
**PHYSICAL ACTIVITY AND MOTOR CULTURE OF STUDENTS OF
“REHABILITATION THERAPIST” SPECIALTY**

Anushka Uzunova

Trakia University, Medical College - Stara Zagora, Republic of Bulgaria, anu6ka70@abv.bg

Mariyana Petrova

Trakia University, Medical College - Stara Zagora, Republic of Bulgaria, mariqna_60@abv.bg

Katya Mollova

Trakia University, Medical College - Stara Zagora, Republic of Bulgaria, kmollova@abv.bg

Abstract: Any movement of the human body associated with muscle contraction, resulting in energy expenditure which exceeds that during rest, is considered physical activity. Physical activity is directly related to health and quality of life. Reduced physical exercise is seen as one of the factors for the development of a number of socially significant diseases leading to premature mortality and/or disability. The regular and sufficient physical activity leads to morphological and functional changes in the body that can prevent or delay the onset and development of these diseases. Movement as a manifestation of the physical activity is a major tool in the rehab therapist's work for prevention, prophylaxis and treatment of various diseases. **The purpose of the study** is to identify and analyze data related to motion awareness and personal motivation of the future rehabilitation therapists. **Material and Methods:** Students from the specialty "Rehabilitation Therapist" were inquired through a direct individual survey.

Keywords: movement, motion culture, health, students.

**ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ И ДВИГАТЕЛНА КУЛТУРА НА СТУДЕНТИТЕ ОТ
СПЕЦИАЛНОСТ „РЕХАБИЛИТАТОР“**

Анушка Узунова

Тракийски университет, Медицински колеж - Стара Загора, Република България

anu6ka70@abv.bg

Марияна Петрова

Тракийски университет, Медицински колеж - Стара Загора, Република България

mariqna_60@abv.bg

Катя Моллова

Тракийски университет, Медицински колеж - Стара Загора, Република България

kmollova@abv.bg

Резюме: Всяко движение на човешкото тяло, свързано с мускулно съкращение, което води до енергоразход, надвишаващ този при покой, се разглежда като физическа активност. Физическата активност е пряко свързана със здравето, респективно с качеството на живот. Намаленото физическо натоварване се разглежда като един от факторите за развитие на редица социално-значими заболявания, водещи до преждевременна смъртност и/или инвалидизация. Редовната и достатъчна физическа активност води до морфологични и функционални промени в организма, които могат да предотвратят или забавят появата и развитието на тези заболявания. Движението като проява на физическата активност е основно средство в работата на рехабилитатора при превенция, профилактика и лечение на различните заболявания. **Целта на проучването** е да се установят и анализират данни свързани с двигателните познания и личната мотивираност на бъдещите професионалисти – рехабилитатори. **Материал и методи:** чрез пряка индивидуална анкета са проучени студенти от специалност „Рехабилитатор“.

Ключови думи: движение, двигателна култура, здраве, студенти.

ВЪВЕДЕНИЕ

Понятието „Физическа активност“ включва всяко движение на тялото, извършвано от скелетната мускулатура, което води до разход на енергия, превишаващ този в покой.[2,10] Физическата активност е пряко свързана със здравето, респективно с качеството на живот. Намаленото физическо натоварване се

разглежда като един от факторите за развитие на редица социално значими заболявания, водещи до преждевременна смъртност и/или инвалидизация. Редовната и достатъчна физическа активност води до морфологични и функционални промени в организма, които могат да предотвратят или забавят появата и развитието на тези заболявания. Според С. Филкова (2013), “физическата активност е основно средство за подобряване на физическото и психическото здраве на хората. Тя не е само проблем на общественото здраве, но и стимулира благосъстоянието на хората и защитата на околната среда. Физическата активност е инвестиция в здравето на бъдещите поколения, поради което трябва да се превърне в модел на здравно поведение”. [9]

Движението, като проява на физическата активност е основно средство в работата на рехабилитатора при превенция, профилактика и лечение на различните заболявания.

Основната дисциплина, формираща професионалните компетенции на бъдещите професионалисти рехабилитатори е Кинезитерапията – буквално преведено "лечение чрез движение", независимо дали се касае за превенция, профилактика или лечение.

В Кинезитерапията основно средство е физическото упражнение, което всъщност е движение – волево съкращение на скелетната мускулатура с цел придвижване на дадена част от тялото или запазване на определена поза в пространството.

Физическата активност като мускулно съкращение е вариабилна, от минимална при заседнал начин на живот или заболяване, до интензивна при активно спортуване.

