

МОТИВАЦИЯ НА СТУДЕНТИ ОТ МУ-ВАРНА ЗА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ

Румяна Лалева, Михаела Христова, Невал Ремзиева

*Катедра по здравни грижи, Факултет по обществено здравеопазване,
Медицински университет – Варна*

MOTIVATING FACTORS FOR PHYSICAL ACTIVITY AMONG STUDENTS AT MEDICAL UNIVERSITY OF VARNA

Rumyana Laleva, Mihaela Hristova, Neval Remzieva

Faculty of Public Health, Department of Nursing Care, Medical University of Varna

РЕЗЮМЕ

Физическата активност е незаменима за човешкия организъм през различните етапи на неговото развитие. Доказано е, че редовното спортуване намалява риска от развитие на редица заболявания, развива способност за концентрация и организираност, изгражда личностни и социални качества. Академичната натовареност на студентите, отделянето от семейството и изграждането на самостоятелност у младия човек допринасят за по-заседнал начин на живот и нездравословно хранене. За предотвратяване на тази тенденция в почти всички висши училища в България има въведена дисциплина спорт, която се изучава минимум в 2 години от обучението.

Целта на анкетното проучване на студенти от МУ-Варна е да установим тяхната мотивация за физическа активност.

Използвани са следните методи в изследването:

- Социологически, като са анкетирани индивидуално и анонимно 121 студенти от МУ-Варна.
- Статистически метод, използван при анализа на резултатите от собственото проучване.
- Документален метод, като са анализирани литературни източници, разглеждащи предмета на настоящото изследване.

Резултатите от анкетата показват, че 46% от респондентите включват в ежедневието си физическа активност. Категорична полза за здравето от спорт посочват повече от 2/3 от анкетираниите студенти (62,2%) и „по-скоро да“ са отговорили 21,8%. Повече от половината посочват, че заменят липсата на време за спорту-

ABSTRACT

Physical activity plays a crucial role in the overall development of the human body across different life stages. Scientific evidence confirms that regular exercise reduces the risk of various diseases, enhances concentration and organizational skills, and fosters personal and social qualities. However, the academic demands faced by students, the challenges of being away from family, and the process of developing independence often contribute to a sedentary lifestyle and unhealthy eating habits. In order to prevent this trend, most higher education institutions in Bulgaria have incorporated mandatory sports disciplines into their curriculum for a minimum of two years.

The purpose of conducting this survey among students at MU-Varna is to evaluate their motivation for participating in physical activity. To achieve this objective, a variety of research methods were employed, including:

- Sociological approach: A total of 121 students from the Medical University of Varna took part in the survey, providing individual and anonymous responses.
- Statistical method: The gathered data were subjected to statistical analysis.
- Documentary method: Relevant literature related to the research topic was examined.

By utilizing these research methods, a comprehensive assessment of the students' motivation for engaging in physical activity was carried out.

The survey results revealed that 46% of the respondents incorporate physical activity into their daily routines. Furthermore, more than two-thirds of the surveyed students (62.2%) reported experiencing definite health benefits from participating in sports, while 21.8% responded with „rather yes.“ Additionally, over

ване с ходене пеш (56,8%). От анализа на получените данни се установи, че при почти 1/3 от анкетираните студенти се наблюдава увеличение на необходимостта от физическо натоварване (31,9%), а при 20,2% се забелязва намаляване на тази необходимост.

Изводите, които правим от проведеното проучване показват, че респондентите осъзнават включват физическа активност в ежедневието си и оценяват ползите, които носи тя.

Ключови думи: студенти, физическа активност, ползи

half of the students indicated that they compensate for a lack of time for structured exercise by engaging in walking (56.8%). Analysis of the data also revealed that nearly one-third of the respondents reported an increase in their need for physical exertion (31.9%), while 20.2% expressed a decrease in this need.

In conclusion, the findings of this survey indicate that the respondents consciously integrate physical activity into their daily lives and appreciate the benefits it brings.

Keywords: students, physical activity, benefits

УВОД

Обучението във висшите училища е свързано с интензивен труд и нарастващи изисквания към студентите. Вследствие на това се повишават нуждите им от ангажираност за умствена и физическа активност и грижи за здравословното им състояние. Това води до сериозен дисбаланс между психическата и физическата натовареност в живота на бъдещите специалисти (2,5). Всички знаем, че недостатъчно правилният и нездравословен начин на живот впоследствие е предпоставка за развитие на различни патологични състояния (7). Редица проучвания потвърждават, че редовните занимания с физически упражнения способстват за повишаване дълбочината и концентрацията на мисловните процеси, а подобренията в психомоториката на двигателната дейност при студентите води до повишаване на тяхната активност по време на учебния процес (3,4). Спортът помага за формирането на трайни навици у студентите за физическа активност и системни спортни занимания (1,6).

