

## ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ ПО ВРЕМЕ НА ДИГИТАЛНИ ТРАНСФОРМАЦИИ

доц. д-р Зорница Ганева  
Бургаски свободен университет

### PHYSICAL ACTIVITY DURING DIGITAL TRANSFORMATIONS

Assoc. Prof. Zornica Ganeva, Ph.D.  
Burgas Free University

***Abstract:** At the heart of this report is physical activity during digital transformations and in conditions other than our normal daily lives (pandemic Covid-19). The main questions that are asked in the study are whether there is a need to enter the digital reality in the field of physical education.*

***Key word:** physical education, physical activity, digital technologies, distance learning in the subject „Physical Education and Sports“.*

В центъра на настоящия доклад е **физическата активност по време на дигитални трансформации** и в условия различни от нормалното ни ежедневие. Основните въпроси, които се поставят в направеното проучване, са има ли нужда от навлизане на дигиталната реалност в областта на физическото възпитание. Както и какви решения да се търсят в обучението по културно- образователната област „Физическа култура и спорт”, свързани с дигитализацията на учебната среда.

**Физическата активност** е една от основните характеристики на отговорното здравно поведение. Подобряването на здравето е важна действена част от здравното поведение на децата и на възрастните, която е свързана с постоянна отговорност от тяхна страна за развиването и практикуването ѝ. Движението, физическата активност и спортната дейност съдържат в себе си същностни характеристики, които имат отношение не само към физическата, а и към умствената и психичната същност на личността на участващите в двигателните занимания. Това определя и нейната значима роля за доброто качество на живот на децата и възрастните!

Съвременните разбирания за добро качество на живот обаче неизменно включват и ефективно използване на **информационните и комуникационните технологии** като неизменна част от потребностите на новото поколение и бързо завладяващото им влияние върху всички сфери на живота ни.

Всяка област на нашето личностно развитие има необходимостта от поддържане и развитие. **Физическата активност остава една от водещите съставки на добро физическо здраве и подобряване на отношението към живота.** Пред нейните перспективи стои въпроса трябва ли да се актуализира и преориентира към дигитализирането, което обхваща образователната сфера – съответно умствената същност на личността. **Дигиталното поколение поставя предизвикателства пред образователната система.**

*Ще успеят ли ценностите заложили в културно-образователната област „Физическа култура и спорт” да устоят на дигиталния натиск?*



Едно ново предизвикателство се оказа пандемията Covid-19 и провокираната от него социална изолация, която затвори хората в България (и по света) в къщите. Потребността от движение и чист въздух бяха сред първите, които хората потърсиха да защитят. *Една част от учителите по физическо възпитание се оказаха пред трудността да изпълняват ефективно своите задължения и да осмислят ефективно съдържанието по учебния предмет „Физическо възпитание и спорт“.* Дистанционното обучение и новите електронни платформи показаха и дадоха най-доброто за дигиталното образование, но значимият смисъл на учебния предмет беше блокиран. Голяма част от обучението се насочи към *физическата грамотност*, но практическата част остана на отговорността децата и техните родители.

Настъпилите трансформации в социалното ежедневие, училищното обучение и професионалното представяне провокираха провеждането на представеното проучване. **Цел на изследването** е да се проследят тенденции, свързани с физическата активност – актуално състояние, отношение към нея и реализацията ѝ в различни условия на социално функциониране. **Основните подцели** търсят как се е отразила актуалната ситуация, свързана с пандемията Covid-19 в *двумесечните социални ограничения и извънредно положение в България (13.03.-13.05.2020г.)*, върху физическата активност на младите хора, както и върху децата и учениците, обучавани в дистанционна форма по учебния предмет „Физическо възпитание и спорт“.

**Обект на изследването** са студенти от специалност „Предучилищна и начална училищна педагогика“ в Бургаски свободен университет. Мнението на студентите педагози – бъдещи детски и начални учители, може да бъде определящо за отношението към физическата активност на децата и учениците, които обучават. От участвалите студенти 39% вече са в системата на детските градини и начални училища. Изследваната група са 68 лица на възраст между 18 и 45 год. (*18-24 г. – 13%, 25-29 г. – 15%, 30-44 г. – 72%*). *От тях 96% са жени и 4% – мъже.* **Предмет на изследването** е физическата активност. **Метод на изследването** е авторска анкета с 15 въпроса (14 затворени и 1 отворен).

