
**CHALLENGES FOR TUTORS TEACHING "PHYSICAL EDUCATION AND SPORT"
AT MEDICAL UNIVERSITY - PLOVDIV**

Kiril Kableshkov

Medical University – Plovdiv, Medical Faculty, Department of Physiology,
Section of Physical education and Sport, Bulgaria

Todor Stoev

Medical University – Plovdiv, Faculty of Public Health,
Department of Health management and Health economics, Section of Health Management

Abstract: Physical education enriches personal general knowledge. The training in the discipline "Physical Education and Sport" contributes significantly to the enrichment of Bulgarian students and has a positive effect on their health. Undoubtedly, challenges for tutors in this discipline at universities without sports interests in Bulgaria are many.

The facilities for conducting training sessions in some universities in Bulgaria are not always adjusted to the specifics of the various university sports.

Some of the students in non-sport colleges and universities in Bulgaria lead a sedentary lifestyle and have not practiced a specific sport. It is a challenge for tutors to work with untrained young people, to stimulate students for development of sport habits, and to motivate them for sports achievements.

There are also problems with the work, organization and management of the representative university teams in Medical University – Plovdiv.

The importance of physical activity for health is undisputed. Regular physical activity reduces cardiovascular risk, as well as the risk of the development of overweight, obesity, diabetes mellitus type 2 and many associated diseases. Even more - sedentary lifestyles increases the risk of developing cardiovascular disease, obesity, diabetes mellitus type 2, dyslipidaemia many other diseases. Tutors teaching "Physical Education and Sport" are committed to the challenge to motivate young people to increase their physical activity despite their overall workload.

Students' health condition affects the benefits of included in the universities' programs training sessions. A specialized study of risk profile in young subjects with high normal arterial blood pressure (HNAP) conclude that medical student' risk and hemodynamic profile within HNAP group is close to that of the hypertensive individuals.

Many scientific studies have proved the positive effect of physical activity on mental status and cognitive functions, which obliges tutors to stimulate students to increase their physical activity.

The development of society depends on the education of children and young people.

Enormous increase of the frequency of numerous socially significant diseases such as obesity, diabetes mellitus type 2, hypertension etc. is associated with unhealthy nutrition and dramatically decreased physical activity last decades.

Thus motivating students to practice a particular sport or increase their physical activity is a major obligation and challenge for the tutors in the discipline "Physical Education and Sports" at the Medical University - Plovdiv

Keywords: physical activity, "Physical Education and Sports", socially significant diseases, students.

**ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА ЗА ПРЕПОДАВАТЕЛИТЕ В ДИСЦИПИНА
„ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ” В МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ –
ПЛОВДИВ**

Кирил Каблешков

Медицински университет-Пловдив, Медицински факултет, катедра Физиология, секция
„Физическо възпитание и спорт”

Тодор Стоев

Медицински университет-Пловдив, Факултет по Обществено здраве, катедра Здравен мениджмънт
и икономика на здравеопазването, Секция здравен мениджмънт

Абстракт: Физическата култура е част от общата култура на човека. Обучението в дисциплината „Физическо възпитание и спорт” допринася съществено за обогатяването на българските студенти както и има положителен ефект за тяхното здраве. Безспорно предизвикателствата за преподавателите в тази дисциплина във висши учебни заведения без спортна насоченост в България са много.

Материалната база за провеждането на заниманията в много висши учебни заведения в България не винаги е съобразена със спецификата на различните университетски спортове.

Част от студентите в учебните заведения без спортна насоченост в България водят заседнал начин на живот и не са практикували конкретен спорт. За преподавателите е предизвикателство да работят с нетренирани млади хора, да изградят у тях спортни навици и да ги мотивират за постигане на спортни постижения. Съществуват и проблеми с работата, организацията и ръководенето на представителните отбори на университетите.

Значението на двигателната активност за здравето е безспорно. Физическата активност намалява сърдечно-съдовия риск, както и рискът от развитие на свръхтегло, затлъстяване, захарен диабет тип 2, и асоциираните с тях заболявания. Дори повече – заседналият начин на живот увеличава риска от развитие на сърдечно-съдови заболявания, затлъстяване, захарен диабет тип 2, дислипидемия и др. Преподавателите в дисциплината „Физическо възпитание и спорт“ се ангажират с предизвикателството да мотивират младите хора да увеличат двигателната си активност въпреки общата си учебна натовареност.

Здравният статус на студентите също повлиява ползотворното участие на студентите в предвидените от университетските правилниците часове. Специално проучване на рисковия профил на младежи с високо-нормално артериално налягане (ВНАН) установява, че рискът и хемодинамичният профил на студенти по медицина с ВНАН е близък до този при пациентите с хипертония.

Редица проучвания отбелязват положителния ефект на физическото натоварване върху психичния статус и когнитивните функции, което задължава преподавателите да стимулират студентите за повишаване на двигателната им активност.