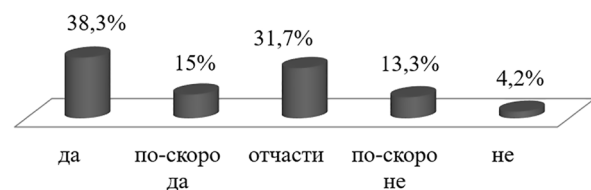
МАТЕРИАЛИ И МЕТОДИ

Използван е социологически метод, като са анкетираны индивидуално, доброволно и анонимно 121 студенти от различни специалности на МУ-Варна през месец април 2023 г. Анкетата съдържа 13 въпроса, като 11 от тях са от затворен и 2 от отворен тип. Документален метод, като са анализирани литературни източници, разглеждащи предмета на настоящото изследване. Статистически метод, използван при анализ на резултатите от собственото проучване.

РЕЗУЛТАТИ И ОБСЪЖДАНЕ

За периода на изследване са анкетираны 22,7% студенти от първи курс, 40,3% студенти от втори курс, 24,4% от трети курс, 11% студенти от четвърти курс и други 1,6% студенти от други курсове на МУ-Варна. Най-голям дял са от специалност „Акушерка“ - 55,3%, 11,9% от специалност „Медицинска сестра“, 9,7% от специалност „Медицински козметик“ и незначителен брой от специалностите „Фармация“, „Медицина“, „Рентгенов лаборант“ и „Логопедия“.

За целта на изследването попитахме студентите включват ли в ежедневието си физическа активност. Получените отговори показват желание на студентите да се занимават с физическа активност в ежедневието си. Категорично положителен отговор са посочили 38,3%, „по-скоро да“ са посочили 15% и като прибавим 31,7% от респондентите, които отчасти спортуват, получаваме дял повече от 2/3. На противоположно мнение са незначителен дял 4,2%, а „по-скоро не“ са отговорили 13,3% (фиг. 1).

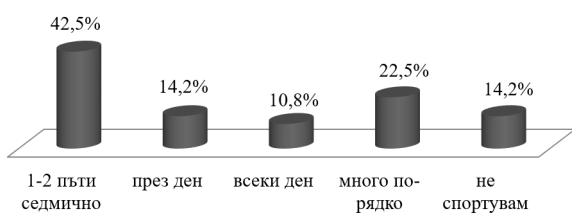


Фиг. 1. Включват в ежедневието си физическа активност

Искахме да уточним какъв точно спорт харесват анкетираните студенти и получихме следните резултати: 43,7% се занимават с фитнес, 5% с плуване, 24,4% не спортуват, а останалите 26,9% са посочили други видове спорт (народни танци,

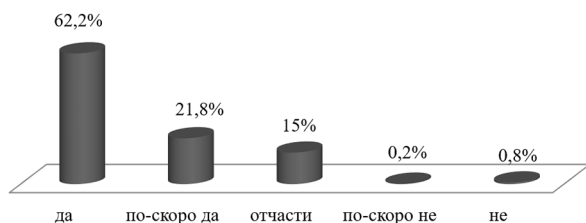
бягане, бокс и др.). Отговорите на респондентите показват, че разнообразието от спортни дисциплини, които им предлага МУ-Варна, отговарят на техните интереси.

След като установихме желанието на студентите за физическа активност, ги попитахме колко често се занимават със спорт. Получените данни показват, че най-много спортуват 1–2 пъти седмично (42,5%), следващ по желание отговор е с 14,2% на спортуващите през ден. Само 10,8% от респондентите се занимават ежедневно с физическа активност. За съжаление 14,2% са отговорили, че въобще не спортуват, а 22,5% отговарят „много по-рядко“ от посочените отговори. Изводът от получените отговори е, че 2/3 от анкетираните студенти спортуват редовно (фиг. 2).



Фиг. 2. Честота на занимаване с физическа активност

За да установим мотивацията на студентите за спортуване, ги попитахме отчитат ли полза за здравето си от физическата активност. Категорично положителни отговори са посочили 62,2%, по склонни да дадат положителен отговор са 21,8% и отчасти отговарят 15%. Прави впечатление, че отрицателните отговори общо са 1% от респондентите. Анализът на получените данни показва, че почти всички студенти на МУ-Варна напълно осъзнато избират да се занимават със спорт (фиг. 3).

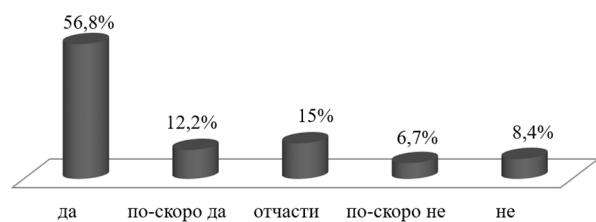


Фиг. 3. Отчитат полза от физическа активност за здравето си

Поискахме да разберем каква точно е ползата, която мотивира студентите да спортуват. Получените отговори се обединяват около няколко причини като по-добър сън, психическо разтоварване и подобряване на настроението, от-

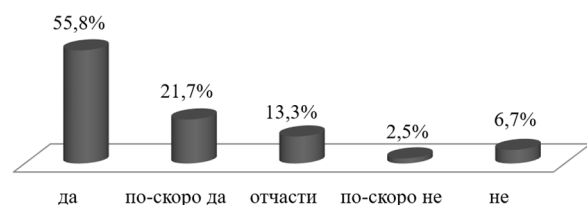
слабване на тегло, изграждане на дисциплина и др. Не всички варианти за спорт са еднакво ефективни, но всички те помагат при изградено постоянство.

