

СЪВРЕМЕННИ ТЕНДЕНЦИИ НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА



Направления:

1. *Физическото възпитание, спортът и рекреацията в образователната система*
2. *Рекреацията, анимацията и спортът в свободното време – превенция за здраве*
3. *Теория и методика на физическото възпитание и спорта*
4. *Връзка на физическото възпитание и спорта с други дейности и научни области*

ЕДИНАДЕСЕТА
МЕЖДУНАРОДНА
НАУЧНА КОНФЕРЕНЦИЯ

СЪВРЕМЕННИ ТЕНДЕНЦИИ
НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ
И СПОРТА

Софийски университет „Св. Климент Охридски“
Департамент по спорт
Университетско издателство „Св. Климент Охридски“
София, 2019

Сборникът се издава
по Проект с частно финансиране на научни изследвания
в Софийския университет „Св. Климент Охридски“ –
№ 80-10-64/10.04.2019 г.

проф. д-р Анжелина Янева, съставител и редактор
Елица Стоянова, коректор

Научен комитет

проф. Анжелина Янева, д-р – председател
проф. Емилия Рангелова, гпн – ФП – член
проф. Росица Пенкова, д-р – ДИУУ – член
проф. Лариса Митина, гпсн – ПФ – Тула – Русия – член
проф. Ина Федотенко, гпн – ТППУ – Тула – Русия – член
проф. Тамара Захарук, хаб. – ПФ – Седльце – Полша – член
доц. Биляна Попеска, д-р – ПФ – УД – Македония – член
Елица Стоянова, д-р – ДС – технически сътрудник

Редакционна колегия (Редакционен съвет)

проф. д-р Анжелина Янева,
доц. д-р Антон Хиджов, доц. д-р Боряна Туманова, доц. д-р Георги Игнатов,
доц. д-р Евгени Йорданов, гл. ас. д-р Иванка Кърпарова, доц. д-р Ирен Пелтекова,
проф. д-р Костадин Костов,

Съставител

проф. д-р Анжелина Янева

Коректор

Елица Стоянова

Рецензенти:

проф. Анжелина Янева, д-р; проф. Костадин Костов, д-р; доц. Антон Хиджов, д-р;
доц. Боряна Туманова, д-р; доц. Георги Игнатов, д-р; доц. Евгени Йорданов, д-р;
доц. Ирен Пелтекова, д-р; гл. ас. Бояна Митрева, д-р; гл. ас. Иванка Костова, д-р;
гл. ас. Петър Колев, д-р; гл. ас. Петя Христова, д-р; гл. ас. Радослав Костадинов, д-р;
гл. ас. Тихомир Димитров, д-р; гл. ас. Филип Шабански, д-р;
гл. ас. Николай Стайков, д-р; гл. ас. Биляна Рангелова, д-р;
гл. ас. Стефан Милетиев, д-р; ас. Венелина Цветкова, д-р; Елица Стоянова, д-р

Традиционната единадесета научна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“ се провежда с финансовата подкрепа на СУ „Св. Климент Охридски“, чрез участие в проект за частично финансиране.

Независимо от факта, че Софийският университет, най-старото висше училище в България, разполага с оскъдна собствена спортна база (проблем, който е в процес на разрешаване), Департаментът по спорт осъществява както учебна и тренировъчна дейност със студентите от 16-те факултета на Университета, така и научноизследователска дейност.

В редовни занимания със спорт са обхванати над 6 000 студенти, вкл. и студенти със здравословни проблеми. Представителните отбори по различните видове спорт се класират в челните места в студентски и държавни първенства, като Софийският университет традиционно се нарежда на второ място след Национална спортна академия.

За постигнати успехи в спорта, повече от 20 години (от 1998 г.), Софийският университет награждава най-добрите си спортисти-студенти и преподаватели-треньори, а снимките и наградите са изложени на видно място в Университета през цялата година.

Усилията на преподавателите по спорт са насочени към подобряване на качеството на обучение и преподаване, прилагайки научен и педагогически подход при решаването на проблемите. Преподавателите от Департамента по спорт си поставят реални задачи за разширяване на обхвата на спортната дейност сред студентите, преподавателите, служителите и техните деца.

Както преди 90 г., така и днес, основна задача на преподавателите по спорт от Софийския университет е масово разпространение на спорта сред студентите в сътрудничество с професорите и под контрола на компетентни спортни ръководители.

Развитието на научноизследователската дейност се изразява в защитени докторски степени и повишаване в академични звания, както и подобряване на методиката на обучение и тренировка. Привлечени са в научна дейност и външни за университета спортни педагози.

В подкрепа на дейността са провеждат както настоящата конференция, така и научни семинари и конференции, тематични заседания и кръгли маси, издават се научни сборници и годишници на ДС, участва се в научни проекти, обновява се библиотечния фонд на създадената собствена библиотека за спортна и педагогическа литература.

В международния научен форум, освен специалисти – педагози по физическо възпитание и спорт от България, участват и автори от други страни като Албания, Беларус, Казахстан, Македония, Полша, Сърбия, Турция, Русия и др.

Статистиката от проведените научни конференции в началото като „Оптимизация и иновации в учебно-тренировъчния процес“ (2009–2011) и „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорт“ (2012–2019) е следната:

- 2009 г. – 37 участници, 32 доклада, 246 стр.
- 2010 г. – 49 участници, 40 доклада, 240 стр.;
- 2011 г. – 40 участници, 35 доклада, 247 стр.;
- 2012 г. – 78 участници, 52 доклада, 375 стр.;
- 2013 г. – 84 участници, 68 доклада, 528 стр.;
- 2014 г. – 68 участници, 61 доклада, 520 стр.;
- 2015 г. – 47 участници, 41 доклада, 312 стр.;
- 2016 г. – 53 участници, 35 доклада, 251 стр.;
- 2017 г. – 59 участници, 45 доклада, 344 стр.;
- 2018 г. – 72 участници, 57 доклада, 416 стр.;
- 2019 г. – 71 участници, 50 доклада, 408 стр.

Сборникът с публикациите от конференцията се предоставя на научния форум и участниците имат възможност да получат екземпляр.

Редакционният колектив благодари на всички участници и гости за възможността ежегодно да разменяме научни и професионални идеи.

проф. д-р Анжелина Янева

**ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ,
СПОРТЪТ И РЕКРЕАЦИЯТА
В ОБРАЗОВАТЕЛНАТА СИСТЕМА**

СПОРТНИЯТ ТУРИЗЪМ И РЕКРЕАЦИЯТА – ВЪЗМОЖНОСТ ЗА РАЗКРИВАНЕ НА СПЕЦИАЛНОСТИ В СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“

АНЖЕЛИНА ЯНЕВА

ANZHELINA YANEVA. SPORTS TOURISM, RECREATION AND HEALTHY LIFE – OPPORTUNITIES FOR DISCLOSING SPECIALTIES IN SOFIA UNIVERSITY “ST. KLIMENT OHRIDSKI ”

Абстракт: Статията проучва спортния туризъм и рекреацията, неговата същност и развитие по света и у нас и възможности за развитие в България и създаване на специалности и квалифицирани спортни кадри в Софийския университет.

Ключови думи: спортен туризъм, рекреация, кадри, Софийски университет

Abstract: The article examines sports tourism and recreation, its nature and development around the world and in our country, and opportunities for development in Bulgaria and the creation of specialties and qualified sports personnel at Sofia University.

Key Words: sports tourism, recreation, staff, Sofia University

До последната четвърт на XX век спортът и туризмът са разглеждани като две напълно различни сфери на дейност в обществото. През последните години връзката между тях става все по-осезаема поради наличието на нови влияния и тенденции както в спорта, така и в туризма. Огромният медиен интерес, който предизвикват спортните прояви, осъзнаването на ползите от ориентирани към здравето и физическото съвършенство дейности, икономическата и социалната значимост на туризма дават повод на специалистите в бранша на туризма и тези на спорта за развиване на тази нова пазарна ниша с огромен потенциал, а именно – спортния туризъм [2].

Зараждането на спортния туризъм е провокирано от глобални изменения, които от своя страна водят до увеличаване на неговата популярност:

- ✓ Влияние върху развитието на туризма като цяло – мотивацията за участие в спортна дейност предизвиква и желание за предприемане на пътуване.

- ✓ Устойчиво развитие на територията – икономическо влияние на специалните спортни събития като Олимпийски игри, Световни първенства и др.

- ✓ Засилване на производството – развитие на инфраструктура, спортни съоръжения и екипировка, храни, напитки и т.н.

Спортният туризъм играе нарастваща по важност и териториален обхват роля за реализирането на значими по обем и характер икономически, социални и културни ефекти. Като резултат от връзките и зависи-

мостите между спорта и туризма тези ефекти определят и равнището на конкурентоспособността и привлекателността на дестинацията [1].

Рекреативната дейност и дейността насочена към здравословния начин на живот и спорт са едни от най-мощните фактори за борба с възникналите проблеми е широкото навлизане на физическите упражнения и спорта в бита на хората като основни компоненти на съвременния модел за здравословен начин на живот, т.е. като състояние на пълно физическо, психическо и социално благополучие. Научните изследвания през последните години доказаха, че един от най-негативните продукти на научно-техническия прогрес е намалената двигателна активност (хиподинамията), която постепенно се превръща в бич за съвременното цивилизовано общество.

Увеличеният брой от потребители на спортния туризъм и рекреацията, води до необходимостта от създаване на кадри, които да предлагат различните видове туристически, спортно-рекреативни и анимационни услуги.

Целта на настоящата разработка е да се представят възможностите и необходимостта от разкриване на специалности, свързани със спортния туризъм и рекреацията, в Университета.

Спортният туризъм

Според авторите Хиджов и Шопов (2012) туризмът е специфична човешка двигателна дейност, която се извършва в извън ежедневна, предимно в природна среда, която се практикува в свободното време и е свързана с физическо натоварване [6].

Терминът „спортен туризъм“ обединява интегралните значения на спорта и туризма: практикуване на различни видове спорт и физически активности; участие в спортни събития и мероприятия на активни спортисти, наблюдатели или придружители, както и служебно ангажирани с организирането и управлението на спортната дейност лица [10,12].

Според Standeven (1999) „спортният туризъм са всички активни или пасивни форми на участие в спортно мероприятие, в организирана група или по отделно, за лични или бизнес цели, при които се осъществява пътуване извън местожителството или работното място“ [13].

А споменаването на термина „спортна анимация“, асоциира спортни и възстановителни дейности по време на почивка, екскурзии, преходи, походи и др. дейности, свързани със свободното време на хората и техния активен отдих [2].

По-важните съдържателни характеристики на спортния туризъм са:

✓ пътуване и временно пребиваване извън постоянното местожителство, доминирани от специфични потребности;

✓ съвкупност от политически и стопански субекти, които осъществяват специализирана дейност или съдействат за развитието на туризма в интеграция със спорта;

✓ специфична ниша в предлагането на туристическия продукт, която включва:

- туристически дестинации с подходящи за спорт и провеждане на спортни събития природни дадености и условия;
- самостоятелно обособена индустрия, призвана да създава услуги и стоки за задоволяване на специфични потребности на хора, практикуващи спортен туризъм;
- многообразен по съдържание и комплексен по характер туристически продукт [4].

Във Франция, където аниматорството има най-големи традиции, са създадени специалности и факултети към висшите и полувисшите училища по туризъм, които подготвят дипломирани аниматори.

В комбинация с повече свободно време и все по-изгодни почивки, предлагани от туроператорите, спортът вече не е само атрактивна добавка към почивката, а и цел на пътуванията. Безспорно спортният туризъм отваря нови възможности и перспективи пред развитието и утвърждаването на туристическите дестинации.

Освен печалбите от дестинациите, домакините печелят от провеждане на спортни турнири, състезания и други значими спортните събития, както и от подобряване на инфраструктурата, което има пряко значение за туризма.

Съвременният туризъм е белязан от трайни структурни изменения, свързани с разнообразяване и обогатяване на видовете и формите на туризма, като се интегрира и съчетава с други видове туризъм – рекреативен, здравен, селски, познавателен и др. [7,13].

Според Международния туристически барометър на Световната туристическа организация (СТО) международните туристически пътувания трайно отбелязват ръст, като броят на международните пътувания през последните седем години е нараснал с 300 млн. туристи.

Прогнозите за 10-годишен период (2013-2023 г.) са за среден годишен ръст от 4,4% на БВП директен принос и създаване на 340 млн. работни места. Световният икономически форум прогнозира, че към 2023 г. туризмът ще дава работа на един от всеки десет заети, спортният туризъм трайно заема полагащата му се нова пазарна ниша.

Специалните спортни събития на международно, национално и регионално равнище имат двоен ефект за туристическите дестинации – непосредственият ефект от присъствието на състезателите и/или зрителите и

придружаващите ги лица, както и косвения ефект за дестинацията, който води до последващи туристически потоци.

Нарастването на броя на пътуващите, съпътствани с премахване на много от ограниченията за пътуване, развитието на транспорта, увеличеното време за отдих, са сред по-значимите фактори, отговорни за бурното развитие на туризма и по-конкретно спортния туризъм.

Туристическата дейност има изключително важна роля в икономически и социален аспект, като това се отнася в пълна степен и за България. Туризмът е традиционен сектор за България и един от двигателите на икономическия растеж [2].

Като се имат предвид регистрираните темпове на растеж в България през последните години, които са по-високи спрямо средните за суб-региона и в съответствие с прогнозите на Световната туристическа организация за развитие на туризма в суб-регион Централна и Източна Европа, може да се очаква България да отбелязва средногодишен ръст на входящия туризъм по-висок от средния за суб-регион Централна и Източна Европа от около 4% до 2020 г. и около 3% средногодишен ръст за периода 2020-2030 г.

Очаква се България да заеме водещо място сред петте топ дестинации в Централна и Източна Европа – това е визията, залегнала в приетата от Министерския съвет Стратегия за устойчиво развитие на туризма в Република България (2014-2030 г.). Целта е страната ни да бъде добре позната и предпочитана целогодишна туристическа дестинация с ясно разпознаваема национална идентичност и съхранени култура и природа [2].

Според същия автор страната ни има “потенциал за увеличаване на пазарния дял на специализирани форми на туризъм”, към които се причислява спортния туризъм [3].

Значението на спортния туризъм се изразява в повишаване на качеството на живот, като се осигурява: емоционално удовлетворение, социализация и здравна превенция; личностно развитие във физически, емоционален и социален план чрез увеличаване на продължителността на живота; положителни алтернативни форми на игра и утвърждаване на градивни социални ценности, подобряване на общественото здраве и безопасността чрез различните спортни, спортно-туристически и фитнес програми [9].

Според Младенова и Чин (2017) “развитието на спортния туризъм и в частност на нелимитираните от сезона спортни активности биха довели до удължаване на сезона на българското Черноморие” като това е и тенденция за развитието на летния планински туризъм. [11]

Рекреацията – насочена към здравето

Все повече работодатели обръщат внимание на социалния и здравословен статус на своите работници, разбиращи значението и ползите от спорта, двигателно рекреативните дейности и здравословния начин на живот. Те инвестират в най-ценния си ресурс – човешкия.

Статистически е доказано, че вложените средства в подобни корпоративни уелнес програми оказват сериозно въздействие върху служителите, като ги правят по-продуктивни и променят средата в цялост. Проблемът с наднорменото тегло, следствие обездвижване, води до разходи за здравеопазване, които са с около 40% по-високи, отколкото тези за хора с нормално тегло.

Данни от САЩ показват, че преките и непреки разходи в икономиката, свързани с наднорменото тегло, надхвърлят 100 милиарда долара годишно и се очаква тази сума да нараства [15].

Компания с 1000 служители търпи средно 285 хиляди долара годишно допълнителни разходи, свързани с наднормено тегло на служителите си. В Европа ситуацията е подобна, което е причина корпорациите да инвестират в здравни инициативи и програми, които да информират служителите, да правят превенция и профилактика. Освен здрави, мотивирани и продуктивни служители, тези програми споделят също най-добри практики и са мощен инструмент за ефективната работа на всяка компания.

Според неотдавнашни проучвания, проведени от Застрахователно дружество „България“, на първо място с над 80% сред изискванията на служителите са здравните придобивки. Според данните 0,6% от националния БВП (около 533 милиона лева) са загубите през 2015 г. – това е сумата, на която се оценяват загубите на работодателите вследствие на намалена работоспособност заради непълноценни здравни грижи.

В тази връзка е налице неизбежната необходимост от здрави работници и служители и от кадри, които да подпомагат тази глобална идея за съхраняване и поддържане на здравето на населението на света.

Осъзнали нарастващото значение на здравните придобивки и благосъстоянието на служителите в дневния ред на компаниите навлизат уелнес програми в свободното време и в почивните дни на работещите за подобряване на физическото им, емоционално и духовно здраве. Уелнес програмите са иновативно възнаграждение, насочена към всеки един служител отделно и към целия екип и са обвързани с повишаване на ефективността, не само в работния процес, но и в личния. Насочени са към подобряване на здравето, самочувствието, настроението и кондицията.

Според И. Прокопов целенасочените двигателни дейности оказват силно влияние върху превенцията и профилактиката на травматизма, което

от своя страна е основна част от рекреационния характер на спортно-туристическите дейности [5].

Като носител на новото и в отговор на потребностите на населението и икономиката, вратите на Софийския университет трябва да бъдат отворени за партньорство с представителите на бизнеса, за по-тесни връзки с работодателските организации и потребителите на кадри, за получаване на информация за реализацията на нашите студенти, за връзка с нашите възпитаници, за обществени инициативи и за привличане на широката общественост. Университетът трябва да бъде храм на разума и духовността, да спечели доверието и уважението на българското общество и да утвърди авторитета си.

Изследванията на European observatory of Sport Occupations (EOSO) показват тенденция към все по-голяма необходимост от работна ръка, която компетентно и професионално да може да участва в организацията и провеждането на спортносъстезателна дейност. В Европейския класификатор на професиите в група 347 „Артистични, развлекателни и спортни специалисти“, под номер № 3475 са залегнали свързаните със спорта професии, а в Европейското образователно пространство се забелязва нарастващ интерес към въвеждане на образователни програми в област (81 Personal services – sports and leisure – 8 Услуги – 81 Лични услуги – спорт и свободно време) [14].

В „Списъка на длъжностите в националната класификация на професиите и длъжностите“ от 2011 г. (Приложение 4 към Заповед № РД01-931/27.12.2010 г. с влезлите в сила промени в НКПД-2011 от 01.01.2015 г.) в група:

✓ 3422 „Спортни треньори, инструктори и сродни на тях“: 3003 Помощник-треньор, 3005 Ски инструктор, 3007 Инструктор, плуване, 3008 Служител, спортна организация, 3009 Организатор, спортни прояви и първенства, 3010 Инструктор, спортен;

✓ 3423 „Фитнес инструктори и ръководители на програми за отдих и спорт“ са включени специалисти като 3004 Фитнес инструктор (3423) 3006 Личен треньор, 3007 Ски учител и 6008 Спортен аниматор.

Дългогодишните консултации на Европейската комисия с международните спортни организации и структури относно нуждите и проблемите на спорта в Европа допринесоха през 2007 г. да се изготви стратегически документ с политическа ориентация – Бяла книга на спорта. Главната цел на Бялата книга е да подпомогне спорта, като го включи сред другите политики на ЕС за по-добро управление и осъзнаване на спецификата на спортния сектор и неговите потребности.

Приложеният към Бялата книга план за действие „Пиер дьо Кубертен“ е един от акцентите за популяризиране на образованието чрез спорт, по

програмите за обучение през целия живот. Реализирането на плана дава възможност за получаване на повече знания и повишаване на личните и професионални компетенции на специалистите. Това ново виждане за продължаващо обучение и квалификация е възможност за Университетите, където има съответната структура (Факултет, Департамент, Център за квалификация, специализирани звена и др.).

Слизайки по образователния и научен вертикал, се съобразяваме и с регионалните и локални политики за интелигентен растеж, които произлизат от стратегическия документ на ЕК, обновен на 14.02.2017.

В така наречения „RIS3“ се съдържат 155 стратегически документи и файлове, които посочват конкретен анализ на 20 Европейски държави, в т.ч. и България. Основната насока в тази огромна документация е синтезирана в следното изречение: **„Създаване в ЕС на икономика, основана на знанието, осигуряваща приобщаващ интелигентен растеж на държавите членки на ЕС“**.

За територията на България МОН адаптира и публикува българската иновационна стратегия за интелигентен растеж, в която основен хоризонтален приоритет (четвърти) са креативните и рекреативни индустрии.

Визията на стратегията е: „България да направи до 2020 година качествен скок в иновационното си представяне на ниво ЕС за справяне с обществените предизвикателства в сферата на демографията, устойчивото развитие, интелектуалния капитал и здравето на нацията [16].

Пазарът на труда

При определянето на професионалните квалификации се анализират потенциалните работни места, проучват се мнения на работодатели и заключения от национални и международни изследвания относно развитието на пазара на труда.

Определянето на професионалните квалификации за ОКС „Бакалавър“ се основава след внимателно проучване на тенденциите на пазара и на конкурентните висши училища в страната и чужбина. Това е предпоставка да се отговори на изискването за въвеждане на новостите от теорията и практиката в обучението, на резултатите от научните изследвания. В този смисъл се проявява иновативност, което е и една от предпоставките за реализиране на мисията и постигане на целите в сферата на образованието.

Същевременно, за да се отговори на непрекъснато повишаващите се изисквания на обществото към подготовката на студентите и за осигуряване на актуалност на съдържанието, СУ „Св. Климент Охридски“ търси мнението на образователни и научни организации, както и мнението и опита на основните потребители на кадри при разработването на учебната документация.

В тази връзка бяха проучени някои добри практики в чужбина при въвеждането на спортния туризъм и рекреативни двигателни дейности, свързани със здравословния начин на живот като научна дисциплина. (табл. 1 и 2).

В таблиците са представени резултатите на част от международно изследване на добри практики, свързани със създаването и развитието на научната дисциплина „Спортен туризъм“. За целта на изследването са избрани държави, които имат успешни стратегии при планирането и реализацията на специални спортни събития, които от своя страна допринасят за популяризирането на дестинациите за развитието на спортен туризъм, без да се забравя, че първата бакалавърска степен по научната специалност „Спортен туризъм“ е въведена в University of Bedfordshire, Luton, UK през 1998 г.

Таблица 1. Основните модули в три годишен курс на обучение

Първа година	Втора година	Трета година
Бизнес среда	Бизнес стратегии	Проекти
Въведение в маркетинга	Бизнес комуникации	Корпоративни стратегии
Въведение във финансите и счетоводство	Индустрията на свободното време	Медиите и международното олимпийско движение
Анализи в бизнеса	Хотелиерски мениджмънт	Управление и развитие на спорта и фитнеса
Спортният туризъм като индустрия	Спортните градове	Международен спортен туризъм
Основи на спортния туризъм	Здравен туризъм	Мениджмънт на събития
Фитнес и здраве през свободното време	Изследователски методи	Мениджмънт на зрителския интерес
Спорт и рекреация	Право в туризма	Социология и антропология на туризма

Таблица 2. Квалификационни степени и модули

Държава	Квалификационни степени	Модули
Австралия	Бакалавър – Организация на събития и свободно време Бакалавър – Управление на туризма Бакалавър – Управление на международния туризъм: Спортен туризъм и предприемачество; Бакалавър – Спортен мениджмънт; – Бакалавър – Събития, спортен и рекреационен мениджмънт	Основи на индустрията на свободното време, спорта и туризма; Индустрията на специалните събития и свободното време; Основи на изследванията в свободното време, спорта и туризма; Законодателни и институционални политики за свободното време, спорта и туризма; Връзки с обществеността в спорта; Икономическо развитие на спортния туризъм

Канада	Бакалавър – Рекреация, спорт и туризъм; Магистърски и докторски степени – Рекреация и свободно време; Спортен мениджмънт	Спортен туризъм; Мениджмънт на спортни събития; Планиране и управление на специални събития; Мениджмънт на туризма; Мениджмънт на голф индустрията.
Нова Зеландия	Бакалавър – Управление на спорта и рекреацията Бакалавър и Магистър – Наука за спорта и свободното време; Магистър – Мениджмънт на парковете, рекреацията и туризма;	Спортен туризъм; Мениджмънт на специални спортни събития; Мениджмънт на хотелиерството и специалните събития; Събитиен и конгресен мениджмънт; Свободно време, рекреация и спорт; Маркетинг на специалните събития; Логистика и координиране на специални събития.
Испания	Следдипломна квалификация Голф мениджмънт; Магистър – Стратегическо планиране на туристическата фирма; Бакалавър и магистър – Управление на международния туризъм; Бакалавър и магистър – Мениджмънт на спорта	Спортен туризъм; Мениджмънт на специални спортни събития; Хотелиерство и събитиен туризъм; Управление на туризма; Свободно време, рекреация и спорт; Маркетинг на специални събития; Управление на специални събития и спортна инфраструктура.
Великобритания	Бакалавър – Спортен туризъм; Магистър – Управление на спорния туризъм; Следдипломна квалификация – Управление на спорния туризъм; Бакалавър – Хотелиерство и събитиен туризъм.	Спортен туризъм; Управление на специални спортни събития; Хотелиерство и събитиен туризъм; Свободно време, рекреация и спорт; Управление на специални събития и спортна инфраструктура; Глобални спортни събития.

Софийският университет е най-големият учебен и научноизследователски университетски център в България. Той е безспорен лидер на висшето образование в България – с утвърдени академически традиции и престижни позиции в почти всички области на знанието; водещ образователен, научноизследователски, културен и информационен център с високо национално и международно признание; играе активна роля в изготвянето и провеждането на политики с национално, регионално и международно значение.

За много от най-добрите университети в света – Американския – Харвард, Йейл, Принстън, Дюк, Бъркли и Калифорнийския университет в Лос Анджелис (UCLA) статутът на спорта е същият като на останалите дисциплини. Възможностите, които се предлагат на студентите е ефективно да комбинират упражняването на спорт от най-високо ниво с получаване на научна степен, например. При необходимост много от учебните заведения осигуряват персонални наставници и допълнителни учебни часове, т.е. един от основните акценти на университетската политика е спортът.

За водещите за Централна и Източна Европа и Централна Азия университети – Московският държавен университет "Ломоносов", Държавният университет в Санкт Петербург, Централноевропейският университет в Будапеща, спортът също е основен компонент в политиката на университетите. Студентите получават възможност за усвояване на първокласно тренировъчно обучение, участват в програми за развитие на спорта.

От казаното до тук е видна връзката между устойчивото инвестиране в спорта и академичните успехи на университетите. Редом с това, участието на СУ „Св. Кл. Охридски“, по инициатива на Спортната асоциация на европейските столици и градове (ACES Europe), Европейската Комисия и програмите, представени в „Бялата книга на спорта“ (точка 50), в проект „София – Европейска столица на спорта – 2018“ (до момента сред градовете победители са Мадрид 2001, Стокхолм 2002, Копенхаген 2006, Щутгарт 2007, Милано 2009, Истанбул 2012, Торино 2015 г., Прага 2016, Марсилия 2017), е показател за предприетата държавна политика в България по отношение на спорта.

Софийският университет, който вече заема своето място в престижната класация на световните университети, като лидер сред университетите в България и стожер в образованието би следвало да гарантира високия статут на спорта чрез включване на специалности и създаване на кадри, които да отговарят на високите европейски и световни изисквания и да имат възможност да се реализират в страната и чужбина.

При направено проучване на мненията и нагласите на студентите относно занимания свързани със спортна анимация, туризъм и други дейности на открито, те единодушно подкрепят тези дейности за разлика от конвенционалните спортни дисциплини [8].

Именно институцията като *Софийския университет*, може да създаде и развие тази нова специалност „спортен туризъм“ и съпътстващите го рекреация и анимация – спортна, развлекателна, културна и др.

Процесите на глобализация в туризма налагат политическа намеса и подкрепа, която да засили и стимулира връзката „спорт и туризъм“, както и споменатите положителни тенденции за нейното развитие.

Предизвикателствата пред научните среди са поставени от ускорените темпове на глобализацията, като естествен процес на развитие на съвременната ни цивилизация. В отговор на тези предизвикателства развитието на науката трябва да достига постиженията на практиката и да задоволява нуждите на бизнеса и икономиката.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Гърков, В., З. Младенова. Спортът и туризмът в процеса на глобализация. С&Н, бр. 3, ISSN 1310-3393, София, 2015.
2. Младенова, З. Изследване на възможностите за удължаване на активния сезон на хотели по българското Черноморие чрез оптимизиране на предлагания спортно-анимационен продукт. Дисертация, 2016.
3. Младенова, З., В. Гърков, Д. Боянов. Анализ и оценка на данните на страната ни като световна туристическа дестинация. С&Н, бр. 2, изв. брой. ISSN 1310-3393, София, 2014.
4. Нешков, М., Тенденции в развитието на спортния туризъм, Славена, Варна, 2011.
5. Прокопов, Ив., Основни насоки за корекция на позата и профилактика на училищния травматизъм. Монография. ИК на УНСС, ISBN 978-619-232-059-1 (205 стр.) 2018.
6. Хиджов, А., Ал. Шопов – Планинарство, Университетско издателство, ISBN 978-954-07-3309-8, София, 2012.
7. Шабански, Ф., И. Прокопов, Събитийният спортен туризъм и спортната анимация – възможности за разнообразяване на туристическия продукт. Монография. ИК на УНСС, ISBN 978-954-644-826-2, 2016.
8. Янева, А., И. Прокопов. Изследване на мотивите за участие и предпочитаните форми и съдържание в спортно-анимационната и туристическата дейност, съчетана с тиймбилдинг програми. Годишник на СУ, ISSN 0205-0692, бр. 86, 2013, с. 37-46.
9. Kraus, R., Recreation Programing Allyn&Bacon, ISBN 978– 0205165742, 1997.
10. Krueger, A., Sport management. Oldenbourg Wissenschaftsverlag, München, 2004.
11. Maldenova, Z., Chin, M., Sports Tourism in Bulgarian Black Sea Coast. 1st BRICS Council of Exercise and Sports Science Conference, Unifesp, ISBN 978-85-62377-13-6, Santos, Brasil, 2017, p. 45
12. Schwark, J., Grundlagen zum Sport tourismus, Waxman Verlag GmbH, Munster, 2006
13. Standees, J., De Knop, Sport Tourism. Human Kinetics, Leeds, 1999.
14. http://ecahe.eu/w/index.php/ISCED_Fields_of_Study
15. <https://www.brookings.edu> (Рос Хамънд и Рит Ливайн)
16. <https://www.mi.government.bg/bg/themes/inovacionna-strategiya-za-intelligentna-specializaciya-na-republika-balgariya-2014-2020-g-i-proces-na-i-1470-287.html>
(Иновационна стратегия за интелигентна специализация)

Адрес за кореспонденция:

*проф. д-р Анжелина Янева
Департамент по спорт
СУ „Св. Климент Охридски“*

ЕТАП ОТ ИЗСЛЕДВАНЕТО НА АГРЕСИЯТА И ДЕПРЕСИЯТА НА СТУДЕНТИ ОТ СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ, СПОРТУВАЩИ ДЖУДО, БАСКЕТБОЛ, ФИТНЕС И ТЕНИС

АНЖЕЛИНА ЯНЕВА, ЕЛИЦА СТОЯНОВА

ANZHELINA YANEVA, ELITSA STOYANOVA. STAGE OF THE STUDY OF AGGRESSION AND DEPRESSION OF STUDENTS FROM SOFIA UNIVERSITY SPORTS JUDO, BASKETBALL, FITNESS AND TENNIS

Абстракт: Настоящата статия представя предварителните дейности по научен проект от бюджета на Софийския университет. Изследването проучва нивата на агресия и депресия в различни по вид и характеристики за студентите практикувани спортове в Университета, и по-конкретно джудо (бойно изкуство), фитнес (спорт с уреди за изграждане на тялото, без противник или партньор), баскетбол (спортна игра с близка дистанция и съприкосновение между партньорите и противниците) и тенис (спортна игра с голяма дистанция между противниците).

Изследването ще проучи въздействието или липсата на въздействие върху студентите от Университета върху психическата страна на личността им – психическата устойчивост, стабилност – депресия и агресия (емоционална интелигентност).

Ключови думи: спорт, студенти, депресия, агресия

Abstract: This article presents preliminary activities on a science project from the budget of Sofia University. The study examines levels of aggression and depression in different types and characteristics for students practicing sports at the University, and in particular judo (martial arts), fitness (sports with bodybuilding equipment, without opponent or partner), basketball (sports games) close distance and contact between partners and opponents) and tennis (long distance sports game between opponents).

The study will examine the impact or lack of impact on students from the University on the mental side of their personality – mental stability, stability – depression and aggression (emotional intelligence).

Key Words: sports, students, depression, aggression

Спортът е дейност, която активира жизнената положителна енергия на човек. Пренебрегването ѝ създава условия за развитие на негативни тенденции – демотивация, демобилизация и множество болести, между които, трайно настанилите се в живота на съвременния човек, депресия и агресия.

През периода на следването у студентите се усъвършенства процесът на ценностната ориентация, разширява се сферата на интересите им [1]. Спортната дейност във висшето училище подпомага провеждането на цялостния образователен процес, поддържа високо равнище на умствена и физическа работоспособност на студентите.

Учебно-възпитателното и спортно-образователното развитие изисква студентите адекватно да се приспособяват към динамичните процеси в Университета, а това безусловно зависи от тяхната емоционална интелигентност.

Темата за агресията и депресията е много актуална, особено днес, когато липсва духовност, а агресията е залегнала в поведението на подрастващите [3]. За съжаление при голяма част от хората агресивността е станала и начин на комуникация, но за студентите от Софийския университет, където се обучават най-интелигентните млади хора, тя не би трябвало да е на „високо ниво“. Развитието на емоционалната интелигентност чрез спорта също спомага за редуцирането на агресията [5], както и до известна степен на депресията.

Нивата на агресия и депресия са показател както за способността на студентите да управляват, въздействат и контролират своите емоции, отношение, поведение, в резултат на което се определя и нивото на емоционалната интелигентност, така и за психическото и волево състояние на индивида. В съвременното общество учебната и информационната претовареност на студентите, ограничената двигателна активност, липсата на достатъчно движения в живота на човека се отразяват крайно неблагоприятно на тяхното здраве, физическо развитие и дееспособност.

