АНАЛИЗ
на
анкетно проучване относно проведените през учебната 2014/2015 година дейности в детските градини и училищата на територията на област Смолян, за повишаване на двигателната активност на подрастващите. РЗИ – Смолян 2016 г.

Двигателната активност е основно средство за профилактика на хроничните неинфекциозни болести. Изследвания в страната ни доказват връзката между понижената двигателна активност и затлъстяването. България е на второ място в света по затлъстяване и свръх тегло сред децата.

Доказано е, че детството и началото на пубертета са ключови периоди за усвояването на здравословни навици.

- При редовни физически упражнения в млада възраст, сърцето нараства равномерно по обем, способно е да изтласква повече кръв за удар, да бие по-рядко и по-мощно, като това му дава по-дълго време за почивка и възстановяване. Значително нараства броят на червените кръвни клетки, които пренасят кислород в организма.
- При редовни физически упражнения в млада възраст, белите дробове повишават трайно обема си, дихателната честота намалява, а с това се подобрява ефективността на дишането. При едно вдишване спортистите поемат около 2,5 литра въздух, а неактивните физически хора – 0,5 литра.
- Активното движение намалява симптомите на депресия - дължи се на факта, че по време на движение тялото отделя повишени количества "хормони на щастието". Смята се, че при депресия тренировките са точно толкова ефективни, колкото лекарствата. Освен това се наблюдава повишено самочувствие и значително добро общо състояние.
- Спортното ходене, бягане или умерени силови натоварвания са в състояние да повишат костната плътност, като успоредно с това се подобрява координацията на мускулите и потенциално се намалява рискът от травми и развитие на остеопороза в по-напреднала възраст.

Преимуществата за активно движещия се млад човек са много. Усвоените в детска възраст здравословни навици на живот, ще предотвратят настъпването на неблагоприятни здравни последици в по-късна възраст сред които: затлъстяване, диабет тип 2 и сърдечно-съдови заболявания.

Постановка и методи

С **ЦЕЛ** установяване нивото на двигателна активност на децата и учениците в област Смолян, в началото на 2016 година проведох анкетно проучване в училища и детски градини в региона, касаещо учебната 2014-2015 година. Използван е въпросник, подготвен от РЗИ – София, включващ и описание на наличната материална база.

Резултати и обсъждане

1.1. Обединени детски заведения и Целодневни детски градини.

Двигателната активност при децата до предучилищна възраст се разглежда като сложна форма на поведение, която зависи от многообразните фактори на външната среда и отразява възрастовите особености на детския организъм. Съзнателните и целенасочени двигателни действия се отразяват благотворно върху цялостното развитие на детето, усъвършенстват функциите на организма, способства се приспособяването към условията на средата.

В анкетното проучване се включиха 28 от общо 60-те детски градини на територията на област Смолян (43,3%) от общините: Златоград, Мадан, Девин, Чепеларе, Смолян, Рудозем, Борино, Баните и Неделино с общо 1849 записани в тях деца през учебната 2014-2015 година.

