

СОЦИАЛНИ ФУНКЦИИ НА СПОРТ ЗА ВСИЧКИ И МЯСТО В СИСТЕМАТА НА СПОРТА ЗА БРЕМЕННИ ЖЕНИ

Ирина Нешева

Доцент, доктор катедра „Гимнастика“
Национална Спортна Академия „В. Левски“
<https://orcid.org/0000-0002-0436-6398>

Ключови думи: спорт за всички, система, социални функции, спорт за бременни, рекреативна двигателна активност

ВЪВЕДЕНИЕ

Двигателната активност на всички нива, както и рекреативният туризъм са основна част от социалните дейности в сферата на обществените отношения (Dimitrova, 2018; 2019a, 2020). Спортът е социален и икономически феномен, един мащабен и значим обществен индикатор, който обединява хората и съдейства за тяхното развитие. Паралелно, той съпътства човека в стремежа му към духовен, ментален и физически

Уелнес и здравословен баланс (Dimitrova, 2018a; 2019; Димитрова и кол., 2021). Средство е за изразяване на лична и национална идентичност. В днешното забързано и напрегнато ежедневие, стресът и натрупаната психическа умора създават предпоставки все повече работещи жени в т.ч и бременните да изпитват потребност от занимания със спорт и спортни дейности в свободното си време (Нешева, 2010). Все повече се налага схващането, че спортът не е само здравословна дейност през свободното време, а и ефективен начин за увеличаване производителността на труда чрез прилагане на здравословен начин на живот – Wellness (Dimitrova, 2017; Димитрова, 2019; Винарова и кол., 2021). Проучвания проведени в страните членки на Европейския съюз показват, че приблизително 125 милиона европейци практикуват различни видове спорт в своето свободно време. Мъже и жени от всички възрасти отделят и изразходват, за спортни занимания, средно 2% от семейният си бюджет.

Бъчваров (2000) посочва четири основни социални сфери на приложение на спорта, а именно:

- Спорт за здраве, жизненост и красота, т.е. спорт за всички в.т.ч спорт за бременни жени;
- Физическо възпитание и спорт на подрастващото поколение, в т.ч. и висшите учебните заведения;
- Професионално-приложен спорт, вкл. във въоръжените сили и др.;
- Състезателен спорт с неговите многобройни разновидности.

Чрез благотворното си влияние по отношение на профилактиката, лечението и възстановяването физическата активност е полезна във всяка възраст и е от особено значение в контекста на застаряващото население в Европа и поддържането на високо качество на живот във всяка възраст (СЗО, 2007). Спортът е резултат от социалното развитие и в голяма степен се явява катализатор на общественото развитие чрез усъвършенстване качествата на личността и нейното поведение. А спортът за всички спомага за подобряване на нервно-психическата, емоционалната и социалната годност и комуникативност, намалява смъртността, изгражда морално-волеви качества, формира положителни поведенчески реакции, моделира поведението, предотвратява агресията, насилието и своеволието, спомага за укрепването на активна гражданска позиция и др.

МЕТОДИКА

В настоящото проучване основният фокус е насочен към спорта за всички в т.ч и бременни жени, както и към част от основните целеви области за спортуване, а именно: здраве, красота и естетическа наслада. Понятието „спорт за всички“ (sport for all) се използва условно, защото съдържанието му включва не само спорт за здраве, но и други форми като мероприятия и процедури на двигателната активност. То се заражда в англо-говорящите страни през 1966, като постепенно се разпространява и в другите държави. Започват да се създават национални, регионални, световни и олимпийски структури. В България през 90-те години на 20 век се проявява под формата на масов спорт, народен спорт и масово-оздравителна физическа култура.

РЕЗУЛТАТИ

С проведеното изследване се цели да се установят някои маркетингови аспекти свързани с интересите и потребностите на потребителите на спортни услуги бременни жени. Използван е анкетният метод, като за целта бе изготвена анкетната карта, включваща няколко въпроса с алтернативни и свободни отговори. Анкетирани бременни жени са на възраст между 26 и 35 години (Нешева, 2014). Интерес буди въпросът „От къде научихте за предлаганите спортни занимания и услуги за бременни?“.