Спортното възпитание и двигателна активност са фактори със социокултурна значимост и имат отношение както към физическото, така и към психическото здраве и стабилност на индивида (студента) [4]. Поддържането на добро здраве, формирането на физически всеотрасно развита личност стимулира трудовата и умствена работоспособност и влияе върху цялостното нравствено-етично възпитание на студентите. Освен всички ползи от занимания с физически упражнения, студентите повишават психичната си работоспособност, устойчивост и надеждност на мисловните процеси в различните условия на вътрешната и външната среда на организма.

За да се разширява все повече спортната активност и да отговаря, тя на съвременните изисквания, е необходимо да се развиват спортните интереси на студентите.

Спортната дейност е област, която дава възможност да се онагледят присъщите социално-психологичните особености на студентската младеж, които са резултат от биологичните процеси и от специфичните условия на професионална подготовка на студентите.

В тази връзка бе изготвен проект, насочен към изследване на нивата на агресия и депресия в различни по вид и характеристики за студентите практикувани спортове в Университета, и по-конкретно джудо (бойно изкуство), фитнес (спорт с уреди за изграждане на тялото, без противник или партньор), баскетбол (спортна игра с близка дистанция и съприкосно-

вение между партньорите и противниците) и тенис (спортна игра с голяма дистанция между противниците).

Университетският спорт обхваща дейности, които са свързани, от една страна, с повишаване нивото на двигателната култура – координация на движенията, бързина, сила, гъвкавост, издръжливост и др., а от друга, способства за изграждането и развитието на култура на спорта – чрез практическите занимания се отчитат ползите за здравето, интелекта, психиката и физиката.

В сферата на висшето образование се осъществява преориентация на целите и задачите на спортната дейност. Прави се преход от система, която е ориентирана само към формирането на двигателни качества и жизненоважни двигателни умения и навици, към система, която дава знания за човешкия организъм, за запазване и укрепване на здравето, система, развиваща потребност от здравословен начин на живот и физическо усъвършенстване [2].

Целите на обучението са насочени към по-пълно отчитане на индивидуалните характеристики на човека в процеса на физическа подготовка, към усъвършенстване на интелектуалните способности на студентите.

Много автори са изследвали възможностите на спортистите, свързани с физическите, техническите и функционални проявления на личността, но са много малко изследователите, които проучват други характеристики на личността на спортуващите, като нивата на агресия и депресия и/или съществуващите зависимости с практикуваните спортовете. Това изследване ще проучи въздействието или липсата на въздействие върху студентите от Университета на спортовете джудо, фитнес, баскетбол и тенис върху психическата им страна на личността.

Целта на изследването е да се проучи, какво е влиянието на някои от спортовете, практикувани в Университета, като джудо, фитнес, баскетбол и тенис, върху психическата устойчивост, стабилност – депресия и агресия (емоционална интелигентност) на студентите.

Определянето на спортовете е съобразно някои критерии, като: вида на спорта – различна дистанция, колективен (отборен), единоборство и самостоятелен:

- ✓ джудо – бойно изкуство, близък контакт, единоборство с цел победа;
- ✓ фитнес – спорт с уреди за изграждане на тялото, без противник или партньор, няма съприкосновение с противник;
- ✓ баскетбол – спортна игра с близка дистанция и съприкосновение между партньорите и противниците, с цел победа;
- ✓ тенис – спортна игра с голяма дистанция между противниците, с цел победа.

Изследователски задачи:

1. Изследване характеристиката и спецификата на отделните видове спортове.
2. Изследване честотата на спортните занимания.
3. Изследване способността за социална ангажираност и психическата устойчивост, стабилност.
4. Анкетирание на студентите през двете учебни години 2018/2019 и 2019/2020.

Методология

Методиката на научното изследване включва система от методи и организация на изследване с необходимия инструментариум, методологична последователност, систематизиране и анализ на данните от изследването.

Обектът на изследване е амплитудата, която ще визуализира динамичността на процесите, свързани с агресията и депресията на студентите.

Предметът на изследване са нивата на психическа устойчивост на студентите, практикуващи спортовете джудо, фитнес, тенис и баскетбол, разпределени по пол, факултет и възраст.

В изследването са представени 4 вида спортни дисциплини, практикувани в Софийския университет от студентите.

Субектът (контингент) на изследване са всички студенти, занимаващи се със спортовете джудо, фитнес, тенис и баскетбол, разпределени по пол, факултет и възраст.

Изследваните студенти са на възраст от 19 до 23 години. Включени са студенти, които участват в заниманията по спортовете джудо, фитнес, тенис и баскетбол, разпределени по пол, факултет и възраст, включително студенти, които участват и в представителните отбори по дадения спорт в Софийския университет.

Проследяват се и се отчитат показателите при стартирането на Проекта и при финализирането на Проекта, след което се съпоставят и се изчисляват нивата на агресия и депресия за всяка учебна година.

Методи на изследване:

- ✓ Изучаване и анализиране на програмни документи.
- ✓ Педагогическо наблюдение – чрез този метод целенасочено се възприемат отделните характеристики.
- ✓ Анкета – използват се 2 вида анкети:

Агресивност

Създадената от А. Бюс и сътрудничката му А. Дюрке методика се счита за една от най-надеждните в това отношение. Въпросната е предназначена за възрасти над 14 години. За валидността на въпросника има малко данни.

Агресивността според А. Бюс е реакция, изразяваща се в желание за увреждане на другите. Той разглежда няколко вида агресивни реакции – физическа и вербална, а също така и разновидности на агресивното поведение като гняв и враждебност. От факторите, предизвикващи агресивни реакции, Бюс отбелязва три: фрустрацията; атака към личността; физически дразнителни.

Въпросникът включва 75 въпроса, разпределени в 8 скали (има и 100 въпросна версия). Отговаря се с „да“ и „не“. [6].

Депресия

Самооценъчна скала за депресия на VON ZERSSEN.

Включени са двойки прилагателни, които означават противоположни състояния. Трябва да се отговаря веднага с първата възникнала мисъл.

- ✓ Информативна – представяне на данните от изследването, изготвяне и разпространяване на нагледни материали във връзка с Проекта.
- ✓ Представителна – участие в конференции (семинар, електронно презентирание на резултатите на Проекта.

Обобщенията и изводите от Проекта ще са от съществено значение при изготвянето на стратегия за преодоляването на формираното с години негативно отношение и пренебрегване на спорта и прилагането на тактика за плавен преход за формиране на здрава, силна, удовлетворена, активна, жизнестойчива и креативна личност.

Очаквани резултати и научни приноси

Получените резултати ще бъдат анализирани и сравнени по различните показатели за всяка отделна група: спорт, възраст, пол и факултет, процент агресивни студенти (физическа агресия, косвена агресия, агресивна раздразнителност, негативизъм, обида, подозрителност, вербална агресия, чувство за вина), процент депресивни студенти.

Благодарение на този проект ще се синтезира и анализира информацията, която е необходима на преподавателите от Департамента, както и на изследваните студенти за изготвяне на препоръки и подобряване на качеството на обучение, на работата в организирането и осъществяването на спортната дейност в Университета.

Научната идея е насочена към изследване, с експертно подбрани тестове, физическата активност и психическа годност на студентите, занимаващи се с различни видове спортна дейност.

Изследването ще резултира в:

- ✓ прилагането на нови подходи, въз основа на които ще се осъществява проучването;
- ✓ изготвяне на информационна карта „отчетен лист“ за всеки студент, практикуващ даден спорт, във всички стадии на изследването;

- ✓ обобщаване на резултатите и представянето им в публичното пространство, както и в академичните среди;
- ✓ използване на резултатите от изследването за надграждане и за привличане на изследователи от други университети у нас и в чужбина за продължаване на изследването и разширяване на обхвата му.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Бойчев, Б. По границите на комуникативността. Варна, 2003.
2. Димитрова, Н., Насиев, Ер., Павлов Хр.; „Количествена оценка на физическата годност в начална училищна възраст“, Научна конференция „Предизвикателства и перспективи пред спортната наука“, „Специфика на подготовката в различни спортни дисциплини“, 2017. ; НСА ПРЕС; стр.197-204; София, 2017 ISBN 978-954-718-492-3.
3. Йорданов, Е., С. Йорданов, Фактори пораждащи футболното хулиганство. Извънреден брой №6, Научна конференция на катедра „Футбол и тенис“ на НСА „В. Левски“, ISBN-10: 954-323-236-9, С., 2015.
4. Прокопов, Е. Джудо. ВИ „Св. Климент Охридски“, С., 2005, с. 8-9, 15, 31.
5. Стоянова, Е., Джудо – условие за развитие на емоционалната интелигентност, дисертация, 2017.
6. Siek, S. Wybrane metody badania osobowosci. W., 1983.

Адрес за кореспонденция:
проф. д-р Анжелина Янева
д-р Елица Стоянова
Департамент по спорт
СУ „Св. Климент Охридски“

Тази статия е публикувана с финансовата подкрепа на Проект № 80-10-63/10.04.2019 г., съгласно Наредба № 9 от Държавния бюджет на Република България.

РАЗВИТИЕ НА ДОЛНИ КРАЙНИЦИ И ИЗДРЪЖЛИВОСТ ПРИ БЕБЕТА, ЗАНИМАВАЩИ СЕ С ПЛУВАНЕ

БИЛЯНА РАНГЕЛОВА

RANGELOVA BILYANA LEGS DEVELOPMENT AND ENDURANCE AT BABIES INVOLVED IN SWIMMING ACTIVITIES

Абстракт: Статията разглежда развитието на физическата годност на долните крайници и издръжливостта на деца, занимаващи се с предложена от нас адаптирана програма по плуване от 6 месечна възраст до навършването им на 3 години. Целта е чрез направения анализ да се докаже ползата от плуването върху развитието на долните крайници и издръжливостта на малкото дете.

Ключови думи: плуване, деца, развитие, долни крайници, издръжливост

Abstract: The topic deals with the development of the physical fitness of the legs and the endurance of children involved in the proposed swim program from 6 months to the age of 3. The purpose of this analysis is to prove the benefits of swimming on the development of the legs and the endurance of the young child.

Key Words: swimming, children, development, legs, endurance

Важен фактор, който влияе на физическата активност на децата са родителите. Подкрепата на семейството е от голямо значение за децата. Родителите имат силата да мотивират децата си да спортуват и да бъдат активни, като ги придружават на тренировките, гледат ги как играят, организират семейни излети, карат заедно колело в парка през почивните дни. Активният начин на живот на родителите е фактор, който в най-голяма степен може да мотивира детето към двигателна дейност [3].

Плуването е спорт, чието практикуване се отразява благоприятно особено върху подрастващия детски организъм. Той може да бъде практикуван още от най-ранна детска възраст. Плувният спорт създава у подрастващите потенциални възможности за висока работоспособност, добро здраве и хармонично развитие на тялото.

Безспорен факт е, че заниманията с плувни спортове развиват детския организъм, възможно най-комплексно – от изграждане на двигателна и дихателна култура, до формиране на здрава мускулатура. Редовното плуване е изключително полезно за дихателната и нервната система. По време на плуване организъмът се насища с кислород, което има отпускащ ефект за организма.

В свое изследване Туманова твърди, че позитивният ефект от двигателната активност върху поведението и процесите на развитие на психиката

на личността, както и възможностите за корекция при различните отклонения, в ранна детска възраст е значително по-голям в сравнение с другите възрастови периоди [7].

Плуването е сред малкото физически натоварвания, които оказват равномерно влияние на всички мускулни групи. Тренировките са уникални и от гледна точка на средата, в която се осъществяват. Упражненията във водна среда допринасят значително за рекреационно въздействие върху организма на малкото дете, като го възстановява, тренира, психически разтоварва, укрепва, подобрява здравето и навиците му.

Възможностите за движение на бебето във вода са много по-големи в сравнение с тези извън нея. Също така поради по-голямата плътност на водата в сравнение с тази на въздуха, се подобрява циркулацията на детския организъм, укрепва мускулатурата, подобрява дихателната, сърдечносъдовата и нервната система.

Двигателното развитие на децата, които плуват, изпреварва това на връстниците им. Пълзенето, самостоятелното седене, изправянето и прохждането настъпват по-рано. Плуването в периода на усилен растеж на децата осигурява правилно физическо развитие, предотвратява различни деформации на опорно-двигателния апарат и служи за закаляване на организма. Чрез плуването се увеличава мускулната маса, равномерно се развиват дългите мускули на гърба, коремната преса, долните крайници и се подобрява телодържането. Плуването развива и усъвършенства функциите на сърдечно съдовата система и създава съвършена координация между кръвоснабдяването на мускулатурата и дейността на дихателния апарат [1]. Заниманията във вода са полезни за развитието на двигателния апарат и физиологията на детето, за цялостния баланс на функциите на организма, а и за доброто настроение. От раждането си децата са претоварени със зрителна и слухова информация. За тях ранните занятия във вода са прекрасно профилактично средство срещу хиподинамията (недостиг от движение). Плуването е прекрасно профилактично средство при различни гръбначни изкривявания и деформации [2]. И не на последно място децата научават отрано едно умение, което може непосредствено да спаси живот.

В изследването са обхванати деца занимаващи, се с плуване от 6 месечна възраст до навършване на 3 години. При навършване на 3 годишна възраст са изследвани девет момичета и девет момчета. Получените резултати на изследваните лица са сравнени с приетите показатели за средна стойност в норма (табл. 3). Резултатите от приложения вариационен анализ на показателите за физическата годност на долните крайници и издръжливостта на децата, след като са навършили 3 години, са представени в таблиците от 1 и 2. При приетата гаранционна вероятност $P = 95\%$ и равнище на значимост $\alpha = 0,05$ и обем на извадката 9, критич-

ните стойности на асиметрията A_s и ексцеса E_x на разпределението, са съответно: $A_{s0,05} = 1,374$ и $E_{x0,05} = 2,668$.

Физическата дееспособност се определя чрез измерване на количествени стойности, обуславящи двигателната годност. Резултатите дават информация за функционалното състояние и за провеждане на правилна методика на обучение и тренировка [5] .

За оценка на физическата годност на долните крайници и издръжливостта на децата се използва следната тестова батерия:

Скок на дължина от място с два крака: Провежда се на равна площадка с нехлъзвава настилка. Начертава се линия на отскачане. Детето застава зад начертаната линия така, че пръстите на краката опират до линията, без да я докосват. Разрешава се предварително изпълнение на махове с ръце и пружиниране от тазобедрените стави. Подскок не се разрешава. Измерването се извършва перпендикулярно от най-близкия белег, оставен от приземяването, от която и да е част на тялото до линията на отскока с точност до 1 см. Изпълняват се 3 отскока, отчита се най-добрият.

Максимален брой клякания за 20 сек: От основен строеж се извършват максимален брой клякания за 20 сек. Клякането трябва да бъде пълно (дълбоко), като за бройка се отчита цикъл от едно клякане и изправяне. Тестът се провежда на равно и гладко място. Времето се измерва с хронометър с точност до 0,1 сек.

В табл. 1 параметрите, характеризиращи разсейването около средните стойности на показателите определят групата на момчетата като еднородна при показателя скок на дължина от място с два крака и като относително еднородна при показателя максимален брой клякания за 20 секунди.

Таблица 1. Показатели момчета

№	Показател	ме	N	X min	X max	R	X _{cp}	S	V%	A _s	E _x
1	Скок на дължина от място с два крака	см	9	45,3	57,2	11,9	50,1	4,2	8,4	0,6	-1
2	Макс. брой клякания за 20 сек	Бр.	9	11	15	4	13	1,4	10,9	-0,3	-1,1

При $N=9$ и $\alpha = 0,05$, критични стойности на $A_s 0,05 = 1,374$ и $E_x 0,05 = 2,668$

Средната стойност в норма за показателя скок на дължина от място е 44,4 см. При тестирането на децата, които се занимават с плуване от бебета отчитаме средна стойност 50,1 см, повече от 5 см над приетата норма. При показателя максимален брой клякания изследваните деца отново показват по-висок резултат от приетата норма – 13 броя при норма 11,1 броя.

В табл. 2 разглеждаме получените резултати при момчетата, където и при двата показателя определяме групата като относително еднородна.

При показателя скок на дължина от място отчитаме средна стойност 47,9 см при приета норма 40,6 см. Тук разликата е 7 см над нормата. При показателя максимален брой клякания за 20 секунди момичетата, които се занимават с плуване показват резултат от 11,2 при норма 10,9.

Таблица 2. Показатели момичета

№	Показател	ме	N	X min	X max	R	X _{ср}	S	V%	As	Ex
1	Скок на дължина от място с два крака	см	9	41,4	54,2	12,8	47,9	4,8	9,9	0,06	-1,6
2	Макс. брой клякания за 20 сек	Бр.	9	11	15	4	13	1,4	10,9	-0,3	-1,1

При N=9 и $\alpha = 0,05$, критични стойности на As $0,05 = 1,374$ и Ex $0,05 = 2,668$

Таблица 3. Показателите за средна стойност в норма

Възраст	Максимален брой клякания за 20 сек			
	момчета		момичета	
	x +/- s		x +/- s	
3 г.	11,1	3,8	10,9	3,6
	Скок на дължина от място с два крака			
3 г.	44,4	15,3	40,6	14,1

От получените резултати виждаме, че при децата, които започват да се занимават с плуване от ранна детска възраст физическата годност на долните им крайници надвишава приетите за норма стойности. Като изследваните момичета показват дори по-високи стойности от приетата норма за момчета. Със същото впечатление оставаме и при показателя за издръжливост, резултати над нормата и при двете изследвани групи. Тези резултати ни показват, че предложеният от нас модел за обучение по плуване за бебета оказва голямо влияние върху физическите възможности на малките деца. Показателят скок на дължина от място с два крака се асоциира със силата на долните крайници, което е в подкрепа на твърдението на Рачев и кол. [4], че системното физическо възпитание подобрява физическото развитие и развива двигателната култура. В подкрепа на значението на плуването за здравето и физическото развитие са данните на Zhao S et al. [8], които доказват, че плуването в неонатална възраст намалява времето за отделяне на мекониум и ускорява първата дефекация. Също в предходно проучване на автора [6] е доказано, че упражненията във водна среда се асоциират с по-бързо развиване на гръдната обиколка, което благоприятства работата на дихателната система, белия дроб и сърцето.

Изводи

Упражненията във водна среда (плуване), са напълно подходящи и полезни за детския организъм в най-ранната му възраст. Резултатите показват, че системните занимания с плуване при този контингент от хора оказват благоприятно развитие на организма, като хармонично го развива, физически укрепва и подобрява функциите на органите му.

Препоръки

Заниманията с физически упражнения и спорт са изключително необходими за постигне на изразен развиващ ефект и подобряване начина на живот на хората. В тази връзка е наложително да се адаптира процесът на обучение съобразно съответните възможности и индивидуалните способности във всички възрасти. Макар и не много на брой плуващи бебета у нас, съвременните родители трябва да бъдат запалени за тази доказано подходяща практика.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Гаврийски, В. и кол. Физиология на човека с физиология на спорта, С., 1993.
2. Игнатова, Д. Влияние на плуването при деца с гръбначни изкривявания в предучилищна възраст. Съвременен училище и квалификация на учителите. Университетско издателство "Св. Кл. Охридски", С, 2016.
3. Пелтекова, И., „Мониторинг на физическата активност в ежедневието на младото поколение. Сборник с научни статии, Асоциация на професорите от славянските страни /АПСС/, Международна конференция „Педагогическата среда в университета като пространство за професионално-личностно развитие на бъдещите специалисти“, Китен ISBN 978-954-490-161-5, Изд. ЕКС-ПРЕС, Габрово, 2010.
4. Рачев, К. и кол. ТМФВ, НСА, С., 1984.
5. Янева, А. Джудо за деца на възраст от 4 до 7 години. УИП „Св. Климент Охридски“, С. 2009.
6. Rangelova, B, 2019. Chest development at babies involved in swimming activities. Knowledge International Journal, Vol. 30.4. (pp 979-982), ISSN 2545-4439, ISNN 1857-923X, Skopje, 2019.
7. Tumanova, B. The particularities of swimming and its relation to the social development of babies and their parents, 14th International Scientific Professional Conference, ISSN 1857-7687 [1857-7679], Veles, 2016 Zhao S, Xie L, Hu H, Xia J, Zhang W, Ye N, Chen B. A study of neonatal swimming (water therapy) applied in clinical obstetrics. J Matern Fetal Neonatal Med. 2005 Jan;17(1):59-62.

Адрес за кореспонденция

гл. ас. Биляна Рангелова, д-р

Департамент по спорт,

Софийски Университет „Св. Кл. Охридски“

бул. Цар Освободител 15, 1504 София, България

тел: (+ 359) 887593000

e-mail: bilytumanova@gmail.com

ИЗЛЕДВАНЕ МНЕНИЕТО НА СТУДЕНТИ ОТ СПЕЦИАЛНОСТ „ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ“ ОТНОСНО НЕОБХОДИМОСТТА ОТ ВКЛЮЧВАНЕ НА ДИСЦИПЛИНАТА „ПЛУВЕН КУРС“ В УЧЕБНАТА ИМ ПРОГРАМА

БОРЯНА ТУМАНОВА

TUMANOVA BORYANA. INVESTIGATION OF THE OPINION OF STUDENTS OF THE SPECIALTY OF "PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS" ON THE NEED TO INCLUDE THE COURSE OF SWIMMING COURSE AND PROGRAM

Абстракт: В настоящето изследване са включени въпроси свързани с обучението на бъдещите учители по физическо възпитание, тяхната практическа и теоретична подготовка за организиране на летни лагери и училища край водни площи, необходимият набор от умения за даване на първа помощ при даване и обезопасяване на водни басейни. Разглежда въпросите дали учителите по физическо възпитание и спорт у нас умеят да организират учебен процес по плуване, както в учебно време, така и извън него.

Ключови думи: физическо възпитание, учители, плувен курс.

Abstract: The present analysis includes questions related to the training of future physical education teachers, their practical and theoretical readiness to organize summer camps and schools near water, the required skills for giving first aid in cases of drowning and for securing water areas. It considers whether teachers of physical education in our country are capable of organizing the swimming training process, both during and outside of studying.

Key Words: physical education, teachers, swimming training process.

Натрупаният практически и педагогически опит със студентите от специалност „Физическо възпитание и спорт“ (ФВС) към Факултет наука, образование и изкуства (ФНОИ) ни провокира да напишем настоящия доклад. В него са включени въпроси свързани с обучението на бъдещите учители по физическо възпитание, тяхната практическа и теоретична подготовка за организиране на летни лагери и училища край водни площи, необходимият набор от умения за даване на първа помощ при даване и обезопасяване на водни басейни. В свое проучване Пелтекова твърди, че през последните години спортно педагогическото образование загуби много от своя авторитет. Този факт повлия негативно на отношението на ученици и родители към дисциплината физическо възпитание. Това е коренно различна ситуация спрямо европейските стандарти на обучение, към които всички ние се стремим. Важно е учителите по физическо възпитание и спорт да придобият научни познания и да се запознаят с теорията и методиката, но също така да умеят уверено да демонстрират практически знания и умения пред най-взискателните изпитващи – учениците [2].

В друго свое проучване същата авторка установява, че студентите и обществото очакват завършилите висшисти да са подготвени на много високо ниво и намирането на работа след дипломирането им да е гарантирано. Успехът при обучението на специалисти по физическо възпитание е свързан с мотивацията на студентите както по време на следването да придобиват знания и умения, така и след дипломирането си да работят като спортни педагози [3]. Бъдещите учители по физическо възпитание трябва да умеят да организират учебен процес по плуване, както в учебно време, така и по време на лагери, зелени училища и др. извънкласни мероприятия. Плуването твърде много се различава от останалите спортове, най-вече с необичайната среда, в която се провежда. Според Димитрова теоретичните концепции по образование в Европа се обединяват около необходимостта за постигане на високо качество на учебния процес. Мотивирането и активизирането на студентите, представлява основен проблем пред физическото възпитание. Управлението се насочва към всички образователни-квалификационни степени. То трябва да постига баланс между педагогическата и дидактическа интервенция в процеса на обучение [1]. При подбора и структурирането на образователното съдържание в програмата на специалистите по ФВС е необходимо да се вземат под внимание правилното управление на процеса на обучение по плуване. Добрият спортен педагог трябва да умеет да организира обучение по плуване в три основни форми: в училище, в спортни клубове и в спортни лагери край открити водни площи. За резултатно осъществяване на учебната работа е необходимо да се използват преподаватели със съответната квалификация по плуване. Подготовката от този вид за студентите от СУ се организираше от ръководството на ФНОИ, съвместно с Департамента по спорт в условията на плувен курс край открит водоем (море) планиран в 7 учебни дни. Целта на обучението бе усвояване на техника на плуване, превантивните мерки за безопасност, подходящи за специфичните особености на откритите водни площи и придобиване на необходимо знание за използване на минерални басейни и СПА комплекси. По непонятни за нас причини този курс бе изваден от учебната програма след 2016 г. Опасностите които съществуват в условията на откритите водни площи са големи и са свързани от една страна със спецификата на природните обекти, а от друга с повишената активност, превъзбуда и поведение на деца и възрастни, когато се намират сред природата. Всеки преподавател трябва да е добре запознат с всички особености на тази дейност и на първо място да осигури максимално превантивни мерки за безопасност на своите възпитаници, както и да осъществява постоянен контрол във всяка ситуация. Важно правило при работа в условията на открити води е обучаваните предварително

да се запознаят с опасностите при къпане и плуване, с водния травматизъм и мерките за профилактика от инциденти във водата. По данни на Българския червен кръст водните инциденти в България не са рядкост, а твърде често жертвите са деца, предприели къпане в различни водоеми. Познаването на водния травматизъм, на опасностите от плуване и къпане е задължително условие за добрия спортен педагог.

Друга много важна сфера, в която бъдещият спортен педагог трябва да предаде своите знания и опит на своите възпитаници е подходящото поведение, което всеки един трябва да има при посещение в спортни комплекси, плувни басейни и СПА центрове. В дългогодишната ни практика в сферата на водните спортове имаме наблюденията и при посещения в СПА центрове. Лошо впечатление прави ниската култура и непознаване спецификата на този род съоръжение. Все още голяма част от хората у нас не правят разлика между увеселителен парк и СПА комплекс. Най-честото срещано явление при посещение в СПА център у нас са шумни компании, преобладава превъзбудено поведение, което не се вписва в нормите за ползване на минерален басейн и място за релакс. Тези норми са общоприети навсякъде и бъдещият преподавател е човекът, който трябва да възпита това в своите ученици. Подобряването на подготовката на студентите е основна цел в учебните занимания в рамките на четиригодишното обучение в Университета. В стремеж към иновативното, следва винаги да се има предвид проектирането на различни педагогически ситуации и адекватното им свързване в годишната работна програма, съобразно потребностите на обучаваните.

Методика

Настоящото изследване е проведено през учебните 2017/2018 и 2018/2019 години.

В изследването са обхванати 100 студенти, 50 специалисти по Физическо възпитание и спорт преминали обучение по плувен курс през своето следване (група 1) и 50 студенти от същата специалност, през обучението на които плувният курс вече не съществува (група 2). Всички изследвани лица учат в редовна форма на обучение в специалност „Физическо възпитание и спорт“ при СУ „Св. Климент Охридски“, гр. София.

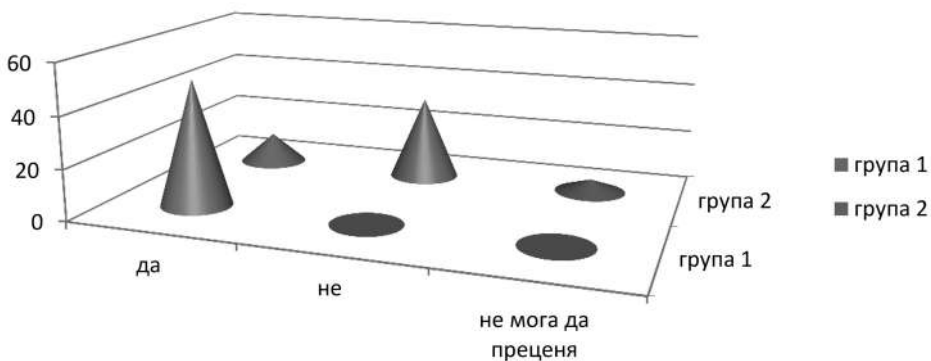
Приложени са следните методи на изследване:

- ✓ проучване на специализирана литература;
- ✓ анкетно проучване

Въпросите, които зададохме са свързани с това, дали биха завели свои ученици на морски лагер или край друг водоем, имат ли самочувствие, че са подготвени за това, чувстват ли необходимост от този род квалификация в своята бъдеща практика.

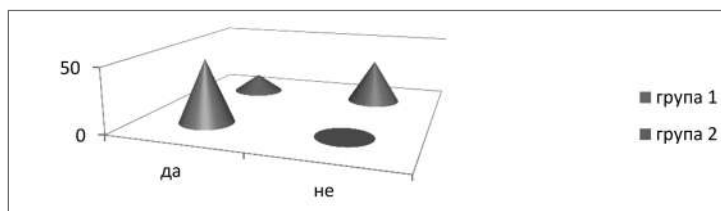
Анализ на резултатите

„Бихте ли предприели организиране на детски лагер край море или друг водоем?“, на този въпрос всички анкетирани студенти от групата обучена в плувен курс са отговорили категорично с „да“, докато представителите от групата, която не е преминала през този род обучение не се наема, колебае се, малка част от тях биха поели този риск (фиг. 1).

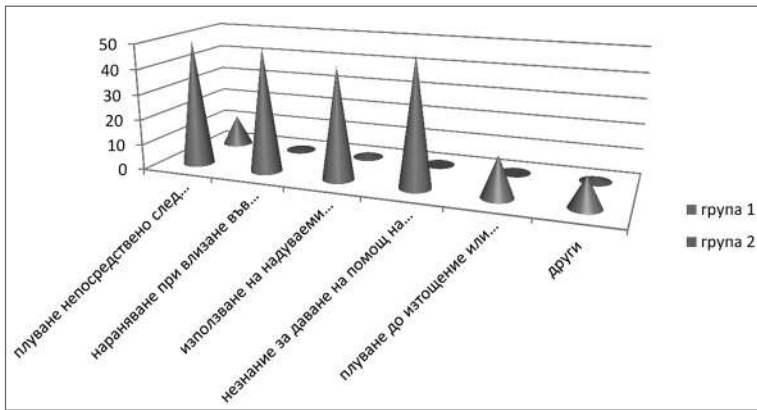


Фиг. 1.

На въпроса „Запознат ли сте с опасностите, които се крият при къпане в открити водни площи? Назовете поне 5 от тях.“, наблюдаваме следните резултати (фиг. 2 и фиг. 3) – почти 100% от обучените в плувен курс студенти са напълно запознати с опасностите и назовават 5 от най-популярните от тях: плуване непосредствено след хранене или консумация на алкохол и др. упойващи вещества; нараняване при влизане във вода със скок; използване на надуваеми предмети при вятър или наличие на водни течения; незнание за даване на помощ на давец се; плуване до изтощение или голяма умора; неправилно разпределение на силите и други. В групата на изследваните лица необучени в плувен курс, познанията в тази област са незадоволителни. Повечето от тях са запознати с опасността при плуване непосредствено след хранене или консумация на алкохол и др. упойващи вещества, други опасности са посочени от много малък процент анкетирани от тази група.

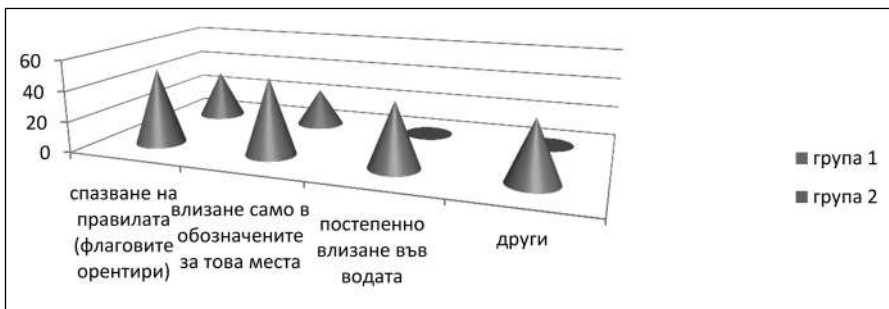


Фиг. 2. Запознат ли сте с опасностите?



Фиг. 3. Опасностите при къпане в открити водни площи

„Избройте 3 превантивни мерки, които ще вземете при организиране на лагер край открити водни площи.“ На фигура 4 се вижда, че анкетираните от група 1 са посочили по три и повече мерки и са запознати с най-важните от тях. 32-ма от представителите на група 2 са посочили спазването на правилата за къпане и флаговата ориентация, а 25 – влизане само в обозначените за къпане места. Други превантивни мерки не са им познати.



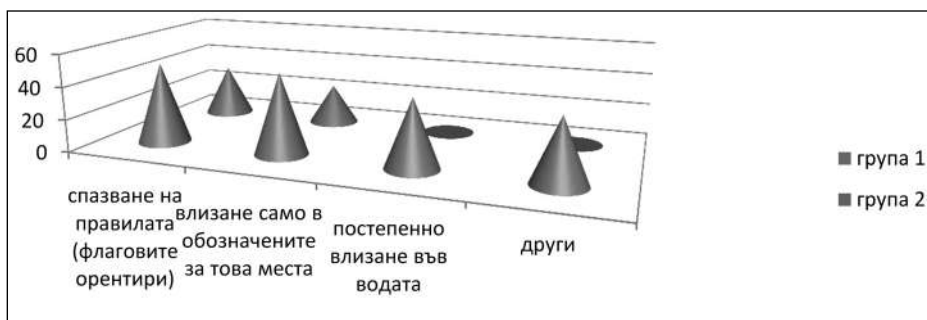
Фиг. 4. Превантивни мерки край открит водна площи

Опишете със свои думи как ще организирате къпане в открит водоем на група деца. На този въпрос интересното е, че студентите от 1-ва група са се съобразили с всички детайли относно превенцията от водния травматизъм. Студентите от 2-та група, са изпуснали основни неща, като предварително проучване на мястото за къпане, разпределяне на децата в малки групи със сходни уменията, съобразяване с температурата на водата, подводните течения и др.

