
STUDY OF STUDENTS ATTITUDE ABOUT SPORTS ACTIVITIES DURING FREE TIME

Rositsa Dimkova

"St. St. Cyril and Methodius" University of Veliko Tarnovo, Bulgaria, rdimkova@gmail.com

Abstract: The activities of adolescents outside of school time are an important socializing factor. The priority of the whole society should be to engage children's free time with activities useful for their formation and development. The increasing dependence on social networks and technology in modern life directs our attention more and more to the search for different opportunities for physical activity and sports and at the same time reducing the negative consequences of the immobilization of young people. Making sense of free time through extracurricular sports is a positive preventive policy of every school, to build competences for a fulfilling lifestyle and limit the risky behaviors of students. At school age, the foundations of those personal qualities are built, which are necessary for building habits and creating a lasting interest in systematic pursuits with physical activities. Important factors for the formation of the student's personality are the psychophysical condition of the children, the development of their motor activity, as well as the interaction with the environment. The main emphasis on the formation is also influenced by the health status of the students, which is a symbiosis of good physical development and social well-being. In contrast to good physical health, overweight, social isolation, as well as risky behaviors can have a detrimental effect on adolescents. The lack of demandingness, the low involvement of children in the educational process and the low requirements for the formative effect of physical education can lead to many negative consequences.

Current trends in education make it necessary to search for innovative forms and methods of work that can solve the complex tasks of forming the physical and cognitive activity of children, as well as creating a healthy model of behavior. This fact is a sufficient prerequisite for a purposeful and responsible work of school-age teachers. The aim of the pedagogical research is to study the students' attitude towards sports during their free time. The tasks are: 1. To explore the interests of the students during their free time. 2. To establish the students' attitude towards sports during their free time. Time spent in sports activities in and out of school has a beneficial impact on health and education, and we call for this impact to be increased. The modern teacher must know how to support and guide students through the learning process. The teacher - pedagogue in the modern education system sets goals, organizes, manages, monitors and builds relationships with all members of the school community. In this we find the need to highlight the leadership strategies that a teacher should possess. The successful pedagogue in education creates a stimulating work environment, supports all learners, ensures their commitment to higher goals and creates conditions for the development of their potential.

Keywords: attitudes, activities, physical activity, sport, free time.

ПРОУЧВАНЕ НА ГЛАСАТА НА УЧЕНИЦИ ЗА ЗАНИМАНИЯ СЪС СПОРТ ПРЕЗ СВОБОДНОТО ВРЕМЕ

Росица Димкова

Великотърновски университет "Св. Св. Кирил и Методий", България, rdimkova@gmail.com

Резюме: Дейностите на подрастващите в извън училищното време са важен социализиращ фактор. Приоритет на цялото общество трябва да бъде ангажирането на свободното време на децата с полезни за тяхното формиране и развитие дейности. Постоянно увеличаващата се зависимост от социалните мрежи и технологии в съвременното ежедневие насочва вниманието ни все по-вече към търсене на различни възможности за физическа активност и спорт, и същевременно намаляване на негативните последици от обездвижването на младите хора. Осмислянето на свободното време чрез извънкласни спортни форми е положителна превантивна политика на всяко училище, за изграждане на компетентности за пълноценен начин на живот и ограничаване рисковите поведения на учениците. В училищната възраст се формират основите на онези личностни качества, които са необходими за изграждане на навици и създаване на траен интерес за системни занимания с физически активности. Важни фактори за формирането на ученическата личност са психофизическото състояние на децата, развитието на двигателната им дейност, както и взаимодействието с околната среда. Основен акцент върху формирането оказва и здравословното състояние на учениците, което е симбиоза от добро физическо развитие и социално благополучие. В противовес на

доброто физическо здраве, наднорменото тегло, социалната изолация, както и рисковите поведения, могат да се отразят пагубно върху подрастващите. Липсата на възискателност, ниската ангажираност на децата в образователния процес и занижените изисквания към формиращият ефект на физическото възпитание, могат да доведат след себе си много негативни последици.