Разбира се, необходимо е да се разграничат двете понятия "физическа активност" и "упражнение". „Упражнението“ е съставна част на физическата активност. Определя се като планирано, структурирано и повтарящо се движение на тялото, извършвано за подобряване или поддържане на един или повече компоненти на физическата форма, набор от свойства, които хората притежават (на базата на генетичния си профил) и/или реализират чрез редовна физическа активност. [2] Физическата активност съдържа в себе си упражнението, но не само, тя включва и други дейности. Като форми на физическата активност могат да се считат:

- видовете спорт;
- ходене;
- пазаруване;
- дейности от ежедневието;
- танци;
- туризъм;
- и други.

Новите научно-технически открития правят живота по-лесен, по-атрактивен и облекчен. Всичко това освен време спестява и физическо усилие на хората.

Говорейки за физическа активност е редно да споменем и нейния антоним "хиподинамията" /обездвижване/. Именно факторът "обездвижване" е един от основните, водещи до болестите на техническата цивилизация:

- затлъстяване и нарушен метаболизъм;
- хипертония;
- нарушени функции на жлезите с вътрешна секреция;
- намалена сила и еластичност на мускулите;
- намалена координация;
- намалена белодробна вентилация.

По данни на Световната здравна организация, хиподинамията обуславя:

- 10-15% от общата смъртност в Европа
- 8-10 години по-кратка продължителност на живота в добро здраве;
- рязко нарастване на затлъстяването сред населението на Европа;
- с 38% по-дълъг болничен престой;
- 910 млн. евро на 10 млн. души население годишни финансови загуби, следствие на заболявания, свързани със заседнал начин на живот.[2,12]

Хиподинамията се идентифицира като четвърти водещ фактор за смъртност в световен мащаб. В последните години се налага понятието „глобална хиподинамия“. За глобалната хиподинамия допринасят бързото развитие на технологиите, урбанизацията и модернизиранието на транспорта.

Здравната култура и физическата активност са от съществено значение за профилактиката на здравето във всяка възраст. Здравословният начин на живот е насочени към съхранение и подобряване на здравето на отделния човек и на обществото. Това се постига чрез личната здравна култура, ценностната ориентация и мотивацията на човека.

През последните години се засили вниманието към здравословния начин на живот на студентите, което се дължи на обществената загриженост. Здравето на младото поколение се формира под влиянието на биологични и социални фактори. От нормалното физическо развитие и функциониране на органите и системите зависи способността на тялото да се адаптира към променящите се условия на околната среда. Систематично проведените тренировъчни упражнения имат благоприятен ефект върху хормоналното развитие и осигуряват високо функционално състояние на студентите през цялата учебна година.

ЦЕЛТА на нашето изследване е да се установят и анализират данни, свързани с двигателните познания и лична физическа активност на бъдещите специалисти рехабилитатори, тяхната осъзнатост за значението и необходимостта от движение и физическа активност в работата им с пациенти.

МАТЕРИАЛ И МЕТОД

Обект на проучването са студенти от специалност „Рехабилитатор“ при Медицински колеж на Тракийски университет - Стара Загора. За целта бе използвана специално изготвена анкетна карта. Анкетата е анонимна и напълно доброволна.

Проучването бе извършено през зимния семестър на учебната 2018-2019 г., обхващайки студенти от I и II курс.

Обект на изследването са 78 студента, като от тях 35 - мъже и 43 - жени.

Беше извършена математико-статистическа обработка на получените резултати.

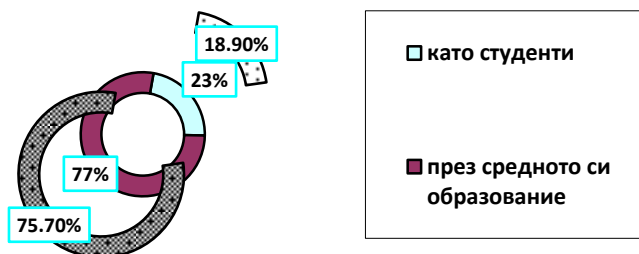
Предмет на изследването е двигателната активност и култура на студентите бъдещи рехабилитатори.

РЕЗУЛТАТИ И ОБСЪЖДАНЕ

Резултатите от изследването показват, че младите хора са отделяли повече време за спорт през периода на средното си образование, отколкото по време на следването в Медицински колеж. До голяма степен това се дължи на малкото свободно време, с което разполагат, поради нормативната учебна заетост. Причина може да бъде също и недобрата организация на ежедневните дейности.

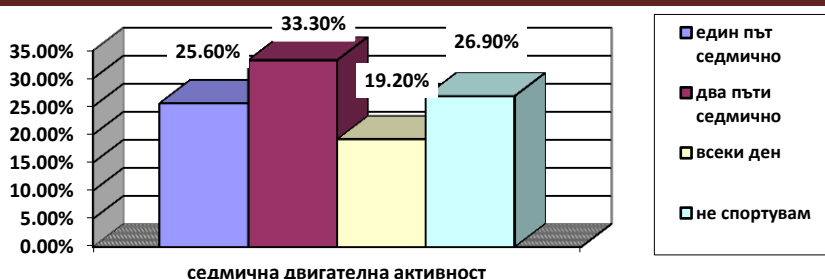
Фигура 1 визуализира процентното съотношение за I и II курс на въпроса кога са спортували повече - през средното си образование или като студенти.

