

**ИЗСЛЕДВАНЕ НА СПОРТНАТА
АКТИВНОСТ И НАЧИНИТЕ ЗА ОТДИХ НА
МЛАДЕЖИТЕ В БОЛЕВАЦ (СЪРБИЯ) И
ЧИПРОВЦИ (БЪЛГАРИЯ)**



Проект „Младежка мрежа за спорт и здраве“ номер CB007.2.22.088,
съфинансиран от Европейския съюз чрез Програма Interreg-ИПП за
трансгранично сътрудничество България - Сърбия,
CCI No 2014TC16I5CB007



Въведение

Физическа активност

Значението на физическата активност за човешкото тяло се отразява на първо място в поддържането на неговото здравословно функциониране, както физически, така и здравословно и психически.

Физическата активност, ако се упражнява по умерен и подходящ начин, който варира според човека и зависи от характеристиките на всеки един, като пол, възраст и конструкция, влияе върху цялостното запазване на жизнеността, доброто здравословно състояние и жизнените функции.

Спортният отдих е част от спорта или упражненията, който се практикува отделно като целите варират според човека. Така някои започват да спортуват в името на социализацията, забавлението, релаксацията, наслаждаването на по-добрия външен вид и следователно по-доброто здраве. Всичко това е един от силните мотиватори, който кара хората да бъдат активни и да избират дейност, която да им подхожда и да ги вълнува.

Като основна цел на спортния отдих можем да посочим изграждането на положителни навици в ежедневието. Специален акцент би бил развлекателните дейности, които трябва да бъдат обогатени с дейности, които имат положителен ефект върху настроението и здравето и по този начин намалят болестите и стреса.

Известно е, че физическите (спортни) дейности понижават нивата на холестерола, понижават кръвното налягане, облекчават ефектите на диабета и регулират телесното тегло. Най-честите причини хората да не се занимават със спортни и физически дейности са: липса на интерес, мотивация, време, здравословни проблеми и липса на финансови средства. Много е важно младежите, на които е трудно да започнат някаква форма на упражнения, да изберат лесни и интересни за тях дейности, като развлекателни дейности – например 30 минутна разходка.

Ползи от ангажирането с физическа активност

Редовната физическа активност показва положителни влияния върху физическото и психическото здраве, всъщност и на цялото психосоциално развитие. Изследванията показват, че ако децата спортуват и са физически активни, по-късно ще запазят тези навици и когато пораснат. За децата и младежите мотиваторите и позитивните модели за подражание също така могат да бъдат и успешните спортисти.



Изследване

Описание на извадката и методите

Първата цел на изследването беше да се проучи дали и до каква степен младите хора се занимават със спортни (физически) дейности и в двете изследвани области. Втората цел беше да се определи дали има разлика в нивото на удовлетвореност от предлагането и качеството на спортните дейности между изследваните райони. Целевата група бяха млади хора на възраст 15-35 години от Болевац (Сърбия) и Чипровци (България). Анкетата беше съставена от 15 въпроса и 200 анкетираните. Всички данни бяха събрани чрез анкета, която беше доброволно и анонимно попълнена от анкетираните. Обработените данни са обяснени по-долу.

Пол на респондентите

В проучването участваха (50,26%) мъже и (49,74%) жени. Разпределението по пол е относително равномерно.

Образование на респондентите

Прегледът на проучването показва, че най-голям процент участие в проучването 66.32% от анкетираните са взели респонденти със основно образование, следвани от (10.36%) респондентите със средно образование, (9.84%) висше образование, (7.25%) ученици в основно училище и (6.22%) респонденти магистър / доктор.

Начин за участие в спортни занимания

Ежедневна, индивидуална с оптимална натовареност, физическата активност има благоприятен ефект върху организма като цяло и води до различни положителни физически и психологически промени. Въз основа на представените данни може да се види, че приблизително еднакъв процент от анкетираните от двете анкетираните области участват в спортни дейности за отдых (45,9%) респонденти от Чипровци и (43,2%) респонденти от Болевац. Малко по-голям процент от анкетираните (39,8%) от Чипровци активно се занимават със спортни занимания, докато в Болевац активно се занимават със спортни дейности (33,7%). Може да се заключи, че младите хора от двете анкетираните области в по-голямата си част се занимават с развлекателни спортове.