Със следващия въпрос искахме да установим при липса на време за спортуване избират ли да се придвижват пеш вместо с транспорт. Положителните отговори са 56,8%, по-склонни да дадат положителен отговор са 12,2% и отчасти отговарят 15%. На противоположно мнение са 8,4% - категорично не заменят ходенето пеш при липса на време за спортуване, и 6,7% по-скоро отговарят отрицателно. Около 2/3 от респондентите предпочитат да ходят пеш, когато нямат време за спортуване през деня (фиг. 4).



Фиг. 4. Заменили с ходене пеш липсата на време за спортуване

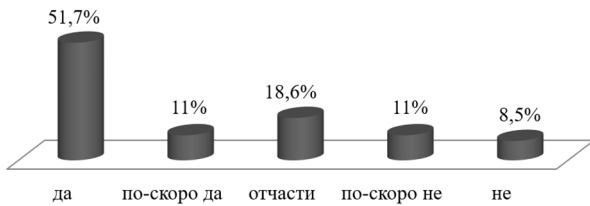
Известна е препоръката на СЗО за дневна 60-минутна физическа активност. Попитахме студентите одобряват ли тази препоръка. Повече от половината (55,8%) напълно я подкрепят, следвани от 21,7%, които са склонни да дадат положителен отговор. Малък дял (13,3%) не могат да отговорят нито да, нито не. Останалите 6,7% категорично отричат, а 2,5% по-скоро не са съгласни. Анализът на получените отговори потвърждава, че повече от половината категорично потвърждават ежедневната физическа активност и се стремят тя да намира своето място (фиг. 5).



Фиг. 5. Одобряват необходимостта от 60-минутна физическа активност дневно

След като в други изследвания се доказва, че голям дял от младите хора имат нездравословни навици като тютюнопушене, нездравословно хранене и др. Искахме да разберем каква част

от анкетираните биха заменили вредните си навици (ако имат) с физическа активност. Получените данни са обнадеждаващи, около 2/3 от респондентите отговарят положително - 51,7% категорично да, и 11% „по-скоро да“. На противоположно мнение са 8,5%, като 11% отговарят, че по-скоро не биха заменили вредните си навици със спорт. Не могат да вземат едностранно мнение 18,6%. Отговорите показват, че около 1/5 от респондентите имат вредни навици, които не могат да заменят със спорт (фиг. 6).



Фиг. 6. Биха заменили вредни навици с физическа активност

ИЗВОДИ

1. Повече от 1/3 от студентите включват в ежедневието си физическа активност и имат необходимост от физическо натоварване със спорт.
2. Повече от половината респонденти отчитат ползата от спортуването за здравето си и биха заменили вредните си навици с физическа активност.
3. Анкетираните студенти биха заменили липсата на време за спорт с ходене пеш и одобряват необходимостта от 60-минутна физическа активност дневно.
4. Около 2/3 от анкетираните биха заменили вредните си навици със спорт.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баракова, П., Илиева, И., Илчев, И., Симеонов, К. Здравна култура и физическа активност на студентите, Научни трудове на Русенския университет, 2010; том 49, серия 8.1
2. Младенова, С. Физическата активност на студентите от ФОЗ – фактор за промотивно здравно поведение. Scripta Scientifica Medica, 2011; vol. 43 (7), ISSN 1314-6408
3. Насоки на ЕС за физическа активност, https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_bg.pdf
4. Kasabova, L. Some changes in the psychomotorism of students with different levels in motor activity Trakia Journal of Sciences, 2019;

Vol. 17, Suppl. 1, pp 758-763 ISSN 1313-7069 St. Zagora.

5. Mavrudiev, P. Characteristics of Physical Development of Students. // Sports and Science, 2018; num. 5
6. Peltekova, I., “Monitoring the Physical Activity in the Everyday Life of the Young Generation”, “Pedagogical environment at the university as a space for professional and personal development of future specialists”, Ed. EKS-PRESS, Gabrovo, 2010; pp.555-557,
7. <https://bg.design-orbita.com.ua/zashho-sportt-e-polezen-za-zdraveto/>

Адрес за кореспонденция:

Румяна Николова Лалева
 ФОЗ
 бул. „Цар Освободител“ 84
 Варна, 9000
 email: Rumyana.Laleva@mu-varna.bg