Фиг. 1



За съжаление, голям е процентът (27%) на неспортуващи студенти, което предполага пренебрегване на физическата активност на личността. Разбира се, за това допринасят както материалните фактори, така и средата и обкръжението. Тревожен е и фактът, че 25,6% от анкетираните отделят време за спорт само един път седмично, 33,3% спортуват два пъти в седмицата. Едва 19,2% отговарят, че се занимават със спорт ежедневно, независимо от продължителността на учебната заетост.

Фиг. 2



Водещи мотиви за заниманието със спорт от страна на студентите са: „Поддържане на добро здраве“ – 52,6% от анкетиранияте студенти и „Психическо разтоварване“ - 44,9%, като само 11,5% смятат, че спортът им гарантира възстановяване на силите, а 14,1% визират като основен мотив „Увлечение към спорта“. Предпочитанията на студентите при избора на спортни дейности през свободното им време показват, че 53,8% от тях желаят те да се провеждат на открито, а 41% в зала или в друго затворено помещение. Принципно университетите трябва да предлагат съвременна открита и закрыта спортно-техническа база на своите студенти, за да могат активно да спортуват и пълноценно да използват свободното си време. За разлика от другите страни в Европа, у нас все още не се отделя достатъчно внимание върху материално-техническата база и разнообразните възможности за спорт. Например, Медицински колеж (МК) и Медицински Факултет (МФ) към Тракийски университет - Стара Загора ползват общо две спортни зали, което е твърде недостатъчно за капацитета от студенти: 1173 - МФ и 230 - МК. Според Единните държавни изисквания [5], спорт се изучава само два семестъра в първи курс, като задължителния хорариум е общо 60 учебни часа. Разпределени в седмичната програма, се получават 2 часа един път седмично. Ние смятаме, че това е изключително недостатъчно на фона на умствената заетост на студентите и няма как да се балансира психическото натоварване и да се намали стреса.

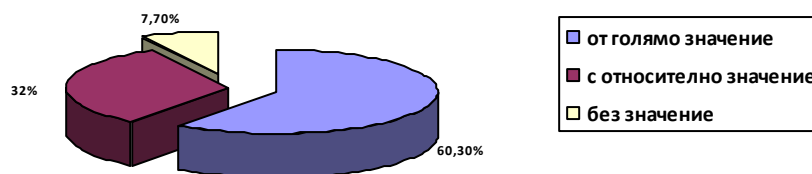
На въпроса " *Какво представлява за вас спортът в свободното време?*" анкетиранияте студенти са отговорили по следния начин:

- „Въпрос на личен избор“ – 39,7%,
- „Инвестиция в собственото здраве“ – 34,6.%,
- „Ефективно използване на свободното време“ - 33,3%.
- „Натоварване“ - 5%.

Общият процент надхвърля 100, защото някои от анкетиранияте са посочили повече от един отговор на въпроса.

На запитването „*Как оценявате значението на двигателната активност по отношение честотата на проява на социално значимите заболявания*“, 60,3% от студентите смятат, че двигателната активност повишава нивото на здравето, като намалява честотата и тежестта на заболяванията. Процентното разпределение на отговорите им по този въпрос може да се види на фиг. 3

Фиг. 3



Според проучвания върху влиянието на физическата активност на студенти със зрителни нарушения М. Алберт (2017) прави заключение, че поддържането на здравния статус на организма изисква провеждане на физически активен начин на живот, съответстващ на възрастта, пола и индивидуалните физиологични

изисквания на индивида. По отношение на обучаващите се млади хора тези изисквания имат още по-голямо значение предвид естеството на заниманията им, както и бъдещият им здравен статус.[1]

Системните занимания с различни по характер и интензивност физически упражнения повишават физическата дееспособност на хората със зрителни проблеми, подобряват тяхната адаптивност и мотивация за по-висока степен на активност, което е предпоставка за по-добро здраве, успешна интеграция в обществото и професионална реализация.

Висок е дялът (76%) на студентите, които са убедени, че съвременните технологии и електронизация са причина за намалената двигателна активност на младите хора и само 3,8% са отговорили отрицателно. Глобализацията, информацията и употребата на социалните мрежи е причина за пасивно използване на свободното време – интернет, гледане на телевизия и др.