„При възникнал инцидент във водата кои, са първите стъпки, които трябва да предприемете?“, 45 от анкетираните лица, представители на 1-ва гру-

па са отговорили, че трябва да се прецени реално обстановката и да се избере най-целесъобразният вариант за помощ. Първото и задължително нещо, което трябва да се направи е викането на екип на бърза помощ, след което описват вариантите за изваждане на пострадали от водата и даване на долекарска помощ. В отговорите на изследваните лица от 2-ра група се наблюдава липса на последователност в описаните действия или неувереност в стъпките, които трябва да се предприемат.

„Считате ли, че обучението в плувен курс е необходимо за подобряване на квалификацията Ви като спортен педагог?“. Категорично всички студенти, с изключение на двама от 2-ра група, са заявили, че този курс е необходим за бъдещия педагог по физическо възпитание и спорт (фиг. 5).



Фиг. 5. Считате ли, че обучението в плувен курс е необходимо

Изводи

В направеното анкетно проучване на студенти, изучаващи специалността „Учител по физическо възпитание и спорт“ към ФНОИ на Софийския университет, преминали курс на обучение и тези, при които той липсва, ясно личи разликата в теоретичните знания и опит в областта на организирането и провеждането на летни лагери и училища край водоем.

Препоръки

Всеки учител по физическо възпитание и спорт трябва да притежава умения и знания за организация и провеждане на лятно спортно училище или лагер на море или край друга водна площ, както и да предаде своите знания и опит за принципите и правилата при ползване на СПА комплекс. Твърдим, че в учебната програма за тази специалност, плувният курс задължително трябва да намери място.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Димитрова, Б., Синхронно плуване, практика, теория, управление, докторат, С. 2017. [Dimitrova, B., Sinhronno pluvane, praktika, teoria, upravlenie. Doktorat, S. 2017].
2. Пелтекова, И. „Формиране на компетенции на студентите с професионална квалификация „учител по физическо възпитание“ в процеса на практическото им обучение“. МНК, Китен. „Психолого-педагогически проблеми на развитието на личността на професионалиста в условията на университетското образование“ Сборник с научни статии – първа книга, том първи, ISBN 978-954-490-448-7; Изд. ЕКС-ПРЕС – Габрово, с. 464–468. 2014. [Peltekova, I. Formirane na kompetencii na student s profesionalna kvalifikacia: uchitel po fizicheskovo vuzpitanie: v procesa na prakticheskoto im obuchenie. MNK, Kiten. "Psihologo-pedagogicheski problemi na razvitiето na lichnostta na profesionalista v usloviata na universitetskoto obrazovanie". Sbornik s nauchni statii– purva kniga, tom purvi, ISBN 978-954-490-448-7, Izd.EKS-PRES-Gabrovo,s. 464–468. 2014].
3. Пелтекова, И. „Сравнителен анализ на кондиционните способности на студенти от специалност „физическо възпитание и спорт“ при СУ „Св. Климент Охридски“ – София“. Научно-методическо списание „Спорт и наука“, ISSN 1310-3393, брой 2, С., с., 84-91. 2014. [Peltekova, I. Sravnitelen analiz na kondicionnite sposobnosti na student ot specialnost "fizicheskovo vuzpitanie I sport" pri SU "Sv. Kl. Ohridski" – Sofia. Nauchno-metodicheskoto spisanie "Sport I nauka", ISSN 1310-3393, broi 2, S.,s,84-91. 2014].

Адрес за кореспонденция:

доц. Боряна Туманова

СУ „Св. Кл. Охридски“, Департамент по спорт

УТРИННОТО РАЗДВИЖВАНЕ И ЗНАЧЕНИЕТО МУ ЗА РАЗВИВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКИТЕ КАЧЕСТВА ПРИ ДЕЦАТА ОТ ПРЕДУЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ

ВИКТОРИЯ КОВЧАЗОВА

KOVCHAZOVA VIKTORIYA. MORNING EXERCISE AND ITS IMPORTANCE FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN PRESCHOOL CHILDREN

Абстракт: Една от целите на предучилищното възпитание, чрез формите на физическа култура, е укрепване и закаляване на децата, повишаване устойчивостта на организма към заболявания, развитие на физически качества и дееспособност. Утринното раздвижване е важен момент в режима на детската градина. То влияе за цялостното протичане на целодневния престой на детето. В основата му стоят двигателните знания, умения, навици и развитие на физически качества. Утринното раздвижване има специална организация на двигателна дейност и реализира конкретни задачи с оглед оздравяване, закаляване и хармонично развитие на детето.

Ключови думи: утринно раздвижване, предучилищна възраст, физически качества и дееспособност, закаляване

Abstract: One of the goals of pre-school education, through the forms of physical culture, is to strengthen and quench children, increase the body's resistance to diseases, development of physical qualities and capacity. Morning exercise is an important point in kindergarten mode. It affects the overall course of the child's daily stay. It is based on motor knowledge, skills, habits and development of physical qualities. Morning movement has a special organization of locomotor activity and accomplishes specific tasks with a view to healing, tempering and harmonious development of the child.

Key Words: morning exercise, preschool age, physical qualities and legal capacity, tempering

Увод

Предучилищният период е характерен с това, че във физическото и психическото развитие на детето настъпват коренни промени. Овладейват се знания, умения и навици, целенасочено се въздейства върху съзнанието на детето. Съгласно Закона за предучилищното и училищното образование чл. 55 „Предучилищното образование полага основите за учене през целия живот, като осигурява физическото, познавателното, езиковото, духовно-нравственото, социалното, емоционалното и творческото развитие на децата, отчитайки значението на играта в процеса на педагогическото взаимодействие“ [5].

В Наредба № 5 от 03.06.2016 г. за предучилищното образование, чл. 3. е записано: „Предучилищното образование се осъществява при осигурена среда за учене чрез игра, съобразена с възрастовите особености

и гарантираща цялостното развитие на детето, както и възможности за опазване на физическото и психическото му здраве“ [6].

Една от целите на предучилищното възпитание чрез формите на физическата култура е укрепване и закаляване на децата, повишаване устойчивостта на организма към заболявания, развитие на физически качества и дееспособност. Заниманията с физически дейности са любими за децата, стимулират тяхната съзнателна активност, задоволяват потребностите им от движения, създават условия за социално общуване и взаимодействие в детския колектив.

Изработването и прилагането на модел за комплексно възпитаване на физическите качества в условията на детската градина изисква детайлно познаване на основните морфофункционални характеристики на децата в предучилищна възраст и закономерностите в развитието на техните двигателните способности. Основният акцент е използване на засилена двигателна дейност във всеки възможен момент от дневния режим в детската градина при прилагане на кръгов модел, като доказан рационален начин за комплексно възпитаване на физически качества [4].

Утринното раздвижване, познато като утринна гимнастика, е важен момент в режима на детската градина. То влияе за цялостното протичане на целодневния престой на детето. Целта е детето да се раздвижи, ободри и добие положително настроение и същевременно да се осъществят редица оздравителни и възпитателни задачи [2].

След утринното раздвижване децата се активират и мобилизират, ободряват се от нощния сън, повишава се жизнения им тонус и работоспособност. Когато се провежда навън се засилва и оздравителния им ефект.

Утринното раздвижване е ежедневна форма на двигателна дейност, която включва разнообразни средства и присъства в дневния режим на детската градина. Провежда се сутрин, след приема на децата, във времето между 8,15 ч и 8,45 ч. Времетраенето е до 15 минути. Утринното раздвижване е „допълнителна задължителна форма за стимулиране на двигателната активност с оздравителен ефект, включваща дихателни и изправителни упражнения, различни видове ходене, бягане с малка продължителност, общоразвиващи упражнения и подвижни игри“ [6].

Организацията и ръководството на утринното раздвижване има специфичен характер с оглед възрастовите особености на децата, техните двигателни знания и опит. В основата му стоят двигателните знания, умения, навици и развитие на физически качества. Осъществява се обогатяване на двигателната култура на децата [8].

Утринното раздвижване като форма на физическото възпитание в предучилищна възраст има специална организация на двигателната дейност. Това се осъществява чрез ефективно използване на средства, методи и

условия на средата, а така също и чрез оптимизиране на обективните и субективните фактори.

Главни цели на утринното раздвижване:

- да повлияе благотворно на сърдечносъдовата, нервната и отделителна система и подобри обмяната на веществата в организма;
- да формира правилна стойка, като с това се избягват изкривяванията на гръбначния стълб;
- да закали децата, като повиши съпротивителните сили на организма при простудни заболявания;
- да създаде благоприятни условия за по-бързо преминаване от сънно състояние към активна дейност;
- да усвои значими двигателни качества, чрез които се проявява двигателна активност и адаптиране към средата;
- да развие вниманието, паметта, ритмичността у децата, да ги приучи на определен режим;
- децата да проявят естетическо отношение към движенията.

Задачи на утринното раздвижване в предучилищна възраст:

- образователни – свързани с процеса на обучение и самообучение – затвърждаване и усъвършенстване на физическите упражнения;
- оздравителни – свързани с благоприятното въздействие на утринното раздвижване върху двигателно-функционалната сфера и здравето на децата;
- възпитателни – въздействие върху психо-социалното развитие в условията на двигателна активност [7].

Положителни резултати, които се постигат с утринното раздвижване у детето:

- усвояване на двигателния материал с настроение;
- правилно изпълняване на физическите упражнения, преодолявайки несръчността, страха си;
- общуване активно в процеса на двигателната дейност;
- изразяване на детето чрез волевите си качества;
- проявяване на самостоятелност, но и съобразяване със своите съиграчи.

В утринното раздвижване детето естествено реагира на потребността си от движения, осъзнава резултатите от самостоятелната си двигателна активност, преживява спонтанно радостта си от физическата активност и дееспособност [3].

От значение за реализация на целите и очакваните резултати от утринното раздвижване са потребностите на децата от успех и емоционална

удовлетвореност от постиженията. Те изискват организация на стимулираща образователна среда, изпълнение на двигателната дейност чрез подражание, прояви на внимание, подкрепа и сътрудничество, ориентация към резултата чрез игрова мотивация, ясно изразено и видимо одобрение [6].

Необходими условия за постигане на положителни резултати от провеждането на утринното раздвижване:

- да се провежда ежедневно в точно определено време, преди закуска;
- да се провежда в добре вентилирано помещение, при подходящо време – навън;
- децата да са в подходящо игрално облекло;
- съдържанието на раздвижването да бъде подбрано и подредено, съобразно възрастовите особености;
- предварителната подготовка да бъде добре обмислена – подбор на упражнения, последователност на изпълнението и начин на провеждането. Упражненията да отговарят на анатомо-физиологичните особености на възрастта.

Средства и методически указания за провеждане на утринно раздвижване.

Времетраенето на утринното раздвижване е достатъчно за трайно формиране и развиване на моториката, физическите качества и двигателната активност на детето. Децата овладяват разнообразни двигателни навици, което се отразява благоприятно върху тяхната психика, повлиява се морфологичното им развитие. Утринното раздвижване съдейства за приучване към здравословен начин на живот и постигане на цялостна физическа подготовка [1].

В теорията и методиката на физическото възпитание като основно средство се разглежда физическото упражнение, като допълнителни средства – хигиенните фактори, природните сили и физическият труд, видове дейности – игри, гимнастика, туризъм, спорт. Основно средство за реализиране на физическото натоваарване по време на утринното раздвижване са разнообразните физически упражнения. Физическите упражнения трябва да бъдат познати, предварително добре разучени и усвоени в ситуациите по физическа култура. Задължително е не само да бъдат показани, но и да се изпълняват точно, с необходимата амплитуда, посока, темп, ритъм, за да имат нужния ефект [2].

Двигателната активност включва реализиране на приложни движения: ходене, бягане, скачане, комбинации от движения, включващи локомоторни циклични, ациклични и смесени движения, спортноподготвителни упражнения и игри; реализиране на двигателни задачи за развиване на

двигателните качества сила, бързина, издръжливост, ловкост, гъвкавост. За повишаване на двигателната дейност в утринното раздвижване се използват строеви упражнения, строеви упражнения в движение, престороявания и фигурни придвижвания [1].

Подвижните игри са едно от най-подходящите средства в ежедневието на детската градина, които съдействат за повишаване на двигателната активност на децата. По време на подвижните игри се засилват всички жизнени функции, обменни реакции. Естествената двигателна дейност, извършвана в процеса на подвижните игри е начин за реагиране на измененията в околната среда. Емоционалната атмосфера създава реални условия за съзнателно и активно овладяване на двигателните действия. Крайният резултат от провеждането на подвижни игри по време на утринното раздвижване е насочен към оптимизиране на двигателния режим и повишаване на двигателната активност. Тенденция е в днешно време да се използват повече варианти на подвижни игри по време на утринното раздвижване [1].

Присъствието на музиката в утринното раздвижване оказва положително влияние върху нервната система, създава весело настроение и внася емоционалност и удоволствие при изпълнение на упражненията. Чрез музиката лесно се организира детския колектив, спомага се за едновременност и съгласуваност на движенията. Музиката подпомага развитието на ритмичното чувство на децата от предучилищна възраст. Под нейно влияние те започват да регулират ритъма и темпото на движенията си [2].

Осъвременяването на образователната система в последните години води до разнообразяване и използване на нетрадиционни средства в системата на предучилищното физическо възпитание. Това са елементи от: автогенен тренинг, аеробна гимнастика, йога, танци, ритмична музика и др. Прилагането на тези средства следва да става доре обмислено, прецизно. Трябва да се подчертае, че става дума за елементи и в никакъв случай за спортове, при това във вид, подходящ във възрастов план. В практическата работа с децата все по-често в детските градини се наблюдава използването на нетрадиционни за предучилищното физическо възпитание средства – мултимедийни продукти, музикални произведения, интерактивни технологии. Извеждането на специфични изисквания и особено при провеждането им обогатява теорията и методиката в предучилищното физическо възпитание.

Изводи

Утринното раздвижване в предучилищна възраст е важен компонент от дневния режим в детската градина. То осигурява добро настроение, повишава жизнеността. Раздвижването включва участието на цялото тяло

на детето, привежда го в активно състояние, задълбочава дишането, увеличава кръвообращението, стимулира обмяната на веществата. Чрез него се повишава емоционалния тонус, вниманието; чувството за цел, предизвиква положителни емоции и радостни усещания; повишава жизнената активност на тялото; има висок лечебен ефект. При деца, които системно изпълняват утринно раздвижване, сънливостта изчезва, появява се чувство на радост и се повишава работоспособността.

От набелязаните моменти, относно утринното раздвижване и значението му за развиване на физическите качества при децата от предучилищна възраст, могат да бъдат направени следните изводи:

1. Утринното раздвижване в предучилищната възраст влияе положително на процесите на растежа и развитието на детския организъм, повишава функционалните възможности на неговите органи и системи.

2. Системната и пълноценна двигателна активност, разнообразна по обем и интензивност има оздравителен ефект. Профилактиката и закаляването по време на утринното раздвижване формира правилна стойка, предпазва от гръбначни изкривявания, създава условия за по-бързо преминаване от сън към активна работа.

3. Чрез утринното раздвижване се постига личностен резултат – формиране на ядро от личностни качества. Детето проявява активност, самостоятелност, съобразителност, смелост, находчивост, солидарност. Възпитават се положителни емоции, бодрост, весело настроение, както и умение за бързо преодоляване на отрицателното психическо състояние.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Алексиев, Р., Й. Димтрова, Д. Димитрова. Двигателна активност на детето в детската градина, Шумен, УИ, 2006.
2. Батоева, М., Р. Кръчмарска, С. Неделчева. Утринна гимнастика в детската градина, С, 1977.
3. Витанова, Н. Активността на детето в детската градина. Просвета, София, 1993.
4. Дамянова, С., Т. Симеонова, Д. Обрешков. Комплексно възпитаване на двигателни качества в предучилищна възраст, научни трудове на Русенския университет – 2011, том 50, серия 8.2, с.130-134.
5. Закон за предучилищното и училищно образование, в сила от 18.07.2017 г.
6. Наредба № 5 от 03.06.2016 г. за предучилищното образование.
7. Николова, Е., Л. Алипиева. Книга за учителя. Дидактична система за подготвителна група в детската градина, В. Търново, 2004.
8. Факирска, Й. Книга за учителя на подготвителна група за училище, С, 2001.

Адрес за кореспонденция:

Виктория Димитрова Ковчазова, х. ас. д-р

Катедра ТОПО и ПНУП

Педагогически факултет

Шуменски университет „Епископ Константин Преславски“

viki_kovchazova@abv.bg

ПРЕДСТАВЯНЕ НА СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“ НА НАЦИОНАЛНИТЕ СТУДЕНТСКИ УНИВЕРСИАДИ ОТ 2014 ДО 2019 г.

ГЕОРГИ ИГНАТОВ

GEORGI IGNATOV. PRESENTATION OF THE SOFIA UNIVERSITY „ST. KLIMENT OHRIDSKI“ OF THE NATIONAL STUDENT UNIVERSITIES FROM 2014 TO 2019

Абстракт: Целта на доклада е да проследи класирането на студентските отбори на Софийския университет „Св. Климент Охридски“ на организирания шест Национални студентски универсиади от 2014 до 2019 г., да анализира представянето на студентите и техните треньори, които са щатни преподаватели в Департамента по спорт към Университета и да даде насоки за бъдещо им представяне. През 2014, 2015, 2017, 2018 и 2019 г. Софийският университет заема второто място след НСА „Васил Левски“. Най-слабото представяне е деветото място на Универсиада, през 2016 г. Общият брой на спечелените медали от студентите на Софийския университет на организирания шест Универсиади е 262 медала, от които 65 златни, 88 сребърни и 109 бронзови, което е изключително постижение и награда за положен труд от студентите и техните преподаватели – треньори.
Ключови думи: Софийски университет, студенти, универсиади, резултати, класиране, анализ

Abstract: The purpose of the report is to track the ranking of student teams of Sofia University „St. Kliment Ohridski“ at the organized six National Student Universities from 2014 to 2019, to analyze the performance of students and their coaches, who are full-time teachers in the University's Department of Sport, and to provide guidance for their future performance. In 2014, 2015, 2017, 2018 and 2019, Sofia University ranked second place after the „Vasil Levski“ National Sports Academy. The University's weakest performance is the ninth place at the 2016 Universiade. The total number of medals won by the students of the Sofia University of the organized six Universiades is 262 medals, 65 of which are gold, 88 silver and 109 bronze, which is an exceptional achievement and a reward for the hard work of the students and their coaches.

Key Words: Sofia University, students, universities, results, ranking, analysis

Асоциацията за университетски спорт „Академик“ (АВС) е единствената многоспортова федерация, администрираща междууниверситетските шампионати в България. До 1990 г. ръководството на студентския спорт в България е формално поверено на Студентски спортен съвет „Академик“, който е междуведомствен орган на тогавашните МНП, ДКМС и БСФС. Тази структура е с представителни функции, но без да изпълнява спортна дейност. Студентският спортен календар се реализира от съответните отдели и звена в системата на БСФС. На 25 март 1990 г. е учреден

Университетски спортен съюз „Академик“. Негов пръв председател е Рашко Грозков. През месец март 1993 г. се организира извънредна конференция, на която по предложение на проф. Георги Кабуров, тогавашен ректор на НСА „Васил Левски“, организацията е преименувана на Асоциация за университетски спорт „Академик“, като този път тя поема изцяло вътрешната и международна дейност на студентския спорт. За неин пръв председател е избран Георги Бързаков, който остава начело 3 мандата – до 2005 г. [10]. След това – до 2010 г. АУС „Академик“ се ръководи от доц. Славейко Господинов, декан на Геодезическия факултет към УАСГ, изпълнителен директор е Георги Бързаков (УАСГ), а генерален секретар е Камелия Атанасова (УАСГ). От май 2010 г. до май 2011 г. начело на Асоциацията е проф. Петър Бонов, тогавашен заместник-ректор на НСА „Васил Левски“. На 27 май 2011 г. за Председател на АУС „Академик“ е избран доц. Златко Джуров – преподавател към катедра „ТАО и снежни спортове“ при НСА „Васил Левски“, който е начело 2 мандата. Пред него стои отговорността и предизвикателството за възстановяване дейността на Асоциацията и възвръщане доверието на институциите и най-вече, това на студентите. От май 2013 г. до юни 2014 г. длъжността генерален секретар на АУС „Академик“, изпълнява Мирослав Луканов, а от юни 2014 г. до юни 2015 г. поста се заема от Желязко Георгиев (ЛТУ). От юни 2016 г. в АУС е открита длъжността спортен директор, която е възложена на Никола Динев, който е на този пост до юни 2018 г.

Организационно АУС беше поета от новото ръководство в пълна разруха със спряна лицензия за спортносъстезателна дейност и огромни финансови задължения към МФВС. Благодарение на редица институции, спомоществатели и най-вече с помощта на самото МФВС и неимоверните усилия на екипа на АУС „Академик“, на 5 юни 2012 г. бе възстановена лицензията на Асоциацията. Днес АУС провежда в съответствие с държавния спортен календар над 35 общостудентски игри, национални студентски и държавни студентски първенства по 30 вида спорт с участието на 32 Висши училища с над 5000 студенти – състезатели.

По време на първия си мандат ръководството на АУС „Академик“ успя да възстанови работата на Методичните обединения по видовете спорт, преименувани като технически комисии по вид спорт, със следните председатели: Милена Търничкова (аеробика), Анета Янева (бадминтон), Цанко Цанков (баскетбол), Николай Георгиев (волейбол), Анжелина Янева (джудо), Васил Величков (карате), Ефтим Лефтеров (кикбокс), Иванка Костова (лека атлетика), Милена Игнатова (мажоретки), Велислав Цеков (плуване), Александър Александров (ски), Тодор Педев (спортно ориентиране), Станимир Желязков (спортно катерене), Евгени Йорданов (тенис), Елиз Караманлиева (тенис на маса), Георги Игнатов (футбол), Румен Иванчев

(хандбал), Николай Янчев (хокей на трева), Радислав Атанасов (шахмат). От края на 2013 г. до днес за председател на спортно-техническата комисия към АУС „Академик“ е утвърден Георги Игнатов, който е председател и на техническата комисия по футбол.

АУС „Академик“ е член на FISU (Международната асоциация за университетски спорт) и на EUSA (Европейската асоциация за университетски спорт). България е сред държавите-учредителки на FISU в далечната 1949 г. и домакин на четири международни Универсиади в гр. София – две летни през 1961 и 1977 г., и две зимни през 1983 и 1989 г. [11]. От 1961 до 2003 г. проф. Константин Атанасов е неизменна част от ръководните органи на FISU, последователно е заемал постове като първи вицепрезидент, вицепрезидент и първи асесор на Изпълнителния комитет на Асоциацията. Той е определен за почетен член на FISU. Понастоящем доц. д-р Петър Зографов е член на контролния комитет на FISU [12].

През 2014 г. след дългогодишно прекъсване от около 20 г. се организира за първи път Национална студентска универсиада. Целта на АУС е провеждането на Национални универсиади да се превърне в традиция, придобивайки популярност, както сред българските студенти, така и сред българската спортна общественост; да се създаде широка познаваемост и интерес към университетския спорт; да се стимулират младежите, желаещи да се включат в организацията на Националната универсиада и съпътстващите я културни събития, като доброволческия им труд получи признание [6].

Провеждането на Националните универсиади се превърна в традиция – София 2014, Пловдив 2015, Русе 2016, Стара Загора 2017, София 2018 и последната Варна 2019, придобивайки все по-голяма популярност, както сред българските студенти, така и сред българската спортна общественост [2, 3, 5, 6, 7].

Организацията на процеса по физическо възпитание и спорт (ФВС) във всички Висши училища (ВУ) в България се реализира под следните форми: изборно-задължителна (спорт по избор), факултативна (по желание) и спортно усъвършенстване [9]. Студентите сами избират формите на своето обучение по съответния вид спорт. Обучението в изборно-задължителната форма се осъществява в профилирани групи по вида спорт. В профилираните часове участват студенти, които не са практикували организирано съответния спорт. В тези групи се изучават някои основни технико-тактически елементи, правилознание и т.н. Във факултативните групи (по желание), акцентът е върху дозираните функционални натоварвания, които имат преобладаващо тонизиращ и здравно-профилактичен ефект. В тези групи се включват всички студенти, желаещи да посещават занятията по физическо възпитание и спорт в съответния спорт. Те обаче са извън

учебното им натоварване. Групите по спортно усъвършенстване се формират от студенти с изразени умения по вид спорт, които са преминали през детско-юношеските школи. Те представят съответното ВУ в състезания на различно ниво. При тях обучението е с по-голямо натоварване и се изучават по-сложни технически елементи и тактически комбинации.

Някои автори са изследвали проблемите на ФВС във ВУ. Според Ж. Георгиев „в повечето университети на катедрите по ФВС не се гледа като на нещо необходимо, а като на нещо, заварено имало ги е преди, трябва да ги има и сега. Няма силна връзка между заниманията на студентите със спорт и управлението на висшето училище (студентския спорт не е част от стратегията за развитието на университета)“ [4]. В друго свое изследване след проведена анкета през 2013 г., същият автор представя хорариума от часове на дисциплината ФВС в 18 ВУ [1]. В свое изследване П. Христова и В. Цветкова представят актуалния хорариум на упражненията по ФВС в Софийския университет: за Юридически факултет, специалност „Право“ по 1 път седмично (90 мин) от I-ви до IV-ти курс = 240 задължителни часа; спец. „Международни отношения“ (I-IV курс) = 120 задължителни часа и 60 факултативни часа; **задължително** за Медицински факултет (I-II курс); Стопански факултет (I-II курс); Факултет по журналистика и масова комуникация (I-II курс с хорариум за 4 години); някои специалности във Философски факултет (в различни семестри); спец. „Фармация“ от Факултет по химия и фармация – 60, 120 или 240 часа; **избираема дисциплина** (т.е. задължителна дисциплина, ако бъде избрана) за специалностите: „Балканистика“ – 30 часа; „Политология“ – 180 часа; „Туризм“, „География“, „Геология“ – 30 или 60 часа и **факултативна дисциплина** във всички останали специалности и факултети – 30, 60, 120 или 240 часа [8].

Часовете по дисциплината „Спорт“ в СУ „Св. Климент Охридски“ се водят от преподавателите по спорт към Департамента по спорт, които са разделени в две катедри. Повечето от тях са и треньори по вида спорт, тъй като всички те имат и завършена квалификация „Треньор по вид спорт“. През учебната 2018/2019 г. следните преподаватели от Департамента по спорт водеха представителните отбори на Университета: ас. Николета Бочева – аеробика, доц. д-р Ирен Пелтекова – баскетбол (жени), гл. ас. д-р Бояна Митрева – баскетбол (мъже), гл. ас. д-р Мина Антонова – волейбол (жени), гл. ас. Петър Колев – волейбол (мъже), проф. д-р Анжелина Янева и ас. Валерия Луканова – джудо, хоноруван пр. Георги Йосифов – карате, гл. ас. д-р Иванка Кърпарова – лека атлетика, доц. д-р Боряна Туманова – плуване (жени), гл. ас. д-р Биляна Рангелова – плуване (мъже), гл. ас. д-р Марина Недкова – ски алпийски дисциплини, гл. ас. Стефан Милетиев – сноуборд, хон. пр. д-р Миглена Бахчеванова

– спортни танци, гл. ас. д-р Тихомир Димитров – спортно катерене, доц. д-р Антон Хиджов – спортно ориентиране, доц. д-р Евгени Йорданов – тенис (жени) и плажен тенис, гл. ас. д-р Радослав Костадинов – тенис (мъже) и плажен тенис, ас. д-р Венелина Цветкова – тенис на маса, гл. ас. д-р Филип Шабански и хоноруван пр. Жеко Маринов – фехтовка, гл. ас. д-р Николай Стайков – футбол (жени), доц. д-р Георги Игнатов – футбол (мъже), гл. ас. Петя Христова – чийрлидинг, хон. пр. д-р Радислав Атанасов – шахмат.

Целта на настоящата статия е да проследи класирането на студентските отбори на Софийския университет „Св. Климент Охридски“ на организираните шест Национални студентски универсиади от 2014 до 2019 г., да анализира представянето на студентите и техните треньори, които са щатни преподаватели в Департамента по спорт към Университета и да даде насоки за бъдещо им представяне.

В **Националната универсиада София 2014** бяха проведени състезания по 11 вида спорт – баскетбол, волейбол, джудо, карате, кикбокс, лека атлетика, плуване, тенис, тенис на маса, футбол и хандбал. В класирането по отделните спортове, студентите от Софийския университет „Св. Климент Охридски“, завоюват следните отличия:

В Националния университетски шампионат (НУШ) по **баскетбол** жени: 1-во място – СУ. Треньор на отбора – Ирен Пелтекова.

НУШ по **джудо**: *Отборно класиране мъже*: 2-ро място – СУ; *Отборно класиране жени*: 1-во място – СУ; *Индивидуално класиране мъже – категория до 60 кг*: 3-то място – Иван Ел Меграби (СУ); *категория до 81 кг*: 2-ро място – Мартин Сарафов (СУ); *категория над 100 кг*: 2-ро място – Слав Сириянов (СУ); *Индивидуално класиране жени – категория до 48 кг*: 1-во място – Каролина Динева (СУ) и 2-ро място – Аделина Радева (СУ); *категория до 57 кг*: 2-ро място – Даниела Динкова (СУ); *категория до 63 кг*: 1-во място – Десислава Стоянова (СУ), 2-ро място – Надежда Иванова (СУ); *категория до 70 кг*: 1-во място – Александрина Марангозова (СУ) и 2-ро място – Мария Маркова (СУ); *категория до 78 кг*: 2-ро място – Грациела Георгиева (СУ); *категория над 78 кг*: 2-ро място – София Добревска (СУ) и 3-то място – Силвия Добревска (СУ). Треньори – Анжелина Янева и Валерия Луканова.

НУШ по **карате**: *Индивидуално класиране „Кумите“ – мъже, категория до 67 кг*: 3-то място – Христо Кочев (СУ); *Стил „Лайт контакт“ – мъже, категория до 69 кг*: 3-то място – Деян Кунчев (СУ); *Стил „Лайт контакт“ – жени, категория до 65 кг*: 1-во място – Мадлен Димитрова (СУ). Треньор – Георги Йосифов.

НУШ по **лека атлетика**: *4 x 100 жени*: 3-то място – СУ (54,96); *100 м мъже*: 2-ро място – Тео Петров (СУ – 10,60); *100 м жени*: 2-ро място –

Йорданка Иванова (СУ – 12,23); 1500 м жени: 2-ро място – Мая Недялкова (СУ – 5,18,92). Треньор – Иванка Кърпарова.

НУШ по **плуване на 50 м басейн**: 50 м *свободен стил жени*: 2-ро място – Христина Дамянова (СУ – 31,04); 200 м *бруст жени*: 1-во място – Лилия Липчева (СУ – 03:10,00) и 3-то място Дария Йорданова (СУ – 03:12,00); 100 м *гръб жени*: 1-во място – Христина Дамянова (СУ – 01:16,82); 100 м *бътерфлай мъже*: 1-во място – Явор Маринов (СУ – 59,57) и 3-то място Ивайло Яноков (СУ – 01:05,08); 100 м *бътерфлай жени*: 3-то място – Златина Димитрова (СУ – 01:21,40); 4 x 50 *смесена щафета*: 3-то място – СУ (02:08,30); 200 м *свободен стил мъже*: 3-то място – Ивайло Янев (СУ – 02:18,29); 200 м *свободен стил жени*: 1-во място – Лидия Иванова (СУ – 02:16,70), 2-ро място – Христина Дамянова (СУ – 02:29,23); 50 м *гръб жени*: 3-то място – Елисавета Костова (СУ – 37,92); 50 м *бътерфлай мъже*: 3-то място – Иван Иванов (СУ – 28,07); 50 м *бътерфлай жени*: 1-во място – Лидия Иванова (СУ – 31,10); 50 м *бруст мъже*: 2-ро място – Явор Маринов (СУ – 31,74); 50 м *бруст жени*: 2-ро място – Дария Йорданова (СУ – 39,32) и 3-то място – Лилия Липчева (СУ – 39,80); 4 x 100 м *съчетана щафета мъже*: 3-то място – СУ (04:36,54); 4 x 100 м *съчетана щафета жени*: 1-во място – СУ (05:11,32); 200 м *съчетано мъже*: 3-то място – Явор Маринов (СУ – 02:18,04); 200 м *съчетано жени*: 2-ро място – Златина Димитрова (СУ – 02:58,64); 100 м *свободен стил жени*: 1-во място – Лидия Иванова (СУ – 01:04,77); 100 м *бруст жени*: 1-во място – Дария Йорданова (СУ – 01:26,16) и 3-то място Лилия Липчева (СУ – 01:27,61); 4 x 100 м *свободен стил мъже*: 3-то място – СУ (03:56,80); 4 x 100 м *свободен стил жени*: 1-во място – СУ (04:44,50); *Отборно класиране мъже*: 3-то място – СУ (557 т.); *Отборно класиране жени*: 1-во място – СУ (641 т.); *Крайно отборно класиране мъже и жени*: 2-ро място – СУ. Треньори – Боряна Туманова (мъже) и Георги Начков (жени).

НУШ по **тенис**: *Отборно класиране мъже и жени*: 3-то място – СУ. Треньори – Евгени Йорданов (жени) и Радослав Костадинов (мъже).

В крайното комплексно класиране по медали на НУ София 2014 от 30 участващи ВУ на 1-во място се класира НСА „Васил Левски“ с 48 златни, 39 сребърни и 39 бронзови медала, на 2-ро място – СУ „Св. Климент Охридски“ с 14 златни, 16 сребърни и 19 бронзови медала и на 3-то място – УНСС с 11 златни, 11 сребърни и 9 бронзови медала (табл. 1).

В **Националната универсиада Пловдив 2015** бяха проведени финални състезания по единадесет вида спорт, а именно: баскетбол, волейбол, джудо, кикбокс, карате, лека атлетика, плуване, тенис, тенис на маса, футбол и хандбал. В класирането по отделните спортове, студентите от СУ завоюват следните медали:

НУШ **баскетбол**: жени – 1-во място – СУ. Треньор – Ирен Пелтекова.