Анкетирани бременни жени имаха възможност да посочат до три отговора. Анализът (фиг.1) показва, че в най-голям процент от случаите (57,5%) жените са научили за този вид услуга от приятел или познат, запознат или използвал съответните спортни услуги. С приблизително близки стойности (50%) е информираността от интернет. Следва информацията от рекламни брошури (25% от случаите).

Един от най-важните въпроси отразен във фигура 2 е „Какво мотивира жените да използват спортни услуги по време на тяхната бременност?“ Получените резултати могат да се използват при изготвянето на рекламни или образователни кампании, целящи популяризирането и привличането на повече бременни жени към занимания със спорт и потреблението на специализираните спортни услуги за бременни. И на този въпрос респондентите имаха възможност да посочат до 3 отговора.

Впечатление правят няколко много силно открояващи се в сравнение с останалите, мотива, които ние можем да определим като мотиви с първостепенно значение: по-добра подготовка за раждането (62,5% от случаите), за профилактика срещу заболявания/за здраве (57,5% от случаите), за да се освободя от стреса (57,5% от случаите), за вдъхновение и удоволствие (37,5% от случаите) и регулиране на теллото (25%).

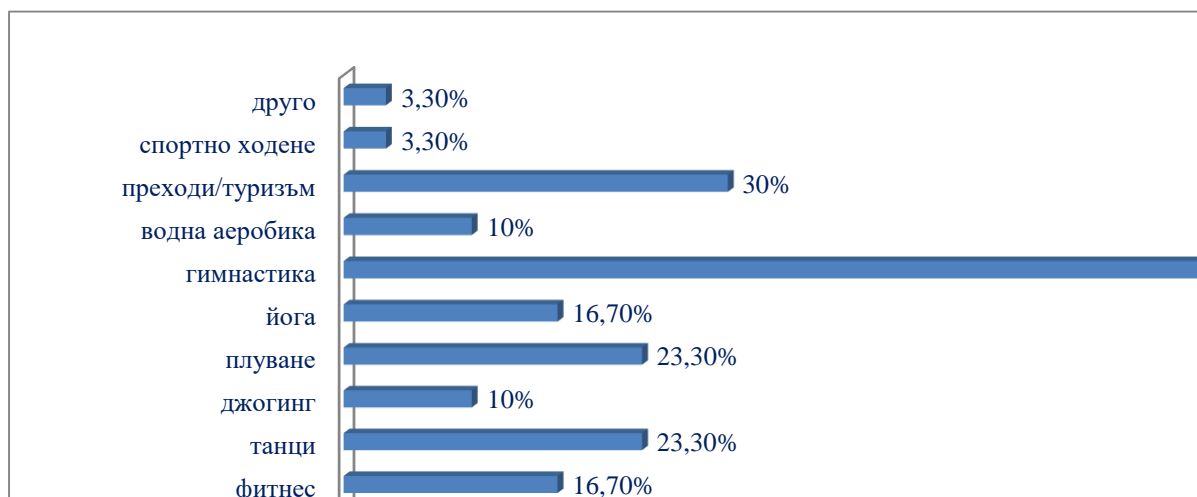


Фигура 2. Мотивация за ползване на спортни услуги за бременни жени

Общото между тези основни, според анкетираните, мотиви е, че всеки един от тях е пряко или косвено свързан със здравен или психологически фактор. Оттук можем да направим извод, че бременната жена е отговорна към своето здраве, психически и емоционален баланс и равновесие. Разглеждайки останалата част от получените резултати, която условно можем да определим като второстепенни мотиви, стигаме до следните заключения. На първо място в 15% от случаите е създаването на нови контакти. Това е обусловено от факта, че след раждането на дете, жената в по-голяма или по-малка степен е принудена на измени социалния си кръг. Затова е важно създаването на връзки и контакти с други бременни жени. В 12,5% от случаите мотив се явява удовлетворяващата цена на предлаганите услуги. Ниският процент, вероятно говори за това, че голяма част от анкетираните са склонни да отделят по-значителна сума от бюджета си, ако това би допринесло за тяхното здраве и благополучие. Квалифицираният персонал и доброто отношение е мотив за ползване на спортни услуги за бременни в 10% от случаите, желанието за научаване на нещо ново и полезно при 7,5%, а идеята за разнообразяване на ежедневието или „да избягам“ за малко от работата/семејството“ в 5% от случаите. Материалното осигуряване на спортните центрове (клубове), както и това дали услугата е популярна и модерна сред бременните жени, са най-слабо мотивиращите фактори според респондентите. Съответно: „модерна апаратура и уютна обстановка“, „има удобен транспорт (паркинг)“, „защото е модерно“ – в 2,5% от случаите.

След като разгледахме основните мотиви, на бременните жени, за ползване на спортни услуги, нека разгледаме точно какъв вид спортни услуги, които използват анкетираните жени. Изследваните лица имаха възможност да посочат до 3 спортни услуги за бременни, които ползват.

Фигура 3 ни показва, че най-голям процент от жените (73,3%) са избрали гимнастиката, като голямата част от тях посещават „Специализирана програма Нешева“ (създадена в Национална спортна академия през 2010 година).