### Резултати от анкетното проучване

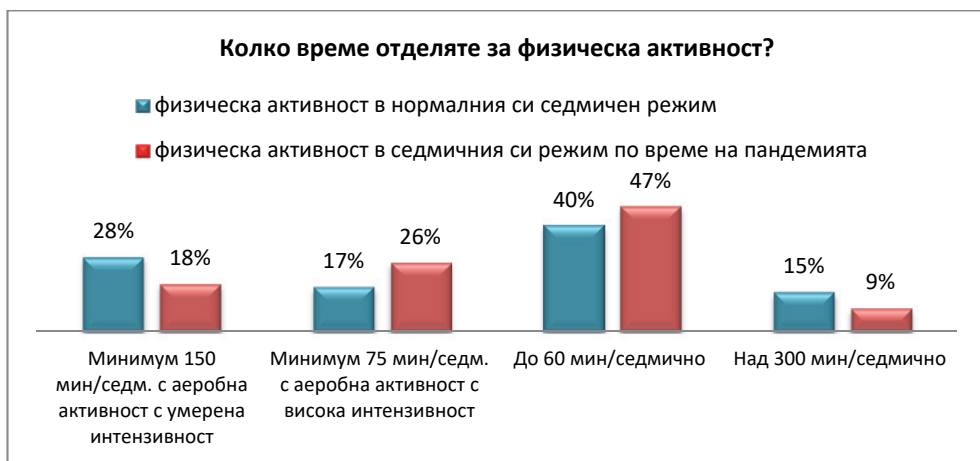
**Физическата активност** въпреки многообразието си и интересен спектър от възможности за движение на нашето тяло в социалното пространство се оказа от първите здравни показатели, пострадали от новите социални ограничения. От изследваните млади хора 62% отговарят, че са *намалили своята физическа активност* по време на извънредното положение в страната (диаграма №1). Положителни промени в двигателния си режим са постигнали 12% от тях.

Диаграма № 1



Световната здравна организация [3] е определила здравни препоръки, които се отнасят до основните характеристики за реализиране на **здравословна физическа активност** и важат за всички деца на възраст 5–17 години (освен със специфични медицински състояния), както и за хората на възраст 18-64 год. (и здрави хора над 65год.) На базата на тези критерии са представени и отговорите на изследваните лица (диаграма №2). За подобряване и поддържане на добро здраве възрастни хора на 18-64 год. необходимата физическа активност е минимум 150 минути седмично с аеробна активност с умерена интензивност или минимум 75 минути седмично с аеробна активност с висока интензивност. Всяка активност над препоръчаното време (над 300 мин./седм.) носи допълнителни стабилни ползи за здравето.

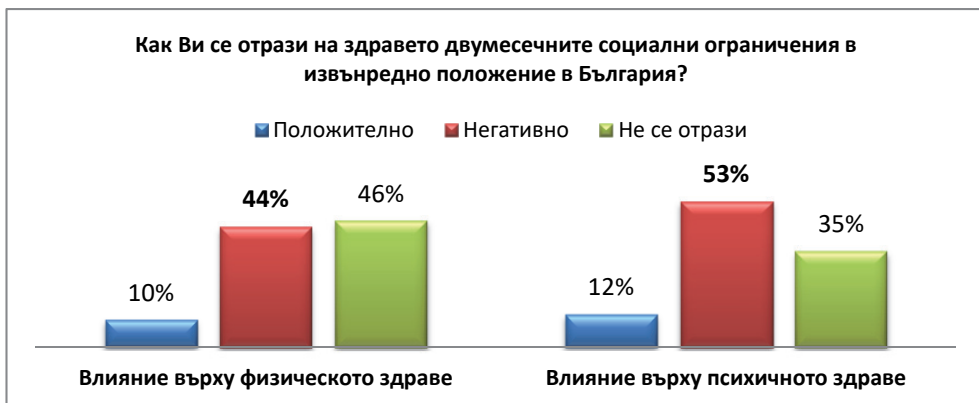
Диаграма № 2



Резултатите показват една тревожна статистика не само по време на извънредната социална изолация, където *47% от изследваните имат до 60мин./седм. физическа активност – рисков здравословен фактор*. Преди нейната поява, която оказва негативна промяна върху физическата активност, **40% от изследваните млади хора поддържат нездравословен двигателен режим**.