НУШ по **волейбол**: жени – 2-ро място – СУ Треньор – Мина Антонова.

НУШ по **Джудо**: *Индивидуално класиране мъже – категория до 60 кг*: 3-то място – Иван Ел Меграби (СУ) и Стоян Моллов (СУ); *Индивидуално класиране жени – категория до 48 кг*: 1-во място – Каролина Динева (СУ), 2-ро място – Ива Цолова (СУ); *категория до 52 кг*: 1-во място – Галя Иванова (СУ), 2-ро място – Моника Христова (СУ), 3-то място – Галина Владимировна (СУ); *категория до 63 кг*: 1-во място – Мария Маркова (СУ) и 3-то място – Вера Ясаябаш (СУ); *категория до 78 кг*: 2-ро място – София Добревска (СУ) и 3-то място – Дафина Маринова (СУ). *Отборно класиране мъже*: 3-то място – СУ (23 т.); *Отборно класиране жени*: 1-во място – СУ (79 т.). Треньори – Анжелина Янева и Валерия Луканова.

НУШ по **карате**: *Индивидуално класиране „Ката“ – мъже*: 1-во място – Стефан Ашиков (СУ) и 3-то място – Йоан Кръстителски (СУ); *Индивидуално „Кумите“ – мъже, категория до 84 кг*: 3-то място – Емил Никифоров (СУ); *категория над 84 кг*: 3-то място – Георги Костов (СУ) и Крум Пирдопски (СУ). *Отборно класиране „Кумите“ – мъже*: 2-ро място – СУ; *Отборно класиране „Кумите“ – жени*: 2-ро място – СУ. *Отборно класиране „Ката“ – жени*: 2-ро място – СУ. Треньор – Георги Йосифов.

НУШ по **лека атлетика**: *4 x 400 м жени*: 3-то място – СУ (4,47,0); *800 м жени*: 1-во място – Мария Калайджиева (СУ 2,21,8). Треньор – Иванка Кърпарова.

НУШ по **плуване на 50 м басейн**: *50 м свободен стил жени*: 1-во място – Христина Дамянова (СУ – 31,02); *200 м бруст жени*: 2-ро място – Лилия Липчева (СУ – 03:17,80); *100 м гръб мъже*: 2-ро място – Кристиян Божилов (СУ – 01:03,67); *100 м гръб жени*: 2-ро място – Христина Дамянова (СУ – 01:13,98); *100 м бъртерфлай жени*: 1-во място – Златина Димитрова (СУ – 01:18,57); *4 x 50 м смесена съчетана щафета жени/мъже*: 2-ро място – СУ (02:07,94); *200 м свободен стил жени*: 1-во място – Мария Златкова (СУ – 02:26,76); *50 м гръб мъже*: 2-ро място – Кристиян Божилов (СУ – 28,80); *50 м гръб жени*: 3-то място – Елисавета Костова (СУ – 39,98); *50 м бъртерфлай жени*: 2-ро място – Мария Златкова (СУ – 34,40) и 3-то място – Златина Димитрова (СУ – 34,45); *50 м бруст мъже*: 3-то място – Димитър Николов (СУ – 32,95); *50 м бруст жени*: 3-то място Лилия Липчева (СУ 40,42); *4 x 100 м свободен стил жени*: 2-ро място – СУ (04:51,07); *200 м съчетано жени*: 1-во място – Мария Златкова (СУ – 02:52,54) и 2-ро място – Златина Димитрова (СУ – 02:58,16); *100 м свободен стил мъже*: 3-то място – Кристиян Арсов (СУ 56,64); *100 м свободен стил жени*: 2-ро място – Христина Дамянова (СУ – 01:08,82); *100 м бруст жени*: 3-то място – Лилия Липчева (СУ – 01:30,70); *4 x 100 м съчетана щафета жени*: 2-ро място – СУ (05:11,86); *Отборно класиране мъже*: 3-то място – СУ (525,5 т.); *Отборно класиране жени*: 2-ро място – СУ (569 т.); *Крайно комплексно*

класиране: 2-ро място – СУ (1144,5 т.). Треньори – Боряна Туманова (мъже) и Георги Начков (жени).

НУШ по **тенис**; *Отборен турнир мъже*: 3-то място – СУ; *Отборен турнир жени*: 3-то място – СУ; *Индивидуален турнир жени*: 3-то място – Мая Павлова (СУ). Треньори – Евгени Йорданов (жени) и Радослав Костадинов (мъже).

НУШ по **хандбал**: мъже: 2-ро място – СУ. Треньор – Милена Аврамова.

В **крайното комплексно класиране** по медали на НУ Пловдив 2015, от 30 участващи ВУ, на 1-во място се класира НСА „Васил Левски“ с 54 златни, 34 сребърни и 24 бронзови медала, на 2-ро място – СУ „Климент Охридски“ с 10 златни, 16 сребърни и 15 бронзови медала и на 3-то място – УНСС с 6 златни, 10 сребърни и 18 бронзови медала (табл. 1).

В **Националната универсиада Русе 2016** бяха проведени финални състезания по девет вида спорт, а именно: баскетбол, волейбол, лека атлетика, ориентиране, плуване, тенис, тенис на маса, футбол и хандбал. В класирането по отделните спортове, студентите от СУ завоюват следните медали:

НУШ по **баскетбол**: жени – 2-ро място – СУ. Треньор – Ирен Пелтекова.

НУШ по **волейбол**: мъже: 2-ро място – СУ; жени: 4-то място – СУ. Треньори – Петър Колев (мъже) и Мина Антонова (жени).

НУШ по **лека атлетика**: 4 x 100 мъже: 3-то място – СУ (47,45); 100 м жени: 3-то място – Виктория Георгиева (СУ – 12,10); 1500 м жени: 3-то място – Антоанета Дякова (СУ – 5,08,69); 3000 м мъже: 3-то място – Явор Ганев (СУ – 9,00,12); Група спринт – отборно класиране жени: 6-то място – СУ (10 т). Група спринт – отборно класиране мъже: 5-то място – СУ (22 т). Група средни бягания – отборно класиране жени: 5-то място – СУ (10 т); Група скокове – отборно класиране мъже: 5-то място – СУ (6 т). Треньор – Иванка Кърпарова.

НУШ по **спортно ориентиране** – *спринтова дистанция*: жени 2600 метра, 11 контроли: 1-во място – Антоанета Дякова (СУ – 13,07), *средна дистанция*: жени 3500 метра: 3-то място – Антоанета Дякова (СУ – 39,46). Треньор – Антон Хиджов.

НУШ по **плуване на 50 м басейн**: 200 м бруст жени: 2-ро място – Лилия Липчева (СУ – 03:19,10); 200 м свободен стил жени: 3-то място – Мишел Хюбнер (СУ – 02:47,10); 50 м бруст жени: 2-ро място – Лилия Липчева (СУ – 41,26); 200 м съчетано жени: 1-во място – Габрела Георгиева (СУ – 02:36,80); 2-ро място – Христина Дамянова (СУ – 02:46,26); 100 м свободен стил жени: 2-ро място – Христина Дамянова (СУ – 01:08,26); 100 м бруст жени: 2-ро място – Лилия Липчева (СУ – 01:32,45) и 3-то място Златина Димитрова (СУ – 01:34,45); 4 x 100 м съчетана щафета жени: 2-ро място – СУ (05:30,40); Крайно отборно класиране мъже и

жени: 3-то място – СУ (897 т). Треньори – Боряна Туманова (мъже) и Георги Начков (жени).

НУШ по **тенис**: жени: 2-ро място – СУ. Индивидуално класиране мъже: 2-ро място – Т. Бачев (СУ), 3-то място – М. Петров (СУ). Индивидуално класиране жени: 3-то място – В. Събчева (СУ). Треньори – Евгени Йорданов (жени) и Радослав Костадинов (мъже).

НУШ по **хандбал**: жени: 3-то място – СУ. Треньор – Милена Аврамова.

В **крайното комплексно класиране** по медали на НУ Русе 2016 от 25 участващи ВУ, на 1-во място се класира НСА „Васил Левски“ с 38 златни, 21 сребърни и 15 бронзови медала, на 2-ро място – УНС с 10 златни, 15 сребърни и 11 бронзови медала и на 3-то място – ЮЗУ „Неофит Рилски“ с 6 златни, 2 сребърни и 1 бронзови медала. Отборът на СУ „Св. Климент Охридски“ заема 9-то място със спечелени 1 златен, 9 сребърни и 13 бронзови медала (табл. 1).

В **Националната универсиада Стара Загора 2017** бяха проведени финални състезания по тринайсет вида спорт, а именно: баскетбол, волейбол, джудо, карате, кикбокс, лека атлетика, спортно катерене, тенис на корт, тенис на маса, ориентиране, плуване, футбол и хандбал. В класирането по отделните спортове, студентите от СУ завоюват следните медали:

НУШ по **баскетбол**: жени – 3-то място – СУ. Треньор – Ирен Пелтекова.

НУШ по **волейбол**: мъже – 4-то място, жени – 4-то място. Треньори – Петър Колев (мъже) и Мина Антонова (жени).

НУШ по **джудо**: В отборното класиране при мъжете и жените – 1-во място.

Индивидуално класиране мъже – категория до 60 кг: 2-ро място – Веселин Бесковски (СУ) и 3-то място – Данаил Стоенчев (СУ); категория до 66 кг: 1-во място – Виктор Христов (СУ); категория до 73 кг: 2-ро място – Даниел Манолов (СУ); категория до 81 кг: 3-то място – Божидар Цонев (СУ); *Индивидуално класиране жени* – категория до 48 кг: 2-ро място – Каролина Динева (СУ); категория до 57 кг: 2-ро място – Станислава Стоименова (СУ); категория до 63 кг: 1-во място – Александрина Марангозова (СУ); 2-ро място – Мария Маркова (СУ); категория над 78 кг: 2-ро място – Валерия Луканова (СУ). Треньори – Анжелина Янева и Валерия Луканова.

НУШ по **карате**: *категория до 75 кг*: 3-то място – Дейвид Илиев (СУ); *категория до 84 кг*: 3-то място – Християн Калитанов (СУ); *категория над 84 кг*: 2-ро място – Мартин Якимов (СУ). *Отборно „Кумите“* – мъже: 3-то място – СУ. *Индивидуално „Кумите“* – жени, категория до 55 кг: 3-то място – Даниела Стоянова (СУ); *категория до 68 кг*: 1-во място – Мария Плачкова (СУ); *Отборно „Кумите“* – жени: 2-ро място – СУ; *Индивиду-*

ално „Ката“ – жени: 2-ро място – Даниела Стоянова (СУ) и 3-то място – Йоанна Българиева (СУ); Резултати КАТА отборно мъже: 2-ро място – СУ; Резултати КАТА отборно жени: 1-во място – СУ; Класиране по медали: 2-ро място – СУ. Треньор – Георги Йосифов.

НУШ по **лека атлетика**: 100 м жени: 1-во място – Виктория Георгиева (СУ – 11,7); *Отборно класиране жени*: 6-то място – СУ (21 т); *Група спринт – отборно класиране жени*: 4-то място – СУ (21 т); *Група средни бягания – отборно класиране мъже*: 5-то място – СУ (19 т). Треньор – Иванка Кърпарова.

НУШ по **плуване на 50 м басейн**: *50 м свободен стил жени*: 3-то място Христина Дамянова (СУ – 30,30); *50 м бруст мъже*: 1-во място – Иван Геров (СУ – 29,59); *50 м бруст жени*: 3-то място – Борислава Христова (СУ – 40,18); *4 x 50 смесена щафета жени*: 2-ро място – СУ (02:27,37); *4 x 50 смесена щафета мъже*: 3-то място – СУ (02:00,37); *50 м гръб жени*: 3-то място – Елис Сахатчиева (СУ – 35,95); *100 м съчетано мъже*: 1-во място – Иван Геров (СУ – 0:59,59); *100 м съчетано жени*: 3-то място – Борислава Христова (СУ – 1:16,97); *4 x 50 м св. стил щафета жени*: 2-ро място – СУ (02:11,72); *Отборно класиране жени*: 2-ро място – СУ (259,5 т.); *Крайно отборно класиране мъже и жени*: 3-то място – СУ (467,5 т). Треньори – Боряна Туманова (жени) и Биляна Рангелова (мъже).

В НУШ по **тенис**: *отборно класиране жени*: 3-то място – СУ; *Индивидуално класиране мъже*: 1-во място – Кирил Захариев (СУ). Треньори – Евгени Йорданов (жени) и Радослав Костадинов (мъже).

НУШ по **хандбал**: жени – 3-то място – СУ. Треньор – Милена Аврамова.

В **крайното комплексно класиране** по медали на НУ Стара Загора 2017, от 26 участващи висши училища на 1-во място се класира НСА „Васил Левски“ с 36 златни, 29 сребърни и 18 бронзови медала, на 2-ро място – СУ „Св. Климент Охридски“ със 7 златни, 10 сребърни и 11 бронзови медала и на 3-то място – УНСС също със 7 златни, но по-малко сребърни и бронзови медали – 5 сребърни и 8 бронзови медала (табл. 1).

В **Националната универсиада София 2018** бяха проведени финални състезания по четиринайсет вида спорт, а именно: баскетбол, баскетбол 3x3, волейбол, джудо, кикбокс, лека атлетика, ориентиране, плажен тенис, плуване, спортно катерене, тенис, тенис на маса, футбол и хандбал. В класирането по отделните спортове, студентите от СУ завоюват следните медали:

НУШ по **баскетбол**: жени – 3-то място – СУ. Треньор – Ирен Пелтекова.

НУШ по **баскетбол 3x3**: жени: 2-ро място – СУ. Победител в конкурса за забивки: Константин Коев (СУ). Треньор – Ирен Пелтекова (жени) и Бояна Митрева (мъже).

НУШ по **джудо**: В комплексното класиране при мъжете и при жените, СУ „Св. Климент Охридски“ печели сребърните медали. *Индивидуално*

класирани мъже – категория до 60 кг: 2-ро място – Данаил Стоенчев (СУ) и 3-то място – Веселин Бресковски (СУ); категория до 66 кг: 3-то място – Йоан Янков (СУ); категория до 73 кг: 1-во място – Юлиан Асенов (СУ) и 3-то място – Стефан Кьосев (СУ); категория до 90 кг: 3-то място – Стоян Славов (СУ) и Кристиан Колев (СУ); *Индивидуално класирани жени* – категория до 48 кг: 2-ро място – Теменуга Петкова (СУ); категория до 52 кг: 3-то място – Каролина Динева (СУ) и Таня Иванова (СУ); категория до 63 кг: 2-ро място – Татяна Лазарова-Добрева (СУ) и 3-то място – Зарина Чернева (СУ); категория до 70 кг: 2-ро място – Стела Стефанова (СУ); категория над 78 кг: 2-ро място – Валерия Луканова (СУ). Треньори – Анжелина Янева и Валерия Луканова.

НУШ по **лека атлетика**: 4 x 400 мъже: 2-ро място – СУ (3:42,9); 100 м жени: 2-ро място – Виктория Георгиева (СУ – 12,0); 800 м мъже: 2-ро място – Християн Стоянов (СУ – 1:57,6) и 3-то място – Николай Начев (СУ – 1:58,7); 3000 м мъже: 1-во място – Християн Стоянов (СУ – 9:03,8) и 3-то място – Живко Петров (СУ – 10:05,0); *Отборно класирани мъже*: 3-то място – СУ (50 т); *Отборно класирани жени*: 5-то място – СУ (24 т); *Група спринт – отборно класирани мъже*: 6-то място – СУ (7 т); *Група спринт – отборно класирани жени*: 5-то място – СУ (11 т); *Група средни бягания – отборно класирани мъже*: 1-во място – СУ (43 т); *Група средни бягания – отборно класирани жени*: 5-то място – СУ (7 т).); *Група хвърляния – отборно класирани жени*: 4-то място – СУ (6 т). *Крайно комплексно класирани*: 4-то място – СУ (74 т). Треньор – Иванка Кърпарова.

НУШ по **спортно ориентиране** – *спринтова дистанция*: мъже 3000 м, 16 контроли: 2-ро място – Стефан Йорданов (СУ – 14,34) и 3-то място – Апостол Атанасов (СУ – 15,25); жени 2400 м, 14 контроли: 3-то място – Антоанета Дяксова (СУ – 14,18), *средна дистанция*: мъже 4200 м, 20 контроли: 2-ро място – Апостол Атанасов (СУ – 23,13); жени 3400 метра, 16 контроли: 1-во място – Антоанета Дяксова (СУ – 22,22). Треньор – Антон Хиджов.

В НУ София 2018 за първи път се провежда НУШ по **плажен тенис**: *Класирани двойки жени*: 1-во място – Виолета Дьомнова / Алина Караджова (СУ); *Класирани смесени двойки*: 3-то място – Мартин Петров / Димана Митева (СУ). Треньори – Евгени Йорданов и Радослав Костадинов.

В НУШ по **плуване на 50 м басейн**: *50 м свободен стил жени*: 3-то място Христина Дамянова (СУ – 30,70); *50 м бруст мъже*: 1-во място – Иван Геров (СУ – 30,42); *50 м бруст жени*: 2-ро място – Борислава Христова (СУ – 42,64); *4 x 50 смесена щафета жени*: 2-ро място – СУ (02:19,98); *50 м гръб жени*: 2-ро място – Владимирата Тушанова (СУ – 36,48) и 3-то място – Елис Сахатчиева (СУ – 37,98); *50 м бъртерфлай жени*: 2-ро място – Владимирата Тушанова (СУ – 33,23) и 3-то място – Елефтерия Филанд-

рианоу (СУ – 34,32); 200 м съчетано жени: 3-то място – Мария Киркова (СУ – 3:13,67); 4 x 50 м св. стил щафета жени: 2-ро място – СУ (02:08,26); 200 м бруст мъже: 2-ро място – Иван Геров (СУ – 2:38,82); 200 м бруст жени: 2-ро място – Борислава Христова (СУ – 3:29,67) и 3-то място – Петя Петкова (СУ – 3:51,70); 100 м гръб жени: 2-ро място – Христина Дамянова (СУ – 1:16,70) и 3-то място – Елис Сахатчиева (СУ – 1:25,64); 100 м бъртерфлай жени: 1-во място – Владимира Тушанова (СУ – 1:18,02) и 3-то място – Елефтерия Филандрианоу (СУ – 1:24,51); 4 x 50 м микс съчетана – 2 мъже/2 жени: 2-ро място – СУ (02:10,82); 100 м свободен стил жени: 1-во място – Елефтерия Филандрианоу (СУ – 1:07,70) и 3-то място – Христина Дамянова (СУ – 1:08,82); 100 м бруст мъже: 1-во място – Иван Геров (СУ – 1:13,90); 100 м бруст жени: 2-ро място – Борислава Христова (СУ – 1:34,02); Отборно класиране мъже: 5-то място – СУ (361 т); Отборно класиране жени: 1-во място – СУ (618,5 т); Крайно отборно класиране мъже и жени: 3-то място – СУ (1029,5 т). Треньори – Боряна Туманова (мъже) и Биляна Рангелова (жени). Треньори – Боряна Туманова (жени) и Биляна Рангелова (мъже).

НУШ по **спортно катерене**: отборното класиране мъже: 2-ро място – СУ; жени: 1-во място – СУ; Крайно класиране „Скорост“ – мъже: 1-во място – Христо Павлов Алтънчев (СУ); Крайно класиране „Трудност“ – мъже: 1-во място – Христо Алтънчев (СУ); Крайно класиране „Трудност“ – жени: 1-во място – Елена Каменова Куманова (СУ) и 2-ро място – Елена Миленова Иванова (СУ). Треньор – Тихомир Димитров.

НУШ по **тенис**: отборно класиране жени: 1-во място – СУ; Индивидуално класиране мъже: 1-во място – Тед Бачев (СУ); Индивидуално класиране жени: 1-во място – Виолета Дьомнова (СУ). Треньори – Евгени Йорданов (жени) и Радослав Костадинов (мъже).

В НУШ по **тенис на маса**: Индивидуално класиране мъже: 3-то място – Дончев (СУ); Класиране двойки мъже: 1-во място – Д. Денев (ШУ) / Д. Дончев (СУ) и 3-то място – С. Шутов (ТУ-Сф) / Г. Радев (СУ) и А. Гълъбов / Х. Йовановски (СУ). Класиране двойки жени: 3-то място – Й. Ботева / Р. Иванова (СУ); Класиране смесени двойки: 3-то място – Д. Дончев / В. Иванова (СУ) и М. Димова (УНСС) / Г. Радев (СУ); Отборно класиране мъже: 3-то място – СУ. Треньор – Венелина Цветкова.

НУШ по **футбол**: 5-то място – СУ. Треньор – Георги Игнатов.

НУШ по **хандбал**: жени – 3-то място – СУ. Треньор – Иван Йотов.

В **крайното комплексно класиране** по медали на НУ София 2018, от 25 участващи ВУ – 53 златни, 31 сребърни и 35 бронзови медала са спечелени в различни дисциплини. НСА „Васил Левски“ става комплексен шампион. СУ „Св. Климент Охридски“ остава втори в класирането с 15 златни, 22 сребърни и 27 бронзови медала, а студентите от УНСС също

показват отлични резултати и спортен хъс и се нареждат на трето място в комплексното класиране със завоювани 8 златни, 16 сребърни и 13 бронзови медала (табл. 1).

В **Националната универсиада Варна 2019** бяха проведени финални състезания по тринайсет вида спорт, а именно: баскетбол, волейбол, джудо, кикбокс, лека атлетика, мажоретни дисциплини (cheerleading), ориентирание, плуване, спортно катерене, тенис, тенис на маса, хандбал и футбол. В класирането по отделните спортове, студентите от СУ завоюват следните медали:

НУШ по **волейбол**: мъже: 3-то място – СУ. Треньор – Петър Колев.

НУШ по **джудо**: *Комплексно класиране*: 2-ро място – СУ; *Отборно класиране мъже*: 2-ро-място СУ; *Отборно класиране жени*: 3-то място СУ; *Индивидуално класиране мъже*: категория до 66 кг: 3-то място – Йоан Янков (СУ) и Александър Колев (СУ); категория до 90 кг: 3-то място – Кристиян Колев (СУ); категория до 100 кг: 2-ро място – Стоян Славов (СУ); *Индивидуално класиране жени*: категория до 48 кг: 3-то място – Теменуга Петкова (СУ); категория до 70 кг: 1-во място – Йоана Николова; категория до 78 кг: 2-ро място – Мария-Магдалена Пейчинова (СУ) и категория над 78 кг: 1-во място – Валерия Луканова. Треньори – Анжелина Янева и Валерия Луканова.

НУШ по **кикбокс**: Класиране в стил „Киклайт контакт“ – жени: категория над 70 кг: 1-во място – Детелина Неделчева (СУ); Класиране в стил „Лайт контакт“ – жени: категория над 70 кг: 1-во място – Детелина Неделчева (СУ); Отборно класиране лайт контакт жени : 5-то място – СУ. Треньор – Георги Йосифов.

НУШ по **лека атлетика**: 4 x 100 мъже: 2-ро място – СУ (45,5); 100 м жени: 1-во място – Виктория Георгиева (СУ – 11,6); 800 м мъже: 1-во място – Християн Стоянов (СУ – 2:00,1) и 3-то място – Николай Начев (СУ – 2:01,3); 3000 м мъже: 2-ро място – Християн Стоянов (СУ – 9:12,7) и 3-то място – Николай Начев (СУ – 9:15,6); скок височина мъже: 3-то място – Християн Кънев (СУ – 185); скок дължина мъже: 3-то място – Християн Кънев (СУ – 6,64); *Отборно класиране мъже*: 2-ро място – СУ (126 т); *Отборно класиране жени*: 5-то място – СУ (73 т); *Група спринт – отборно класиране мъже*: 4-то място – СУ (34 т); *Група спринт – отборно класиране жени*: 4-то място – СУ (28 т); *Група средни бягания – отборно класиране мъже*: 1-во място – СУ (52 т); *Група средни бягания – отборно класиране жени*: 4-то място – СУ (23 т); *Група скокове – отборно класиране мъже*: 3-то място – СУ (35 т); *Крайно комплексно класиране*: 3-то място – СУ (199 т). Треньор – Иванка Кърпарова.

За първи път в рамките на НУ Варна 2019 се провежда НУШ по **мажоретни дисциплини**: 2-ро място – СУ „Св. Климент Охридски“.

НУШ по **спортно ориентиране** – *спринтова дистанция мъже 3 200 м*: 2-ро място – Стефан Йорданов (СУ – 20,49) и 3-то място – Апостол Атанасов (СУ – 21,20); *спринтова дистанция жени 2 300 м, 14 контроли*: 1-во място – Антоанета Дякова (СУ – 18,51) и 3-то място – Борислава Миткова (СУ – 21,37); *средна дистанция жени 4000 м*: 2-ро място – Антоанета Дякова (СУ – 36,39) и 3-то място – Борислава Миткова (СУ – 41,39). Треньор – Антон Хиджов.

В НУШ по **плуване на 50 м басейн**: *50 м свободен стил мъже*: 3-то място – Иван Геров (СУ – 25,36); *50 м свободен стил жени*: 3-то място – Севилай Сали (СУ – 31,57); *50 м бруст мъже*: 1-во място – Иван Геров (СУ – 30,39) – рекорд на шампионата; *50 м бруст жени*: 1-во място – Павлина Тодорова (СУ – 37,17) – рекорд на шампионата и 3-то място – Борислава Христова (СУ – 41,80); *4 x 50 съчетана щафета мъже*: 1-во място – СУ (1:56,45); *4 x 50 съчетана щафета жени*: 2-ро място – СУ (2:22,86); *50 м гръб жени*: 1-во място – Владимира Тушанова (СУ – 37,67); *50 м бъртерфлай жени*: 2-ро място – Владимира Тушанова (СУ – 34,29); *4 x 50 м св. стил щафета жени*: 3-то място – СУ (2:12,02); *200 м бруст мъже*: 1-во място – Георги Хаджиев (СУ – 2:53,39) и 3-то място – Никола Тодоров (СУ – 3:09,60); *200 м бруст жени*: 1-во място – Павлина Тодорова (СУ – 3:11,02) – рекорд на шампионата; *100 м гръб мъже*: 3-то място – Александър Лилев (СУ – 1:04,67); *100 м бъртерфлай жени*: 3-то място – Владимира Тушанова (СУ – 1:19,45); *4 x 50 м микс съчетана – 2 мъже/2 жени*: 2-ро място – СУ (2:05,32); *100 м бруст мъже*: 1-во място – Иван Геров (СУ – 1:10,32) – рекорд на шампионата; *100 м бруст жени*: 1-во място – Павлина Тодорова (СУ – 1:28,60) – рекорд на шампионата и 2-ро място – Борислава Христова (СУ – 1:35,08); *Отборно класиране мъже*: 2-ро място – СУ (536 т.); *Отборно класиране жени*: 3-то място – СУ (496,5 т.); Крайно комплексно класиране: 2-ро място – СУ (1082,5 т). Треньори – Боряна Туманова (жени) и Биляна Рангелова (мъже).

НУШ по **спортно катерене**: *Крайно класиране „Трудност“ – жени*: 3-то място – Елица Венчова (СУ); *Отборно класиране жени*: 3-то място – СУ. Треньор – Тихомир Димитров.

НУШ по **тенис**: *Отборно класиране мъже*: 2-ро място – СУ; *Отборно класиране жени*: 2-ро място – СУ; *Индивидуално класиране мъже*: 1-во място – Александър Йорданов (СУ); *Индивидуално класиране жени*: 1-во място – Раяна Първанова (СУ). Треньори – Евгени Йорданов (жени) и Радослав Костадинов (мъже).

НУШ по **тенис на маса**: *Класиране двойки мъже*: 3-то място – Я. Белаков/К. Йовановски (СУ); *Класиране двойки жени*: 3-то място – Д. Ботева/Й. Ботева (СУ); *Класиране смесени двойки*: 2-ро място – Я. Белаков (ШУ)

/Д. Ботева (СУ); *Отборно класиране мъже*: 2-ро място – СУ; *Отборно класиране жени*: 3-то място – СУ. Треньор – Венелина Цветкова.

НУШ по **футбол**: 3-то място – СУ. Треньор – Георги Игнатов.

В **крайното комплексно класиране** по медали на НУ Варна 2019, от 28 участващи ВУ, на 1-во място се класира НСА „Васил Левски“ с 50 златни, 31 сребърни и 27 бронзови медала, на 2-ро място – СУ „Св. Климент Охридски“ с 18 златни, 15 сребърни и 24 бронзови медала и на 3-то място – УНСС с 10 златни, 5 сребърни и 4 бронзови медала (табл. 1).

Таблица 1. Класиране и брой медали от Универсиадите на студентите от СУ „Св. Климент Охридски“

Универсиада	Брой ВУ	Брой спортове	Комплексно класиране	Общ брой медали	Златни медали	Сребърни медали	Бронзови медали
София 2014	30	11	II място	49	14	16	19
Пловдив 2015	30	11	II място	41	10	16	15
Русе 2016	25	9	IX място	23	1	9	13
Ст. Загора 2017	26	13	II място	28	7	10	11
София 2018	25	14	II място	64	15	22	27
Варна 2019	28	13	II място	57	18	15	24

От извършеният анализ на представянето на студентите от Софийския университет на студентските шест Универсиади от 2014 до 2019 г., могат да бъдат направени следните по-важни **изводи и препоръки**:

1. Всички студенти от Университета се организират благодарение на неспирната и упорита работа на всички преподаватели – треньори по вид спорт, работещи в двете катедри: „Индивидуални спортове и рекреация“ и „Спортни игри и планински спортове“ към Департамента по спорт при СУ „Св. Климент Охридски“.

2. Основното работещо звено при организацията на представителните студентски отбори на Софийския университет е Департаментът по спорт, активно подпомаган от Спортния клуб на Университета, а именно: „Спортен клуб Академик – Софийски университет „Св. Климент Охридски“.

3. В проведените шест Универсиади участват средно по 27 Висши училища от цялата страна. През 2014 и 2015 г. са проведени финални състезания по 11 вида спорт, през 2016 г. по 9, през 2017 и 2019 г. по 13, а през 2018 г. по 14 вида спорт.

4. В проведените шест Универсиади в крайното комплексно класиране НСА „Васил Левски“ винаги е на първо място, което е и най-нормалното като се има предвид, че именно НСА е единственото висше училище в България с изцяло спортен статут.

5. На проведените пет Универсиади през 2014, 2015, 2017, 2018 и 2019 г., Софийският университет заема безапелационно второто място. През 2016 г. Университетът се класира на IX място. Основната причина за спечелените по-малко медали е невъзможността на голям брой студенти да пътуват за гр. Русе, както и това че не се провеждат състезания по джудо, карате и спортно катерене в рамките на Универсиадата, които неизменно носят медали за комплексното класиране на Университета.

6. Основният ни конкурент за второто място – УНСС, само през 2016 се класира на второ място, а през останалите пет Универсиади е винаги на трето място след Софийския университет.

7. Общият брой на спечелените медали от студентите на Софийския университет, на организираният шест Универсиади, е 262 медала, от които 65 златни, 88 сребърни и 109 бронзови, което е изключително постижение и награда за положен труд от студентите и техните преподаватели – треньори.

8. Основните спортове, които носят голям брой медали за комплексното класиране на Университета са плуване и джудо, което се обяснява с по-големия брой дисциплини и категории и възможността за участие на повече студенти.

9. През последните години се забелязва изключително силно и балансирано представяне на всички отбори на Университета, което показва голямата ангажираност и професионализъм на всички преподаватели – треньори от Университета.

10. Голям плюс в работата на треньорите през последните две години е равномерното отпускане на парични средства от 129 ПМС за всички отбори, за закупуване на пособия и спортна екипировка.

11. Най-големият проблем за спорта в Университета си остава липсата на собствена материална база, което води до съобразяването с времеви пояс на залите за ползване и невъзможността да се води пълноценен тренировъчен процес в удобно за студентите време. Доизграждането на спортната ни зала в кв. „Гео Милев“ неминуемо ще повдигне спортните успехи на студентите от Софийския университет.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Георгиев, Ж. „Анализ на състоянието и тенденции за развитие на университетския спорт в Република България“. Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“, с. 88-97, СУ „Св. Климент Охридски“, С., 2017.
2. Георгиев, Ж., Г. Игнатов. Национална студентска универсиада 2015 Пловдив. Спорт и наука, 2016, 3, с. 93-105.
3. Георгиев, Ж., З. Джуров, Г. Игнатов, Е. Гълева. Национална студентска универсиада 2017 Стара Загора. Спорт и наука, 2018, 6, с. 155-169.
4. Георгиев Ж., С. Георгиева. Университетският спорт – настояще и бъдеще. II научна конференция с международно участие на УНСС “Съвременни тенденции, проблеми

- и иновации във физическото възпитание и спорта във висшите училища”, с. 226-232, УНСС, С., 2014.
5. Джуров, З., Г. Игнатов, Ж. Георгиев, Е. Гълева. Национална студентска универсиада 2016 Русе. Спорт и наука, 2018, 5, с. 57-69.
 6. Игнатов, Г., Ж. Георгиев. Национална студентска универсиада 2014 София. Спорт и наука, 2016, 2, с. 93-106.
 7. Игнатов, Г., Ж. Георгиев, Е. Гълева. З. Джуров, Национална студентска универсиада 2018 София. Спорт и наука, 2018, 6, с. 170-188.
 8. Христова, П., В. Цветкова. Физическа активност на студентите в Р България и актуални проблеми на физическото възпитание и спорта във висшите училища. Научно-практическа конференция „актуални проблеми на физическото възпитание“, катедра „ТФВ“. НСА „Васил Левски“ – 05-06. 04. 2019 г. София.
 9. Цолов, Б., Й. Иванов. Управление на учебно-тренировъчния процес по футбол във ВУЗ. София, 1998.
 10. www.aus.bg.
 11. www.eusa.eu.
 12. www.fisu.net.