Тревожен е фактът, че 80% от студентите предпочитат да използват всякакъв вид транспорт, за да се придвижват, игнорирайки ходенето пеша. Ходенето е циклична дейност, която съставлява значителна част от ежедневната двигателна активност.

От направения анализ по основната част на изследваните аспекти за физическата активност и двигателна култура на студентите-реабилитатори могат да се направят следните

ИЗВОДИ:

- Глобализацията, новите технологии и електронизацията се отразяват негативно, ограничавайки двигателната активност на младите хора;
- Това от своя страна води до зачестяване и проявяване в по-млада възраст на редица социално значими заболявания;
- Часовата заетост със спорт през периода на следването им, съобразена с ЕДИ (единни държавни изисквания) е изключително недостатъчна и ограничена като разнообразие.
- Мотивацията на студентите за спортуване, за да се повиши тяхното здраве и добра визия, е недостатъчна.
- Необходимо е разширяване и оборудване на материално-техническите бази за спорт към висшите учебни заведения, в частност Медицински колеж при Тракийски университет.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В последните години се забелязва все по-изразено намаляване на физическата активност на студентите за сметка на тяхното умствено ангажиране. Това води до сериозен дисбаланс между психическата и физическата натовареност в живота на бъдещите специалисти. Този проблем би могъл да се реши, от една страна чрез повишаване на ефективността на заниманията по спорт в университетите, и от друга - чрез все по-активното присъствие на спорта в свободното време на студентите.

Основите на намалената физическа активност тръгват още от ранната предучилищна възраст, когато е началото на социализацията на едно дете, за да вземе глобалните размери във възрастта на студентите.

Според Доц. Р. Паскалева (2018), която прави проучване на честотата на нарушена стойка при децата и намалената им двигателна активност, „високата честота на нарушената стойка сред децата в предучилищна възраст е не само загриженост на обществото, но и проблем на общественото здраве за осъществяване на по-мощни превантивни мероприятия подобряващи двигателната активност на децата“, респективно младите хора. [11]

Необходимо е съставяне на мащабни програми на национално ниво за подобряване на двигателната активност от най-ранна детска възраст за преодоляване на хиподинамията и произтичащите от нея последици засягащи младото поколение като цяло.

BIBLIOGRAPHY

- [1] Алберт, М., Проучване влиянието на кинезитерапевтичен комплекс върху физическата дееспособност на студени със зрителни нарушения, сп. Физиотерапия, Том 16, XVI, Кн. 1–2, 2017 -с-13.
- [2] Манолова, А., Г. Цолова, К. Григорова-Петрова, М. Гавраилова, П. Димитров, С. Петрова, Медицински факти свързани с физическата активност, Проект „Никога не е късно за ново начало“, с.14
- [3] Миланов И., ДВИГАТЕЛНИ НАРУШЕНИЯ, Медицина и физкултура, София – 2007
- [4] Миланов И, Л. Трайков, НЕВРОЛОГИЯ, Учебник за студенти по медицина, Медицина и физкултура, София – 2016

- [5] НАРЕДБА ЗА ЕДИННИТЕ ДЪРЖАВНИ ИЗИСКВАНИЯ ЗА ПРИДОБИВАНЕ НА ВИСШЕ ОБРАЗОВАНИЕ ПО СПЕЦИАЛНОСТИТЕ ОТ ПРОФЕСИОНАЛНО НАПРАВЛЕНИЕ "ЗДРАВНИ ГРИЖИ" ЗА ОБРАЗОВАТЕЛНО-КВАЛИФИКАЦИОННА СТЕПЕН "ПРОФЕСИОНАЛЕН БАКАЛАВЪР ПО ..."
- [6] Насоки на ЕС за физическа активност, Препоръчителни политически действия в помощ на физическа активност за укрепване на здравето
- [7] Правилник за прилагане на закона за физическото възпитание и спорта, чл.36 (1) от 11.04.2014г.
- [8] Решкова В., И. Миланов, МУСКУЛНО-СКЕЛЕТНИ БОЛКОВИ СИНДРОМИ, Медицина и физкултура, София – 2017
- [9] Филкова С., В. Тодорова, В. Ковачева. Необходимост от осъзнаване на физическата активност като модел на здравно поведение, Варненски медицински форум том 2, 2013, приложение 2, 35-40. 37
- [10] Caspersen CJ, Powell KE, Christensen GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 1985, 100:126–131.
- [11] Paskaleva R., V. Ivanova, V. Pavlova. Early diagnostics and prevention of spinal demormities in children of pre-school age - an innovative approach in the practical training of the students. *KNOWLEDGE - International Journal*, Vol 23.1, 2018, pp. 487-493. *Global Impact & Quality Factor 1.322 (2016)*,
- [12] Physical activity and health in Europe: evidence for action, WHO,2006