Развитието на обществото зависи от обучението и възпитанието на децата и младите хора. Лавинообразното нарастване на честотата на редица социално-значими заболявания като затлъстяване, захарен диабет тип 2, артериална хипертония и други се обяснява с лошите хранителни навици и драстично намалената двигателна активност последните десетилетия. Поради това мотивирането на студентите да практикуват определен спорт или да повишат двигателната си активност е основно задължение и предизвикателство пред преподавателите в дисциплината „Физическо възпитание и спорт“ в Медицински Университет – Пловдив

Ключови думи: двигателна активност, „Физическо възпитание и спорт“, социално-значими заболявания, студенти.

1. ВЪВЕДЕНИЕ

Физическата култура е част от общата култура на човека. Обучението в дисциплината „Физическо възпитание и спорт“ допринася съществено за обогатяването на българските студенти както и има положителен ефект за тяхното здраве. Безспорно предизвикателствата за преподавателите в тази дисциплина във висши учебни заведения без спортна насоченост в България са много (Kanalev et al, 2019).

2. ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА И ОТГОВОРНОСТ

Материалната база за провеждането на заниманията в много висши учебни заведения в България не е съобразена със спецификата на различните спортове.

Преподавателите във Медицински Университет – Пловдив (МУ-Пловдив) се съобразяват с предпочитанията на студентите за провеждането на часовете в определен вид спорт, като се допитват до младите хора чрез анкета (Kanalev et al, 2019).

Двигателна култура и спортна насоченост се развиват в детска възраст, но много от студентите декларират, че до момента не са се занимавали активно със спорт (Kanalev et al, 2019). За преподавателите е предизвикателство да работят с нетренирани млади хора, да изградят у тях спортни навици и да ги мотивират за постигане на спортни постижения. Проучване показва разлика в ефекта от приложението на специализирани тримесечни програми със субмаксимално физическо натоварване и диетичен режим при млади момичета и жени. При момичетата се отчитат по-добри резултати в сравнение с жените (Ангелова et al, 2012).

Здравният статус на студентите също повлиява ползотворното им участие в предвидените от правилниците часове. Изследвания на студенти с нормално и високо-нормално артериално налягане (систолично 129-139 mmHg, диастолично 85-89 mmHg, ВНАН) установяват, че рискът и хемодинамичният профил на студенти по медицина с ВНАН е близък до този при пациентите с хипертония. При ВНАН има и дислипидемия и ендотелна дисфункция (Bacelova et al, 2017; Nikolova et al, 2015).

Високата учебна натовареност също е фактор във някои висши учебни заведения без спортна насоченост. Обучението в Медицински Университет-Пловдив е сериозен и сложен процес изискващ време, последователност и регулярна проверка на знанията. Поради това част от студентите предпочитат да

пропускат тренировъчни занимания и да ги отработват в последствие, което допълнително затруднява работата на преподавателите.

Съществуват и проблеми с работата, организацията и ръководенето на представителните отбори на университетите. За разлика от други системи, в България няма допълнителни стимули за студенти с високи спортни постижения (Kanalev et al, 2019).

3. ДВИГАТЕЛНА АКТИВНОСТ, ЗДРАВЕ И КАЧЕСТВО НА ЖИВОТ

Качеството на живот е водещ фактор в израстването и ползотворното развитие на младите хора. То зависи не само от материалния статус, но и от здравословното състояние и самочувствието на младежите.

Значението на двигателната активност за здравето е безспорно. Физическата активност намалява сърдечно-съдовия риск, както и рискът от развитие на свръхтегло, затлъстяване, захарен диабет тип 2, и асоциираните с тях заболявания (Piercy and Troiano, 2018). Дори повече – заседналият начин на живот увеличават риска от развитие на сърдечно-съдови заболявания, затлъстяване, захарен диабет тип 2, дислипидемия и др. (Piercy and Troiano, 2018).

Предвид силно понижена двигателна активност преподавателите в дисциплината „Физическо възпитание и спорт” трябва да мотивират младежите за увеличаване на физическото натоварване с оглед превенция на редица социално-значими заболявания, като затлъстяване, хипертония, метаболитен синдром, захарен диабет тип 2 и др. (Piercy and Troiano, 2018).

Свръхтеглото и затлъстяването са разпространени по целия свят и засягат хора от всички възрасти. Те са свързани не само с външния вид, но и със самочувствието и здравето на засегнатите. Физическият работен капацитет е намален при млади мъже със свръхтеглото (Bacelova et al, 2013). Проучване на антропометрични, клинично-химични и хемодинамични характеристики при младежи доказва, че по-високите индекс телесна маса и висцерални мазнини са предпоставка за ВНАН, което е в съответствие със световни литературни данни (Bacelova et al, 2017; Papathanasiou et al, 2015; Rui et al, 2015). Това поставя хората с високи индекс телесна маса и висцерални мазнини в по-висок риск от сърдечно-съдови заболявания. Безспорно не само хранителният режим, но и двигателната активност са основни немедикаментозни методи за намаляване на теглото и здравословния риск (Каналев, 2017; Каналев, 2018)