Адрес за кореспонденция:

доц. Георги Игнатов, д-р

СУ „Св. Климент Охридски“

Департамент по спорт

Катедра „Спортни игри и планински спортове“

E-mail: gochev730626@abv.bg

МЯСТО НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА В НАЧАЛНАТА ВОЕННА ПОДГОТОВКА НА МЛАДОТО ПОКОЛЕНИЕ НА БЪЛГАРИЯ

ЕВГЕНИ ЙОРДАНОВ, СИМЕОН ЙОРДАНОВ

EVGENI YORDANOV, SIMEON YORDANOV. A PLACE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE INITIAL TRAINING OF THE YOUNG GENERATION OF BULGARIA

Абстракт: В близкото минало, преди промените в страната през 1989 г., първоначалната военна подготовка беше част от учебния процес в българското училище. След повече от 24 години прекъсване тя беше подновена. Образованието на настоящия етап на развитие е регламентирано със Закона за резерва във военните сили, приет от Народното събрание през 2013 г. Съгласно член 56, параграф 1,2 от този закон, българските граждани преминават обучение за придобиване на знания и умения за защита на своята страна. Обучението на учениците се провежда в 9 и 10 клас на средното им образование, а за студентите от Държавните университети, Военната академия и Военните университети то се провежда под формата на курсове в начална и специализирана военна подготовка. Физическите упражнения и спортът са присъща част от военната подготовка и затова трябва да се осигурят необходимите условия. Без добра физическа подготовка на студентите е невъзможно да се проведе качествено военно образование.

Ключови думи: начална военна подготовка, ученици, физическо възпитание, физически упражнения, спорт

Abstract: In the near past, before the changes in the country in 1989, the initial military training was part of the educational process in the Bulgarian school. After more than 24 years of interruption it has been renewed. The education on the current stage of development is regulated by the Law for the reserve in the military forces, passed by the National assembly in 2013. According to article 56(1,2) of this law the Bulgarian citizens undergo a training for acquiring knowledge and skills for the protection of their country. Pupils' training is conducted in 9th and 10th grade of their secondary education, and for the students from the public universities, the military academy and the military universities it is carried out in the form of courses in initial and specialized military training. Physical exercises and sport are inherent part of the military training and that's why the necessary conditions should be provided. Without good physical fitness of the students it is impossible to conduct quality military education.

Key Words: initial military training, students, physical education, physical exercises, sport

Независимо от членството на България в НАТО и Европейския съюз, има редица сериозни опасности, които застрашават единството на българската нация, и териториалната цялост на държавата. Военната сигурност, наред с политическата, икономическата, информационната, екологичната сигурност, обществения ред и сигурност, е една от изключително важните подсистеми на Държавната система. Въоръжените сили са институцията,

която съгласно Конституцията на България, защитават суверенитета и териториалната цялост на страната. Изискването към тях поражда необходимостта от притежаване на необходимите способности и капацитет за изпълнение на стоящите съвременни задачи.

Преходът към изграждане на демократичното общество доведе до съществени промени в българската войска, по-съществените от които са: намаляване на числения състав на БА от 117 000 през 1989 г. до 23720 през 2014 година; съкращаване и изваждане от строя на редица въоръжения и бойна техника; професионализация на армията, премахване на началното военно обучение с учениците от донаторната възраст и наборната служба и др.

Допускаме, че чрез разкриване на значението, ролята и мястото на физическото възпитание и спорта за началното военно обучение и намирането на рационални решения за подобряване на психо-физическата готовност на младото поколение за военна служба, ще допринесем за подобряване на работата в тази област на военното дело.

Целта на изследването е да се проследи в исторически план развитието на началното военно обучение в България и се разкрият ролята, и мястото на физическото възпитание и спорта за неговото ефективно провеждане.

За постигане на така формулираната цел са поставени следните **задачи**:

1. Проучване на началното военно обучение и приноса на физическото възпитание и спорта за постигане на неговите цели и задачи от възникването му до края на монархическото управление на страната.

2. Изследване на началното военно обучение и приноса на физическото възпитание и спорта за постигане на неговите цели и задачи в условията на социализма.

3. Разкриване на съвременните аспекти на началното военно обучение и мястото на физическото възпитание и спорта в него.

Предмет на изследване е началната военна подготовка на младото поколение в България и мястото на физическото възпитание и спорта в нея.

Обект на изследване е началното военно обучение и използваните средства и форми за физическо възпитание и спорт за изпълнение на задачите.

Субект на изследване са 92 студенти и 34 студентки от различни Висши училища на страната, участващи доброволно в начална военна подготовка.

В изследването е използвана комплексна методика, включваща методите: проучване на литературни и документални източници; тестване; математико-статистически методи.

Обсъждане на резултатите от изследването:

Основите на началното военно обучение в България са положени още в началото на XIX век, когато започва подготовката на българския народ за национално освобождение. В много училища се провежда обучение по гимнастика с цел повдигане на духа и самочувствието на учениците и изграждане на способности за участие в революционните борби. Инициатори за това са български учители, получили образованието си в Чехия, Австро-Унгария, Русия и други европейски страни. Така в часовете по гимнастика се изпълняват строеви упражнения и военна маршировка, съпътствана с изпълнение на революционни песни. Организирано се и провеждат също ученически екскурзии, военно-спортни игри и стрелби [1,9].

В резултат на Руско-турската освободителна война от 1877/78 г., се създава третата българска държава. Последвалото в резултат на Берлинския конгрес разделение на страната на Княжество България и Източна Румелия е причина за търсене на начини за нейното обединение. За постигането на тази цел се търсят различни форми за военна подготовка на младежта. Създават се тайни комитети „Единство“ и „Благотворителни дружества“, които действат против възстановяването на султанската власт в Южна България. Пловдивският комитет „Единство“ пръв осъществява идеята за създаване на гимнастически стрелкови дружества като основава стрелково дружество „Орел“ с председател Д. Стамболов. Само за една година движението придобива големи мащаби и броят на дружествата достига цифрата 16 с над 100000 души членове [6,9].

Гимнастическите стрелкови дружества в Източна Румелия провеждат курсове по военно дело с изучаване на строева подготовка, стрелба и сапърно дело. Мащабността на движението притеснява управниците и генерал губернатора Алеко Богориди забранява гимнастическите стрелкови дружества [9].

Преди съединението през 1884 г. в Княжество България е издадено учебно пособие на капитан Георги Вазов „За военната гимнастика в училището и обществото“. В него се пледира за въвеждане на задължително военно обучение за всички ученици. Ежедневните занимания трябва да включват военна гимнастика, фехтовка, стрелба, строеви упражнения и следва да се провеждат от офицер. Поради Съединението (1855) този проект не се реализира [1].

През следващите години до края на Първата световна война военна подготовка се провежда и в дружествата на съюза „Юнак“ под ръководството на офицер. След поражението на България във войната и подписването на Ньойския мирен договор в гражданските училища, институтите, клубовете и гимнастическите дружества се забранява да се провежда военна подготовка. Изграждането на военно-приложни способности у

младото поколение става само чрез заниманията с приложни физически упражнения и спорт [9].

Отпадането на ограниченията във военната област към България през 1937 г. и приетия по-късно курс на сближаване с Германия предопределя развитието на предвоенната подготовка на младежта до 09.09.1944 г. През 1941 г. е приет „Закон за организиране на българската младеж“, което е предпоставка за създаване на младежката организация на управляващите „Бранник“. В същата се работи по предвоенната подготовка на младото поколение [9].

След промяната на общественно-политическата система в страната след края на Втората световна война, основна роля за предказармената подготовка на младежта играе подготовката и покриването на изискванията на комплекса „Готов за труд и отбрана“. За подобряване на военнотехническата подготовка на населението през 1951 г. се създава „Доброволна организация за съдействие на отбраната“ (ДОСО), която развива военно-техническите и приложни спортове. Наред с това ДОСО провежда обучение по строева и начална стрелкова подготовка, военни устави, основи на военната тактика, топография, минно подривно дело, санитарна подготовка, устройство на огнестрелните оръжия и др.

От 1962 г. в България е въведено задължително обучение на населението по Гражданска защита, а от учебната 1968/69 г. задължително двегодишно военно-техническо обучение за учениците от IX и X клас (I и II курс) на гимназиите и техникумите в обем от 140 учебни часа. През лятната ваканция с учениците се провежда военнополово обучение в продължение на 6 дни по 6 часа на ден. По-късно от учебната 1971/72 година, военнополовото обучение се провежда 10 дни в последните 2-3 месеца на втората учебна година при лагерни условия. От 19 февруари 1974 г. началното военно обучение с учениците включва 106 учебни часа и полеви занятия в продължение на 14 календарни дни с обем от 78 часа. На военно-полевите лагери се отделя специално внимание на занятията по физическа подготовка, сутрешни физически упражнения и спортната работа. Тематиката, по която се провеждат учебните занятия включва обучение по преодоляване на препятствия, нападение и самозащита, ускорени придвижвания и лека атлетика. Най-значимата спортна проява по Начално военно обучение е провеждането ежегодно на „Преглед на началното военно обучение“. Състезанието се провежда в три етапа: училищен (до 30 април); окръжен (до 30 май); републикански (до 30 юни). Целта е в състезателна обстановка учениците да покажат своите знания, умения, и навици по строева, огнева, тактическа, медико-санитарна и физическа подготовка, по военна топография и гражданска защита. Със-

тезанието се провежда под формата на щафета като отборите са в състав от 5 ученици и 5 ученички [6].

Поредната смяна на общественно-политическата система в страната (1989) доведе до крайни решения за съществуването на Началното военно обучение на учащите. Съществуващата учебна дисциплина „Начално военно обучение“ в средните училища е изключена от учебния план и обучението е преустановено. Перспективата за членство в НАТО и Европейския съюз формира разбирането у управляващите, че встъпването в колективни системи за сигурност ще осигури надеждна отбрана на страната и такива форми на обучение с младите хора не са необходими.

Следващите стъпки за тотално премахване на всякаква военно-приложна спортна подготовка на младото поколение е преустановяване на дейността на Организацията за съдействие на отбраната и Националния физкултурен комплекс „Родина“.

Друго крайно решение на властимащите в нашата страна по отношение на военната подготовка на младежта, е премахването на наборната военна служба през 2007 г. Всички посочени по-горе действия през периода на така наречения преход към гражданско общество се оказаха непремерени и доведоха до множество проблеми в областта на военната сигурност и по-конкретно до липса на качествен кадрови ресурс за въоръжените сили. Това наложи да се преосмислят някои от взетите решения и да се възстанови под някаква форма началното военно обучение на младото поколение. Така след редица полемики и обсъждания на различни нива през 2014 г., макар и само с теоретични занимания беше възстановено началното военно обучение в българските средни училища. Като положителна крачка в тази насока може да се оцени и решението на Министерството на отбраната за провеждане на доброволна военна подготовка с българските студенти [1, 2, 3, 4, 5].

Началната военна подготовка на учениците и студентите от Висшите училища в България на съвременния етап на развитие се регламентира от закона за резерва на въоръжените сили на Република България (2012).

Началната военна подготовка на учащите в България на съвременния етап на развитие се регламентира от Закона за резерва на въоръжените сили на Република България (2012), Наредба за условията и реда за разкриване и осигуряване на курсове по Начална и специална военна подготовка във Висшите училища и за подготовка на учениците от средните училища и заповед на министъра на отбраната. Обучението на учениците се провежда в IX и X клас като включва по шест часа теоретични занимания. Часове по военно-приложна физическа подготовка и спорт не са предвидени да се провеждат и това е един сериозен недостатък на водената кампания.

Съгласно заповед № ОХ-490 от 14.07.2014 г. на министъра на отбраната, студенти от Висши училища на страната са зачислени за обучение в пилотни курсове по начална военна подготовка в НВУ „В. Левски“ и ВВМУ „Н. Вапцаров“. Това обучение продължава и през 2019 година. Изучават се следните дисциплини: строева подготовка; устав за войсковата служба; физическа, огнева и тактическа подготовка; ЯХБЗ; спасителни и евакуационни дейности; оказване на първа медицинска помощ; военноинженерно осигуряване; действия при актове, извършвани от терористични, екстремистки и престъпни групи. В учебните занятия по физическа подготовка се тренира за подобряване на основните двигателни качества – сила, бързина, издръжливост, ловкост и гъвкавост. Оценява се физическата годност на студентите по единен армейски тест като оценките са: отличен, удовлетворителен, среден и неудовлетворителен.

Заключение

Физическото възпитание и спорта заемат важно място в предвоенната подготовка на младото поколение на България. През различните исторически периоди от развитие на третата българска държава на заниманията с физически упражнения и спорт се отдава различно значение. Има години, през които те се фаворизират и играят първостепенна роля, но има случаи при които не се отдава необходимото внимание за подобряване на физическото развитие и физическата годност на младите хора. Особено тревожно е положението на съвременния етап от развитие (2014/19). Една значителна част от учащите имат неудовлетворителна и средна оценка съгласно изискванията на БА по физическа подготовка. Това налага да се вземат спешни мерки за подобряване на обучението по физическо възпитание и спорт в училищата.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Вазов, Г., За военната гимнастика в училището и обществото. С., 1884.
2. Закон за резерва на въоръжените сили на Република България, ДВ бр. 20 от 09.03.2012 г.
3. Наредба за условията и реда за разкриване и осигуряване дейността на курсове по начална и/или специална военна подготовка във висшите училища и за подготовката на учениците от средните училища, ДВ бр. 21 от 01.03.2013 г., изм. ДВ бр. 62 от 12 юли 2013 г.
4. Заповед на министъра на отбраната ОХ-490 от 14 януари 2014 г. за обявяване на курсове по начална и специална военна подготовка за 2014/2015 г.
5. Заповед на министъра на отбраната ОХ-490 от 14 юли 2014г. за зачисляване на студенти в пилотни курсове по начална военна подготовка в НВУ „В. Левски“ и ВВМУ „Н. Вапцаров“ през 2014 г.
6. Йорданов, С., Предвоенна физическа и спортна подготовка на младото поколение в Р България. Изд. НСА „В. Левски“. С., 2004.

7. Министерство на отбраната. Каталог на курсовете по начална и специална военна подготовка през 2019 г.
8. Христов, Г., Теория и методика на началното военно обучение. ЕЦНПКФКС-ВИФ „Г. Димитров“. С., 1988.
9. Цонков, В., Н. Петрова. История на физическата култура. М и Ф.С., 1976.

Адрес за кореспонденция:
доц. д-р Евгени Йорданов
СУ „Св. Климент Охридски“
Департамент по спорт
проф. д-р Симеон Йорданов

О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ФОРМИРОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ЕЛЕНА ТОРИНА

ELENA TORINA. ON SOME ASPECTS OF INFORMATION COMPETENCE FORMATION AT PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Абстракт: В статье рассмотрены возможности элективных курсов для формирования информационной компетентности будущих учителей физической культуры. Раскрыты два аспекта информационной компетентности: правовая информационная компетентность, информационная безопасность.

Ключевые слова: будущий учитель, информационная компетентность, правовые информационные системы, информационная безопасность, элективные курсы.

Abstract: The article considers the possibilities of elective courses to form the relevant competence of future physical education teachers. Two aspects of the reliable information availability are disclosed: legal information competence and information security.

Key Words: future teacher, information competence, legal information systems, information security, elective courses.

Современная система образования основана на компетентностном подходе, который предполагает формирование у обучающихся универсальных и общепрофессиональных компетенций, позволяющих успешно осуществлять профессиональную деятельность и, может быть, главное на сегодняшний день, продолжать образование каждый раз, когда в этом возникает необходимость в течение всей жизни. Государственные стандарты содержат целый ряд универсальных компетенций, среди которых, безусловно, есть те, которые обеспечивают использование будущим учителем информационных технологий. Информационные технологии способствуют осуществлению нескольких процессов в образовании: поиск и доставка учащимся необходимого материала, организацию взаимодействия обучаемых и преподавателей, создание условий для самообразования, оценку знаний, умений, навыков, полученных в процессе обучения. Информационная компетентность включает в себя владение разнообразными технологиями, необходимыми для успешной реализации профессиональной деятельности учителя.

Образовательный стандарт педагогического образования по направлению „Физическая культура” содержит универсальную компетентность выпускника УК-2: „Способен определять круг задач в рамках постав-

ленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений” и общепрофессиональную ОПК-1: „Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики” [1]. Необходимость формирования этих компетенций диктует включение в образовательный процесс педагогического вуза правового образования для решения следующих задач: формирование системы правовых знаний, учет особенностей правовых знаний в педагогическом процессе, интеграция правовых знаний с другими предметными областями знаний, личностное восприятие правовых законов и норм права, соответствие требований высшей школы правовым законам и нормам. Следует отметить, что формирование правовой культуры будущего учителя невозможно без современных информационных технологий и ресурсов глобальных сетей, в частности, правовых информационных систем. Актуальность правового просвещения очевидна – она обусловлена современным состоянием всех сфер общественной жизни: экономики, культуры, политики. Выпускники высших учебных заведений должны владеть традиционными и электронными способами сбора, восприятия, регистрации, хранения, обработки и использования социально-правовой информации; умениями работать с автоматизированными справочно-правовыми информационными системами. Все это определило актуальность исследования в рамках магистерской диссертации „Формирование готовности будущего учителя к использованию правовых информационных систем в профессиональной деятельности”. Диссертация выполнялась на кафедре информатики и ИТ под руководством доцента Ториной Е. Г.

Новизна работы заключается в том, что предложена система заданий по изучению правовых информационных систем, а анализ научно-методической литературы по данной проблеме позволил определить правовую информационную компетентность учителя как сложный индивидуально-психологический комплекс на основе интеграции теоретических знаний и умений в области ИПС и значимых личностных качеств. В работе рассмотрена история развития информационных правовых систем, их структура, содержание, принципы организации. Описаны теоретические аспекты формирования готовности будущего учителя к использованию правовых информационных систем. Проанализированы основные понятия по теме исследования, определены дидактические условия формирования готовности будущего учителя к использованию правовых информационных систем. Экспериментальная работа показала эффективность предлагаемого элективного курса, который может проводиться при подготовке учителей различного профиля. Целью элективного курса „Правовые

информационные системы” является изучение студентами современных компьютерных технологий работы с правовой информацией в различных областях педагогической деятельности. Элективный курс рассчитан на один семестр. В результате изучения данного курса студент получит представление об основных правовых информационных пакетах; методах работы в правовых информационных системах; о совокупности приемов и методов использования правовых информационных систем в профессиональной деятельности; о различных типах правовой информации. Будущий педагог будет знать основные термины и понятия, касающиеся обработки юридической информации; инструменты, обеспечивающие доступ к правовым базам; структуру популярных информационно-правовых систем; официального интернет-портала правовой информации; основные принципы поиска и обработки юридических документов. Будущий учитель получит навыки создания поисковых запросов; организации сложного контекстного поиска; научиться анализировать найденные документы для принятия корректных решений, избирательно подходить к выводу найденной правовой информации.

Включение в учебные планы педвузов элективных курсов, способствующих формированию готовности будущего учителя к использованию правовых информационных систем в профессиональной деятельности, позволяет решать следующие задачи: формирование определенной системы правовых знаний, учет особенностей правовых знаний в педагогическом процессе, интеграцию правовых знаний в другие предметные области (в данном случае, связанные с информатизацией образования), личностное восприятие законов, прав и обязанностей.

Целью курса является не только знакомство будущих учителей, в том числе учителей физической культуры, с организацией и методами работы правовых информационных систем, но и развитие их правовой культуры, готовности к самообразованию в области права. Правовая информационная культура будущего учителя предполагает умение анализировать правовую информацию и использовать ее для самовыражения; способность к независимому обучению и созданию информации; готовность быть информированным гражданином и профессионалом; участвовать в государственной деятельности и демократических процессах, протекающих в обществе.

Самообразование в современном мире невозможно без информационных ресурсов и откликов на основные тенденции формирования информационного общества. Необходимо учитывать ведущую роль информационных ресурсов в обеспечении устойчивого развития современного общества, возрастание роли телекоммуникационной инфраструктуры в системе общественного производства, фактическое удовлетворение потребностей подавляющего большинства членов общества в информаци-

онных продуктах и услугах. Подобные элективные курсы призваны повысить уровень образования с помощью расширения возможностей систем информационного обмена и соответственно повысить роль квалификации, профессионализма и способности к творчеству как важнейшей характеристики труда будущего учителя.

Внутри курса могут быть рассмотрены и правовые вопросы проблем обеспечения информационной безопасности личности, общества и государства, а также основы обеспечения прав граждан и социальных институтов на свободное получение, распространение и использование информации. Однако развитие умений свободной ориентации в современной информационной среде, организации поисковой деятельности, использования различных стратегий познания увеличивает степень информационных угроз. Сложностью в выявлении таких угроз является то, что пользователи вступают во взаимодействие с информационным пространством больших масштабов, которое, к тому же, неоднородно. Важно не просто учить будущих учителей объективно анализировать и оценивать поступающую к ним информацию с учетом возможных содержащихся в ней угроз, существенным аспектом является формирование у них умений, обеспечивающих их информационную безопасность как личности, интегрированной в социальную структуру, в комплексном понимании им различных аспектов информационной безопасности.

Понятие „информационная безопасность” сегодня трактуется как в широком, так и в узком смысле. В широком смысле это такое состояние социума, при котором обеспечена надежная и всесторонняя защита личности, общества и государства от воздействия на них особого вида угроз, выступающих в форме организованных информационных потоков и направленных на деформацию общественного и индивидуального сознания. В узком смысле это безопасность самой информации и каналов ее приема (передачи), а также организация защиты от применения противником информационного оружия в ходе боевых действий [2]. Возвращаясь к образовательным стандартам, следует отметить наличие следующей универсальной компетенции выпускника УК-8: „Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности”. В современном мире эта компетентность не может не учитывать понятие „информационная безопасность” (ИБ).

С развитием ИКТ увеличивается количество угроз, расширяется и усложняется спектр средств обеспечения ИБ, и соответственно увеличивается потребность в квалифицированных кадрах в области информационной безопасности, поэтому целью обучения ИБ помимо социализации, является профориентация и профильное обучение педагогов в области информационной безопасности. В процессе информатизации человек

стал информационно „прозрачен“. При наличии средств и желания любая имеющаяся информация о конкретной личности может стать доступной и быть использована в своих целях другой личностью, группой лиц, общественной группой и государством. Только незначительная часть населения способна предотвратить нежелательный доступ к своей информации. Большинство людей такой возможности не имеют и остаются беззащитными в этом плане. Необходимо создание научно-педагогических, учебно-методических и программно-технологических разработок, использование которых ориентировано на формирование и оценивание компетентности в области информационной безопасности личности будущего педагога. Современная система образования находится в состоянии перехода от традиционного образования в условиях ограниченного доступа к информационным ресурсам к образовательной деятельности в условиях тотальной доступности информации.

В настоящее время в рамках работы над магистерской диссертацией под руководством доцента Ториной Е. Г. проводится исследование, посвященное рассмотрению методических особенностей изучения информационной безопасности. Надо решить следующие задачи: изучить теоретические материалы по информационной безопасности; проанализировать научно-методическую литературу по вопросам информационной безопасности; разработать методические материалы для изучения информационной безопасности; экспериментально проверить эффективность разработанных методических материалов.

Понятие "Информационная безопасность" включает такие аспекты как: правовая основа ИБ; аппаратная и программная ИБ; угрозы конфиденциальности информации; классификация угроз ИБ и их источников; классификация уязвимостей безопасности. Планируется разработать программу и методические материалы элективного курса, который может быть реализован на всех факультетах, выпускающих будущих учителей.

Мотивацией выбора студентами этих элективных дисциплин может быть желание профессионального самосовершенствования, стремление к освоению чего-либо нового, стремление к самопознанию, желание участвовать в творческой деятельности, стремление к самореализации, саморазвитию, самообразованию. Все эти мотивы переключаются с требованиями современного общества к будущим специалистам, сформулированными как „способность учиться всю жизнь“ и способствуют формированию универсальной компетенции УК-6: „Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни“.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 22 февраля 2018 г. N 121 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование".
2. Бочаров М.И., Симонова И.В. Методика обучения информационной безопасности старшеклассников// Пространство и время. 2013. № 4(14). С.237-243.

Адрес за кореспонденция:

Elena Torina

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University,

Docent, Candidate of Pedagogic Sciences, Department of Informatics

Phone: +7 910 944 33 46

E-mail: tor@tspu.tula.ru

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН

ЕРАЛАН СЕЙСЕНБЕКОВ, НУРХАН ТАСТАНБЕКОВ, ОРДАЛЫ АЛИБАЕВ,
ГАЛЫМЖАН АШИМХАНОВ

YERLAN SEISENBKOV, NURKHAN TASTANBEKOV, ORDALY ALIBAYEV, GALYMZHAN ASHIMKHANOV. CONDITIONS FOR IMPLEMENTATION OF EDUCATIONAL PROGRAMS ON PHYSICAL CULTURE IN THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN

Абстракт: в статье освещены характеристика и разработка программ физического воспитания школьников – нормативных документов, регламентирующих круг задач, раскрывающих и организующих содержание физического воспитания учащихся общеобразовательных школ. Они определяют систему требований к методам и организации учебно-воспитательной работы, прогнозирующих конечные результаты обучения и воспитания конкретных возрастных контингентов, занимающихся физическим воспитанием.

Ключевые слова: физическая культура, учреждения образования, учебные программы по физическому воспитанию и спорту.

Abstract: the article highlights the characteristics and development of physical education programs for schoolchildren – regulatory documents that regulate a range of tasks that reveal and organize the content of the physical education of secondary school students. They define a system of requirements for the methods and organization of educational work, predicting the results of training and education of specific age groups engaged in physical education.

Key Words: physical culture, educational institutions, curricula for physical education and sport.

Введение. *Программы физического воспитания.* Эффективность решения задач физического воспитания школьников в значительной мере обусловлена комплексностью и системностью его содержания, которые выражаются в степени интеграции используемых задач, средств и методов, четкости выделения функций и определения места форм организации физического воспитания с учетом взаимовлияния этих форм, заложенных в каждой из них потенциальных воспитательных, образовательных и оздоровительных возможностей.

Физическое воспитание есть целенаправленная, четко организованная, и планомерно осуществляемая система физкультурной и спортивной деятельности детей. Она включает подрастающее поколение в разнообразные формы занятий физической культурой, спортом, военно-прикладной деятельностью, гармонично развивает тело ребенка в единстве с его интеллектом, чувствами, волей и нравственностью [1].

Цель исследования состоит в гармоничном развитии тела каждого ребенка в тесном, органичном единстве с умственным, трудовым, эмоционально-нравственным, эстетическим воспитанием. В комплексной программе физического воспитания учащихся I-XI классов общеобразовательной школы к основным задачам, вытекающим из основной цели, отнесены: укрепление здоровья, закаливание, повышение работоспособности; воспитание высоких нравственных качеств, потребности в систематических физкультурных упражнениях; понимание необходимости физической культуры и заботы о здоровье; стремление к физическому совершенствованию; готовность к труду и защите Отечества; приобретение минимума знаний в области гигиены, медицины, физической культуры, спорта, военно-прикладной деятельности; обучение двигательным навыкам и умениям, их применению в сложных ситуациях; развитие двигательных качеств. Задачей физического воспитания является также эстетическое развитие детей красотой человеческого тела, особенно в процессе гимнастических и атлетических упражнений, в игровых и состязательных ситуациях. Физкультурные и спортивные занятия помогают преодолению трудностей в период полового созревания подростков, борьбе за трезвость среди школьников, против употребления наркотиков, токсических средств и курения табака.

Физическое воспитание способствует преодолению некоторых жизненных противоречий. Ребенок, будучи от природы активно деятельным существом, удовлетворяющим естественные потребности организма за счет движения, попадает в современной школе и семье в условия ограниченной физической подвижности, бездеятельности, пассивной созерцательности и психологических перегрузок, порождающих гиподинамию, застойные явления в организме, ожирение, патологические нервно-психические и сердечно-сосудистые изменения. Следствием недостаточного внимания к разрешению этого противоречия являются различные заболевания, нервные срывы, инфаркты, физическая слабость, нравственная апатия, нежелание трудиться, неспособность к напряженному труду, интенсивной общественной и семейной жизни [2].

Еще одно субъективно создаваемое и обостряемое противоречие возникает между нормальной целью физического воспитания как средства достижения здоровья, удовлетворения потребностей в отдыхе, общении, деятельности, с одной стороны, и стремлением некоторых педагогов-тренеров, родителей использовать физкультурно-спортивные занятия часто в ущерб детям, для удовлетворения своих честолюбивых притязаний – с другой. Они поощряют, а порой и принуждают детей заниматься спортом, лелея надежду, что из ребенка вырастет выдающийся спортсмен, участник сборной страны и международных соревнований. На почве внушенных

иллюзий возникает трагическая ситуация не свершившихся стремлений и надежд. Попавшие же в избранный круг нередко развивают в себе уродливое сознание своей духовной ограниченности. Противоречия и их отрицательные последствия преодолеваются за счет включения детей в систему всеобщего физического воспитания, использования всех механизмов и стимулов физического совершенствования. Основными механизмами физического воспитания являются: физкультурно-спортивная деятельность, система отношений в процессе этой деятельности и возникающее на ее основе духовное общение. Благодаря физкультурно-спортивной деятельности крепнут мышцы, укрепляются костная, нервная, сосудистая системы, растет сопротивляемость организма заболеваниям, оттачиваются физические способности, повышается уровень морально-психологической устойчивости. В ней проявляются и закрепляются такие черты характера, как выдержка, упорство, самопреодоление и самодисциплина, настойчивость и трудолюбие.

Задачи исследования. *Комплексная программа* физического воспитания школьников, осуществляемого в рамках уроков физической культуры, внеклассной работы и физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, требования к его организации определяются «Комплексной программой физического воспитания школьников I-XI классов общеобразовательной школы». В основу ее построения положена идея комплексного подхода к решению задач физического воспитания школьников за счет использования в единой системе всех форм организации физического воспитания, практикуемых в общеобразовательных школах постсоветских республик, и на этой основе установления единого гигиенически обоснованного физкультурно-оздоровительного режима учащихся, обеспечения возможно большей разносторонности педагогических воздействий на формирование их личности, физическое совершенствование и укрепление здоровья [3].

Непосредственно изложению содержания комплексной программы предшествует объяснительная записка, с изучения которой должен начать ознакомление с программой учитель физической культуры. В ней сформулированы цель и задачи физического воспитания школьников; характеризуется структура программы; приводятся общие рекомендации, касающиеся распределения учебного времени между разделами программы, планирования и организации учебно-воспитательного процесса, техники безопасности и санитарно-гигиенических условий проведения занятий, оценки успеваемости учащихся, проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований, обеспечения взаимосвязи физического воспитания с другими сторонами общего воспитания.

Система отношений – как результат хорошо организованной физкультурно-спортивной деятельности, воспитывает нравственные качества: кол-

лективизм, иммунитет против индивидуализма и эгоизма, самоотверженность и взаимовыручку, сдержанность скромность в победе, достоинство в поражении. Общение удовлетворяет духовную потребность в другом человеке, в освоении опыта товарищей, формирует общественное мнение, объединяет детей в полезном использовании свободного времени.

Деятельность, отношения и общение в физкультурно-спортивной работе с детьми педагогически стимулируются. Главным стимулом деятельности для ребенка является стремление развить физические силы, сохранить здоровье, быть полезным и активным членом демократического общества, оказывать помощь людям благодаря приобретенным физкультурно-спортивным умениям и навыкам. С этими стимулами сочетается естественное стремление детей к деятельности, подвижности, активности, которое лучше всего реализуется в общественно значимых формах физкультуры и спорта. В стимулировании детей к занятиям физкультурой имеет значение и то, что их результатом бывает ощущение прилива сил и бодрости, переживание физического удовольствия. Дети постепенно развивают в себе эстетическое чувство, способность наслаждаться красотой человеческого тела и созидать красоту. Переживание радости победы над внешними препятствиями и собственными слабостями рождает у школьников стремление к труду и борьбе. Горечь поражения побуждает к новым и новым попыткам добиться успеха и утвердиться в собственном и общественном мнении. Физкультурно-спортивную деятельность ребят стимулирует и здоровое честолюбие, желание быть популярным в кругу товарищей [4].

Содержание физического воспитания школьников определяется комплексной программой для учащихся I-XI классов общеобразовательной школы. Комплексная программа состоит из пяти отдельно оформленных частей, взаимосвязанных по направленности представленного в них содержания, взаимодополняемости средств и методов, общности организационного подхода к их реализации. Она устанавливает единый, гигиенически обоснованный физкультурно-оздоровительный режим школы, обеспечивающий физическое развитие детей в органическом единстве с их трудовой и профессиональной подготовкой, умственным, нравственным и эстетическим воспитанием. Например, проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий в кружках и секциях физической культуры, группах здоровья, общей физической подготовки предполагает использование упражнений и подвижных игр, разученных на уроках физической культуры; обеспечение разносторонней общей физической подготовленности учащихся на уроках может быть использовано в качестве базовой основы для применения средств и методов спортивной подготовки при занятиях в спортивных секциях и т.п.

Первая часть программы включает в себя *физкультурно-оздоровительные мероприятия*, которые осуществляются *в режиме учебного дня*. Для всех классов с разной в зависимости от возраста интенсивностью, проводятся: гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки во время уроков, физкультурные упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах. В школах и группах продлённого дня для учащихся I-VIII классов организуются ежедневные физкультурные занятия, чередующиеся с самоподготовкой, занятиями искусством, самодеятельностью. Ежедневные физкультурно-оздоровительные мероприятия способствуют решению проблемы дисциплины в школе и организованному отдыху детей.

Вторая часть программы – собственно *уроки физической культуры*. Учащиеся I-IV классов на этих уроках усваивают физкультурные знания, занимаются гимнастикой, подвижными играми, а также лыжной, кроссовой или конькобежной подготовкой. В IV классе появляются элементы легкой атлетики и плавания. Занятия в V-IX классах претерпевают серьезные изменения, обусловленные переходом детей в подростковый возраст, необходимостью учета их физических, психических возможностей и особенностей. Сокращается количество часов на гимнастику, значительно увеличивается – на занятия легкой атлетикой. Подвижные игры уступают место спортивным: волейболу, баскетболу, футболу, ручному мячу [5].

