
PHYSICAL ACTIVITY - NATURAL NEED FOR ADOLESCENTS

Mariqna Petrova

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

Pavlina Teneva

Trakia University Medical College, Stara Zagora, Republic of Bulgaria
pl.teneva@abv.bg

Abstract: Physical activity of kids and teenagers in Bulgaria is insufficient. Physical activity is one of the main factors for primary health prophylaxis.

It counteracts hypodynamia, which is a risky factor for the occurrence of socially significant diseases.

The aim of this review is to raise awareness regarding the provision of conditions for systematic physical activity and sports, contribute to the education of physically strong, healthy and resilient adolescents.

There is immobilization of adolescents, both objective and subjective reasons. Hypodynamia compromise the smooth conduct of the processes of growth, maturation and development. This unfavorable situation in health terms contributes to the onset of disease, reduced strength and elasticity of the muscles, forming a motor inaktivitet, changes in the psycho-emotional sphere, unmotivated fear, tension, anxiety and others. Reasons for this are lack of exercise and lack of systematic quenching procedures combined with poor diet. To overcome the harmful effects of modern civilization on adolescents will have to rely primarily on natural and preformed physical factors. As a result of systematic physical activity achieved positive structural and functional changes in the body. For teenagers it is necessary to provide 1-2 hours of daily outdoor games, walking, hiking, and take place outdoors in the fresh air. Physical activity, healthy eating and healthy sleep are the most important factors in achieving full health. Addiction of adolescents to active physical activity leads to a sense of confidence in our own strength, improves self-esteem and self-awareness leads to a Owned importance and value to society

Physical activity is a vital necessity for protecting and enhancing the physical and mental health of adolescents.

Keywords: physical activity, adolescents hipodinamiya, natural and preformed factors sport.

ДВИГАТЕЛНАТА АКТИВНОСТ – ЕСТЕСТВЕНА ПОТРЕБНОСТ ЗА ПОДРАСТВАЩИТЕ

Марияна Станева

Тракийски университет Медицински колеж – Стара Загора, Република България
mariqna_60@abv.bg,

Павлина Тенева

Тракийски университет Медицински колеж – Стара Загора, Република България
pl.teneva@abv.bg

Въведение: Световните и европейски позиции категорично утвърждават физическата активност и спорта като компонент на здравна култура и поведение на съвременния човек, като важна ценностна система на живот в съвременното силно обездвижено общество. Оптимизирането на двигателната активност на учениците е пряко свързано с въпроса за подобряване на тяхната физическа дееспособност. Правилното физическо развитие и високата степен на физическа дееспособност са задължителна основа, върху която те трябва да се изграждат като социално активни личности. Един от основните фактори за повишаване на физическата дееспособност на учениците е системната двигателна активност. Физическата активност е един от основните фактори за първичната здравна профилактика. Тя противодейства на хиподинамията, която е рисков фактор за възникване на много социално-значими заболявания. За формирането на активен двигателен режим и здравна култура при децата, изключително са важни родителските здравни знания, умения и навици, както в детските градини така и в училище прилагането на подходящи двигателни програми, изпълнени с разнообразни форми, средства, методи и добра материална база. Само така успешно

може да се реализира съответната профилактика и въздействие за подобряване на двигателната активност и здравен статус на децата.

Целта на настоящия обзор е да повиши информираността относно осигуряването на условия за системна двигателна активност и спортване, стимулиране процесите на растеж, развитие и съзряване, съдействие за възпитаване на физически силни, за израстването на здрави и издръжливи подрастващи и изграждането им като социално активни личности в съвременните условия на живот.

МАТЕРИАЛ И МЕТОД

Анализирани са съвременни литературни източници свързани с двигателната активност и профилактиката на подрастващите и негативните последици от хиподинамията при подрастващото поколение. Редица изследвания показват, че след постъпване на децата в училище тяхната двигателна активност намалява (30-50% по-малка в сравнение с двигателната активност в предучилищна възраст). Реализирането на организирана двигателна дейност 2-3 часа седмично е далеч под нормата за хигиенните изисквания за задоволяване „мускулния“ глад на учениците. Тези часове компенсират само 11-12% от необходимата им седмична норма от двигателна активност. Затова една от основните задачи на училищното физическо възпитание за повишаването на физическата дееспособност на учениците е системната двигателна активност, реализирана чрез физическо възпитание и спорт.