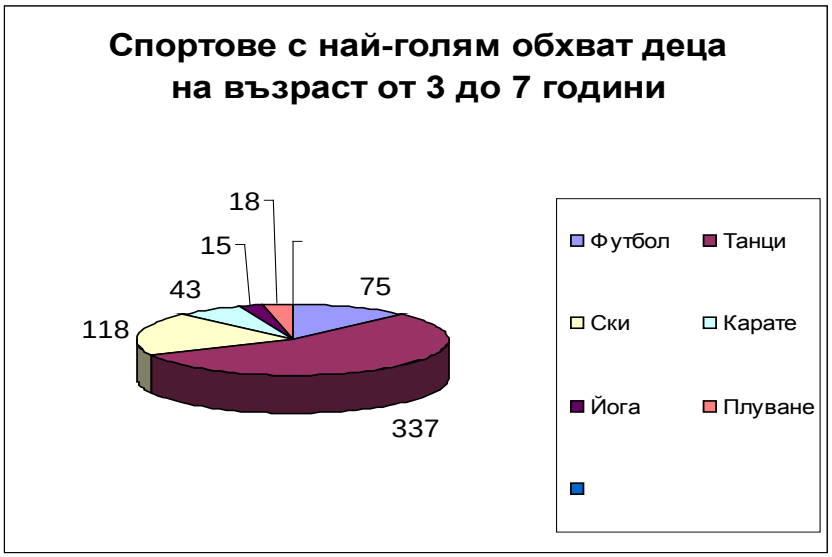
Таблица 1

Вид спортна дейност	Общ брой спортуващи деца	От тях на възраст		В това число	
		1-3г.	3-7г.	Момчета	Момичета
Футбол	78	3	75	70	8
Плуване	18		18	11	7
Танци	337		337	147	190
Карате	43		43	33	10
Йога	15		15	5	10
Ски	118		118	62	56
-Колоездене	10		10	7	3
Други:					
-Неуточнени	22		22	12	10
-Състезателни игри	29	10	19	13	16
ОБЩО:	**670**	**13**	**657**	**360**	**310**

От Таблица 1 се вижда, че през учебната 2014-2015 година едва 670 деца (36,2%) са спортували допълнително като 13 от тях са на възраст от 1 до 3 години (в яслените групи) , а 657 са във възрастовата група от 3 до 7 години. Данните сочат, че с допълнителна двигателна активност са обхванати почти едвакъв брой момичета и момчета като преобладават момчетата.

Основно 7 вида спорт са практикувани от децата, посещаващи анкетираните детски градини. Най много от тях са посещавали заниманията по танци (337 деца, т.е. 50,3% от спортуващите) , следват заниманията по ски (118 деца или17,6%) и футбол (78 деца или 11,6%)- Таблица 1 и Графика 1.

Графика 1



Едва 289 или 15,63 % от всички деца, посещаващи детските заведения, са взели участие в организираните през учебната 2014-2015 година спортни турнири като отново преобладава групата на момчетата (Таблица 2).

Таблица 2

Проведен през 2014-2015г. турнир по...	Общ брой участващи деца	В това число	
		Момчета	Момичета
Футбол	72	64	8
Танци	169	68	101
Карате	1		1
Плуване	18	10	8
Други: Състезателни игри	29	13	16
ОБЩО:	**289**	**155**	**134**

Освен турнири, в детските заведения в област Смолян се реализират и масови дейности, свързани с физическата активност. При реализираните през учебната 2014-2015 година общо 126 спортни и други мероприятия (средно по 4,5 за детска градина на учебна година) са обхванати 4547 деца Таблица 3.