Сохраняют свое место лыжная, кроссовая, конькобежная подготовка и плавание. Учащимся VIII-IX классов представляется возможность овладения приемами борьбы. Основы знаний по всем видам физкультурной деятельности, получаемые подростками на уроках, представляют собой теоретические сведения и установки, необходимые для овладения практическими умениями и навыками. В X-XI классах развиваются все основные виды физкультурной деятельности: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, лыжная, кроссовая или конькобежная подготовка, плавание, а где имеются необходимые условия, и борьба. Содержание занятий для девушек и юношей обретает свою специфику как по видам, так и по характеру занятий. С учетом требований наставления по физической подготовке Вооруженных Сил страны в программу для юношей вводятся виды деятельности военно-прикладного характера, а также выполнение строевых команд. Физическая подготовка старшеклассников увязывается с их занятиями производительным трудом. В зависимости от характера профессии (строительных, механизаторских, конвейерных, станочных, монтажных, слесарных) юноши и девушки выполняют специфические упражнения. Таким образом, на уроках происходит постепенное нарастание сложности как самих видов физкультурно-спортивной деятельности, так и упражнений внутри каждого вида. В комплексной программе для каждого класса разработаны требования к учащимся, учебные нормативы

по усвоению навыков, развитию двигательных качеств. Педагогам рекомендуется строго учитывать физические и моральные возможности каждого школьника, осуществлять продуманный, дифференцированный подход в процессе физического развития детей, формирования у них умений и навыков самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях.

Третья часть комплексной программы посвящена внеклассным формам занятий физической культурой и спортом. Для начальных классов предлагается создание групп общей физической подготовки, кружков физической культуры по гимнастике, плаванию, настольному теннису, конькам, бадминтону. В V-VI классах занятия групп общефизической подготовки становятся более разнообразными, физкультурные кружки уступают место спортивным секциям по гимнастике, легкой атлетике и игровым видам спорта: баскетболу, футболу, хоккею. Подростки VII-VIII классов могут продолжать посещение группы общей физической подготовки; в секциях осваивать технику по отдельным видам спорта; участвовать в лыжных гонках, туристских походах. Юноши и девушки IX-XI классов также занимаются в группах общей подготовки, совершенствуют свое мастерство в спортивных секциях, овладевают военно-прикладными специальностями.

Четвертая часть комплексной программы включает в себя *общешкольные, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия*. В школах проводятся ежемесячные дни здоровья и спорта. Это направлено на достижение всеобщности физического воспитания детей во внеклассной работе. К комплексной программе тесно примыкает работа по физическому воспитанию детей, проводимая общественными организациями [6], спортивными обществами, объединениями при клубах, ЖЭКах, в дворцах, домах юношества и школьников, в специализированных спортивных школах. Для школьников организуются летние спортивные лагеря, туристские походы и экспедиции. Многие учащиеся участвуют в военизированных мероприятиях, связанных с ними марш-бросках, маневрах, соревнованиях.

Выводы. Значительный вклад в организацию физического воспитания детей вносят средства массовой информации – радио, телевидение, печать. В массовых специальных и популярных изданиях публикуются комплексы упражнений, описание спортивных игр, маршруты походов под руководством опытных спортсменов-инструкторов. Физкультурные и спортивные занятия детей в секциях спортобществ, в ДЮСШ, специализированных спортивных школах вводят часть ребят в большой спорт. Важно, чтобы спортивные увлечения школьников развивались на фоне широких общественных интересов, не замыкали детей в узкий и ограниченный круг проблем спортивного профессионализма. Физическое воспитание учащихся неразрывно *связано со всеми другими видами учебно-воспитательной работы*. В процессе занятий физкультурой происходит умственное воспитание, фор-

мируется тактическое мышление, вырабатывается способность принимать решения в экстремальных ситуациях. В плане трудовой подготовки школьников физкультура приучает к выдержке, настойчивости, умению довести дело до конца, помогает проявить выносливость, ловкость, сноровку, быстро приобрести умение и навык. Физкультурные занятия формируют у детей добрую волю, выдержку, справедливость, честность в борьбе, коллективизм. С их помощью достигается гармония человеческого тела и духа. Школьники развивают в себе способность эстетического восприятия красоты человеческого ума и тела, проявляющиеся в движении, борьбе, преодолении препятствий. Физическое воспитание – неотъемлемая часть и основа всестороннего развития личности.

ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Проект программы Закона Республики Казахстан о физической культуре и спорте, газета «Казахстанская правда», 22 июня 2013 г. С., 7-9.
2. Сагындыков Е. Казахские национальные игры, Алматы, 1991. стр. 28-56.
3. Сапарбаев М.Б. Подготовка учителей физической культуры. Учебное пособие. Алматы. 1993. С. 45-83.
4. Сейсенбеков Е.К. Научно-методическое обоснование новых организационных форм физического воспитания школьников. автореф. 13.00.04. Алматы: 2006. 24 с.
5. Seisenbekov Yer. General characteristics of the research methods of the educational process in physical culture in educational institutions/American Journal of Scientific and Educational Research. 2014. №1. (4). P. 299-303.
6. Seisenbekov Yer. The role and importance of Kazakh national games in moral, patriotic and physical education of the rising generation/Scientific Review of Physical Culture. University of Rzeszów. or by e-mail: srpc@univ.rzeszow.pl 2014, P. 63-67.

Адрес за корреспонденция:

Сейсенбеков Ерлан Кенжебаевич –

кандидат педагогических наук, и.о. профессора;

Тастанбеков Нурхан Сулейменович – *заслуженный тренер Республики Казахстан, почетный деятель спорта Республики Казахстан, обладатель медали им.*

Ыбырай Алтынсарина, отличник народного просвещения Республики Казахстан, мастер спорта по казах куреси, самбо, дзюдо;

Ордалы Жамалович Алибаев – *учитель физической культуры,*

Ашимханов Галымжан Рашидович – *старший преподаватель кафедры Физической культуры и спорта*

Казахского национального педагогического университета имени Абая, г. Алматы, Республика Казахстан;

Зам директора отдела образования научно-практического центра физической культуры акимата Жамбылской области средняя школа имени Бауыржана Момышулы,

*пос. Тюлькубас, Тюлькубасский район, Туркестанская область
yerlan_fks@mail.ru; alima.zulpukharova@mail.ru; btj83@mail.ru*

ПРИЛАГАНЕ НА КОМПЛЕКС ОТ УПРАЖНЕНИЯ ЗА ПОДОБРЯВАНЕ НА КАЧЕСТВОТО ГЪВКАВОСТ НА СТУДЕНТКИ ОТ ЛЕСОТЕХНИЧЕСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ

ЖЕЛЯЗКО ГЕОРГИЕВ, ЙОРДАНКА ЗЛАТАРОВА

ZHELYAZKO GEORGIEV, YORDANKA ZLATAROVA. APPLICATION OF A COMPLEX OF EXERCISES FOR IMPROVING THE QUALITY FLEXIBILITY OF STUDENTS FROM THE UNIVERSITY OF FORESTRY

Абстракт: Много изследвания показват, че у нас студентите спортуват все по-малко. Часовете по физическо възпитание и спорт във Висшите училища често се явяват единствената им възможност за двигателна активност и за развиване на двигателни качества. Това определя актуалността на изследванията, свързани с подобряване на методиката на обучение по физическо възпитание и спорт в университетите. Целта на това изследване е да се проследи състоянието на гъвкавостта на студентки, след прилагане на комплекс от упражнения за развиването ѝ в рамките на учебните занимания по физическо възпитание и спорт в Лесотехническия университет. В научното проучване участваха 129 студентки. Показателите за подвижността в гръбначния стълб, тазобедрените и коленните стави бяха проследени с тестова батерия, включваща три теста. За обработване на резултатите от изследването сме използвали вариационен и сравнителен анализ.

Ключови думи: Лесотехнически университет, студентки, гъвкавост, изследване, прираст

Abstract: Many studies show that in our country the students are less sporty. Physical education and sports classes in universities often appear as their only opportunity for physical activity and for the development of motor skills. This determines the actuality of the studies related to the improvement of the physical education and sports training in universities. The objective of this study is to track the state of flexibility of students after applying a complex of exercises to develop it in the framework of physical education and sports classes at the University of Forestry. In the scientific study participated 129 female students. The indicators for mobility in the spine, hip and knee joints were tracked with a test battery comprising three tests. We used a variational and comparative analysis to process the survey results.

Key Words: University of Forestry, students, flexibility, study, growth

Много изследвания показват, че у нас студентите спортуват все по-малко. Часовете по физическо възпитание и спорт във Висшите училища (ВУ), често се явяват единствената им възможност за двигателна активност, за физически упражнения и за развиване на двигателни качества. Това определя актуалността на изследванията, свързани с подобряване на методиката на обучение по физическо възпитание и спорт в университетите. Очертава се необходимост в допълнение към утвърдените учебни програми за даден спорт във ВУ, да се включват иновативни, модерни и по-непопулярни упражнения за стимулиране на двигателната активност на студентите.

Основна цел на учебно-възпитателния процес по физическо възпитание и спорт във Висшето училище е всестранната двигателна подготовка. Изборно-задължителната форма на организиране на дейността във ВУ, предполага студентът сам да се насочи към практикуване на определен спорт. За постигане на максимален здравословен ефект от заниманията със спорт в учебното съдържание на програмите трябва да бъде застъпено успоредно развиване на всички двигателни качества. Това се постига чрез средства и методи извън пряката игрова дейност, на косвено влияещи върху нея, както и на такива които са част от пряката игрова дейност [7].

Гъвкавостта е онова физическо качество, позволяващо изпълнението на движенията с максимална амплитуда в определено направление [1,2]. Следователно, основен критерий за нея е максималната амплитуда (размахът) на движенията, която се измерва в градуси или линейни величини. Без „запас“ от гъвкавост в ставите е невъзможно, в оптимална степен, да се проявяват бързината, силата и ловкостта. По-добрата гъвкавост помага за по-бързото усвояване на спортната техника [8].

Относителният дял на гъвкавостта за крайното спортно постижение е различен при практикуването на различните спортове. В определени случаи водеща е максималната подвижност на гръбначния стълб и раменните стави, при други тази в тазобедрените, коленните и глезенните стави. За всяка става тя е специфична. Проявлението на това качество зависи най-вече от морфологичните и функционални свойства на опорно-двигателния апарат, който е и основният лимитиращ фактор. От значение е акселерацията, несъразмерност в ръста и теглото и други [5,13]. За постигане на максимална амплитуда на движението от значение е способността на мускулите да се съкращават и отпускат, както и еластичните свойства на сухожилията.

Ефективността на тренировъчната методика за развиване на гъвкавостта се определя от намирането на оптималната амплитуда на движенията. Целта е насочване на въздействието на упражненията към ставните съчленения чрез сгъване, разгъване, наклони, извивки и др. Упражненията за гъвкавост (разтягания) са в основата на методиката на кинезитерапията като основно средство за лечение и профилактика при двигателни увреждания [12].

В редица изследвания е установено, че в студентската възраст с успех може да се работи за подобряване на това качество, независимо че детската и юношеската са най-подходящите периоди [6,11]. Констатирано е от средно до незадоволително ниско ниво на статично-пасивната гъвкавост, дори и след целенасочени занимания със спорт в рамките на един семестър [9,14]. За постигане на целите на физическото възпитание и спорта в образователната система, насочеността е към подобряване подвижността във всички стави, съответно и тази на гръбначния стълб.

Работна хипотеза: Предполагаме, че включването на комплекс от целенасочени упражнения за подобряване подвижността на гръбначния стълб и всички стави, чрез активни и пасивни упражнения, ще доведе до по-високо ниво на качеството гъвкавост.

Целта на изследването е да се проследи състоянието на гъвкавостта на студентки след прилагане на комплекс от упражнения за развиването ѝ в рамките на учебните занимания по физическо възпитание и спорт в Лесотехническия университет.

Основни задачи

1. Да се проучат литературни източници, описващи проблема за гъвкавостта на младите хора.
2. Да се установи нивото на изследваните показатели, характеризиращи гъвкавостта преди и след прилагане на комплекса от упражнения.
3. Да се извърши сравнителен анализ на измененията в показателите след осъществяване на преобразуващия педагогически експеримент.
4. Да се изведат изводи и препоръки в полза на практиката.

Методика на изследването

Обект на изследване са 129 студентки от различни специалности на Лесотехническия университет, избрали да посещават през летния семестър на уч. 2018/2019 г. занимания по тенис на маса. Сформирани бяха четири контролни групи (КГ) и четири експериментални групи (ЕГ). За улеснение при анализа на получените резултати, данните са обобщени за една контролна и една експериментална група. С помощта на тестова батерия, включваща три теста, беше изследвано състоянието на статично-пасивната гъвкавост на обучаемите лица. Показателите за подвижността в гръбначния стълб, тазобедрените и коленните стави бяха проследени чрез измерване: дълбочина на наклона, наклон от разкрячен седеж с разстояние между ходилата от 30 см и наклон от седеж към гимнастическа пейка с h-30 см. Избраните тестове са заимствани от Б. Маккензи [10].

Обучението с продължителност 15 седмици осъществихме в съответствие с учебната програма по тенис на маса. При експерименталните групи допълнително се прилагаше комплекс от упражнения, насочени към общата гъвкавост и към гъвкавостта във всички стави. С помощта на метода на активни и пасивни упражнения се цели повишаване напрежението на агонистите и синергистите при предварително разтягане на антагонистите в определена става. Целенасочените упражнения се прилагаха в подготвителната и в края на основната част на заниманието.

Получените резултати са обработени с помощта на специализирана програма IBM „SPSS“ 19 и „Excel“. Използвахме вариационния и сравни-

телен анализ за статистическата обработка на данните от изследването, като бяха изведени следните по-важни показатели: средна аритметична величина \bar{X} , средно квадратично отклонение S , коефициент на вариация V , критерий на Колмогоров – Смирнов (K-S) за проверката на съответствие на теоретичното разпределение с извадката и t – критерий на Стюдънт и съответстващите му доверителни вероятности $P(t)$ [3,4].

Анализ на резултатите

Първият тест „Дълбочина на наклона от стоеж“ е предназначен за измерване подвижността на гръбначния стълб. Според коефициента на вариация след първото изследване, групите са силно нееднородни ($V_{1ЕГ} = 74,31$; $V_{1КГ} = 61,41$). Разпределението е нормално при всички групи (K-S) – Sig. $> 0,05$) с изключение на ЕГ в началото на експеримента. След второто тестиране забелязваме, че коефициента на вариация намалява своите параметри, но групите остават силно нееднородни (табл. 1).

Таблица 1. Вариационен анализ на постиженията от тест „Дълбочина на наклона от стоеж“

Експериментална група									
№	Показатели	n	Xmin	Xmax	R	\bar{X}	S	V	Sig
1	Дълбочината на наклона – 1	63	-6	21	27,0	8,78	6,524	74,31	0,021
2	Дълбочината на наклона – 2	63	-3	22	25,0	10,75	6,506	60,52	0,066
Контролна група									
1	Дълбочината на наклона – 1	66	0	18	18,0	7,74	4,753	61,41	0,186
2	Дълбочината на наклона – 2	66	-1	18	19,0	8,83	4,606	52,16	0,200

Средните стойности от началното тестиране са $\bar{X}_{1ЕГ} = 8,78$ см, $\bar{X}_{1КГ} = 7,74$ см. Няма статистическа достоверна разлика за съпоставените резултати, постигнати от експерименталната и контролната групи. Гаранционната вероятност е $P(t) < 100\%$, което показва, че двете групи са с много близко входно ниво.

След второто тестиране експерименталната група е подобрила своя резултат ($\bar{X}_{2ЕГ} = 10,75$ см), с прираст $d = 1,97$ см при гаранционна вероятност $P(t) = 100\%$, при $\alpha < 0,05$, което потвърждава, че разликата е достоверна. Контролната група също подобрява своя резултат ($\bar{X}_{2КГ} = 8,83$ см) с реализиран прираст $d = 1,09$ см, потвърден от $P(t) = 100,00\%$, при $\alpha < 0,05$, но в по-малки размери (табл. 2).

Таблица 2. Стойности на t-критерия на Стюдънт за разликите между прирастите при показателя „Дълбочина на наклона от стоеж“ при контролната и експерименталната група

Дълбочина на наклона от стоеж	I изследване		II изследване		d	d%	t	α	P(t)
	\bar{X}_1	S1	\bar{X}_2	S2					
Експериментална група	8,78	6,524	10,75	6,506	1,97	22,44	-6,351	0,000	100,00
Контролна група	7,74	4,753	8,83	4,606	1,09	14,08	-3,668	0,000	100,00
Разлика	1,04		1,92		0,88				
t	-0,897		1,919		2,564				
α	0,370		0,058		0,012				
P(t)	63,00		94,20		98,80				

Нашата хипотеза се потвърждава от сравнението на прирастите на експерименталната и контролната групи. Разликата от 0,88 см е статистически значима потвърдена от $P(t) = 98,80\%$, при $\alpha < 0,05$. Това ни дава основание да приемем, че подвижността на гръбначния стълб при изследваните студентки от експерименталната група се е подобрила в по-големи граници след прилагане на апробирания от нас комплекс от упражнения за сметка на студентките от контролната група.

При следващият тест „Наклон от разкрячен седеж с разстояние между ходилата 30 см“ се проследяват промените в гъвкавостта на тазобедрените и коленните стави на студентките (табл. 3).

Според коефициента на вариация всички групи при този показател в началото и в края на изследването са силно нееднородни ($V > 30\%$). Разпределението е нормално (K-S) – Sig. $> 0,05$) с изключение на ЕГ в началото на експеримента. Средните стойности след първото тестване са ($\bar{X}_{\text{ЕГ}} = 8,73$ см; $\bar{X}_{\text{КГ}} = 4,61$ см, с разлика от 4,12 см), което означава, че ЕГ влиза в изследването с чувствително по-добър резултат.

Таблица 3. Вариационен анализ на постиженията от тест „Наклон от разкрячен седеж с разстояние между ходилата 30 см“

Експериментална група									
№	Показатели	n	Xmin	Xmax	R	\bar{X}	S	V	Sig
1	Наклон от разкрячен седеж с 30 см между ходилата – 1	63	-12	29	41,0	8,73	9,333	106,91	0,042
2	Наклон от разкрячен седеж с 30 см между ходилата – 2	63	-3	22	25,0	10,67	9,350	87,63	0,062
Контролна група									
1	Наклон от разкрячен седеж с 30 см между ходилата – 1	66	-8	16	24,0	4,61	5,865	127,22	0,200
2	Наклон от разкрячен седеж с 30 см между ходилата – 2	66	-11	20	31,0	5,85	6,034	103,15	0,200

След второто изследване студентките от експерименталната група са повишили постижението си ($\bar{X}_{2\text{ЕГ}} = 10,67$ см) с 2,03 см повече от първото тестиране. Разликата е статистически достоверна, потвърдена от гаранционна вероятност $P(t) = 100,00\%$, при $\alpha < 0,05$. Студентките от контролната група са подобрили своя резултат в края на изследването с 1,24 см. Разликата също е достоверна $P(t) = 100,00\%$, при $\alpha < 0,05$, но е по-малка от тази на експерименталната група (табл. 4).

Сравнението на прирастите на експерименталната и контролната група в края на изследването, показва статистически значима разлика от 0,79 см в полза на ЕГ при ($P(t) = 95,10\%$, при $\alpha < 0,05$). Това потвърждава нашата хипотеза, че приложения от нас комплекс от упражнения води до по-високо ниво на качеството гъвкавост и ще повлияе за подобряване на резултатите на експерименталната група при този тест.

Таблица 4. Стойности на t-критерия на Стюдънт за разликите между прирастите при показателя „Наклон от разкрячен седеж с разстояние между ходилата 30 см“ при контролната и експерименталната група

Наклон от разкрячен седеж с разстояние м/у ходилата 30 см	I изследване		II изследване		d	d%	t	α	P(t)
	$\bar{X}1$	S1	$\bar{X}2$	S2					
Експериментална група	8,73	9,333	10,76	9,350	2,03	23,25	-10,312	0,000	100,00
Контролна група	4,61	5,865	5,85	6,034	1,24	26,90	-4,218	0,000	100,00
Разлика	4,12		4,91		0,79				
t	2,989		3,460		1,987				
α	0,003		0,001		0,049				
P(t)	99,70		99,90		95,10				

Последният тест е „**Наклон от седеж към гимнастическа пейка с h-30 см**“. Целта е да се проследи състоянието и развитието на мускулатурата около тазобедрените, коленните стави и способността за максимално обтягане на гръбначния стълб и горните крайници в хоризонталната равнина (табл. 5).

Според коефициента на вариация и двете групи при този показател са приблизително еднородни т.е. ($10 < V < 30$). Разпределението на стойностите от двете изследвания при експерименталната и контролната групи е нормално ($\text{Sig.} > 0.05$) по тест Колмогоров – Смирнов. Сравнението на средните стойности в началото на експеримента ($\bar{X}1_{\text{ЕГ}} = 38,14$ см и $\bar{X}1_{\text{КГ}} = 35,20$ см) показва, че ЕГ влиза с по-добър резултат при този тест.

Таблица 5. Вариационен анализ на постиженията от тест „Наклон от седеж към гимнастическа пейка с h-30 см“

Експериментална група									
№	Показатели	n	Xmin	Xmax	R	\bar{X}	S	V	Sig
1	Наклон от седеж към гимнастич. пейка с h-30 см – 1	63	23	57	34,0	38,14	7,719	20,24	0,200
2	Наклон от седеж към гимнастич. пейка с h-30 см – 2	63	22	58	36,0	41,17	7,707	18,72	0,200
Контролна група									
1	Наклон от седеж към гимнастич. пейка с h-30 см – 1	66	20	45	25,0	35,20	5,977	16,98	0,200
2	Наклон от седеж към гимнастич. пейка с h-30 см – 2	66	23	53	30,0	37,36	6,437	17,23	0,200

От таблица 6 е видно, че в резултат на приложените допълнителни въздействия, ЕГ е реализирала статистически значимо подобряване на резултатите в края на експеримента с прираст от $d_{EG} = 3,03$ см. Прирастът от 7,94% е достоверен с гаранционна вероятност $P(t) = 100,00\%$ и $\alpha < 0,05$. Учебното съдържание предвидено в програмата по тенис на маса също спомага за подобряване на постиженията на студентките от КГ, но в по-малка степен с прираст от 2,16 см, което е с 6,14% повече от изходното ниво.

Положителното въздействие на експериментирания комплекс от упражнения се потвърждава от сравнението на прирастите на експерименталната и контролната група ($d_{EG} = 3,03$ см, $d_{КГ} = 2,16$ см). Разликата от 0,87 см е статистически значима потвърдена с гаранционна вероятност $P(t) = 95,40\%$, при $\alpha < 0,05$ (табл. 6).

Таблица 6. Стойности на t-критерия на Стюдънт за разликите между прирастите при показателя „Наклон от седеж към гимнастическа пейка с h– 30 см“ при контролната и експерименталната група

Наклон от седеж към гимнастич. пейка h-30	I изследване		II изследване		d	d%	t	α	P(t)
	$\bar{X}1$	S1	$\bar{X}2$	S2					
Експериментална група	38,14	7,719	41,17	7,707	3,03	7,94	-10,934	0,000	100,00
Контролна група	35,20	5,977	37,36	6,437	2,16	6,14	-5,928	0,000	100,00
Разлика	2,94		3,81		0,87				
t	2,416		3,054		2,019				
α	0,017		0,003		0,046				
P(t)	98,30		99,70		95,40				

Изводи и препоръки

Въз основа на проведения експеримент и направения анализ на получените резултати могат да бъдат формулирани следните основни изводи:

1. Приложен е комплекс от целенасочени упражнения за подобряване подвижността на гръбначния стълб и всички стави чрез активни и пасивни упражнения в часовете по физическо възпитание и спорт в Лесотехническият университет.

2. Под влияние на изготвения и апробиран от нас комплекс от упражнения по време на периода на изследването, настъпват значими положителни промени в развитието на двигателното качество гъвкавост на експерименталната група, което потвърждава нашата хипотеза.

3. Целесъобразно е в часовете по физическо възпитание и спорт в Лесотехническият университет, независимо от предварително направения от студентките избор на спорт, да бъде включен предложения от нас комплекс от упражнения, което ще доведе до подобряване на качеството гъвкавост и повишаване на физическата им годност.

ПРИМЕРЕН КОМПЛЕКС ОТ УПРАЖНЕНИЯ ЗА РАЗВИВАНЕ НА ГЪВКАВОСТТА

№	Насоченост и вид на упражнението /статичен и динамичен стречинг/	Дозировка по седмици				
		I – III	IV – VI	VII – IX	X – XII	XIII – XV
1.	Гръбначен стълб					
1.1	От стоеж с ръце горе стремеж да се докосне нещо високо.	3 x 10 сек	4 x 10 сек	6 x 10 сек	8 x 10 сек	10 x 10 сек
1.2	От разкрячен стоеж със съкратени коремни и седалищни мускули и обтегната горе дясна ръка се изпълнява максимален наклон вляво, като лявата ръка сгъната е поставена на левия хълбок. Тялото пружинира бавно с амплитуда 1-2. Стремежът е увеличаване на страничния наклон всеки път с 1 см. Изпълнява се и противоравно.	25 повт.	35 повт.	40 повт.	50 повт.	60 повт.
1.3	От разкрячен водоравен наклон с ръце сгънати в лактите и поставени на хълбоците, тялото бавно се изнася вдясно и се задържа за 2-3 сек, изпълнява се противоравно.	8 повт.	10 повт.	12 повт.	14 повт.	16 повт.
1.4	От лег с ръце покрай тялото и длани на пода се повдигат двата крака максимално високо. Задържа се 5-7 сек.	2 повт.	4 повт.	6 повт.	8 повт.	10 повт.
1.5	От лег с ръце сгънати в лактите и поставени върху таза се повдига максимално високо горната част на трупа. Задържа се 5-7 сек.	2 повт.	4 повт.	6 повт.	8 повт.	10 повт.
1.6	От лег с ръце сгънати в лактите и поставени под брадичката, едновременно се повдигат главата, максимално високо горната част на трупа и леко свити в коленете краката. Остава се в опора само върху таза. Задържа се 5 – 7 сек.	2 повт.	4 повт.	6 повт.	8 повт.	10 повт.

1.7	От стоеж с ръце напред пред стена се изпълняват извивки (ротации) вляво и вдясно с изискване, да се залепят дланите на стената на височината на лопатките.	12 повт.	15 повт.	18 повт.	25 повт.	30 повт.
1.8	От тилен разкрячен седеж (по двойки) с ръце встрани се изпълняват извивки вляво/вдясно.	8 повт.	10 повт.	12 повт.	14 повт.	20 повт.
1.9	От десен страничен лег с крака сгънати в тазобедрените и коленните стави на 90 градуса и ръце поставени напред на пода се повдига лявата ръка през горе до назад, докосвайки пода. Едновременно с това се извира и тялото с главата. Коленете и таза стоят неподвижно странично. Връщане на лявата ръка върху дясната. Изпълнява се и противоравно.	8 повт.	12 повт.	16 повт.	20 повт.	25 повт.
2	Коленни и тазобедрени стави					
2.1	От стоеж с ръце горе тялото и ръцете се обтягат максимално със стремеж да се докосне нещо високо. Изпълнява се наклон, дланите се поставят на пода, лактите са свити и сочат встрани. Коленете са обтегнати. Редуват се бавно обтягане и наклон.	6 повт.	10 повт.	14 повт.	16 повт.	20 повт.
2.2	От стоеж се изпълнява наклон, дланите се поставят на пода, лактите са свити и сочат встрани. След задържане от 10 сек тялото пружинира бавно, като коленните стави остават разгънати.	10 повт.	12 повт.	14 повт.	16 повт.	18 повт.
2.3	От страничен стоеж на гимнастическа стена десният крак се повдига до 90 градуса и се задържа.	10 сек	15 сек	20 сек	25 сек	30 сек
2.4	От страничен стоеж на гимнастическа стена десният крак се повдига и петата се поставя на височина, която се достига с лакота. С ръце повдигнати горе, наклон към повдигнатия крак със стремеж гърдите да се доближат максимално към коляното. Позата се задържа 20 сек. Следва бавно пружиниране с тялото към десния крак с амплитуда от 1–2 см. Изпълнява се и противоравно.	10 повт.	15 повт.	20 повт.	25 повт.	30 повт.
2.5	От страничен стоеж на гимнастическа стена десният крак се повдига и петата се поставя на височина, която се достига с лакота с ръце повдигнати горе. Изпълнява се наклон към левия крак (опорен) със стремеж ръцете да се доближат максимално към пода. Позата се задържа 20 сек. Следва бавно пружиниране с тялото към пода с амплитуда от 5–7 см. Изпълнява се и противоравно.	10 повт.	15 повт.	20 повт.	25 повт.	30 повт.
2.6	От разкрячен седеж с длани поставени върху бедрата (коленете, глезените) и лакти сочещи назад се изпълнява наклон със стремеж тазът, да се доближи максимално към пода. След задържане от 30 сек следва пружиниране надолу и нагоре с амплитуда от 2–3 см.	10 повт.	15 повт.	20 повт.	30 повт.	40 повт.

2.7	От разкрячен седеж се изпълнява наклон с ръце обтегнати напред и длани поставени върху пода. Тазът е максимално доближен към пода. Тялото се придвижва напред и назад с амплитуда 3-4 см.	10 повт.	12 повт.	14 повт.	16 повт.	20 повт.
3	Пост-изометрична мускулна релаксация					
3.1	От разкрячен седеж и максимално разтягане на мускулите от задната и вътрешна страна на бедрата, следва изометрично напърягане (контракция) за определено време.	5 сек	8 сек	10 сек	12 сек	15 сек
3.2	От разкрячен седеж по двойки с хванати ръце единият партньор изпълнява наклон назад, другият наклон (тазът е максимално доближен към пода). Изпълнява се и противоравно.	8 повт.	10 повт.	15 повт.	18 повт.	20 повт.
3.3	От разкрячен седеж по двойки с хванати ръце партньорите описват кръгове, като минават през страничен наклон, наклон, страничен наклон и наклон назад (стремез тялото да бъде максимално близо до пода). Изпълнява се в двете посоки.	10 повт.	15 повт.	20 повт.	25 повт.	30 повт.
3.4	От разкрячен седеж и максимално разтягане на мускулите от задната и вътрешната страна на бедрата, следва изометрично напърягане (контракция). След това другият партньор, който стои зад изпълняващия упражнението леко натиска гърбът му, с което подпомага увеличаването на дълбочината на наклона.	10 повт.	12 повт.	15 повт.	18 повт.	20 повт.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Аладжов, К. Стречинг. С., 1995.
2. Богданов, О., Ю. Кузымина. Подготвености студенток, занимаващи се на отделни ритмическа гимнастика. ФКС на рубеж тысячелетий, Санкт-Петербург, 2000.
3. Гилова, В. Статистическа обработка и анализ на данни. С. 1999.
4. Гилова, В. Статистически методи във физическото възпитание. Учебни записки. За студенти от магистърска степен на НСА. Сектор „Статистика“. Катедра „ТС“. НСА „Васил Левски“. С. 2009.
5. Желязков, Цв., Д. Дашева. Основи на спортната тренировка. ГераАрт, С., 2006.
6. Златарова, Й. Оценка нивото на гъвкавостта при новопостъпили студентки в Лесотехническият университет. Сб. „Съвременни тенденции, проблеми и иновации във физическото възпитание и спорта във висшите училища“, ISBN 978-954-644-581-0, УНСС, С., 2014.
7. Иванов, Вл. Тенис ръководство за студенти от Медицинския университет – София. ISBN 978-954-796-052-7, МУ, С., 2015.
8. Йорданов, Ев. Тенис методически насоки за обучение. БПС, ISBN 978-619-160-486-9, С., 2015.
9. Йорданов, Ев. Изследване на двигателното качество гъвкавост на студенти от Софийския университет, участващи в учебните занимания по тенис. Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“, ISSN 1314-2275, СУ, С., 2017.
10. Маккензи, Б. 101 теста за оценка на физическата годност. НСА ПРЕС, С., 2011.

11. Минева, М. Оптимизиране на методите за контрол и оценка на двигателното качество гъвкавост при 9 – 13 годишни гимнастички и усъвършенстване методиката за неговото развитие. Дисертация, НСА, С., 1985.
12. Пелтекова, И. Сравнителен анализ на гъвкавостта между мъже и жени студенти от спортните групи по баскетбол. Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“, ISSN 1314-2275, СУ, С., 2017.
13. Станчев, Н., В Петров. Подобряване на гъвкавостта на гръбначния стълб при 17-19 годишни борци по класическа борба. Сб. „Спорт, общество, образование“, НСА, С., 2002, том 7.
14. Христова, П. Състояние на физическата годност на студентки от софийския университет „Св. Климент Охридски“ практикуващи аеробика. Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“, ISSN 1314-2275, СУ, С., 2017.

Адрес за кореспонденция:

ст. пр. д-р Желязко Димитров Георгиев,
Лесотехнически университет,
Агрономически факултет,
к-ра „Физическо възпитание и спорт“,
тел. 862-17-82, e-mail: jakuzzi@abv.bg

доц. д-р Йорданка Методиева Златарова,
Лесотехнически университет,
Агрономически факултет,
к-ра „Физическо възпитание и спорт“,
тел. 862-17-82, e-mail: zlatarova@gbg.bg

ТРУДНОСТИ ПРИ ОБУЧЕНИЕТО НА ДЕЦА ОТ НАЧАЛНА УЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ С ПОВИШЕНИ ДВИГАТЕЛНИ ВЪЗМОЖНОСТИ И ИЗЯВЕНА НАДАРЕНОСТ В СФЕРАТА НА СПОРТА

ИВАН СИМЕОНОВ

IVAN SIMEONOV. DIFFICULTIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS WITH CHILDREN WITH INCREASED MOTOR SKILLS AND OUTSTANDING TALENT IN SPORTS IN THE PRIMARY SCHOOL

Абстракт: Надареностите в спорта се изразяват в много и разнообразни форми, поради това не може да се изгради единна цялостна методика за работа с надарени деца. Неясните и тромави държавни инструменти не могат да окажат своевременно и ефективно влияние върху работата с надарени деца в училище.

В текущия доклад се излагат някои от основните трудности при работа с деца с надареност в спортната сфера, както и препоръки и възможности за преодоляването им с цел оптимизация на учебния процес по време на уроците по физическо възпитание и спорт в училище и извън него.