РЕЗУЛТАТИ

Физическата активност на децата и юношите в България е недостатъчна по количество и незадоволителна по качество. Наблюдава се обездвижване на децата, както по обективни, така и по субективни причини. В литература и практиката за означаване на ограничената по обем двигателна активност се използва терминът **хипокинезия**, а когато двигателната активност е с намалени силови характеристики на движението – **хиподинамия**. Понятието хипокинезия означава състояние на ограничена двигателна активност, при която са намалени количеството и амплитудата на движение, а хиподинамията е състояние, при което е намалено силовото натоварване на двигателната система (интензивността на натоварването е по-слаба). Хиподинамията нарушава нормалното протичане на процесите на растеж, съзряване и развитие. Тази неблагоприятна в здравно отношение ситуация с напредване на възрастта води до формиране на двигателен инактивитет, който на свой ред допринася за появата на заболявания, хипертония, затлъстяване и нарушен метаболизъм, намалена белодробна вентилация, нарушени функции на жлезите с вътрешна секреция, намалена сила и еластичност на мускулите, бързина на реакцията и координационните способности. Появяват се изменения и в психо-емоционалната сфера – влошаване на самочувствието и настроението, поява на раздразнителност, а след това на вялост, немотивиран страх, напрегнатост, тревога и др.

Няма как да отречем – в наши дни технологиите до голяма степен са изместили движението и игрите. Днешните деца са уморени от седене. Детството пред компютъра, с електронните игри, седенето с часове пред екрана на телевизора, системното придвижване с превозни средства, ограбва голяма част от времето за изграждане на устойчивост и готовност за справяне в по-късна възраст със стреса и заболяванията. Децата често боледуват. Част от основните причини за това са недостатъчната двигателна активност и липса на системни закалителни процедури в съчетание с неправилен хранителен режим.

За преодоляване на вредните въздействия на съвременната цивилизация върху подрастващите, ще трябва да се разчита преди всичко на естествените и преформираниите физикални фактори. Профилактиката с физикални фактори, рационалното хранене и възпитаване в дух на издръжливост и резистентност към психическия стрес, се явява най-важният и най-ефективен начин за осигуряване на нормално физическо и психическо развитие на децата.

Активните занимания на децата, като игрите навън, туризма, спорта води до повишаване на психомоторната активност и стабилизиране на физическата дееспособност и здравния статус, спомага също и за доброто самочувствие. В резултат от системните физически натоварвания и лек физически труд се постигат положителни структурно-функционални промени в организма. Въз основа на многогодишни проучвания и наблюдения, науката разполага с убедителни данни за полезния ефект от физическата активност върху всички органи и системи на човека независимо от възрастта:

- Белите дробове подобряват функцията си и осигуряват повече кислород за кръвта.
- Притокът на кислород към мозъка се увеличава (до 100%), което повишава работоспособността.
- Сърцето и мускулите укрепват, честотата на сърдечната дейност (пулсът) спада.

Twelfth International Scientific Conference
KNOWLEDGE WITHOUT BORDERS
31.3-2.4.2017, Vrnjacka Banja, Serbia

- Образуват се нови кръвоносни съдове.
- Имунната система се стимулира.
- Фигурата е красива и хармонично развита.
- Укрепване на костите, сухожилията, мускулите, ставите.
- Мозъчната дейност се стимулира, паметта и концентрацията се подобрява, настроението – също.
- Емоционална устойчивост на организма – резистентност към психо-травмотичните въздействия.
- Добро самочувствие.
- Спокоен, дълбок и пълноценен сън.
- По-рядко боледуване.
- Голям запас от жизнена енергия

В днешните условия двигателните дейности стават все по-малко и по-сложно се компенсира недостига на движенията. Недостатъчната физическа активност най-силно се отразява в детско-юношеския период. В резултат на това се забелязват отклонения от нормата, като нарушения в телесната стойка и гръбначни изкривявания, плоскостъпие, заболявания на дихателната, сърдечно-съдовата и мускулната системи, нарушена обмяна на веществата най-често изразена в затлъстяване, перманентна нервнo-психическа преумора и др. За предотвратяване вредното въздействие от хиподинамията се изисква редовно извършване на физическа активност и спорт.

Началната и средната училищна възраст (6-7 и 13-14 години) е период, през който познатите форми на движение значително се подобряват, придобиват се и затвърждават много нови движения. Тази възраст е най-подходяща за включването на децата в предварителната подготовка за последователното формиране на навици, умения личностни качества, ценности и нагласи за здравословни избори и като цяло, за здравословен начин на живот. Личният пример на учителя също има огромно значение в тази възраст, характеризира се със стремеж към подражание, като показва и обяснява техниката на дадено движение положението на долните и горните крайници, посоката и скоростта на амплитудата, темпа, ритъма, последователността на изпълняваните движения. В юношеска възраст може да бъде заложен положителен модел на адекватна системна двигателна активност, който да се запази и по-късно.