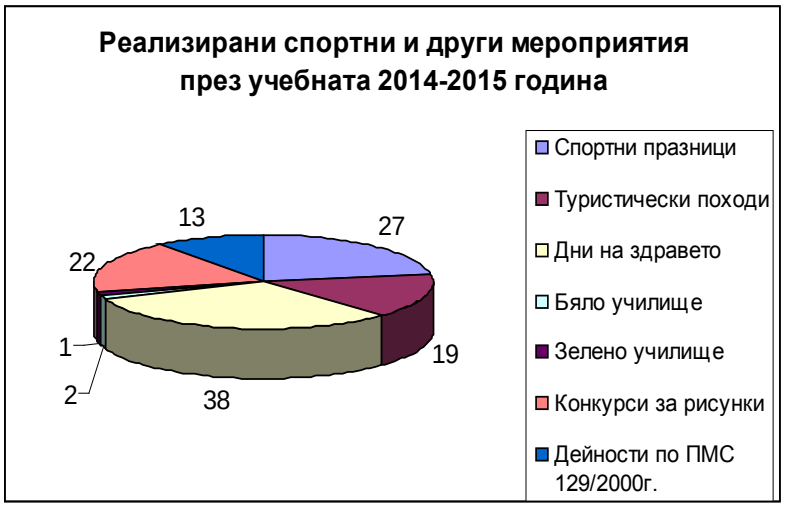
Таблица 3

Спортни и други мероприятия		**Брой обхванати деца**
Спортен празник -	27	1343
Туристически походи-	19	574
Дни на здравето на дата:		
✓ Ден на спортни игри	12	571
✓ Ден на маратона	4	51
✓ Ден на усмивката	3	102
✓ Ден на танците	7	289
✓ Ден на колоезденето и ходенето пеша	2	10
✓ Ден на туризма в планината	10	318
Други: -„Екологично възпитание в действие” -Музикални игри -Безопасност на движението -Кой е по-бърз	 1 1 1 1	 52 10 46 21
Организиране на учебни и спортни занимания извън детското заведение		
✓ „Бяло училище”	2	61
✓ „Зелено училище”	1	25
Конкурс рисунка на тема:		
✓ „Моят любим плод и зеленчук”	12	343
✓ „Аз спортувам с мама и татко”	7	273
✓ Други - Седмица на гората - Аз танцувам в рибарска хижа - Състезателни игри	 1 1 1	 27 25 29
Проекти за повишаване на двигателната активност, организирани от детското заведение		
ПМС 129/2000	13	377
Проекти за повишаване на двигателната активност на децата, организирани от общинската администрация		0
ОБЩО: 126 дейности		4547 деца

Най-много малчугани са мотивирани да участват в организираните спортни празници - 1343 деца (72,6% от всички, посещаващи цитираните детски заведения); в туристическите походи – 574 деца (31,04 %) и в Ден на спортните игри – 571 деца (30,9) . Дните на здравето (общо 6 дни с 38 прояви) се използват пълноценно като поводи за подобряване на двигателната активност на подрастващите. В Графика 2 е показан обемът на проведените спортни и други инициативи в детските градини.

Прави впечатление, че едва половината от детските заведения, включили се в анкетното проучване, са реализирали собствени проекти за повишаване на двигателната активност на децата в тях в рамките на ПМС 129/2000г. През учебната 2014-2016 година с тази цел не е организирана нито една инициатива от съответните общински администрации.

Графика 2



Анализът на данните показва, че в 28-те детски заведения функционират общо 16 физкултурни салона, от които 9 са строени за целта, а 7 са пригодени помещения. В две детски градини има обособен музикален салон, а в една-спортна зала за балет, художествена/спортна гимнастика или йога. В едно детско заведение има построен преди години басейн, който от години не се използва по предназначение. Спортните площадки в двора на детските градини са 53, т.е. малчуганите разполагат с място за игра на двора. В 4 детски заведения има и омекотени настилки, пригодени за хокей на трева.

ИЗВОДИ за проведените през учебната 2014-2015 година дейности за повишаване двигателната активност на **децата от 28 детски заведения на територията на област Смолян:**

- Нисък е обхватът на децата, включени в групи за допълнителна спортна дейност – 36,2% от посещаващите анкетираните детски заведения.
- Процентното съотношение между спортуващите момичета и момчета е почти еднакво – 53,7% момчета и 46,3% момичета.
- Децата от детските заведения са включени в 7 вида спорт. Най-предпочитани са: танците, заниманията по ски и футболът. Най-малък процент спортуващи е отчетен в: колоезденето (общо 10 деца), занимания по йога (15 деца) и плуване (18 деца), което може да се обясни с възрастта на децата и ли липсата на възможност за практикуването им.
- Едва 43,13% от спортуващите деца до 7-годишна възраст, са взели участие в организираните през учебната 2014-2015 година 5 спортни турнира – по футбол, танци, карате, плуване и състезателни игри.
- Участвалите в проучването на РЗИ – Смолян детски заведения са реализирали годишно средно по 4,5 мероприятия, насърчаващи към двигателна активност и към възпитаване на здравословни навици. В инициативите са се включвали средно между 30 и 40 деца.
- Нисък е броят на проектите за повишаване двигателната активност на децата. Едва в половината от анкетираните детски заведения са реализирани собствени инициативи по разглежданата тематика. Не е отчетена нито една дейност, организирана от местна общинска администрация.
- Спортната база не отговаря на нарастващите потребности от допълнителна двигателна активност на децата. Едва в половината от детските заведения има физкултурен салон (обособен за целта или приспособено помещение). За игри на