Ключови думи: надарени деца, спорт, двигателни умения, проблеми при работа с надарени деца

Abstract: Giftedness in sport are expressed in many different forms and single overall methodology for working with gifted children can't be established. Unclear and unpractical government instruments cannot have an effective impact on working with gifted children in school. The current report highlights some of the major difficulties in the working with gifted children in the sports domain, as well as recommendations and opportunities to overcome them in order to optimize the learning process during physical education and sports lessons in and out of school.

Key Words: gifted children, sports, motor skills, problems working with gifted children

В условията на съвременното начално училище работата с надарени деца е деликатна тема, независимо от областта на тяхната надареност. Спецификата на надареностите в спорта и двигателните възможности, често изправя учителите по физическо възпитание пред сложни, дори нерешими, проблеми относно обучението на деца с подобни дарби. Поради това работата с надарени деца изисква допълнителни усилия и мотивация от страна на учителите.

В Република България въпросът за работата с деца и подрастващи с изявени дарби се третира в Закона за закрила на детето, Държавната агенция за закрила на детето, Наредбата за условията и реда за осъществяване на закрила на деца с изявени дарби, както и отделни областни стратегии за личностно развитие на децата и учениците. В актовете на Ев-

ропейския съюз е включена Директива 1248 (от 1994 г.) за образованието на даровитите деца. Препоръчителният характер на Директивата обаче усложнява процеса на изграждането на общонационални стратегии за работа с тези деца, защото тя само залага общите цели при обучението им и същевременно дава възможност на европейските правителства сами да определят кои деца ще подпомогнат, какви образователни промени ще настъпят в бъдеще и на какво ниво (национално, регионално, общинско или училищно) ще бъдат контролирани и ръководени те [1]. В Директивата се препоръчва още в програмите за подготовка на учители да бъдат включени стратегии за разпознаване на даровитите деца с изключителни способности.

Въпреки добрите предпоставки, и наличието на държавни документи, проблемът за работа с надарените деца и подрастващи все още не е решен на необходимото равнище в масовата педагогическа практика [6].

Изхождайки от тези съображения, ние си поставихме за **цел** на настоящия доклад, на базата на лични наблюдения, беседи и теоретичен анализ на литературни източници по темата да определим същността, измеренията и възможностите за преодоляване на трудностите, срещани по време на учебния процес с надарени деца.

Във връзка с тази цел си поставихме следните **задачи**:

1. Да се разкрият предпоставките за проблеми по време на обучението на надарени деца.

2. Да класифицираме трудностите срещани при разпознаване на спортния талант, както и тези при ранната спортна ориентация и при развиването на спортната надареност в училище.

3. Да се предложат подходящи, съвременни средства и методи за решаването на различните видове проблеми възникнали по време на отделните етапи на работа с надарени деца.

За изготвяне на изследването е проучена и анализирана литература по темата. Критично са разгледани традиционни практики и методи и са предложени техни алтернативи. Взети са под внимание и над 200 наблюдения на уроци по физическо възпитание и спорт в начален етап на обучение, проведени в периода 2015 г. – 2018 г., в четири училища в град София и област Перник (35 СУ „Добри Войников“, 32 СУ „Св. Климент Охридски“, 119 СУ „Акад. Михаил Арнаудов“, ОУ „Св. Св. Кирил и Методий“ – Драгичево). В допълнение са проведени и множество беседи в неформална обстановка с учители по физическо възпитание и спорт с цел разкриване на изпитваните от тях трудности по отношение работата с надарени деца.

Предпоставки за трудности по време на обучението на надарени деца

Работата с надарени деца в спорта се простира в три направления – разпознаване на спортния талант, ранна спортна ориентация и развиване на спортния талант. Всяко едно ниво има свои характерни черти, с които специалистът по физическо възпитание и спорт трябва да се съобразява, в противен случай може да се стигне до пропускане на спортния талант или неправилна спортна ориентация. Неудачният избор на спорт или дисциплина води не само до губене на време, но и до трайно психично травматизиране на неуспяващия индивид, което може да доведе до отказване от спорта като цяло [3].

Трудности срещани при разпознаване на спортния талант

Основният проблем в това направление е несвоевременното разпознаване на спортния талант. Две са основните причини за това – липса на време и мотивация и липса на достатъчна квалификация на специалиста.

Системата на средното образование у нас е насочена по-скоро към усвояване на определен минимум от знания и умения от учениците, отколкото развиването на техния максимален потенциал. Конкретно в урока по физическо възпитание и спорт това се обуславя от оценяването на учениците, посредством покриване на нормативи. При изпълнението на нормативите, спортният педагог не се интересува от точното постижение, а само от това дали ученикът е постигнал нужния резултат или не [5].

Поради това, често вниманието на учителя е съсредоточено върху изоставащите ученици с цел те да достигнат прага на минималните образователни изисквания, докато всички ученици, справящи се над средното ниво са оставени на заден план. Понякога към това се прибавя и неумението на учителя да разпознава спортния талант, поради отдаване на високите спортни резултати на акселерация във физическото развитие, спортуване в свободното време, или просто изпъкване на фона на други слаби резултати. В комбинация с това, по време на уроците по физическо възпитание и спорт не се провеждат целенасочени изследвания за определяне надареността на учениците [2].

Първият и най-сигурен метод за своевременно откриване на спортния талант е използването на готови, утвърдени, многокомпонентни тестови батерии, които задължително изследват множество аспекти от развитието на учениците – функционални, антропометрични, технически, тактически, психологически, физически и др. Подобни тестове трябва да се изпълняват при всяка възможност, когато методът на наблюдение е недостатъчен за учителя да определи наличието на спортна надареност. Освен тестирането е важно учителят да дискутира евентуалната надареност както с други специалисти по физическо възпитание, така и с останалите учители, които преподават на потенциално талантливото дете. Това се налага от

факта, че надареностите много рядко се изразяват само в една сфера. Понякога те се простират в няколко измерения или напротив – надареността в една сфера води до изоставане в друга.

Трудности срещани при ранната спортна ориентация

Спортната ориентация е педагогически процес на насочване на децата към определен спорт. В това направление проблемите спокойно могат да се нарекат най-малки, поради широката дейност на частните спортните клубове и школи.

Все пак дейността на това ниво се спъва от липсата на комуникация между учителите по физическо възпитание и локалните спортни клубове и школи, както и от ограничения набор възможности за извънкласни дейности по конкретен вид спорт в училище. Пречка за ранната спортна ориентация се оказват също желанията и разбиранията на родителите, които искат детето им да се занимава с точно определен спорт или в редки случаи да не се занимава със спорт въобще.

Въпреки факта, че доста голяма част от елитните спортисти са започнали своята кариера спонтанно, т.е. избирали са определен спорт въз основа на собствените си способности и предпочитания, извън организирани и формални спортни училища, не бива организираната спортна ориентация да бъде пренебрегвана, защото интересите на децата от начална училищна възраст често са неустойчиви [7]. Много от елитните спортисти след приключване на кариерата си, а някои и след ранно прекратяване, поради травми се отдават на съдийство, където попадат под селекционните правила на съответния спорт, и където също се изисква известна доза талант [4]. Разностранните интереси на самите деца могат да окажат неблагоприятно въздействие върху правилната ранна спортна ориентация. Децата в начална училищна възраст често искат да започнат да тренират нов спорт, повлияни от възрастните около тях, от текущи и отминали големи спортни форуми, които децата са наблюдавали, или просто защото това тренират техните връстници. Този процес може да се оптимизира чрез проучвания на интересите на самия ученик, разговори с родителите му и проучване на техните настроения и поглед върху спорта. Учителят също така трябва да се свърже със съответния треньор или школа и да дискутира евентуалния преход на детето към организирана тренировъчна дейност. На този етап много подходяща е практиката на т. нар. „локални скаутски мрежи“. Това представлява група от учители и треньори съсредоточени в един район (град, квартал, община, село и т.н.), които подържат връзка помежду си. Учителите играят ролята на „скаути“ и насочват потенциално надарените ученици към треньорите, които от своя страна предлагат безплатни пробни периоди на децата в съответните школи. Благодарение на социалните мрежи подобни практики са в подем.

Трудности срещани при развиването на спортната надареност в училище

Част от проблемите при обучението на надарени деца, в часовете по физическо възпитание и спорт, отново произтичат от липсата на адекватна диференциация на обучението. По време на уроците голяма част от специалистите съсредоточават своите усилия към работа с изоставащите ученици, докато реална специализирана работа с напредналите такива не се извършва. В някои училища подобни деца все пак могат да се възползват от допълнителните извънкласни форми (допълнителни уроци, тренировки на училищните отбори), но само при условие, че тези форми отговарят на тяхната надареност. Например ученикът с предпоставки за надареност в различни видове бързина и ориентация в пространството, може да има интерес към плуването или определени дисциплини от леката атлетика, но в училище да има възможност да се занимава само със спортни игри. Друг тип трудности по време на обучението на надарени деца са тези породени от грешки на преподавателя, поради липсата на достатъчна квалификация или опит. Основните типове грешки, които учителите допускат при работа с надарени деца са:

- ✓ прекалено преждевременното и едностранно насочване на детето, с цел да се усъвършенства само в определен спорт или елемент;
- ✓ възхваляване и надценяване на способностите на надареното дете, поставяне пред него на все по-големи и нереални изисквания, т. нар. „учителски перфекционизъм” [2];
- ✓ делене на децата на любими (надарени) и нелюбими (нормални), на които не се обръща достатъчно внимание, което е другата крайност на традиционния проблем със сегрегация на учениците спрямо техните възможности;
- ✓ липса на специално подбрани задачи в урока (основни или допълнителни), които да съответстват на уменията и интересите на надарените ученици;
- ✓ учителят не се съобразява с индивидуалния темп на развитие на учениците;

Такива грешки могат да доведат до влошаване на дисциплината и качеството на изпълнение, а в крайна сметка и до нежелание за участие в учебния процес.

Високата мотивация на учителя е основна предпоставка за изчистването на подобни грешки и развитието на надарените деца по време на уроците по физическо възпитание и спорт. При необходимото желание, всеки учител може да се възползва от някои прости методи, без да му се налага да има специална квалификация за работа с надарени деца. Най-верният път за повишаване на успеваемостта на обучението, ка-

чеството и ефективността на учебния процес е постоянното търсене на подходящи методи и форми за неговото диференциране според индивидуалните възможности на учениците [5].

На първо място трябва да се постави пълноценното и правилно използване на индивидуалния метод. Същността му се изразява в работата на учителя само с един ученик. На теория би трябвало той да се използва като допълнителен прием за работа с напреднали или изоставащи ученици, но на практика изобщо не се използва. Вместо него се използва видоизменен образ на помощно-двигателния метод (метод на непосредствената помощ) [5], чрез който учителят най-често с ръце помага на изоставащия ученик да усети движението, да промени посоката, или да вложи необходимата сила по време на изпълнението на дадено упражнение. Грешно е схващането, че индивидуалният метод в училище трябва да е еквивалентен на индивидуалната спортна тренировка на професионалните спортисти. Към специфичните нужди на даден ученик може да се подходи индивидуално по различни начини, например чрез:

- ✓ утежняния на конкретна игрова ситуация – при учебна двустранна игра на футбол или баскетбол, ученикът има право на ограничен брой докосвания до топката или не може да отбелязва точки, а само да асистира и т.н.;

- ✓ допълнителни задачи – при изчакване на ред или по време на почивка да изпълнява прости по структура и усвоени до навик упражнения, подпомагащи основното упражнение или оказващи формиращо въздействие на двигателни качества.

Друг подходящ метод е използването на уменията на ученика в полза на учителя. Така например напредналият надарен ученик може да демонстрира определени елементи и упражнения, или да оказва помощ при усвояването на определени елементи на други ученици. Този метод обаче изисква особено добра дозировка и педагогическо майсторство от страна на учителя, защото надарените деца се характеризират с емоционална свръхчувствителност, и необмислените забележки или поощрения могат да доведат до нежелани промени в самочувствието им.

Методите на спортна диверсификация не са типични за работата с 6–10-годишни деца в училище, но в определени ситуации е подходящо надарените ученици да се поставят в нови, различни и трудни за тях ситуации. Това е продиктувано от факта, че обичайно те не обичат да излизат от комфортната си зона и предпочитат да правят само това, в което са добри, като често дори отказват да участват в занимания, които ги затрудняват. Поставянето на нови предизвикателства, подкрепени с нужните насоки от учителя могат да стимулират развитието и спортния талант и детската психика [8, 9].

За да могат да се създадат условия за развитие на спортната надареност трябва да се проследяват, контролират и отчитат резултатите от дейността на учениците с изявени дарби, както и да се изследва целенасочено динамиката на тяхното развитие. Необходимо е също така да се отбелязват причините за върховете и спадовете в развитието им.

Заклучение

В обобщение може да се каже, че подобряването на учебния процес зависи предимно от самия учител на местно ниво. Повечето специалисти само констатират, че някои деца имат повишени възможности, но урокът в училище не е подходящ за по-нататъшното им развитие, поради факта, че трябва да се обърща повече внимание на учениците, които имат затруднения с покриването на нормативите за оценяване. Въпреки това учителят трябва да прояви самоинициатива и да приеме, че от него зависи откриването и старта на развитието на спортния талант. Негова мисия и задължение е да не позволява младият спортен талант да се загуби. И макар, че не всеки учител разполага с технологично време, или специална квалификация за работа с надарени деца, той може да се възползва от някои по-съвременни и нестандартни методи за обучение, които могат да подобрят условията за развитие на надарените ученици по време на уроците по физическо възпитание и спорт.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Алипиева Д.(2013). Надарените деца – стимул или проблем за българското образование?, Русе, годишно сп. „Педагогически новости“, бр. 2013 г.
2. Антонова Л. (2009). Надарените деца и техните учители.Благоевград,ЮЗУ, Факултет предучилищна и начална педагогика.
3. Вайцеховски, С.М., К. Крапачев (1978).Книга за треньора. С., МиФ.
4. Игнатов, Г. (2014). Тенденции и насоки за усъвършенстване и развитие на футболното съдийство. Монография. Университетско издателство „Св. Климент Охридски“. С.
5. Рачев, К. и колектив (1987). Теория и Методика на Физическото възпитание. С., МиФ.
6. Тодорина Д. (2006). Методика за подготовка на бъдещите учители за идентификация и развитие на надарените ученици. Благоевград, сп. „Начално училище“, бр. 1.
7. Цървов, К. (2008). Подборът в баскетбола. С., НСА ПРЕС.
8. Baker, J. (2003). Early Specialization in Youth Sport: a requirement for adult expertise. High Ability Studies – The Journal of the European council for high ability, 14 (1).
9. Baker, J., S. Horton (2004). A review of primary and secondary influences on sports expertise. High Ability Studies – The Journal of the European council for high ability, 15 (2).

Адрес за кореспонденция:

Иван Симеонов, докторант

СУ „Св. Климент Охридски“

ФНОИ, катедра НВП

тел. 0888 105 166; e-mail: sim8onoff@abv.bg

ИЗСЛЕДВАНЕ ВЛИЯНИЕТО НА РАЗЛИЧНА ДВИГАТЕЛНА ДЕЙНОСТ ВЪВ ВРЪЗКА С ОЦЕНКА НА СТАТИЧНО-ПАСИВНАТА ГЪВКАВОСТ НА СТУДЕНТКИ

ЙОРДАНКА ЗЛАТАРОВА, ЖЕЛЯЗКО ГЕОРГИЕВ, БРОНИСЛАВА РУСЕВА,
ХРИСТО КОЛЕВ, ПЕТЪР ГРОЗЕВ

YORDANKA ZLATAROVA, ZHELYAZKO GEORGIEV, BRONISLAVA RUSEVA, HRISTO KOLEV, PETAR GROZEV. RESEARCH INFLUENCE OF DIFFERENT MOTOR ACTIVITY RELATING TO THE ASSESSMENT OF STATIC-PASSIVE FLEXIBILITY OF STUDENTS

Абстракт: Постиженията на четири групи от студентки, упражняващи различна двигателна дейност, бяха оценени с помощта на нормативна таблица в началото и в края на обучението по тенис, тенис на маса, волейбол и каланетика. Използвани бяха тестовите дълбочина на наклона, наклон от разкрячен седеж с разстояние между ходилата от 30 см и наклон от седеж към гимнастическа пейка с h-30 cm. С най-висок кумулативен ефект относно повишаване нивото на статично-пасивната гъвкавост са натоварванията със средствата на четирите вида спорт спрямо студентките със слабо и средно ниво на развитие на гъвкавостта. За попадащите в по-горните нива големината на натоварванията са недостатъчни. Това може да бъде причина за липсата на напредък и спад на отличните и много добрите оценки в края на експеримента при практикуващите тенис и тенис на маса.

Ключови думи: изследване, студентки, гъвкавост, двигателна дейност

Abstract: The achievements of four groups of female students exercising different motor activity were evaluated using a normative table at the beginning and end of training in tennis, table tennis, volleyball and callanetics. It was used Stand and Reach Test, V– Sit and Reach Test with distance between the feet of 30 cm and Sit and Reach Test to the gymnastic bench with h-30 cm. The highest cumulative effect of increasing the level of static-passive flexibility are the loads with the means of the four types of sports to the students with low and medium level of flexibility development. For those falling into the higher levels, the size of the loads are insufficient. This may be a reason for the lack of progress and the decline of excellent and very good grades at the end of the experiment for those who practice tennis and table tennis.

Key Words: Research, students, flexibility, motor activity

Дейността на младия човек като студент, както и по-късно в трудовата му реализация се характеризира с напрегната умствена дейност с ограничена подвижност и интензивно-нервно емоционално натоварване. При съпоставяне на професиограми на множество професии се оказва, че физически и психофизиологични качества като сила са необходими при 40% от професиите, издръжливост в 64% и бързина в 58%. Значително по-голям е дялът на вестибуларната устойчивост с 98%, умение да запази равновесие при 87%, координация на движенията при 87% и др. Разработването на учебни програми по физическо възпитание и спорт във

Висшите училища (ВУ) е изцяло оставено в ръцете на спортните педагози. Изборно-задължителната форма на организация на дейността налага разработване на учебни програми по няколко вида спорт. Това е свързано с подбор на конкретни структури на въздействия, характерни както за общофизическата, така също и за специално-подготвителната и техническа подготовка, съобразно вида спорт [4,6]. В каква степен и пропорции ще се работи за развиване на основните двигателни качества зависи от нивото на отделния индивид, възрастовата група и вида спорт [1]. В учебните програми по физическо възпитание и спорт на ВУ задължително се разработва методика за развиване на ловкост, гъвкавост, двигателна сръчност и усетливост.

Ефективността на обучението и степента на развиване на двигателните способности са свързани с установяването, измерването и оценяването [5]. При оценяването във физическото възпитание освен по резултатите за нивото на физическата дееспособност редица специалисти препоръчват включване на оценка за прираст на постиженията [2,3,5].

За целите на учебно-възпитателния процес по физическо възпитание и спорт изследването на гъвкавостта на 19-21-годишни млади жени, почти завършили своето физическо израстване, предизвика нашия научен интерес.

Целта на изследването е установяване ефективността на различна двигателна дейност върху нивото на гъвкавостта и нейното оценяване.

Задачи на изследването.

1. Да се установи нивото на изследваните показатели, характеризирани гъвкавостта преди и след приключване на обучението по четири вида спорт в рамките на един семестър.

2. Изготвяне на индивидуални и групови оценки на базата на три показателя, преди и след проведено обучение по четири вида спорт.

3. Сравнителен анализ на измененията в успеваемостта след осъществения сравнителен педагогически експеримент.

Методика на изследването

В експеримента бяха обхванати 90 млади жени, разпределени на доброволен принцип в четири групи, които се занимават с двигателна дейност по тенис, тенис на маса, волейбол и каланетика. Студентките бяха обучавани по посочените спортове в рамките на зимния семестър на уч. 2018-2019 г., съобразно утвърдените учебни програми по вид спорт с хорариум от 30 часа. Използваният набор от тестове дава информация за подвижността в гръбначния стълб, тазобедрените и коленните стави, както и за еластичността на мускулатурата на горните, долните крайници и тялото.

Тестовата батерия включва три теста: дълбочина на наклона, наклон от разкрячен седеж с разстояние между ходилата от 30 см и наклон от седеж към гимнастическа пейка с h-30 см. С помощта на петстепенна нормативна таблица, разработена за нуждите на учебния процес бяха оценени постиженията на изследваните лица в началото и в края на обучителния период.

Математико-статистическата обработка на данните от изследването беше извършена с помощта на вариационен и алтернативен анализ. Изчислена беше средната оценка (Z ср.) на постиженията на всяка група общо за трите показателя. На базата на индивидуалните оценки на студентките чрез статистическия показател „Относителен дял“ беше изчислен процентът на получилите оценки от слаб до отличен преди и след осъществяването на обучение по тенис, тенис на маса, волейбол и каланетика в рамките на 30 часа.

Анализ на резултатите

Относителният дял на студентките от четирите вида спорт получили комплексна отлична, много добра, добра, средна и слаба оценка в началото и в края на проведения експеримент е представен на таблица 1.

Таблица 1. Средна оценка (Z ср) на постиженията и относителен дял (в %) на индивидуалните оценки на гъвкавостта на студентките в началото и в края на семестъра

Оценка	Тенис		Тенис на маса		Волейбол		Каланетика	
	IX	I	IX	I	IX	I	IX	I
Z ср.	3,44	3,74	3,48	3,81	3,40	3,54	4,25	4,54
Отличен 6	15,39	14,65	9,20	7,62	3,33	7,69	22,80	27,48
Много добър 5	11,54	14,31	16,09	14,06	11,67	15,38	24,55	16,61
Добър 4	21,20	19,19	29,89	37,91	38,33	35,90	20,60	23,32
Среден 3	14,10	28,28	13,79	21,38	15,00	24,36	17,66	18,86
Слаб 2	37,18	23,57	31,03	18,02	31,67	16,67	14,40	13,73

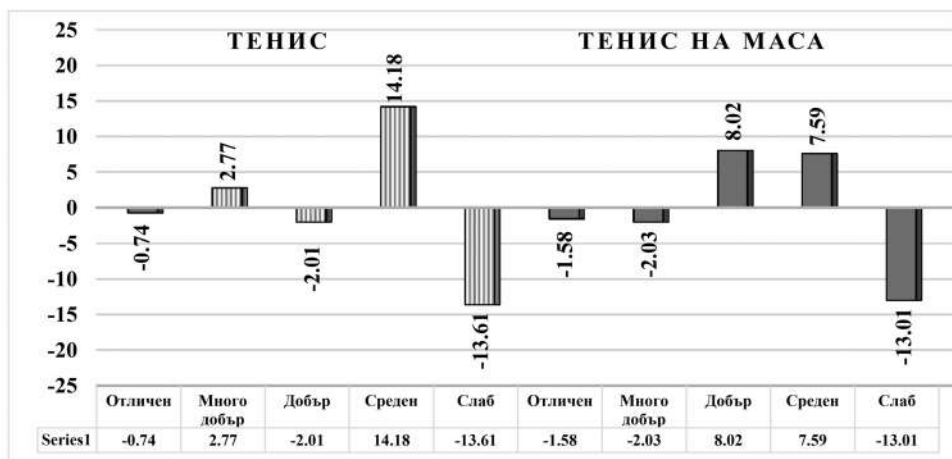
Анализът на данните за средната стойност на оценката за входящото ниво на статично-пасивната гъвкавост показва най-висока стойност от 4,25 при избраните да практикуват каланетика. При другите три вида спорт началното ниво на гъвкавост на изследваните лица е оценено като средно (тенис – 3,44; тенис на маса – 3,38; волейбол – 3,40).

В началото на семестъра студентките от групата по каланетика започват обучението от по-високо ниво на своята гъвкавост в сравнение с другите групи. Относителният дял на отличните и много добрите оценки е съответно 22,80% и 24,55%. Следват тези от групата по тенис с 15,39% отлично ниво на гъвкавост. От избраните да се занимават с тенис на маса като отлично и много добро е определено нивото на 25,11%, а при во-

лейболистките на 15,00%. В оценка „Добър“ попадат 38,33% от групата по волейбол, 29,89% от тенис на маса, 21,20% от тенис и 20,60% от каланетиката. Около 15,00% от изследваните лица имат задоволително ниво на гъвкавост. Два пъти по-голям е делът (> 30,00%) на студентките, чиито възможности са на ниско ниво. Изключение прави групата по каланетика с 14,40% слаби оценки.

Получените резултати в края на обучението показват, че независимо от различния характер на двигателната дейност е постигнато положително въздействие върху нивото на двигателното качество гъвкавост. При всички спортове са регистрирани положителни изменения с различна степен на значимост, характеризиращи самия спорт. Спецификата на упражненията в каланетиката и тяхното въздействие спомагат групата като цяло да премине от добро в много добро ниво с крайна оценка от 4,54. Повишение от 0,33 на груповата оценка се наблюдава при занимаването с тенис на маса. Регистрирана е оценка 3,74 за групата по тенис, което е ръст с 0,30. Волейболната група също минава на следващото по-високо ниво с добра оценка – 3,54 (табл. 1).

Делът на отлична, много добра, добра, средна и слаба оценка е изчислен на базата на индивидуалните оценки на всяка студентка по трите показателя. Установени са значителни изменения в стойностите на показателя „Относителен дял“ на крайните оценки (фиг. 1).



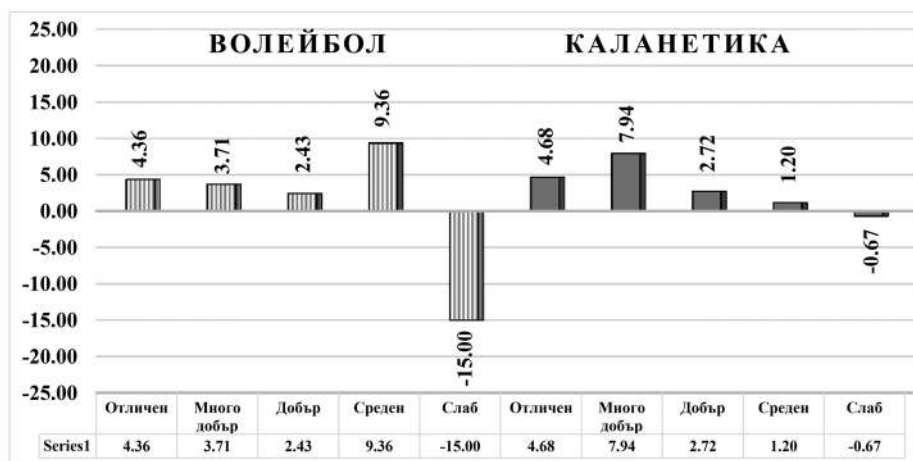
Фиг. 1. Прираст в относителния дял на оценките за гъвкавост на студентки след осъществена двигателна дейност от спортовете Тенис и Тенис на маса

При обучаваните с учебно съдържание от тениса е регистрирано намаляване делът на получените отлична и добра оценка съответно с 0,74% и с 2,01%. За сметка на добрите оценки е нараснал делът на

много добрите с 2,77%. Подобни са резултатите на студентките от тенис на маса, при които 1,58% от отличното ниво преминават в по-ниското, а 2,03% от намиращите се много добрата оценка в края на експеримента са получили добра оценка.

Приложените тренировъчни натоварвания в спортовете тенис и тенис на маса са дали положителен резултат при тези от участниците в експеримента, които са се намирали в категорията ниско ниво на гъвкавост. Регистрирано е намаляване делът на оценка „Слаб“ с 13,61% при тениса и с 13,01% при тенис на маса, което съответно повишава средните оценки с прираст – 14,18% и 7,59% (фиг. 1).

Заниманията с волейболно учебно съдържание, както и тези с двигателна дейност характерна за каланетиката са с много добро въздействие върху изследваната статично-пасивна гъвкавост (фиг. 2).



Фиг. 2. Прираст в относителния дял на оценките за гъвкавост на студентки след осъществена двигателна дейност от спортовете волейбол и каланетика

Относителният дял на преминалите в следващата по-висока степен на оценителната скала при волейболната група се движи от 2,43% до 9,36%. Слабите оценки са намаляли до 16,67% при стартиране с 31,67%. Студентките практикували каланетика също бележат положително развитие. Спецификата на физическите упражнения водят до подобряване еластичността на мускулите и подвижността във всички стави. Повишава се силата на мускулатурата. Отчетен е прираст в относителния дял на всички оценки, като той е най-значим при много добрата оценка (7,94%). В най-горната част на скалата (отличен) попадат 4,68% повече студентки спрямо изходното ниво. Изменението на слабите оценки е малко (0,67%) и този дял се запазва на ниво от 13,73% (фиг. 2).

От направения анализ на резултатите можем да обобщим, че практикуването на тенис, тенис на маса, волейбол и каланетика по прилаганите учебни програми е довело до значително подобряване на изследваното качество. С най-висок кумулативен ефект относно повишаване нивото на статично-пасивната гъвкавост са натоварванията със средствата на четирите вида спорт спрямо студентките със слабо и средно ниво на развитие на гъвкавостта. За попадащите в по-горните нива студентки, които имат добро, много добро и отлично изходно ниво, информационната стойност на упражненията и предизвиканията от тях дразнения са недостатъчни (подпрагови). Това може да бъде причина за липсата на напредък и запазване дялът на отлични и добри оценки при обучаваните с учебно съдържание, характерно за тениса на изходното ниво. Същата констатация можем да направим и за тенис на маса, където има спад на отлични и много добри оценки в края на експеримента.

Изводи

1. Прилаганите учебни програми по тенис, тенис на маса, волейбол и каланетика водят до положителни изменения в гъвкавостта на 19-20-годишни девойки.

2. Постигнат е по-голям формиращ ефект на приложените въздействия при студентките, чиято гъвкавост в началото на изследването е оценена като незадоволителна или средна.

3. Учебното съдържание по каланетика допринася в края на обучението 12,62% от обучаемите лица да преминат в много добро и отлично ниво.

4. Необходима е диференцираност на големината и характера на натоварванията поради разнородния състав на учебните групи.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Жбанков, В. О. и кол. Информационно-методическая система как средство индивидуализации процесса физического воспитания в ВУЗ-е. ТПФК, бр. 1, 1995.
2. Златарова, Й., Л. Касабова. Нови критерии за оценяване успеваемостта на студенти. Сб. "Личност, мотивация, спорт", НСА, С., стр. 141-144, 2005.
3. Златарова, Й. Изследване ефективността на серия от упражнения за развиване на гъвкавостта на студентки. Сб. „Съвременни тенденции, проблеми и иновации на физическото възпитание и спорта във висшите училища“, УНСС, С., стр. 110-116, 2010.
4. Златарова, Й. Актуализиране на скалите за контрол и оценка на успеваемостта в заниманията по каланетика със студентки. Сп. "Спорт & наука", НСА, С., изв. бр. 4-II, стр. 12-18, 2010.
5. Иванов, И. Оценяване прираста на постиженията на учениците по физическо възпитание и спорт. Сб. „Физическото възпитание и спорта в образователната система“, ЮЗУ, Бл., стр. 72-74, 2003.
6. Николова, Ел., Ап. Славчев. Развиване на издръжливостта – интегрална част от обучението по физическо възпитание и спорт. Сб. "Физическото възпитание и спорта в образователната система". ЮЗУ, Бл., стр. 87-95, 2002.

Адрес за кореспонденция

доц. д-р Йорданка Методиева Златарова,

Лесотехнически университет, Агрономически факултет,
к-ра. „Физическо възпитание и спорт“,
тел. 862-17-82, e-mail: zlatarova@gbg.bg

ст. пр. д-р Желязко Димитров Георгиев,

Лесотехнически университет, Агрономически факултет,
к-ра. „Физическо възпитание и спорт“,
тел. 862-17-82, e-mail: jakuzzi@abv.bg

ст. пр. Бронислава Йорданова Русева,

Лесотехнически университет, Агрономически факултет,
к-ра. „Физическо възпитание и спорт“,
тел. 862-17-82, e-mail: br_kr@abv.bg

ст. пр. Христо Атанасов Колев,

Лесотехнически университет, Агрономически факултет,
к-ра. „Физическо възпитание и спорт“,
тел. 862-17-82, e-mail: izzo_kolev@yahoo.com

ст. пр. Петър Грозданов Грозев,

Лесотехнически университет, Агрономически факултет,
к-ра. „Физическо възпитание и спорт“,
тел. 862-17-82, e-mail: petargrozev@mail.bg

ПОДВИЖНИТЕ ИГРИ КАТО СРЕДСТВО ЗА ПОВИШАВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ НА УЧЕНИЦИ ОТ ВТОРИ КЛАС

КАМЕН СИМЕОНОВ

KAMEN SIMEONOV. MOBILE GAMES AS A MEANS OF INCREASING THE PHYSICAL ABILITY OF SECOND CLASS PUPILS

Абстракт: Според класическото разбиране физическото възпитание като педагогически процес се характеризира с два основни компонента: образователен и възпитателен. Образователният процес се състои в обучение в знанията, практически умения и навици. Възпитателният процес е насочен предимно към развитието на физическите качества на учениците. Началната училищна възраст е много подходяща за комплексно развитие, както на физическите качества така и на координационните способности. Това е една от основните задачи на физическото възпитание и спорта в начална училищна възраст. В този контекст създаването на система за повишаване на двигателните качества на подрастващите чрез средствата на различни по вид подвижни игри се явява едно предизвикателство. Реализирането на този процес изисква създаване на интерес и изграждане на усещането за екипност в учебния процес.

Ключови думи: подвижни игри, физическа дееспособност, деца, спорт

Abstract: According to the classical understanding, physical education as a pedagogical process is characterized by two main components: educational and educational. The educational process consists of training in knowledge, practical skills and habits. The educational process is focused mainly on the development of students' physical qualities. The elementary school age is very suitable for complex development, both in physical qualities and in coordination abilities. This is one of the main tasks of physical education and sports in primary school age. In this context, creating a system for enhancing the motor skills of adolescents through the means of different types of mobile games is a challenge. Realizing this process requires creating an interest and building a sense of teamwork in the learning process.

Key Words: mobile games, physical fitness, children, sports

Основната черта на съвременния живот е динамичното развитие на обществените отношения, в съответствие с ускореното навлизане на IT – технологиите, което оказва многостранно въздействие върху подрастващите. В някои случаи се проявява засилено интелектуално развитие, което определено се дължи на богатото информационно осигуряване. Това от своя страна се явява сериозна пречка за физическото им развитие. Съвременните нови условия на учение и труд през XXI век налагат необходимостта от търсенето на адекватни средства за поддържане балансирано равновесие между умствената и физическа активност.

