърлят и в други аспекти на техния живот, в училището, работа и лични взаимоотношения. Обърнали ли сте внимание колко често в свои интервюта спортисти споделят как спорта ги е възпитал в определени ценности, които се превръщат във все по-голям дефицит в съвременното общество. Казват, че спортът изгражда характер, учи на търпение, дисциплина, толерантност и постоянство, но за да се развиват тези качества е необходимо да се създаде подходяща среда, в която те да поникнат и да бъдат грижливо отглеждани.

Все по-често се пише и говори за агресия сред подрастващите, а дали това не е просто натрупана неизразходвана физическа и емоционална енергия, която има необходимостта да бъде разтоварена. Децата са деца, те са пълни с енергия и са изначално добри, защото ние вярваме, че никой не се ражда лош. Децата имат нужди, които ние „зрелите“ поради липса на време, пари или ред други оправдания сме склонни да „пренебрегваме“, и точно тук ни е грешката. За да бъдат здрави във всеки един аспект, децата се нуждаят от място, където да изразходват натрупаната енергия точно като нас възрастните, а компютрите и телевизорите в контролираната „безопасна“ домашна среда прикрито

нагнетяват така или иначе подтиснатата детска енергия, което се оказва пагубно по двояк начин.

МАТЕРИАЛИ И МЕТОДИ

За реализирането на поставените цели е проведено проучване чрез интервю и пряка анонимна анкета през месец март 2024 г с 100 родители на деца на възраст до 12 години от малки населени места в община Казанлък.

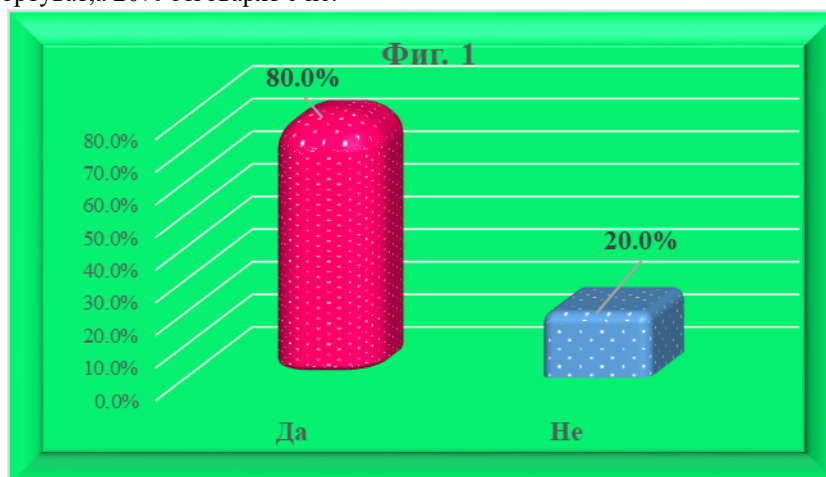
Резултатите са обработени с Microsoft office Excel 2016.

АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

Относно спортуването на децата извън училище 80% от анкетираните отговарят ,че техните деца спортуват,а 20% отговарят с не.

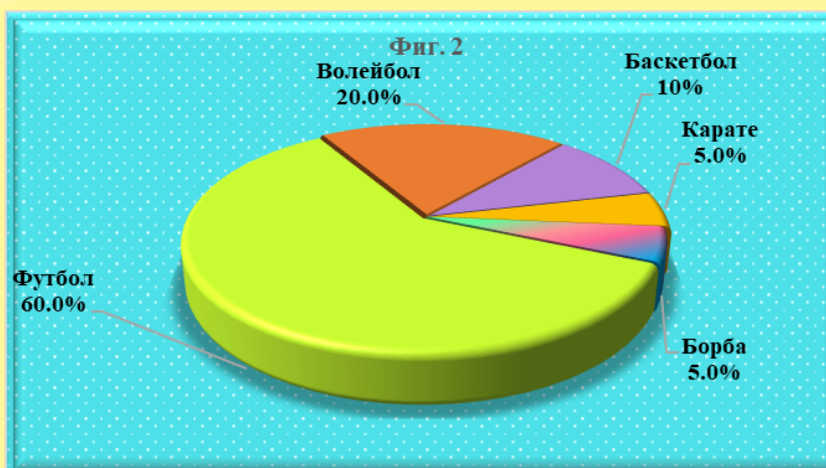
Спортът при подрастващите има множество положителни въздействия върху тяхното здраве и благосъстояние. Редовната физическа активност не само ги подготвя за здравословен живот, но и ги учи на ценни умения, които ще им бъдат полезни в целия им живот. Затова е важно да се насърчава и подкрепя участието на подрастващите в спортни дейности, за да им помогнем да станат по-здрави, щастливи и успешни в бъдеще.