малчуганите се използват основно наличните външни площадки. От тях едва 4 имат олекотена настилка с цел избягване на травми и наранявания. С плувен басейн раздполагат в едно от анкетираните детски заведения, но той не се използва.

1.2.Начални, основни, среднообщообразователни училища и професионални гимназии.

Училищната възраст е тази, в която вече се проявяват последиците от ниската двигателна активност като например гръбначните изкривявания. Навременната консултация и диагностика е необходимо средство за правилното двигателно развитие на детето. Значителна част от нарушенията на телесната стойка носят чисто функционален характер и една от причините е слабостта на мускулите. Това налага не само в тази възраст, а през целия период на обучение, основните средства за физическа подготовка да бъдат насочени към оптимално развитие и укрепване на мускулната система чрез разнообразни и дозирани физически упражнения.

28 училища (43,1% от съществуващите 65 към горецитирания период) в област Смолятн се включиха в анкетното проучване на РЗИ. В тези учебни заведения на територията на общините: Златоград, Мадан, Девин, Чепеларе, Смолян, Рудозем, Борино, Баните и Неделино, се обучават общо 4047 ученици.

Таблица 4

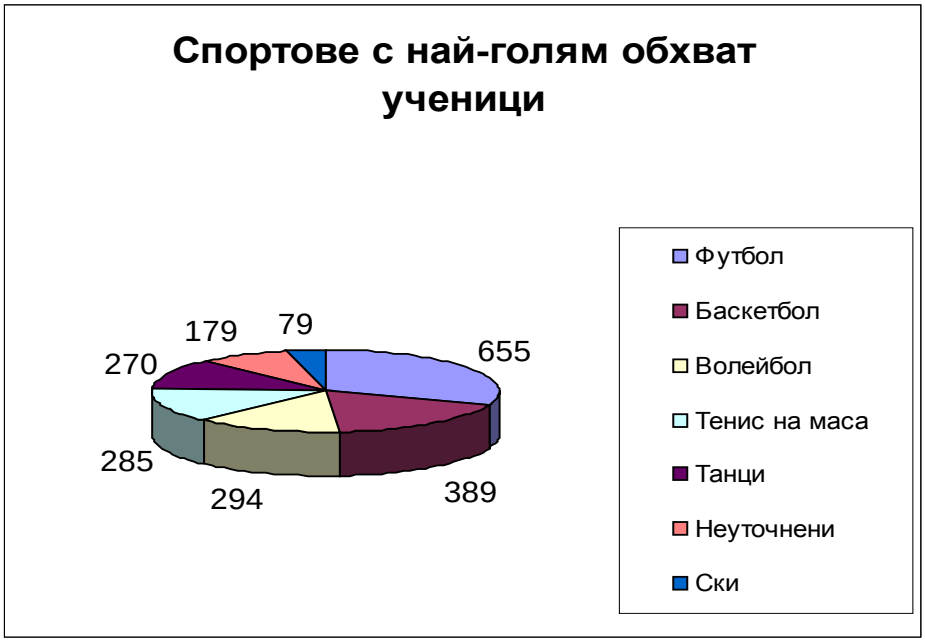
Вид спортна дейност	**Общ брой спортуващи ученици**	**От тях на възраст**		**В това число**	
		7 - 14г.	**14 - 18г.**	**Момчета**	**Момичета**
Футбол	655	378	277	606	49
Плуване	69	66	3	41	28
Танци	270	192	78	114	156
Карате	22	22		17	5
-Хандбал	38	10	28	20	18
Ски	79	38	41	37	42
Тенис на маса	285	189	96	209	76
- Баскетбол	389	154	235	216	173
- Волейбол	294	117	177	198	96
- Шахмат	40	30	10	22	18
-Биатлон	7		7	1	6
-Тенис на корт	8		8	3	5
-Млад огнеборец	11		11	6	5
-Неуточнени	179	158	21	94	85
ОБЩО:	**2346**	**1354**	**992**	**1584**	**762**