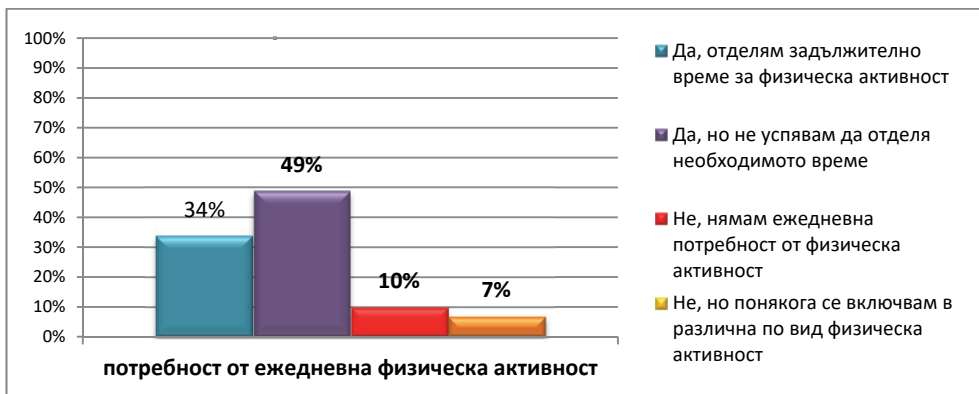
**Социалните ограничения дебалансираха холистичната концепция на здравето.** Пострадаха най-вече *социалното здраве* – чрез нарушената възможност за рутинния начин на взаимодействие и социално функциониране, *физическото здраве* – чрез драстично намалената възможност за физическа активност на открито и неминуемо *психичното здраве* – чрез липсата на умения (или нови такива) за справяне със стрес и преработване/адаптиране към негативни преживявания и вътрешни конфликти. *Диаграма №3* показва отражението върху здравето на анкетираните при социалните ограничения.

Диаграма № 3



**Потребностите от движение, активност и чист въздух са базови потребности на личността.** Задоволяването на ежедневната нужда на детето от физическа активност води до укрепване и подобряване на неговите функционални системи и здраве. За да продължи да я поддържа и задоволява като възрастен, тази **потребност** за здравето трябва да бъде осъзната **като ценност за комфорта на здравата личност.**

Диаграма № 4

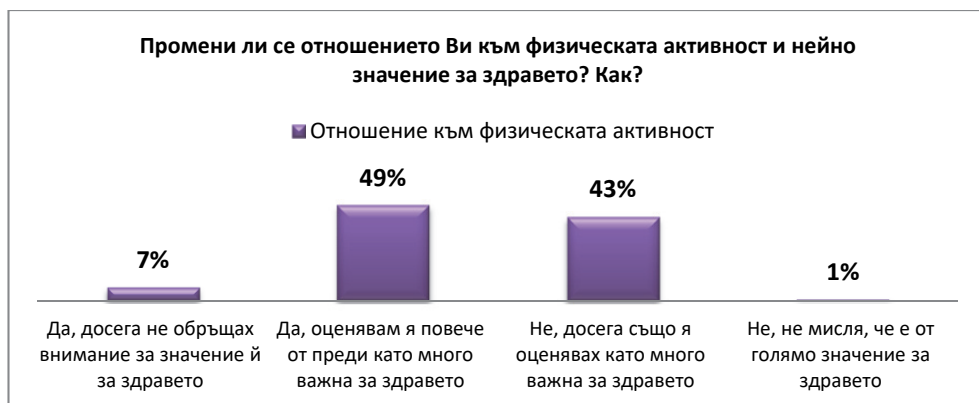


В направеното проучване се открояват 17%, които не заявяват ежедневна нужда от физическа активност и високият процент (49%), които имат потребност, но не успяват да отделят здравословно време за двигателна активност (диаграма №4).