Новите тенденции в обучението поставят необходимостта от търсене на иновативни форми и методи на работа, които да решат комплексно задачите за формиране физическата и познавателна активност на децата, както и създаване на здравословен модел на поведение. Този факт е достатъчна предпоставка, за една целенасочена и отговорна работа на педагозите в училищната възраст. Целта на педагогическото изследване, е да се направи проучване, относно нагласата на учениците за занимания със спорт през свободното време. Задачите са: 1. Да се проучат интересите на учениците през свободното им време. 2. Да се установи отношението на учениците към занимания със спорт през свободното време. Определено време, прекарано в спортни дейности в училище и извън него, оказва благоприятно въздействие върху здравето и образованието, като ние призоваваме това въздействие да се увеличава. Съвременният учител трябва да знае как да подкрепя и насочва учениците през учебния процес. Учителят - педагог в съвременната образователна система поставя цели, организира, управлява, наблюдава и изгражда взаимоотношения с всички членове на училищната общност. В това откриваме необходимостта да подчертаем лидерските стратегии, които учителят трябва да притежава. Успешният педагог в образованието създава стимулираща работна среда, оказва подкрепа на всички обучаеми, осигурява тяхната ангажираност към по-високите цели и създава условия за развитие на техния потенциал.

Ключови думи: нагласи, дейности, физическа активност, спорт, свободно време.

1. ВЪВЕДЕНИЕ

Учителите по физическо възпитание трябва да мотивират своите ученици да бъдат активни, като в същото време да преодоляват технологичните бариери, които засягат ежедневно преподаване. Засиленото използване на социални медии и интернет предложения, засяга начините, по които учениците общуват помежду си, в училищната среда и извън нея. Проблемите, с които се сблъскват учителите по физическо възпитание са, че много ученици в горните курсове не могат да съпоставят своите двигателни способности с това, което се очаква на тяхната възраст (Велева, А. 2009)..

В последните години много се задълбочиха проблемите на младите хора (Лазарова, Е. В. Иванова, 2019: 83). Те касаят преди всичко: стилът на общуване и модели на поведение; мотивация за личностно изграждане; рискови поведения; агресия във всичките ѝ форми; информационно-комуникативна зависимост; социална изолация и липса на вербална комуникация и не напоследно място влошен здравословен статус.

След обстоен анализ на проблемите, насочваме вниманието към следните причини: наличие на обществен дефицит на граждански ценности; делегиране на всички отговорности на училището, като институция по обучението и възпитанието на децата; абдикиране на семейството с основните му отговорности; неангажиране на свободното време на учениците; липса на училищна политика - за приобщаване към институцията, за ангажиране в свободното време, за съпричастност към училищния живот (Лазарова, Е., В. Иванова, 2019: 83). Учителите са изправени пред задачата, да повишат активността на физическата дейност, с прилагане на иновативни и разнообразни методи за организиране на образователния процес по физическо възпитание. (Kin, M., Kareem, A. 2019). Нездравословният начин на живот може да доведе до наднормено тегло, хиподинамия, гръбначни изкривявания, понижена функционална годност и други здравословни и социални проблеми. (Крумова-Цончева, К. и др., 2020:158). За разлика от всички останали учебни предмети, единствено физическото възпитание има за задача и да разтоварва емоционално учениците от натрупаната умствена умора (Петкова, М., М. Алексиева, 2013:9). Игровата дейност, като основна и водеща в двигателното развитие на учениците, влияе на личностната им позиция в този процес и на възможностите за неговото цялостно формиране. Чрез игрите учениците влизат в активно взаимодействие с околния живот, включват се в него и усвояват специфични ключови компетенции. Всички ценности, които се предават, развиват умения, подпомагат овладяването на знания и повишават личностната мотивация.