Редица проучвания отбелязват положителния ефект на физическото натоварване върху психичния статус и когнитивните функции (Donnelly et al., 2016; Ermis and Imamoglu, 2013; Kanalev, 2017; Каналев 2018). Проучване сред колежани доказва, че по-високото ниво на физическа активност и спорт повишава ползите за менталното здраве (Snedden et al, 2019). При оценка на вербалната, интерперсоналната и кинестетичната интелигентност на студенти се установява, че тя е значително по-висока при редовно спортуващите, в сравнение с тези, които не спортуват (Ermis and Imamoglu, 2013). Нивото на общия стрес както при мъжете, така и при жените е статистически значимо по-високо при хиподинамичните студенти, отколкото при спортуващите им колеги (Каналев, 2018). Хиподинамията се асоциира категорично с почти всички изследвани характеристики на тревожността и депресивността (Каналев, 2018).

4. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Развитието на обществото зависи от обучението и възпитанието на децата и младите хора. Лавинообразното нарастване на честотата на редица социално-значими заболявания като затлъстяване, захарен диабет тип 2, артериална хипертония и други фактори повлияващи качеството на живот, се обяснява с лошите хранителни навици и драстично намалената двигателна активност последните десетилетия. Поради това мотивирането на студентите да практикуват определен спорт или да повишат двигателната си активност е основно задължение и предизвикателство пред преподавателите в дисциплината „Физическо възпитание и спорт” в Медицински Университет – Пловдив

ЛИТЕРАТУРА

- Bacelova M., Damyantov I., Angelova P., Koleva D., Boyadjiev N. & Nikolova J. (2013). Functional and antropometric indexes for physical working capacity evaluation in young men. *Trakia Journal of Sciences*, No 4: 325 – 328.
- Bacelova M., Nikolova J., Deneva T., Mateva N., Nikolov P. & Bacelova, M. (2017). Antropometric and clinic-chemical characteristics in young people with high-normal arterial blood pressure. *Scientific works of the Union of Scientists in Bulgaria-Plovdiv, series G. Medicine, Pharmacy and Dental medicine*, Vol. XXI: 84-87.

- Donnelly J., Hillman C., Castelli D., Etnier J., Lee S., Tomporowski P., Lambourne K. & Szabo-Reed A. (2016) Physical activity, fitness, cognitive functions, and academic achievement in children: a systemic review. *Medical Science and Sport Exercise*, 48 (6): 1197-1222.
- Ermis, E., & Imamoglu, O. (2013). The effect of doing sports on the multiple intelligences of university students. *International Journal of Academic Research*, 5 (5): 174-179.
- Kanalev, K., Stoev, T., & Kableskov, K. (2019). Experience analysis of problems related to the selection of students – athletes in representing university teams in the Medical University-Plovdiv. *Knowledge International Journal*, (30.2): 477-479.
- Nikolova, J., Bancelova, M., Hrishev, P., Hadjieva, M., Nikolov, P. & Koleva, D. (2015). Risk profile and hemodynamic characteristics in young subjects with high normal arterial blood pressure. *Scripta Scientifica Medica*, 47 (3): 9-15.
- Papathanasiou, G., Zerva, E., Zacharis, I., Papandreou, M., Tzima, C., Georgakopoulos, D. & Evangelou, A. (2015). Association of high blood pressure with body mass index, smoking and physical activity in healthy young adults. *Open Caediovasc. Med. J.*, 9: 5-17.
- Piercy, K., & Toriano, R. (2018). Cardiovascular Perspective. Physical activity guidelines for Americans from the US department of Health and human services. Cardiovascular benefits and recommendations. *Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes*.
- Riu, W., Xia, Lu, Yan, H., & Tianhui, Y. (2015). Prevalence of prehypertension and associated risk factors among health check-up population in Guangzhou, China. *Int J Clin Exp Med*, 8 (9): 16424-16433.
- Snedden, T., Scerpella, J., Kliethermes, S. et al. (2019). Sport and physical activity level impacts health-related quality of life among collegiate students. *American Journal of Health Promotion*.
- Ангелова, П., Бояджиев, Н., Иванова, А. & Мулетаров, Сп. (2012). Възрастови различия в адаптацията на организма към субмаксимални физически натоварвания. *Научни трудове на Съюза на учените в България – Пловдив*. Том XII: 99-102.
- Каналев, К., (2017). Влияние на давността на спортуване върху някои биофизични показатели. *Спорт и наука*, 5(3): 119-127.
- Каналев, К. (2017). Влияние на някои параметри (компоненти) на тренировъчните занимания върху биофизичните показатели. *Спорт и наука*, 5(2): 141-147.
- Каналев, К. (2018). Комплекс от промени в организма при активна физическа дейност и хиподинамия. Дисертационен труд. Национална спортна академия-София.