През учебната 2014-2015 година 2346 ученици от общо 4047 (57,96%) са спортували допълнително като 1354 от тях са на възраст от 7 до 14 години, а 992 са във

възрастовата група о14 до 18 години. Обхватът на момчетата е два пъти по-голям от този на момичетата- Таблица 4.

Интересът на учениците е към 12 вида спорт. Най- желани са: футбол, баскетбол и волейбол - Графика 3. Предпочитанията по пол имат леки различия - момчетата предпочитат спортовете: футбол, баскетбол и волейбол, а момичетата – баскетбол, танци и волейбол. Обяснението би могло да е, че това са видовете спорт, за които има осигурена спортна база и необходимите треньори.

Графика 3



Интересът към различните видове спортове се променя с възрастта.Ако във възрастовата група от 7 до 14 години най-предпочитани са: футболът, танците и тенисът на маса, то във възрастовата група от 14 до 18 години интересът се изменя към спортовете: футбол, баскетбол и волейбол.

1727 ученици от всички 4047 (42,67%) са взели участие в организираните през учебната 2014-2015 година спортни турнири като от тях 71,5% са момчета, а 28,5% - момичета (Таблица 5).

Таблица 5

Турнир по...	**Общ брой участващи ученици**	**В това число**	
		Момчета	**Момичета**
Футбол	660	624	36
Танци	65	19	46
Карате	6	4	2
Плуване	120	70	50
Баскетбол	224	124	100
Лъвски скок	16	8	8
Бързи,смели, сръчни	158	97	61
Волейбол	166	97	69
Народна топка	37	16	21
Тенис на маса	55	50	5
Ски	18	10	8
Биатлон	6	1	5
Млад огнеборец	11	6	5
Неуточнени	185	109	76

ОБЩО:	**1727**	**1235**	**492**

През учебната 2014-2015 година в анализираните 28 учебни заведения са проведени общо 94 спортни и други мероприятия (средно по 3,4 в училище за учебна година), в които са мотивирани да участват 5197 ученици - Таблица 6.

Таблица 6

Спортни и други мероприятия		**Брой обхванати ученици**
Спортен празник	31	1914
Туристически походи	17	1177
Дни на здравето на дата:		
✓ Ден на спортни игри	7	666
✓ Ден на маратона	4	121
✓ Ден на усмивката	1	15
✓ Ден на танците	4	96
✓ Ден на колоезденето и ходенето пеша	3	50
✓ Ден на туризма в планината	7	147
Други:		
- Парад на здравето	1	104
- Карнавал и танци	1	80
Организиране на учебни и спортни занимания извън училището		
✓ „Бяло училище”	6	85
✓ „Зелено училище”	1	42
✓ Игри в плувния басейн	1	20
Конкурс рисунка на тема:		
✓ „Моят любим плод и зеленчук”	3	286
✓ „Аз спортувам с мама и татко”	3	48
✓ Други -Рисунка на асфалт	2	62
Проекти за повишаване на двигателната активност на учениците, организирани от училището		
- Седмица на спорта	1	120
-ПМ139	1	164
Проекти за повишаване на двигателната активност на учениците, организирани от общинската администрация	0	0
ОБЩО:	**94**	**5197**

И в училищата най-много ученици са мотивирани да участват в организираните спортни празници - 1914 момчета и момичета (47,3% от всички, посещаващи цитираните учебни заведения); в туристическите походи – 1177 души (29,08 %) и в Ден на спортните игри – 666 ученици (16,46%). Отбелязани са 8 дни на здравето чрез общо 28 реализирани прояви – по 1 проява в училище за учебна година).