**Здравето е неоспорима ценност** в нашата култура, въпреки че основни негови характеристики като **физическата активност** биват оставяни на заден план в забързаното работно ежедневие, а в образователната среда и пренебрегвани. Времето, прекарано в социално ограничение за активна двигателна дейност на открито, даде **положителна перспектива пред физическата активност и промяна на отношението към нея и здравето.** Бъдещите детски и начални учители изразяват положителна

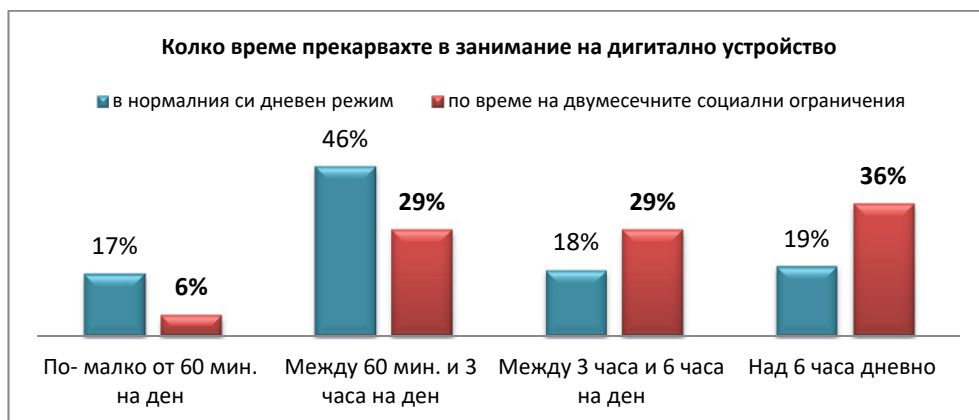
промяна в разбирането за значимостта на физическата активност. От тях 49% са започнали повече да я ценят като много важна за здравето (диаграма №5).

Диаграма № 5



В това извънредно време, **атаката на „седемте екрана”** [2] – телевизор, компютър, лаптоп, таблет, фаблет, смартфон, интелигентния часовник – се засили. Тяхното влияние се утвърди и те се настаниха все по-устойчиво в „двигателния режим” на деца и възрастни. Проучването показва, че времето в **застояване на дигиталните устройства** е голямо (в повечето време между 3 и 6 часа), а по време на извънредното положение се е увеличило значително при 36% от анкетираните (диаграма №6).

Диаграма № 6

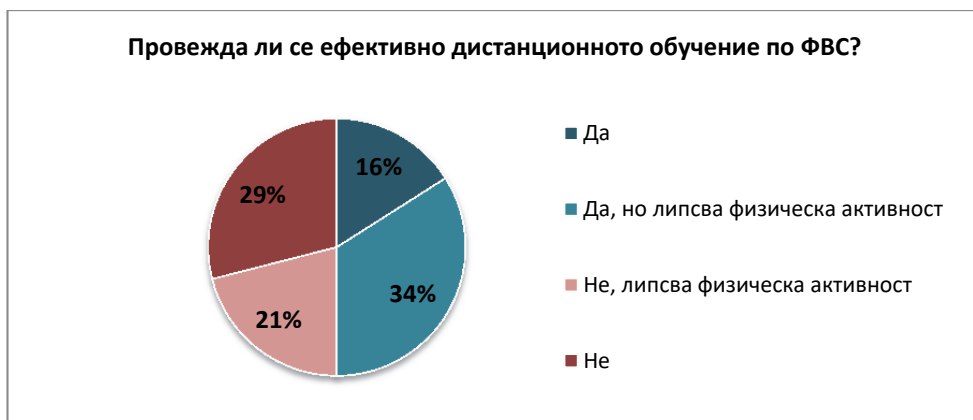


Този тревожен факт, в съчетание с отношението към физическата активност, както и в трудната организацията за включване на повече двигателна активност в ежедневието на възрастния, дава отражение и върху децата и образователната им среда. Информационните и комуникационни технологии (ИКТ) засегнаха начело на образованието по време на епидемиологичната криза. Учители и

преподаватели показаха, че са отдадени на професията и реализираха дистанционно обучение в различните му форми и във всички възрасти.

ИКТ-базираните образователни технологии и методи обаче се настаниха по време на двумесечните социални ограничения и в учебния предмет „Физическо възпитание и спорт” (ФВС) в училище.

Диаграма № 7



Наблюденията на анкетираните лица показват (диаграма №7), че за **дистанционното обучение по „Физическо възпитание и спорт”** мненията са двуполюсни. *Основното съдържание – физическата активност липсва*, а това затруднява определянето на ефективността по този предмет във време на социални ограничения. *Резултатите показват и това, че бъдещите учители оценят положително съдържателната същност на предмета.*

Остава надеждата, че по време на дистанционното обучение се е повишила **физическата грамотност** на децата и учениците, а и на техните родители. **Физически грамотните деца и възрастни** имат компетентността, увереността и мотивацията да се насладят на физическите активности и различните спортове. Физически грамотните деца имат по-голяма възможност да развият нагласи, двигателни умения и навици, които да прилагат активно в широк кръг контакти в социалната среда.