Извесно е, че електронната бяла дъска и интернет пространството революционизират начина, по който учениците се обучават в съвременната образователна система. Освен положителния заряд, който носи спорта, това е да насочва личностното развитие, чрез формиране на качества като: отговорност, екипност, толерантност, самодисциплина. Спортът като цяло мотивира за постигането на добри резултати. Той ни прави сензитивни към нормите на гражданското общество, към естетическото възприемане на света, към културата на общуване (Лазарова, Е., В. Иванова, 2019:83). Физическото възпитание трябва да бъде стартово ниво за учениците, където да апробират нови разнообразни спортове и игри за увеличаване възможностите на забавление, като по този начин ще се инициират и желания за извънкласни спортни занимания. Чрез

прилагане на правилните методи и начини на обучение, могат да се решат проблеми съществуващи към момента, като липса на комуникация, липса на екипна работа, нежелание за извършване на различни активности и др. В тази връзка се открояват ползите от извънкласните дейности в областта на спорта в училище, за ефективна социализация и развитие на индивидуалните способности на всеки ученик, формиране на нагласи за здравословен начин на живот, изключващ рискови и обществено неприемливи модели на поведение.

Много от учениците нямат увереност при вземането на решения, защото намират новите ситуации, пред които са изправени, за предизвикателство. Много е важно средно образователните училища да координират своите учебни програми по физическо възпитание и да предложат стратегическо планиране, което да позволи на учениците да развиват своите умения и компетентности по положителен начин, както в училищните, така и в извънкласните форми по спорт. Във всеки урок по физическо възпитание учителите трябва да инициират игри, които да насърчават правилното движение и ориентиране в пространството, насърчвайки учениците за по-бързи реакции и целенасочени действия (Димкова, Р. 2019:86). В съвременния обучителен процес е препоръчително да се предлагат двигателни активности, които насърчават идеята за работа в екип. Голямата приложимост на игровата дейност в обучението, произтича от нейните характерни особености и от положителния ефект, който тя оказва в образователен, възпитателен и здравен аспект (Димкова, Р. 2021:167). Физическото възпитание и спортът в училище е фантастична възможност за учениците да бъдат физически активни, а за някои ученици това е единствената възможност да спортуват (Джамбазова Е. 2017).

2. МЕТОДОЛОГИЯ

Високото равнище на физическа дееспособност, разностранната двигателна култура и доброто здравословно състояние са фундаментална основа за успешна образователна дейност и за висока концентрация на вниманието при обучаемите по отношение възприемането и осмислянето на учебния материал по всички изучавани предмети, както в урочните, така и в извънурочните занимания. Спортните активности на учениците през свободното време, са въпрос на личен интерес, вътрешно убеждение и потребност от двигателна дейност. Реализацията на такава потребност може да се осъществи и по убеждение или съдействие – от учители, родители, съученици, по примера на известни спортисти и др. Тази физическа активност заедно с големия здравно-функционален ефект, решава и редица познавателни, социално-нравствени и творчески задачи (Димкова, Р., И. Петкова, 2014:13).

Целта на проведеното педагогическо изследване, е да се проучи нагласата на ученици за занимания със спорт през свободното време.

За реализиране на целта си поставихме следните **задачи**:

1. Да се направи проучване, относно интересите на учениците през свободното им време.
 2. Да се установи отношението и нагласата на учениците към занимания със спорт през свободното време.
- Във връзка с това проучване проведохме *анкета* с 60 ученика от СОУ „Вела Благоева” в гр. Велико Търново. Установихме тяхното мнение на базата на 15 въпроса, по отношение нагласата им за спортна дейност, разпределението на свободното им време и желанията им за извънурочни занимания по спорт.
- За повишаване физическата активност на учениците, важна роля играят заниманията с физическа дейност през свободното време. Когато се говори за свободно време на учениците, трябва да се има предвид, тази част от времето, която остава извън учебната им заетост, подготовката за училище, придвижването до училище, среща с приятели, участие в семейни дейности, различни форми на ангажираност, грижа за членовете на семейството и др..