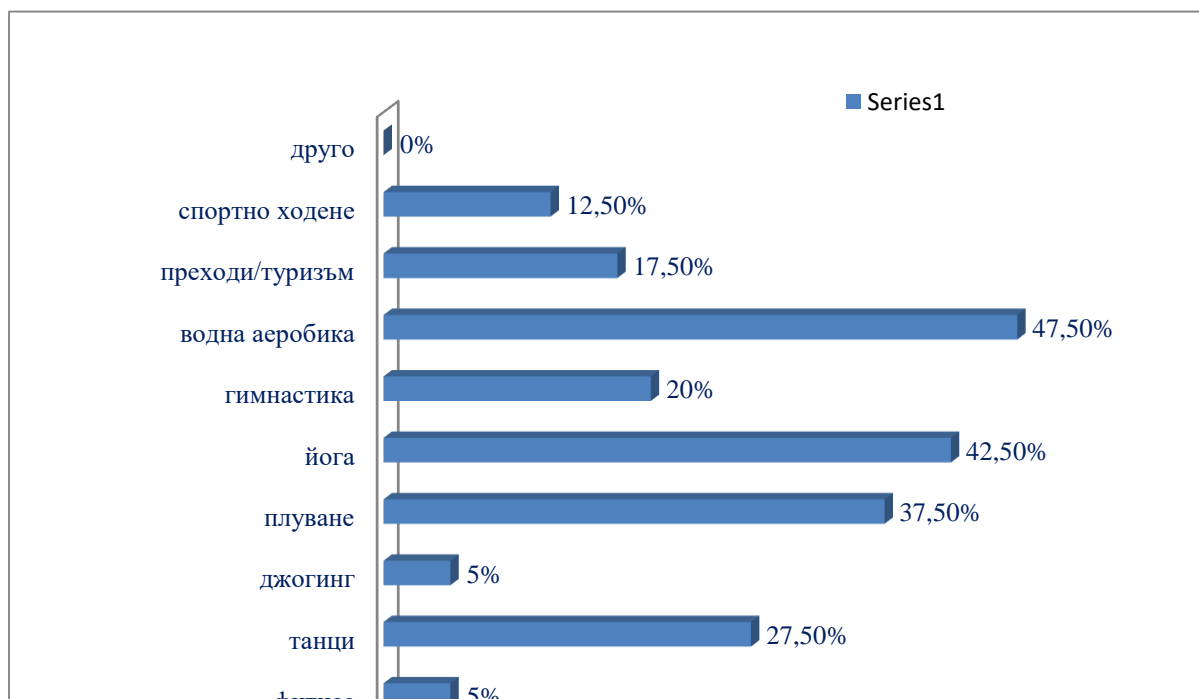


Драстично по-малък е процентът на посещаемост на другите видове предлагани спортни услуги. Дейности не задължително обвързани със спортен клуб или център се явяват преходите и туризъмът, в голяма част от случаите е в следствие на личната самоинициатива, практикувана от 30% от анкетираните. Плуването и танците заемат по 23%, следвани от йога за бременни и фитнес с по 16,7%. Вероятно поради високите цени, слабото предлагане и пред вид хигиенните условия/потребности относно бременността, водна аеробика практикуват едва 10% от анкетираните. Джогингът, като по-динамично и в някои случаи противоположно по време на бременността спортно занимание, са избрали и практикуват 10% от жените. Накрая с по 3,3% са спортното ходене или друг вид ползвана спортна услуга.

Прави впечатление (фиг.4), че на въпроса „Какви спортни услуги за бременни бихте ползвали?“, 47,5% от анкетираните жени посочват водната аеробика, без да са сигурни какви рискове поемат, когато са в обществени басейни с разнородни и многобройни посетители. Имайки предвид резултатите от предния въпрос и само 10-те процента жени, които реално ползват този вид услуга, стигаме до извода, че водната аеробика е атрактивна и желана спортна услуга с потенциал за развитие.

Същото можем да кажем и за йогата, която заема 42,5% от предпочитанията на жените срещу 16,7% реално потребление. Въпреки наличието на много йога центрове предлагачи и йога за бременни, ниският процент на потребление на услугата говори за не добра информираност в следствие на недостатъчна или пълна липса на реклама и познаване на този вид услуги. Следва плуване с 37,5%, танци 27,5%. Интересът към гимнастиката сред бременните също е сравнително висок 20% имайки предвид, че голяма част от анкетираните жените са я посочили като спортна услуга, която вече ползват.

Спортните дейности, които бременните могат да ползват самостоятелно, а именно преходи и туризъм, и спортно ходене, не са сред най-предпочитаните, съответно със 17,5% и 12,5%. С най-нисък процент са джогинг и фитнес услугите с по 5%.