Проучването насочи своите търсения при студентите- бъдещи детски и начални учители с идеята, че те са млади хора, които по време на изследването съчетаваха социалните си роли на студенти, стажант-учители, родители. Тяхното мнение за дистанционното обучение и приложението му в културно-образователната област „Физическа култура и спорт” сега, може да определи в бъдеще техните нагласи за работа с децата и учениците в тази сфера. **Запазването на ценността на физическата активност, физическото възпитание и спорта за здравето на децата и поемане на отговорността за подпомагане и реализиране на този процес е от съществено значение във времето на дигитални трансформации.**

Диаграма №8 отразява мнението на анкетираните студенти за навлизането на информационните и комуникационните технологии в учебния предмет „Физическо възпитание и спорт”. Резултатите от последния въпрос от анкетата могат да се тъл-

куват противоречиво. Категорично *приемащите ИКТ в двигателната практика са 15%* , което за мен лично е обезпокояващ резултат, предвид националните данни за заседнал и обездвижен начин на живот на децата и младите хора. Предимствата на дигиталните технологии са неоспорими в някои сфери, включително и спорта за високи спортни постижения, но **образованието в детска и училищна възраст трябва съхрани изцяло физическата активност в обучението по учебния предмет „Физическо възпитание и спорт”**. На това мнение са и *38% от изследваните студенти*. Една голяма част (*47%*) от анкетираните подкрепят *частичното използване на технологиите по „физическо възпитание”*, като поддържат в обучението приоритет да остане физическата активност. В проучването дигиталното поколение Z (под 24 год.) са 13%, от които 78% искат „частичното” навлизане на технологиите!

Диаграма № 8



#### Тревожните изводи

- ⇒ Нивото на физическата активност на почти половината (40%) студенти (млади хора) е под здравословния минимум и броят им е нарастнал по време на двумесечните социални ограничения в извънредно положение в България.
- ⇒ По време на пандемията 62% от анкетираните са намалили своята физическа активност, което предполагам е една от причините за негативното отражение върху физическото и психичното им здраве.
- ⇒ 17% от бъдещите детски и начални учители нямат потребност от ежедневна физическа активност – *липсва ли физическата активност като ценност при тези бъдещи учители?*
- ⇒ Времето, завладяно от дигиталните устройства, на 37% от младите хора е между 3 часа до и над 6 часа дневно, което води до заседнал физически не активен живот, а по време на пандемията толкова много време са прекарвали 65% от изследваните.
- ⇒ В обучението по учебния предмет „Физическо възпитание и спорт” в дистанционен формат е отчетена липсата на физическа активност и това прави обучението не ефективно.



### *Добрите новини*

- ⇒ Положителна промяна в отношението към значението на физическата активност за здравето – 49 % я оценяват повече от преди като много важна за здравето.
- ⇒ Обучението по учебния предмет „Физическо възпитание и спорт” в дистанционен формат *е определено като ефективно* от половината студенти, въпреки отсъствието на физическа активност.
- ⇒ По мои наблюдения голяма част от децата и учениците имат възможност да повишат своята физическа грамотност.
- ⇒ Навлизането на информационните и комуникационните технологии в учебния предмет „Физическо възпитание и спорт” се посреща разнородно.
- ⇒ Аз подкрепям 38% от бъдещите учители, които не желаят включването на ИКТ в часовете по физическо възпитание. За мен лично 15% ЗА тяхното навлизане и високият процент (47%) за частичното им навлизане, ще се отрази негативно върху физическото и психично здраве на децата.

Пред културно-образователната област „Физическа култура и спорт” стои предизвикателството да устои на дигиталния натиск, както и да се потърсят своевременно нови средства и методи за оптимизиране на обучението в условия на криза. **Като водеща задача в обучението по учебния предмет „Физическо възпитание и спорт” трябва да стане осъзнаването и приемането на *физическата активност като ценност* от децата, с активната професионална работа на детските и начални учители.**

### **Литература**

1. Ганева, З., От физическа грамотност към физическа активност, 2020
2. Смрикаров, Белоев, Национална програма за дигитална трансформация на образованието, сп. Образование и технологии бр.9/2018
3. [www.who.int](http://www.who.int)