Седмично време, прекарано в спорт

По препоръка на СЗО за физическата активност като функция за запазване и подобряване здравето на децата и младите хора, по-интензивна физическа активност, която включва укрепване на мускулите, трябва да се упражнява поне три пъти седмично. По отношение на времето, прекарано в спортни дейности, най-високият процент от анкетираните от двете области са отговорили, че прекарват 1 час седмично в спортни занимания, докато (10%) от



анкетиранияте от Чипровци прекарват 2 часа в занимания със спорт, а почти два пъти повече респонденти от Болевац (19%) прекарват 2 часа. Промяната и визуалният скок се наблюдават в категорията от 3 часа или повече (38%) от анкетиранияте от Чипровци и (32%) от анкетиранияте от Болевац.

Спортни дейности за респондентите (въпрос с повече от един отговор)

Резултатите от изследването показват, че и в двата изследвани райони по-голямата част от младите хора се разхождат с цел спортен отдих - Болевац (50%), Чипровци (37,8%). След това в Болевац, последвано от бягане (42,1%), фитнес (27,4), както и колоездене / ролкови кънки (22,1%). Груповите спортове са актуални и в двете изследвани области в приблизително сходни проценти. Що се отнася до младите хора в Чипровци, освен ходене като спортни занимания са представени фитнес (18.4%), аеробика (15.3%) и танци (15.3%).

Причини за участие в спортни занимания (въпрос с повече от един отговор)

На въпроса кои са най-честите причини за занимания със спорт, най-големият процент (49,5%) от анкетиранияте от Болевац отговоря, че пазят здравето си, докато (25,5%) от анкетиранияте от Чипровци посочват здравето като причина. Освен това (47,4%) респонденти от Болевац и (23,5%) респонденти от Чипровци участват в спортни дейности за доброто си физическо здраве. (30,5%) респонденти от Болевац и (22,4%) от Чипровци отговарят, че е заради социализацията и атмосферата. Също така, по-висок процент (43,2%) от анкетиранияте в Болевац заявиха, че желаят да подобрят физическия си вид чрез тренировки, в сравнение с тези от Чипровци (23,5%). Може да се заключи, че респондентите от Болевац са по-наясно с важността на заниманията със спорт и влиянието на физическата активност върху психо-физическото здраве.

Въздействието на финансовото състояние върху заниманията със спортни дейности

Повечето хора смятат, че упражненията изискват скъпо оборудване, членство във фитнес, като не мислят, че за някои дейности не им се налага да харчат пари, а само да инвестират свободното си време (бягане, туризъм, колоездене, ролери и т.н.). Можем да заключим, че най-големият процент от анкетиранияте от Болевац (65,3%) и Чипровци (61,2%) смятат, че тяхното финансово състояние изобщо не влияе върху спортната им активност. С тази информация младите хора от двете анкетирани области показаха своята осведоменост в тази област и опровергаха твърдението, че са необходими пари за спортни развлечения.

Удовлетвореност от предлагането на спортни занимания и качеството на спортното съдържание във връзка с мястото на пребиваване

С помощта на t-теста беше установено, че има значителна разлика в степента на удовлетвореност от предлагането на спортни занимания и в степента на удовлетвореност от качеството на спортното съдържание на респондентите, живеещи в Чипровци, и на респондентите, живеещи в Болевац. Въз основа на получените резултати заключаваме, че



респондентите от Чипровци са по-доволни от предлагането на спортни занимания и качеството на спортното съдържание. Такъв резултат може да се обясни със социокултурни различия (обичаи, социални норми, начин на живот, който следва определен климат, икономически статус) и психологически различия (личностни черти, ценности и интереси на индивида).