ДИСКУСИЯ

Социално-икономическата значимост на спорта в глобален, международен и национален мащаб, ни позволява да го разгледаме на четири основни равнища:

1. *Мегаравнище* – спортът като система с обособена структура и функции в световен, и глобален мащаб;
2. *Мезоравнище* – спортът като система с обособена структура и функции в континентален мащаб;
3. *Макроравнище* – спортът като система в национален мащаб;
4. *Макроравнище* – спортът като система, от една страна в рамките на отделните спортни субекти – (федерации, съюзи, спортни клубове, частни спортни формирания, социални групи) и от друга страна, в рамките на отделните социални сфери на приложението му – (елитен спорт, спорт за всички в т.ч и за бременни жени, ученически и студентски спорт, спорт за лица в неравностойно положение) и др.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На първо място спортът за бременни жени е с висока социална значимост. Липсата на физическа активност има отрицателни последици не само върху здравето на отделната личност, а и на развитието на обществото като цяло. Това е важна задача за бъдещата майка, чиято основна цел през този период е грижата за износването и раждането на здраво и жизнеспособно поколение. Пазарът на спортни услуги за бременни и значителният интерес към тях (65% от анкетираните) разкриват възможности за налагане на подобен род услуги.

На второ място всички жени (в т.ч. и всички бременни жени, разгледани като потенциални участници в тази подсистема) се явяват голяма група специфични потребители на спортни услуги, за която е необходимо разработването на специализирани, съобразени и проучени тренировъчни програми, както и наличието на тясно специализирани и квалифицирани спортни специалисти (Димитрова и Изов, 2021).

И на трето място се налага създаването, в последните години, на все повече частни спортни формирания, предлагащи различни видове спортни програми за жени с нормална бременност.