През учебната 2014 – 2015 година от 28-те училища са реализирани едва две собствени инициативи за повишаване на двигателната активност на учениците в тях, като едната е в рамките на ПМ 139. Не е отчетена като реализирана нито една инициатива, организирана от съответна общинска администрация.

Данните сочат, че в 28-те учебни заведения функционират общо 30 физкултурни салона, от които 18 са строени за целта, а 12 са пригодени помещения. Само в едно училище има плувен басейн. Също в едно училище има обособен музикален салон, а в 3 -спортна зала за балет, художествена/спортна гимнастика или йога. Фитнес зали има в 5 учебни заведения. Спортните площадки в двора на училищата са общо 50, а в 5 учебни заведения имат и такива, покрити с омекотяваща настилка.

ИЗВОДИ за проведените през учебната 2014-2015 година дейности за повишаване двигателната активност на **учениците в 28 училища на област Смолян:**

- Близо 60 % от учениците, посещаващи анкетираните учебни заведения са включени в групи за допълнителна спортна дейност – повечето от тях са във възрастовата група от 7 до 14 години.
- Спортуващите момчета (1584) са два пъти повече от спортуващите момичета (762).
- Учениците практикуват 12 вида спорт с най-голям обхват в дисциплините с осигурена материално-техническа база: футбол, баскетбол, волейбол и тенис на маса.
- Висок е процентът на спортуващите ученици, взели участие в организираните през учебната 2014-2015 година 13 спортни турнира – 78% от момчетата и 64,5% от момичетата, упражняващи някакъв вид спорт.
- Участвалите в проучването на РЗИ – Смолян учебни заведения са реализирали годишно средно по 3,4 мероприятия, насърчаващи към двигателна активност и към възпитаване на здравословни навици. Най-многоброен обхват е постигнат при Седмицата на спорта, Парад на здравето и рисувателният конкурс «Моят любим плод и зеленчук».
- Учебните заведения изключително рядко организират сами инициативи за повишаване на двегателната активност, извън планираните по учебен план. Такава самоинициативност са отчели в две училища. Не е отчетена нито една дейност, организирана от местна общинска администрация.
- Всички учебни заведения разполагат с физкултурен салон и спортни площадки, . Друг е въпросът доколко те са достатъчно осигурени материално за провеждането на разнообразни спортни мероприятия. Прави впечатление, че в 5 от училищата най-вероятно поради интерес от страна на учениците са обособени и фитнес зали. Само в едно училище има плувен басейн и той се ползва по предназначение.

ПРЕПОРЪКИ:

1. **За повишаване здравните знания, повишаване двигателната активност на децата и учениците и значително намаляване на обездвижването, същите да бъдат мотивирани и насърчавани към спазване на пълноценен дневен режим, наситен с движения и игри и към участие в различни интерактивни форми на извънкласно обучение.**
2. **Установените по време на профилактичните прегледи деца със затлъстяване или с гръбначно изкривяване, да се включат в групи за допълнителна двигателна активност и за лечебна физкултура, водени от специалист.**

3. **Мотивиране и ангажиране на родителите при организирането и провеждането на инициативи, насърчаващи към двигателна активност, включително и такива сред природата.**
4. **Увеличаване броя на заниманията за усвояване на народни хора с оглед и на възпитаване на вкус у децата към нашия фолклор.**
5. **Подобряване на спортната база в детските градини и осигуряване на необходимото техническо оборудване (чрез проекти, доброволен труд или спонсорства).**
6. **По-голям ангажимент на общинските администрации в реализирането на дейности за повишаване двигателната активност на подрастващите.**

Изготвил:

Светлана Стефанова – ст. експерт в отдел „ПБПЗ” при РЗИ – Смолян.