Като избор и разработване на интелигентни инструменти, са изведени три основни групи фактори, определящи свободното време на учениците (Teacher networks, 2012).

- Социално-демографски фактори, към които спадат: пол, възраст, образователно равнище (завършен клас), местоживееене, етническа принадлежност.
- Фактори, определящи величината на свободното време, към които може да отнесем учебна натовареност (занятия в училище и самостоятелна подготовка), платени форми на извънучилищно обучение, домашни задължения, грижа за възрастни и болни членове на семейството и др..
- Фактори, определящи качеството на свободното време, към които се отнасят: потребности и интереси, ценности и ценностни ориентации, нагласи, социален статус на семейството, медии, културни модели на поведение в свободното време, задавани от социалната среда и др..

Свободното време и неговото качество е възможно да се разгледа в два аспекта обективен и субективен. Като обективен показател, може да посочим голямото разнообразие на дейностите в свободното време, а като субективен показател - удовлетвореността на учениците от свободното време.

В идейната програма, свързана с това проучване се оформиха два модела, относно структурата на свободното време на учениците и по-точно дейностите, извършвани в това време.

- **Структура на свободното време от учебни занятия:**
 - ❖ Различни дейности по отношение на подготовката за учебните занятия;
 - ❖ Разнообразни дейности по удовлетворяване на потребностите – материални, битови и духовни;
 - ❖ Основни занимания свързани със спортна дейност;
 - ❖ Занимания с художествено-творческа дейност;
 - ❖ Развлекателно-комуникативни дейности, активен отдих и др.
- **Структура на реалното свободно време на учениците:**
 - ❖ художествена и друга литература, списания, вестници;
 - ❖ компютърни игри, интернет, телевизия;
 - ❖ различни видове спортни занимания;
 - ❖ кино, изложби, концерти, развлекателни пътувания, екскурзии, почивни лагери и др.;
 - ❖ посещения на заведения, общуване с приятели, общуване в семейството.

По време на учебния процес през годината, свободното време на учениците е лимитирано и неговата структура не е оптимална, т.е. времето за дейностите, които са преимуществовани в този период е запълнено и те не съдействат в голяма степен за тяхното интелектуално и физическо развитие.

3. РЕЗУЛТАТИ

Главен конструктивен елемент на времето на учениците е момента, свързан с училище (учебни часове и тяхната подготовка). Висок процент от изследваните ученици 55% имат обикновено по 6 учебни часа на ден, а 45% имат по 7 часа дневно. Принципно натовареността се увеличава с преминаването на учениците в по-горен клас.

Във връзка с времето за подготовка за училище във **фиг.1** наблюдаваме, че повече от половината анкетираните ученици - 54,00% отделят за това от 1 до 2 часа приблизително на ден. За учебна подготовка до 3 и повече от 3 часа дневно отделят 40% от изследваните и останалите 6% не отделят време за училищна подготовка. Всеки трети от участвалите ученици в анкетата, посещават платени частни уроци, но по-голямата част от тях 66,00%, смятат, че тези уроци не са им необходими.

Фиг. 1. Отделено време за училищна подготовка



Голяма част от времето на учениците е свързана с лични ангажираности, домашни задължения, грижи за членове на семейството и т.н. Основен дял от изследваните ученици са посочили, че ежедневно отделят време за дейности, като – хигиена, личен тоалет, хранене и др. 46%. Следва придвижването до училище и обратно 29%. Този голям разход на време за придвижване, се дължи преди всичко на прибирането от училище, което не е чисто време за път, а е съчетано с общуване на учениците помежду си, общуване с близки приятели, ангажираност в игри и различни други занимания. На трето място 17% са домашните задължения – пазаруване, ангажименти в къщи, поддържане на хигиена и др., и последно на четвърто място 8% – грижа при необходимост за други членове на семейството. Основен акцент в нашето изследване представлява установяването на реалните ангажираности в свободното време на учениците.