Следене на спортни събития

В изследваната извадка избраните респонденти в двете анкетиранни области казват, че в повечето случаи гледат спортните събития в техните градове. Трябва да се отбележи, че респондентите от Болевац, обаче, в по-голям процент следват, редовно и понякога, спортни събития в сравнение с респондентите от Чипровци (36,7%), които никога не следят спортни събития.

Удовлетвореност от съществуващата спортна инфраструктура

На въпроса колко са доволни от съществуващата спортна инфраструктура в своите градове, респондентите посочват, че (59,2%) от анкетираните от Чипровци са доволни от спортната инфраструктура в техния град, докато много по-малък брой (5,3%) от анкетираните от Болевац посочват, че са доволни. Анкетираните от Болевац са в категорията частично доволни.

Начин за информиране за възможностите за спортуване

По отношение на начина на информиране за спортните занимания, отбелязваме, че (66,3%) от анкетираните от Чипровци се информират чрез интернет и (16,3%) чрез медиите, докато младите хора от Болевац се информират в най-голям процент (52,7 %) чрез познати и приятели. Въз основа на тези недостатъци можем да заключим, че младежите на Болевац използват и може би се доверяват на по-традиционни канали за информация чрез приятели и познати, докато младите хора в Чипровци са по-ориентирани към цифровата информация.

Заклучение

Физическата активност има положително значение и влияние върху здравето на индивида, качеството свободно време, положителното отношение към работата и живота, опазването на околната среда, качеството на междуличностните отношения, отглеждането и образованието на младите хора. С ускорения темп на живот водещ за 21 век, стресът в живота на младите хора се увеличава, а по този начин се нарушават тяхното здраве и ефективност в училище, на работа или в университета. Упражненията повдигат младите хора и по този начин способността им да полагат изпити в училище или в университета, което в крайна сметка може да доведе до по-голяма отговорност в обществото или на работното място, както и до намаляване и контрол на нивата на стрес.

Защо е важно да сте физически активни?



- Повишаването на осведомеността за важността на физическата активност е проблем, който изисква по-широко социално включване, с адекватен мултисекторен, мултидисциплинарен и културно приемлив подход.
- Повечето деца, които спортуват и са физически активни в детството, ще запазят подобни навици по-късно, докато растат.
- Физическата активност влияе положително върху развитието - деца, които от ранна възраст се занимават с някакъв вид спортна дейност, развиват трудови навици и самодисциплина от ранна възраст.

В днешно време темпът на живот се ускорява и е пълен със задължения, така че липсата на време е една от най-честите причини да не се занимаваме с физическа активност, но също и проблем, с който редовно трениращите трябва да се справят. Правилното разпределение на свободното време би помогнало значително за грижата за здравето, тъй като е доказано, че само 30 минути ежедневни упражнения, дори и в няколко по-къси сегмента, имат полза за здравето.

Резултатите от изследването показват, че повечето от анкетираните са се занимавали с някаква физическа активност за отдых. Те прекарват по-голямата част от свободното си време в ходене и бягане, показвайки грижа за здравето си. Сравнително малък брой респонденти в Болевац са доволни от предлагането на дейности, в които могат да участват в своя град, докато в Чипровци е отчетено удовлетворение от предлагането и качеството на спортното съдържание.

Препоръки

Някои възможни мерки за подобряване биха били да се обогати предлагането и да се разширят спортните съоръжения, достъпни за деца и младежи, да се създадат спортни клубове и да се даде възможност на всеки млад човек да се упражнява в желания спорт.

Друга възможност е изграждането на спортни игрища и кортове, особено на зелени площи, което очевидно видяхме като необходимост сред младите хора в Чипровци и да им се даде възможност да прекарват свободното си време на тях, общувайки с приятели и давайки им възможност да развият любовта си към конкретния спорт и може би да насърчават други свои приятели да излизат и да прекарват свободното си време без съвременните технологии. Въз основа на получените резултати може да се заключи, че спецификата на социално-икономическия контекст и в двете страни оказва влияние върху самото явление на занимания със спортни дейности при младите хора.