На въпроса записано ли е вашето дете на някакъв спорт 80% отговарят с да и 20% с не.



Фиг. 1 Посещава ли детето Ви някакъв вид спорт?

Оказа се ,че 60% от децата тренират футбол,20% волейбол,10%баскетбол,5% карате,5% борба.



Фиг. 2 Какъв вид спорт тренира Вашето дете?

На въпроса колко пъти в седмицата посещават тренировки 80% отговарят 2 пъти в седмицата,10% 1 път, 10% 3 пъти. Относно дали посещават децата тренировките по даден вид спорт с желание 90% от анкетираните отговарят ,че дацата им ходят с желание,10% с немогат да преценят.



Фиг. 3 Колко пъти в седмицата посещава тренировки детето Ви?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В резултат на данните от анкетата могат да се направят някои заключения

1. Подрастащите спортуват активно различни видове спорт с желание

2. По голям процент от децата тренират футбол

3. Физическата активност е важна за децата от всички възрасти, тъй като се подобрява техният метаболизъм и здравословно състояние като цяло.

4. Но подрастащите получават още един бонус, ако тренират някакъв спорт – концентрират се по-добре и усвояват повече информация при учене.

5. Най-голям е резултатът от ежедневните тренировки с продължителност около час с умерена интензивност.

Редовните упражнения с умерена интензивност спомагат за освобождаване на специфичен белтък, който подобрява многобройни мозъчни функции. Този начин на практикуване на спорт също има своите предимства, но интензивните тренировки не спомагат за по-доброто съсредоточаване.

Вероятността е голяма, тийнейджърът, който **тренира интензивно** да стане по-разсеян в училище.

И това е напълно нормално, дори и за голям човек е трудно да насочи по-голямата част от енергията си към нещо и същевременно и да върши и други неща. Отдаването на спорта е сериозен ангажимент, който поглъща почти цялото време и енергия.

Список литературы:

1. Боева, Б., В. Иванова. Теория и методика на физическото възпитание. Учебник за студенти от

Тракийски университет, част първа: Теоретични и методически основи на физическото възпитание. Стара Загора: Педагогически факултет, Тракийски университет, 2018.

2. Гюрова, В. За правата на детето и възпитанието. Педагогика, кн. 6, год. LXXXIV, 2012, стр. 903-911.

3. Желева-Терзиева, Д. Спортно-анимационната компетентност на педагога. Монография, Стара Загора: Тракийски университет, Педагогически факултет, 2022.

4. Закон за предучилищното и училищното образование в сила от 01.08.2016 г. обн. ДВ. бр. 79 от 13 октомври 2015 г.

5. Заповед № РД 09-1111 от 15.08.2016 г. За организиране и провеждане на обучението по учебния час за спортни дейности, издадена от Министъра на образованието и науката. www.mon.bg

6. Наредба 4 от 30 ноември 2015 г. за учебния план в сила от 04.12.2015 г., издадена от Министъра на образованието и науката, обн. В ДВ бр. 94 от 04.12.2015 г.

7. Наредба 10 от 01.09.2016 г. за организация на дейностите в училищното образование, обн. ДВ, бр. 73 от 16.09.2016 г., в сила от 01.09.2016 г.

8. Национална програма „Заседно в изкуствата и в спорта“. <https://web.mon.bg/bg/101131>

9. Насоки на ЕС за физическа активност, 2008г. https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_bg.pdf

10. Учебни програми по физическо възпитание и спорт I-XII клас. <https://web.mon.bg/bg/28>