Конфликт на интереси:

Авторът декларира липса на обстоятелства за конфликт на интереси и че изследваните лица са подписали декларации за съгласие относно публикуването на установените данни в изследването.

Забележка:

Анализът в публикацията е изпълнен, като част от финансиран проект по оперативна програма „Наука и образование за интелигентни Растеж“, приоритетна ос 1, „Изследвания и технологично развитие“, за изграждане и развитие на ЦВП „Наследство БГ“ -BG05M2OP001-1.001-0001

ЛИТЕРАТУРНИ ИЗТОЧНИЦИ

1. Бъчваров, М. (2000). Спортология. Изд. НСА-ПРЕС, София
2. Винарова, Ж., Б. Димитрова (2021). Културологични и здравеопазни анализи на уелнес (wellness) концепцията. *Международно научно списание за смарт иновации Рекреативна & Wellness Индустрия и Нишов Туризм* с. 12-17. e-ISSN: 2603-493X. Available online at: <http://www.https://scjournalbg.globalwaterhealth.org/aktualen-broil/>.
3. Димитрова, Б (2019). Когнитивно дефиниране на Уелбийнг индексите. *Международно научно списание. Иновации в Рекреативната & Уелнес индустрия и Нишов туризм.* с 68-78, eISSN: 2603-493X. Достъпно на: <https://scjournalbg.globalwaterhealth.org/>
4. Димитрова, Б., Н. Изов и кол. (2021). *Smart когнитивен инструментариум. Външна оценка на професионални компетенции за кадри в Нишов туризм.* София, Изд. НСА Прес, ISBN: 978-954-718-675-0
5. СЗО Европа (2007). Европейска рамка за насърчаване на физическата активност за здраве.
6. Нешева, И. (2010). Примерен модел на двигателна активност за жени с нормална бременност, НСА, I част, сб. „V международен научен конгрес ССА“. София
7. Нешева, И. (2014). Дисертация. Влияние на гимнастиката за жени с нормална бременност, С.
8. Dimitrova, B. (2017). Recreative industry, innovations and the Bulgarian educational model for specialised staff. *Original scientific paper. Conference: International scientific congress "Applied sports sciences". DOI: 10.37393/ICASS2017/83. Proceeding_book_ICASS2017.pdf* p.406-410, Sofia.
8. Dimitrova, B. (2018). *Research impact through the scientific publications in wellness culture: scientific paper.* Monograph. Ed. Avangard Prima, Sofia, first edition. ISBN: 978-619-160-666-5
9. Dimitrova, B. (2018.a). *Wellness instructor competence standard: unified outcomes acquired by learners: knowledge, intellectual & practical skills.* Book, Ed. Avangard Prima, Sofia, first edition. ISBN: 978-619-239-013-6
10. Dimitrova, B. (2019). Quality assessment about standards for wellness services and certified skills of specialized staff.. DOI: 10.15547 / tjs.2019.02.007. *Trakia Journal of Sciences*, Vol. 17, No 2, 2019, pp143-149, ISSN: 1313-3551 (online) / <http://tru.uni-sz.bg/tsj/Vol.17>
11. Dimitrova, B. (2019.a). *New smart educational model "Wellness instructor".* Monograph. Ed. Avangard Prima, Sofia, first edition. ISBN: 978-619-239-150-8
12. Dimitrova, B., (2020). Relationships between education and innovations in the recreational Industry in Bulgaria. DOI: 10.15547 / tjs.2019.02.007. *Trakia Journal of Sciences*, Vol. 18, No 2, 2020, pp143-149, ISSN: 1313-3551 (online) / <http://tru.uni-sz.bg/tsj/Vol.18>
13. <https://bulgariansportfederation.eu/> - sport for all

КОНТАКТ

Доц. Ирина Нешева, доктор

Катедра „Гимнастика“

Национална спортна академия „Васил Левски“

E-mail: iranesheva2005@abv.bg