Във **фиг. 2** очевидно, безспорен фаворит сред тези дейности е интернет общуването, последвано от спорта и спортните занимания. На трета позиция е общуването навън с приятели, след което следват компютърните игри, гледането на телевизия и филми, партита и ходене на гости, безцелно движение и хобита.

Фиг. 2. Занимания при момчетата в свободното време в %



При анализирането по пол водеща позиция заема „интернет общуването” с 59% при момчетата и 63% при момичетата. На второ място момичетата и момчетата са поставили занимания със „спорт”, а различията в реда на дейностите в свободното време при двата пола, идва от следващите позиции.

Момчетата подреждат „общуване с приятели навън”, „компютърни игри”, „гледане на телевизия”, „гледане на филми”, „гости и партита”, „безцелно движение” и на последно място „хоби”, а при момичетата на **фиг. 3**, следват „гости и партита”, „общуване с приятели на улицата”, „гледане на филми”, „гледане на телевизия”, „хоби”, „компютърни игри” и „безцелно движение”.

Фиг. 3. Занимания при момичетата в свободното време в %



На първо място сред факторите във **фиг. 4**, определящи избора на заниманията на учениците през свободното време, се нареждат личните предпочитания и интереси, последвани от влиянието на приятелската среда, родителите, учителите и предлаганият избор от организирани форми в града. Според нас, безпокойство в тази ситуация предизвиква недостатъчната и активна роля на училището в тази посока. Съвсем основателно в последните години се говори за съществуващ вакуум в организацията на свободното време на учениците, както и за пониженото внимание на училището и образователната система в този аспект. Част от изследваните ученици 12% посещават някакви платени форми на занимания в свободното си време – спортни клубове, танцови състави, музикални школи и др. Това, което не харесват анкетираните в

предлаганите им организирани форми на дейности в свободното време е, че не са достатъчно разнообразни и забавни. Голяма част от учениците не са доволни и от размера на настоящите такси.

Установените резултати от проучването показват, наличие на разнообразни интереси при учениците, но малка част тях намират поле за изява и развитие. Това, което забелязваме е, че те се интересуват основно от спорт – 68 %, танцово изкуство - 26%, интелектуални игри - 18%, конструкторски дейности -12%, музикално и театрално изкуство - 8%. Сред предпочитаните през свободното време дейности, водещо

Фиг. 4. Фактори, определящи избора на занимания в свободното време



место заемат заниманията със спорт. На въпроса – кои са предпочитаните спортове както в училище, така и извън училище, изследваните ученици правят следната констатация. На челна позиция са поставени колективните игри – баскетбол, волейбол, хандбал и футбол. Прави впечатление, желанието на учениците за туристически дейности, вероятно продиктувано от прилаганото през последните години „модулно обучение по туризъм” и от положителния ефект от общуването на децата с природата. При наличие на спортно-техническа база, учениците убедително - 92% заявяват, че биха спортували предпочитания от тях спорт целогодишно. На последния въпрос – какви са причините за липса на алтернативни занимания в свободното време, анкетираните на първо място са посочили липсата на подходяща материално-техническа база и възможността за свободен достъп - 43%, следвана от недостатъчните средства, които се отделят за спорт в свободно време на децата - 32%, липса на интерес на обществените институции - 26% и затруднено финансово положение на семейството - 22%.

4. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По-голямата част от анкетираните ученици, споделят идеята за осмисляне и организиране на свободното време през предстоящите ваканциите. Предпочитаните от тях форми на активност са различни видове спортни състезания и прояви, музикални празници, съвместни екскурзии с класа, летни лагери, „зелени” училища и др.. В тази връзка е необходимо да се предложи разнообразие във формите за извънкласни спортни дейности на учениците и повишаване ролята на училището, като проводник на целенасочени, организирани и социализирани въздействия върху подрастващите. От тук следва извода, че пред всички нас стои главната задача за стимулиране на учениците, за повишаване привлекателността към учебните институции, посредством развитието както на извънкласната, така и на извънучилищната спортна дейност, като основен фактор за утвърждаването на здравословен начин на живот и превенция срещу негативните прояви в обществото.