За подрастващите е необходимо да се осигури по 1-2 часа дневно игри на открито, разходки, туризъм, летни кънки, колоездене, както и практикуване на подходящ за възрастта им спорт – плуване, колективни спортове (баскетбол, волейбол, футбол), гимнастика, лека атлетика (спортно ходене, бягане на различни дистанции, скокове, хвърляния), зимни спортове (ски, сноуборд, каране на зимни кънки), източни бойни изкуства и други. Подходящи са всякакви видове физическа активност, особено когато се провежда на открито, на чист въздух в паркове, в планината, крайморето или ползването на минерална вода в балнеологичните курорти.

Физическата активност, здравословното хранене и пълноценния сън са най-важните фактори за постигане на пълноценно здраве. Редовното изпълнение на физически упражнения допринасят не само за поддържане на нормално тегло, подобряване на физическото и психичното здраве, но и предпазват от редица заболявания, и не на последно място - на социално-интегративно ниво.

Децата в училищна възраст имат предпочитания към различни спортове за това се нуждаят от подкрепата на родителите. На родителите, се пада нелеката задача да открият атрактивен начин как да насочат вниманието на децата си към спорта. Родителите могат да окажат съдействие, като ги запишат в спортни програми, закупят ново оборудване, спортно облекло или защитна екипировка, както и да присъстват на събитията, в които децата им участват.

„Лято“ за децата означава много различни неща - ваканция, летен лагер, плуване, свободно време и най-хубавото от всичко - няма училище. През лятото, режимът се променя. Това може да създаде дисбаланс в храненето и нивото на активност. Горещото време често ограничава активността. Подпомагането на децата да останат активни по време на летния сезон, може да представлява сериозно предизвикателство за родителите.

Привикването на подрастващите към активна физическа дейност води до създаване на чувството на увереност в собствените сили, повишава настроението, изгражда оптимистично отношение към живота, подобрява самооценката и самоконтрола, води до осъзнаване на собствената значимост и ценност за обществото. Системната физическа активност, води до укрепване на телесното здраве, трайно поддържане

на добро настроение и самочувствие, и увереността в собствените сили и достойнство, изграждане на вярата, чрез справянето с възникналите задачи. Всичко това може да се окаже противодействие на тенденцията към изпадане в зависимост от наркотици, тютюнопушене и алкохолна употреба.

ИЗВОДИ

1. Физическата активност е основно средство за подобряване на физическото и психическото здраве на хората.
2. Намалява се риска от възникване на социално-значими заболявания при децата.
3. В резултат от системните физически натоварвания се постигат положителни структурно-функционални промени в организма на подрастващите.
4. Физическата активност е инвестиция в здравето на бъдещите поколения, поради което трябва да се превърне в модел на здравно поведение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическата активност се явява жизнена необходимост за опазване и укрепване на физическото и психическо здраве на подрастващите. То е пряка, неразривна връзка и с настъпилите промени в хормоналното равновесие на подрастващия организъм по време на пубертета. Тези промени се повлияват благоприятно при прилагане на системни, оптимални по своята интензивност различни видове двигателни програми. Така ще може успешно да се реализира съответна профилактика и въздействие за подобряване на двигателната активност и здравият им статус.

Съвременните проучвания, личният и професионален опит на мнозинството специалисти показва, че активното детство генерира здраве в аванс и държи вече порасналите деца далеч от фармацевтичната мрежа.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Генчева, Незабравка Физическа активност и спорт при разстройство с дефицит на вниманието и хиперактивността. София 2015.
- [2] Дончева Ю. Двигателната активност – предпоставка за развитието на личността, сп. „Предучилищна педагогика”, бр. 6-7, 1999.
- [3] Костов, К. Оптимизиране на двигателната активност на учениците от начална училищна възраст. – Благоевград, УИ, 1987.
- [4] Маншонов. Н Значението на физическата активност за опазване и укрепване на психическото здраве на подрастващите, сп „Физикална медицина и рехабилитация“бр. 4,2005.
- [5] Маринов И. Обща и специална издръжливост у учениците, Теория и методика, 1982.
- [6] Попиванова, Цв. Двигателната активност и здравето на децата. С., Учителско дело, бр. 7, 2007.
- [7] Тимчев, М. Двигателно и интелектуално пространство в развитието на детето. С., 2001.
- [8] <http://worldreferat.ru/view/gipodinamiya-vliyanie-malopodvizhnogo-obraza-zhizni-na-sostoyanie-zdorovya-uchaschihsya/>