Като педагози, наша отговорност е да обновим методите с които работим и да предизвикаме по-голям интерес в часовете по физическо възпитание и спорт, като усъвършенстваме начините на обучение, създадем по-добра екипна работа и насърчим учениците да бъдат по-устойчиви и отговорни, когато участват в спортните дейности. За постигане на добра и ефективна работа е необходимо да се създаде приятна, емоционална и безопасна среда, в която младите хора да се наслаждават на усещането за ползотворна физическа дейност, в която спортът е най-добрата инициатива за постигане на здравословен и пълноценен начин на живот.

ЛИТЕРАТУРА

- Велева, А. (2009) Съвременни предизвикателства пред педагогиката на играта. *В сп. Предучилищно възпитание, №9, с. 19-22, Русе.*
- Джамбазова Е. (2017). Книга за учителя по ФВС за 1 и 2. клас. *Булвест 2000, София.*
- Димкова, Р. (2021). Педагогически и психологически насоки за организиране на игровата дейност в предучилищна възраст. Юбилейна международна научно-практическа конференция "Образованието: Класичност и модерност", стр. 167-172, Враца.
- Димкова, Р. (2019). Практико-педагогически аспекти в хандбалната игра, I&B, Велико Търново, ISBN: 978-619-7281-31-6 .
- Димкова, Р., & Петкова, И. (2014). Подвижни игри в началния курс. Методическо ръководство I&B, В.Т.
- Костов, К., & Кинов, С. (2016). Към въпроса за интегративната същност на физическото възпитание. НСА: Международен научен конгрес „Спорт, стрес, адаптация“.
- Крумова-Цончева, К. и др. (2020). Експериментална методика за преодоляване на наднорменото тегло и укрепване на детския организъм (основен експеримент), сб. *Доклади от годишна университетска конференция, 2020г.стр.158-164, изд.комплекс на НВУ „Васил Левски”.*
- Лазарова, Е., & Иванова, В. (2019). Извънкласните спортни форми – възможност за превенция на съвременните проблеми на младите хора. *Vocational Education Volume 21, Number 1, Професионално образование, 83-85.*
- Петкова, М., & Алексиева, М. (2013). Игрите в началното училище. *Издателство Фабер, Велико Търново.*
- Цонкова, Д. (2014). Теория и методика на физическото възпитание. *Университетско издателство "Св. св. Кирил и Методий", В. Търново.*
- Augustsson, G., & Boström, L. (2012). A theoretical Framework about Leadership perspectives and Leadership styles in the Didactic Room, *International Journal of Human Resource Studies, 187-199. Doi:10.5296/ijhrs.v2i4.2865.*
- Kin, T. M., & Kareem, O. A. (2019). School leaders' Competencies that make a difference in the Era of Education 4.0: A Conceptual Framework. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, 9(5), 214–225.*
- Putra, A. S., Waruwu, H., Asbari, M., Novitasari, D., & Purwanto, A. (2020). Leadership in the Innovation Era: Transactional or Transformational Style. *International Journal of Social and Management Studies, 1(1), 89–94.*
- Robinson, V., & Timperley, H. S. (2007). The leadership of the improvement of teaching and learning: Lessons from initiatives with positive outcomes. *Australian Journal of Education, 51(3), 247–262.*
<http://www.philiphallinger.com/old-site/papers-x/Robinson1.pdf>
- Teacher networks. Today's and tomorrow's challenges and opportunities for the teaching profession. European Schoolnet (EUN Partnership AISBL), Brussels, 2012.
- Tuma, M. (2012). Characteristics of playing performance the children. Viena,