В началния етап на основната образователна степен физическото възпитание и спортът имат голямо значение за правилното развитие на

подрастващите [5]. Именно през този период се поставят основите на целенасочените педагогически въздействия. Тъй като спортната дейност е близка до природата на детето, то проявява естествен, спонтанен интерес към двигателната активност и разнообразна спортна дейност. Физическото възпитание не е само образованието, което учениците получават в училище, а също и времето, което прекарват в спортна и двигателно-активна творческа дейност като: танци, бойни изкуства, плуване и други. Добре проведено и правилно систематизирано, физическото възпитание се отразява положително върху правилното развитие на подрастващия организъм. Оказва благоприятно влияние както на физиологично, биохимично и структурно ниво на тялото, така и на психологичното му ниво, и не на последно място на социално-интегративното ниво [4].

Педагогическата наука разполага с огромен експериментален материал за мотивацията. Обобщенията и изводите в тази насока обаче не резонират в достатъчна степен в практиката на обучението. Формирането на учебната мотивация не е първостепенна и перманентна задача на обучението. Това важи с пълна сила и за занятията по ФВС. А една от основните цели на развиващото обучение е да се научи ученикът „да иска да се учи“, да участва с желание в учебния процес. Игнорирането на този факт е една от основните причини за неблагоприятия, негативизма и формалното отношение към обучението по ФВС [1].

Влиянието на фактора мотивация в учебния процес по физическо възпитание е във всякакво съмнение. В тази връзка една от първостепенните задачи, които стоят пред спортния педагог е непрекъснато да проучва и контролира цялото разнообразие от мотиви, както индивидуалния профил на мотивацията, така и преобладаващите в класа мотиви. На тази основа могат да се подберат и най-оптималните дидактически и възпитателни стратегии [6].

Игрите заемат съществено място в живота на учениците от начална образователна степен. Те са застъпени както в училището в самостоятелните занимания, така и в извънучебната дейност. Чрез играта се формира личността на ученика. Използването на игрите в урока по физическо възпитание и спорт, предлагат богати възможности за реализиране на интердисциплинарни връзки. Тясна е връзката с предметите математика, околната среда, изобразително изкуство и други. В обучението се използват разнообразни по форма и големина геометрични фигури, измерва се времето в секунди и минути, измерва се разстоянието в сантиметри, обогатяват се знанията на учениците за човешкото тяло и въздействието на физическите упражнения върху неговото развитие. В учебните програми за втори клас преобладават подвижните игри с естествено-приложни упражнения – бягане, скачане, хвърляне, хващане. Най-често се използват отборните

подвижни игри. При тях ученикът играе както за себе си, така и за своя отбор. Тъй като волевите качества в начална училищна степен са по-слабо развити, а подвижността в този вид игра е голяма, допускането на грешки не води до отстраняване на дадения играч. Ако играта се спре и се накаже сгрешилия, това може да наруши целеустремеността на отбора [2,3].

Цел на изследването: Влиянието на подвижните игри върху двигателните качества на ученици от втори клас.

Задачи на изследването:

1. Да се проучат характеристиките на подвижните игри като фактор за оптимизиране на двигателните качества на децата от втори клас.

2. Да се разработи и приложи в практиката целесъобразна система от подвижни игри за проследяване измененията на постижения при учениците от втори клас.

3. Да се разкрият специфичните развиващи аспекти на подвижните игри за оптимизиране на двигателните качества на учениците от втори клас.

Предмет на изследването са подвижните игри, които се използват в началния етап на обучението по Физическо възпитание и спорт.

Обект на изследване са контингент от 30 ученици (14 момичета и 16 момчета) на 8-9-годишна възраст от начален етап на основна образователна степен (втори клас) на ОУ „Отец Паисий“, гр. Русе.

Организация и методика на изследването

Педагогическото изследване бе проведено в периода месец февруари – месец май на учебната 2015/2016 г. с 8–9-годишни деца от втори „В“ клас на Основно училище „Отец Паисий“ в град Русе. В него участваха общо 30 ученици – 16 момчета и 14 момичета, които сформираха експериментална група с начални и крайни данни. Осъществени бяха 360 броя изследвания с 30 изследвани лица в една основна група показатели (табл. 1).

Методика на използваните подвижни игри по време на изследването за развитие на физическите качества:

- Игри с бягане и скачане:
 - ✓ Бягай, подскачай и бързай за място. Методически указания – при отскачането от обръч в обръч се пружинира.
 - ✓ Ловци. Методически указания – бягането е без блъскане.
 - ✓ Бягай и скачай. Методически указания – изисква се правилно изпълнение на отскачането от обръч в обръч с пружиниране на долните крайници и махови движения с горните.
- Игри с хвърляне и ловене:
 - ✓ Летяща топка. Методически указания – изисквания за техниката на хвърляне.

- ✓ Хвърляне и хващане на топка. Методически указания – изисквания за точно и правилно хвърляне.
- ✓ Кой ще хвърли най-далече. Методически указания – изискване за правилно хвърляне.
- Игри с успокоителен характер:
 - ✓ Какво се е променило. Правила – избира се ученик посочен от учителя. Могат да се правят до три промени. Останалите ученици не трябва да подсказват.
 - ✓ Познай кой е. Правила – избира се ученик посочен от учителя. Кръгът не се разкъсва. Завъртането на кръга е една или две обиколки в ходом.

Таблица 1. Тестова батерия, общ брой лица и проведени изследвания

№	Групи показатели	Тестове	Общ брой изследвани лица	Общ брой проведени опити
1	Физическа дееспособност	1. Тест „Скок на дължина от място с два крака“, (см) 2. Тест „Хвърляне на голяма плътна топка 1 кг с две ръце над глава“, (м) 3. Тест за установяване на издръжливост „200 м. гладко бягане от висок старт“, (сек) 4. Тест за установяване на бързина „50 м гладко бягане от нисък старт“, (сек)	30	360

Анализ на резултатите

Данните са обработени с помощта на специализираната компютърна програма за статистическа обработка SPSS.

Използвани са следните статистически показатели при **вариационния анализ**:

N – брой изследвани лица; R – размах, който е разликата между минималната и максималната стойност в диапазона, в който попадат резултатите; Min – минимална стойност отчетена при изследването; Max – максимална стойност отчетена при изследването; Mean – средна аритметична стойност; As – коефициент на асиметрия, показващ разпределението на стойностите; Ex – коефициент на ексцес, показващ разпределението на стойностите; STDV – стандартно отклонение; V – коефициент на вариация, който дава информация за разсейването на признака в проценти след като се **умножи по 100** и се представя по следния начин:

До 10% разсейването на признака е малко (извадката е еднородна);

Между 10% и 30% разсейването на признака е средно (извадката е приблизително еднородна);

Над 30% разсейването на признака е голямо (извадката е силно не-еднородна).

Сравнителните начални и крайни данни от изследването на тест за установяване на бързина „50 метра гладко бягане от нисък старт“, (сек), при 8–9-годишни ученици са отразени в табл. 2.

Таблица 2. Сравнителни начални и крайни данни от изследването на бързината при 8-9-годишни ученици, тест „50 м гладко бягане от нисък старт“ (сек)

Пол	Начални данни							
	R	Min	Max	Mean	STDV	V	As	Ex
Момичета	5,10	13,10	18,20	15,2	1,55	2,4	0,73	-0,15
Момчета	3,18	13,22	16,40	14,7	0,95	0,91	0,24	-0,50
Пол	Крайни данни							
	R	Min	Max	Mean	STDV	V	As	Ex
Момичета	5,13	13,07	18,20	15,13	1,56	2,42	0,72	-0,15
Момчета	3,18	13,20	16,38	14,7	0,96	0,91	0,23	-0,50

Таблица 3. Сравнителни начални и крайни данни от изследването за издръжливост при 8-9-годишни ученици, тест „200 метра гладко бягане от висок старт“, (сек)

Пол	Начални данни							
	R	Min	Max	Mean	STDV	V	As	Ex
Момичета	22,76	57,24	80	65,63	6,37	40,5	0,90	0,59
Момчета	28,64	55,36	84	66,47	8,26	68,2	0,72	-0,1
Пол	Крайни данни							
	R	Min	Max	Mean	STDV	V	As	Ex
Момичета	20,78	57,22	78	63,86	5,77	33,4	1,37	1,74
Момчета	24,68	55,32	80	64,67	7,77	60,5	0,81	-0,54

От табл. 2 става ясно, че при момчетата разликата между минималната стойност, отчетена в началото и края на изследването е 0,03 сек, а при момчетата е 0,02 сек. При момчетата (Max), в началото и края на изследването не се променя, а при момчетата максималната стойност от началото до края на изследването се изменя с 0,02 сек. Това доказва, че приложението на подвижните игри е повлияло повече на момчетата, отколкото на момичетата.

В табл. 3 са поместени постиженията на учениците в началото и края на изследването на теста „200 метра гладко бягане“, (сек). При момичетата в началото R = 22,76, а в края разликата между минималната и максималната отчетена стойност е 20,78 т.е. изменя се с 0,02 сек. При момчетата в началото R = 28,64, а в края R = 24,68. Тук разликата е 0,04 сек. При момичетата разликата между минималната стойност, отчетена в началото и края на изследването е 0,02 сек, а при момчетата е

0,04 сек. При момчетата (Max), от началото до края на изследването се изменя с 2 сек, а при момчетата с 4 сек. По значително подобрение при този тест забелязваме при момчетата, следователно подвижните игри са развили по-добре качеството издръжливост при момчетата.

Таблица 4. Сравнителни начални и крайни данни от изследването на взривната сила на мускулите на долните крайници при 8-9-годишни ученици, тест „Скок дължина от място с два крака“ (см)

Пол	Начални данни							
	R	Min	Max	Mean	STDV	V	As	Ex
Момичета	0,52	0,86	1,38	1,16	0,18	0,03	-0,60	-1,39
Момчета	0,53	1,10	1,63	1,29	0,13	0,02	1,15	-0,1
Пол	Крайни данни							
	R	Min	Max	Mean	STDV	V	As	Ex
Момичета	0,50	0,90	1,40	1,19	0,18	0,03	-0,5	-1,29
Момчета	0,52	1,11	1,63	1,31	0,13	0,02	0,99	1,24

Таблица 5. Сравнителни начални и крайни данни от изследването на взривната сила на ръцете и раменния пояс при 8-9-годишни ученици, тест „Хвърляне на голяма плътна топка 1 кг с две ръце над глава“, (м)

Пол	Начални данни							
	R	Min	Max	Mean	STDV	V	As	Ex
Момичета	3,43	1,17	4,60	3,18	0,95	0,89	-0,55	0,07
Момчета	3,95	2,25	6,20	3,70	0,07	0,99	1,14	1,56
Пол	Крайни данни							
	R	Min	Max	Mean	STDV	V	As	Ex
Момичета	3,42	1,20	4,62	3,21	0,95	0,89	-0,55	0,07
Момчета	3,95	2,30	6,25	3,76	0,97	0,95	1,10	1,42

В табл. 4 са показани сравнителни начални и крайни данни от изследването на взривната сила на мускулите на долните крайници при 8–9-годишни ученици, тест „Скок дължина от място с два крака“ (см). При момчетата разликата между минималната стойност, отчетена в началото и края на изследването е 0,2 см, а при момчетата 0,1 см. Може да се направи заключение, че въпреки непроменената максимална стойност от началото до края на експеримента при момчетата, която е 1,63, те са постигнали по-високи резултати, отколкото момчетата. От това следва, че подвижните игри, играни в часовете по физическо възпитание и спорт са повлияли по развиващо на момчетата

От резултатите представени в табл. 5 на тест „Хвърляне на голяма плътна топка 1 кг с две ръце над глава“, (м), се вижда, че при момчетата

разликата между минималната стойност, отчетена в началото и в края на изследването е 0,03 м. При момчетата тази разлика е 0,05 м. Началните и крайни данни на максималната стойност в края на изследването при момчетата се изменят с 0,02 м, при момчетата отново с 0,05 м. От представените данни може да се обобщи, че чрез приложението на подвижните игри момчетата са развили по-добре силата на ръцете и раменния пояс.

Изводи

1. Проведеният педагогически експеримент и получените от него резултати ни разкриват големи възможности на подвижните игри за повишаване на интереса към урочната работа по физическо възпитание и спорт, за по-комплексно развиващо въздействие върху двигателните способности на учениците, както и върху общата двигателна култура на малките ученици.

2. Съзнателната двигателна активност създава не само възможности за задоволяване на двигателната потребност на учениците, но и за пълноценно социално общуване между всеки един от тях. Двигателната активност е предпоставка за развиване на функционалните възможности на цялостния двигателен апарат и свързаните с него системи в организма.

3. Играта, наред с ученето продължава да е основната дейност за учениците от начална училищна възраст, защото запазва голямото си влияние върху потребностно-мотивационната им сфера.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Игнатов, Г. Мотивационни особености за учебно-спортна дейност в занятията по футбол в СУ „Св. Климент Охридски“. Втора международна научна конференция. Сб. „Оптимизация и иновации в учебно – тренировъчния процес“. Университетско издателство „Св. Климент Охридски“. С., 2010.
2. Момчилова, А. Теория и методика на физическата култура. ВИФ, ЕЦНПФКС, С., 1989.
3. Момчилова, А. Сборник от игри за началния курс. Р., 2005.
4. Момчилова, А., М. Попова. Когнитивен потенциал в занятието по физическо възпитание с подвижни игри. Сб. Когнитивна дейност и обучение, ВТУ „Ангел. Кънчев“, Р., 1994.
5. Милева, Е. Теоретични и приложни аспекти на педагогиката на физическото възпитание и спорта. Учебник на ВУЗ, С., 2014.
6. Ценева, Е., Г. Игнатов. Мотивацията в урока по физическо възпитание. Личност, мотивация, спорт. Спортното образование. Книга 2, ProSport, foundation, 2002.

Адрес за кореспонденция
гл. ас. Камен Симеонов, д-р
РУ „Ангел Кънчев“, кат. ФВС
E-mail: simeonov_kamen@abv.bg

СЪСТОЯНИЕ НА ИЗДРЪЖЛИВОСТТА НА УЧЕНИЦИ ОТ 1 ДО 4 КЛАС

КРУМ ЛОВКОВ

KRUM LOVKOV. CONDITION OF THE ENDURANCE OF STUDENTS FROM 1st TO 4th GRADE

Абстракт: Издръжливостта е основен компонент на физическата кондиция на учениците. Измерването и оценяването ѝ са част от изискванията на образователната система в България. Изследването представя данни за състоянието на издръжливостта на ученици от 1 до 4 клас. Вариационният анализ има за цел да опише типичното състояние за изследваната група ученици.

Ключови думи: издръжливост, ученици, измерване, анализ

Abstract: The endurance is a basic component of the physical condition of the students. Measurement and assessment is a part of requirements of educational system in Bulgaria. The research presents data for condition of the endurance of students from 1 to 4 grade. The aim of variation analysis is to describe the typical condition of the endurance for investigated group of students.

Key Words: endurance, students, evaluation, analysis

Двигателното качество издръжливост е определяно като основен компонент на работоспособността и физическата дееспособност на човека [1]. Известна в науката е и връзката между физическата активност и здравословното състояние и успеха на учениците [2] [3] [4]. От тази гледна точка изследванията, насочени към разкриването на състоянието на този латентен признак, са от основно значение за спортните педагози.

Освен това физическото възпитание е основна част от образователната система в България. Измерването на моментното състояние на двигателните качества, оценяването им и последващата оптимизация на процеса свързан с този предмет е основно задължение на спортните педагози. Г. Игнатов и Е. Атанасо [5] предлагат 6–8 седмици след тестиране да се извърши повторно такова, което според авторите „би довело до повишаване на мотивацията“ на участниците. Възможностите за измерването му са свързани с използването на тестове, към които са предявени изисквания от гледна точка на тяхната стандартност, надеждност и логическа валидност.

Динамиката на резултатите следва определена логика свързана с биологичното развитие на учениците и сензитивните периоди на развитие на двигателните качества. Въпреки, че етапът не предполага целенасочена работа за развитието на качеството издръжливост, поради характеристиката на детския организъм, данните представляват интерес от гледна точка

на началното ниво на изследвания признак и последващата динамика на развитието му.

Подходът при измерването на издръжливостта се свежда до два принципни подхода, а именно лабораторни изследвания и теренни изследвания. Като предимство имат лабораторните измервания [6]. В България като проект е разработена тестова батерия за оценяване на физическата дееспособност на учениците от 1 до 12 клас, която ще замени съществуваща досега. В нея е включен тест, целящ да измери двигателното качество издръжливост [7].

Цел на изследването е да се опише моментното състояние на двигателното качество издръжливост на учениците от 1 до 4 клас.

Задачи:

1. Да се проучат литературни източници по проблема.
2. Да се съберат данни за моментното състояние на изследвания признак.
3. Да се анализират събраните данни и да се обобщят резултатите.

Контингент на изследването бяха 79 ученици от 1 до 4 клас от СУ „Христо Ботев“ гр. Русе.

Предмет на изследването е състоянието на качеството издръжливост на учениците от 1 до 4 клас.

Методика на изследването

Изследвани бяха 79 ученици от 1 до 4 клас. В изследването са отчетени възрастовите и половите различия на учениците. Тестът бе изпълнен на площадка с равна и твърда повърхност. Учениците пробягваха 4 отсечки по 50 м от висок старт, стремейки се да пробягат дистанцията максимално бързо. Точността на измерването е 0,01 сек.

Анализ на резултатите

От първи клас са изследвани общо 21 ученици, от които 9 момичета и 12 момчета. Средната аритметична стойност при момичетата е 68,32 сек, а при момчетата 68,22 сек. Коефициентът на вариация показва, че групата е силно разнородна по отношение на изследвания признак. Разпределението на признака е симетрично, за което съдим от по-ниските емпирични стойности на асиметрията и ексцеса от критичните за посочения обем на извадката.

Таблица 1. Резултати от теста 200 м бягане в първи клас

Момичета	1 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
		9	13,79	54,53	68,32	62,36	5,30	-	-0,402	-1,285
Момчета	1 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
		12	14,75	53,47	68,22	60,43	5,18	-	0,228	-1,221

Във втори клас са изследвани общо 22 ученици, от които 10 момичета и 12 момчета. Средната стойност регистрирана при измерването за момичетата е 56,68 сек, а за момчетата 58,82 сек. Групата е силно разнородна по отношение на измервания признак. Разпределението на признака е симетрично.

Таблица 2. Вариационен анализ на теста 200 м бягане във втори клас

Момичета	2 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
		10	20,20	49,12	69,32	56,68	6,29	-	0,894	0,224
Момчета	2 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
		12	19,20	51,80	71	58,82	5,69	-	0,824	0,392

В трети клас са изследвани 20 ученици, от които 14 момичета и 6 момчета. Средната стойност отчетена при анализа е за момичетата 59,55 сек, а за момчетата 52,78 сек. Групата е силно разнородна по отношение на изследваната променлива. Разпределението на признака при момичетата е симетрично, а при момчетата несиметрично. Представяме модата и медианата в опит да опишем типичното състояние на признака. $M_o = 48,29$; $M_e = 51,40$.

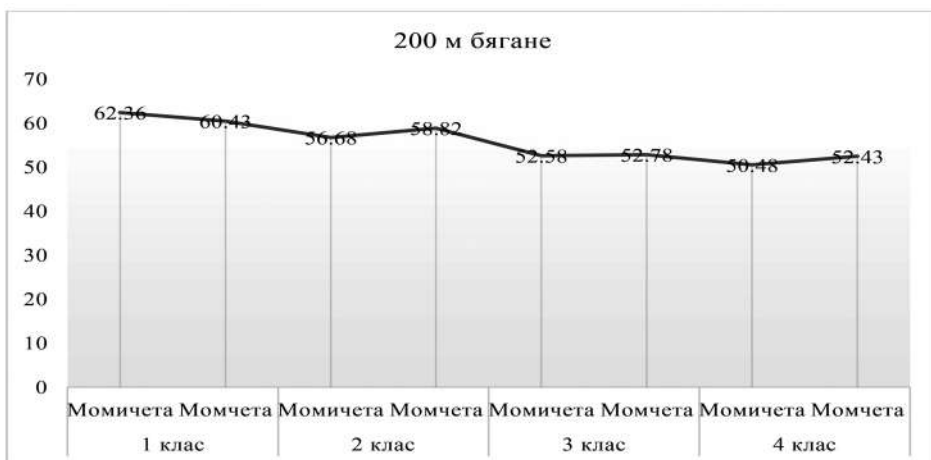
Таблица 3. Вариационен анализ на данните от теста 200 м бягане в трети клас

Момичета	3 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
		14	14,46	45,09	59,55	52,58	5,19	-	-0,042	-1,476
Момчета	3 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
		6	14,82	48,29	63,11	52,78	5,43	-	1,776	3,481

В четвърти клас са изследвани общо 16 ученици, от които 5 момичета и 11 момчета. Средната стойност регистрирана при момичетата е 50,48 сек, а при момчетата 52,43 сек. Групата е силно разнородна по отношение на изследвания признак. Разпределението на признака в групата на момичетата е симетрично. При момчетата разпределението е несиметрично, като представяме модата и медианата, в опит да опишем типичното състояние на признака. $M_o = 47,06$; $M_e = 49,34$

Таблица 4. Вариационен анализ на данните от теста 200м бягане в 4 клас

Момичета	4 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
		5	6,79	46,65	53,44	50,48	2,80	-	-0,517	-1,461
Момчета	4 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
		11	19,61	47,06	66,67	52,43	7,25	-	1,592	1,210



Фиг. 1. Средни стойности от изследването

Заклучение:

Изследваните групи са силно разнородни по отношение на измерваната величина. Прави впечатление и несиметричното разпределение на признака при момчетата в 3 и 4 клас, като най-надежден показател в случая, считаме че може да се използва стойността на модата поради малкия обем на изследваната извадка. Нивото на измерваната променлива в различните класове следва логиката на растеж и развитие на детския организъм.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Найденова, К., „Състояние на двигателното качество издръжливост на ученици от прогимназиалния етап на основната образователна степен“, Спорт и наука, vol. 5, 2017, pp. 151 – 159
2. Eveland-Sayers, B.M., et al, „Physical fitness and academic achievement in elementary school children“ Journal of physical activity and health, vol. 6, 2009, pp. 99-104
3. Baquet, G. et. al, „Endurance training and aerobic fitness in young people“, Journal of sports medicine vol. 15, 2003, pp. 1127 – 1143
4. Ignatov, G., E. Atanasov, „Control and assessment of the physical capabilities of the student football teams of the Sofia University and the National sports academy“, Research in kinesiology, vol. 45, pp. 45-48
5. Metaxas, T., et all, „Comparative study of field and laboratory tests for the evaluation of aerobic capacity in soccer players“, Journal of strength and conditioning research, vol. 1, 2005, pp. 79-84
6. https://www.mon.bg/upload/19538/pr_sport_sistema_ocenjavane.pdf

Адрес за кореспонденция:

Крум Ловков

НСА „Васил Левски“, Катедра „Футбол и тенис“

Email: krum.a.lovkov@gmail.com

КОНТРОЛ НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ НА УЧЕНИЦИ ОТ 1 ДО 4 КЛАС

КРУМ ЛОВКОВ, ВЛАДИМИР БАХЪРОВ

KRUM LOVKOV. VLADIMIR BAHAROV. CONTROL OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS FROM 1st TO 4th GRADE

Абстракт: Контролът на физическата дееспособност е част от учебно-възпитателния процес. Като съставна част на дейността той се явява средство за оценяване и оптимизация на процеса на обучение и усъвършенстване на физическия потенциал на учениците.

Ключови думи: физическа дееспособност, контрол, ученици, анализ

Abstract: The control of physical activity is a part of educational process. As a main part of the process, it is a way for assessment and optimization of the educational process and development of the physical abilities of students.

Key Words: physical fitness, control, students, analysis

Проблемът за развитието на физическите качества се явява централен в теорията и методиката на физическото възпитание и спорта. От гледна точка на семантичната същност на понятието физически качества Д. Димов представя трактовка на въпроса „В последно време все по-често се говори, че е по-точно да се каже не физически качества, а двигателни способности, т.е. способност на индивида да изпълнява движения. Що се отнася до термина „качество“, то е целесъобразно да се прилага при сравнение на двама или на група спортисти. Така при сравнение на силовите способности на двама спортисти говорим, че качеството на проява на едно движение у единия е по-високо от това на другия“ [1]. Обучението по физическо възпитание и спорт към момента в страната е част от задължителната подготовка на учениците от всички етапи и степени [2, 3]. Развитието на двигателните качества на човека почива на известни в литературата закономерности от гледна точка на възрастово-половите му особености. Системните занимания на жените с физически упражнения и спорт въздействат върху техните системи от органи по същия благоприятен начин както при мъжете [4]. Въпреки това в практическите занимания би следвало да се отчитат морфофункционалните и физиологични различия между двата пола. Данни по отношение на физическата дееспособност на ученици от различни страни в Европа ни предоставят Ortega, F. B., E. G. Artero et al [5], отчитайки възрастово-половите различия на участниците в изследването. Авторите посочват, че при момчетата

с нарастването на възрастта се подобрява и физическата дееспособност с изключение на гъвкавостта. При момичетата се отчита относителна стабилност на резултатите с нарастването на възрастта.

Цел на изследването е да се установи моментното състояние на физическата дееспособност на ученици.

Задачи на изследването:

1. Проучване на литературни източници по проблема.
2. Да се съберат данни за физическата дееспособност на учениците.
3. Да се анализират и обобщят получените резултати.

Контингент на изследването бяха 79 ученици на възраст от 6 до 11 години.

Методика на изследването

Използвани бяха тестове, целящи да разкрият основни компоненти на физическата дееспособност на учениците от 1 до 4 клас, а именно 30 м спринт от място, скок дължина от място, хвърляне на плътна топка 1,5 кг от място. В таблица 1 са посочени частните параметри на тестовата батерия.

Таблица 1. Тестова батерия

Признак	Тест	Мерна единица	Посока на нарастване	Измервателна скала	Точност на измерване
Бързина	30 м спринт	Секунди	-	Пропорционална	0,01 сек
Сила	Скок дължина	Сантиметри	+	Пропорционална	0,01 см
Сила	Хвърляне	Сантиметри	+	Пропорционална	0,01 см

Таблица 2. Вариационен анализ на теста „Бягане 30 м“ в 1 клас

Момичета	1 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
		9	1,92	6,85	8,77	7,46	0,64	41	1,283	0,907
Момчета	1 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
		12	2,01	6,08	8,09	7,10	0,58	33,4	-0,142	-0,217

На табл. 2 са представени резултатите на момчета и момичета от първи клас. Изследвани са 9 момичета и 12 момчета, като минималната стойност при момчетата е 6,08 сек, а при момичетата 6,85 сек. Средните стойности са както следва 7,46 при момичета и 7,10 сек при момчетата.

Таблица 3. Вариационен анализ на теста „Бягане 30 м“ в 2 клас

Момичета	2 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
		10	2,17	5,80	7,97	6,56	0,68	46,4	0,935	0,345
Момчета	2 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
		12	3,19	5,75	8,94	6,63	0,82	67,9	2,080	6,086

В табл. 3 са представени данни от същия тест на учениците от втори клас. Изследвани са 10 момичета и 12 момчета. Средните стойности са както следва 6,56 сек за момичетата и 6,63 сек при момчетата. Прави впечатление, че групата е силно разнородна по отношение на изследвания признак. В случая разпределението на признака е несиметрично и поради тази причина представяме стойностите на модата и медианата, за да опишем типичното състояние на признака. $Mo = 6,72$; $Me = 6,64$

Таблица 4. Вариационен анализ на теста „Бягане 30 м“ в 3 клас

Момичета	3 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
		14	1,53	5,85	7,38	6,45	0,52	27,6	0,872	-0,596
Момчета	3 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
		6	1,19	5,81	7,00	6,15	0,44	19,6	1,854	3,717

В табл. 4 са представени данните за скоростните възможности на учениците от 3 клас. Изследвани са 14 момичета и 6 момчета. Средните стойности са 6,45 сек за момичетата и 6,15 сек за момчетата. В случая разпределението на признака е несиметрично, поради което представяме стойностите на модата и медианата, за да опишем типичното състояние на измервания признак. $Mo = 5,81$; $Me = 6,03$.

Таблица 5. Вариационен анализ на теста „Бягане 30 м“ в 4 клас

Момичета	4 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
		5	1,19	5,28	6,47	5,81	0,52	26,8	0,430	-2,424
Момчета	4 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
		11	1,54	5,47	7,01	5,91	0,48	22,7	1,352	1,383

В табл. 5 са представени резултатите на учениците от 4 клас. Изследвани са 5 момичета и 11 момчета. Средните стойности регистрирани при изследването са 5,81 сек за момичетата и 5,91 сек за момчетата. Прави впечатление, че групите изследвани лица са хомогенни по отношение на измервания признак.

Таблица 6. Вариационен анализ на данните от теста „Скок дължина от място“

Момичета	1 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
		9	50	97	147	120,2	18	-	0,062	-1,324
Момчета	1 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
		12	48	89	137	110,6	14,20	-	0,059	-0,271

На табл. 6 са представени данни за динамичната сила на долни крайници на учениците от 1 клас. Изследвани са 9 момичета и 12 момчета.

Средните стойности са 120,2 см за момичетата и 110,6 см за момчетата. Групата е силно разнородна по отношение на изследвания признак.

Таблица 7. Вариационен анализ на теста „Скок дължина от място“ във 2 клас

Момичета	2 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
		10	72	85	157	112,2	19,74	-	1,206	2,375
Момчета	2 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
		12	69	77	146	119,1	21,8	-	-0,799	-0,222

В табл. 7 са представени данни от същия тест при ученици от 2 клас. Изследвани са 10 момичета и 12 момчета. Средната стойност на регистрирана при изследването е 112,2 см за момичета и 119,1 см за момчетата. Групата е силно разнородна по отношение на динамичната сила на долните крайници.

Таблица 8. Вариационен анализ на теста „Скок дължина от място“ в 3 клас

Момичета	3 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
		14	68	98	166	124,7	20,6	-	0,519	-0,502
Момчета	3 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
		6	50	103	153	124,3	20,3	-	0,348	-1,313

В табл. 8 са представени данните на ученици от 3 клас. Изследвани са 14 момичета и 6 момчета. Средните стойности регистрирани при изследването са 124,7 см при момичетата и 124,3 при момчетата. Групата отново е разнородна по отношение на измервания признак.

Таблица 9. Вариационен анализ на теста „Скок дължина от място“ в 4 клас

Момичета	4 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
		5	32	119	151	131	13,64	-	0,915	-0,914
Момчета	4 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
		11	77	105	182	138,8	22,5	-	0,243	-0,162

В табл. 9 са представени резултатите на ученици от 4 клас. Изследвани са 5 момичета и 11 момчета. Средните стойности регистрирани при изследването са 131 см за момичетата и 138,8 см за момчетата. Групата е силно разнородна по отношение на измервания признак.

Таблица 10. Вариационен анализ на данните от теста „Хвърляне на плътна топка“ в 1 клас

Момичета	1 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
		9	130	180	310	237,2	49,8	-	0,381	-1,606
Момчета	1 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
		12	162	228	390	289,4	52,5	-	0,657	-0,496

В табл. 10 са регистрирани данните от теста хвърляне на плътна топка в 1 клас. Изследвани са 9 момичета и 12 момчета. Средните стойности са 237,2 см за момичетата и 289,4 см за момчетата. Групата е разнородна по отношение на изследвания признак.

Таблица 11. Вариационен анализ на данните от теста „Хвърляне на плътна топка“ във 2 клас

Момичета	2 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
		10	195	220	415	322,5	62,9	-	0,236	-0,604
Момчета	2 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
		12	324	148	472	357,8	89,7	-	-0,963	1,586

В табл. 11 са представени данните от същия тест на ученици от 2 клас. Регистрирани са средни стойности от 322,5 см за момичетата и 357,8 см за момчетата. Групата е разнородна по отношение на изследвания признак.

Таблица 12. Вариационен анализ на данните от теста „Хвърляне на плътна топка“ в 3 клас

Момичета	3 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
		14	389	221	610	358,4	107,7	-	0,938	0,932
Момчета	3 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
		6	390	203	593	330,5	141,3	-	1,566	2,763

В табл. 12 са представени данни за силата на горната част на тялото на учениците от 3 клас. Изследвани са 14 момичета и 6 момчета. Средните стойности регистрирани при изследването са 358,4 см за момичетата и 330,5 за момчетата. Отново групата е силно разнородна по отношение на изследвания признак.

Таблица 13. Вариационен анализ на данните от теста „Хвърляне на плътна топка“ в 4 клас

Момичета	4 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
		5	209	276	485	408,4	80,9	-	-1,366	2,199
Момчета	4 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
		11	212	378	590	471,1	79,5	-	0,220	-1,813

В табл. 13 са представени данните на учениците от 4 клас. Изследвани са 5 момичета и 11 момчета. Средните стойности са 408,4 см за момичетата и 471,1 см за момчетата. Групата е силно разнородна.

Заклучение

В заключение може да се каже, че получените резултати от изследването следват логиката на онтогенетичното развитие на учениците. Прави впечатление, че в голяма част от тестовете изследваните групи лица са

силно разнородни – има силно отклоняващи се стойности. В тестовите, в които са посочени модата и медианата на изследваната група стойностите са такива, че не променят кардинално заключенията. За по-достовверен показател в случая считаме, че може да се използва модата, тъй като извадката изследвани лица по групи и класове е малка.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Димов, Д. Възможности за контрол и оценка на двигателните способности на млади футболни вратари (15–18 г.) в тренировъчния процес. Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта, vol. 5, 2013.
2. Найденова, К., Анализ на нормативното осигуряване на обучението по физическо възпитание в образователната система. Спорт и наука, vol. 3, pp. 162-171, 2015.
3. www.mon.bg, [Online]. Available: <https://www.mon.bg/bg/100105>. [Accessed 01 09 2019].
4. Цекова, С., Роля на медико-биологическите тестирания при етапния контрол и оценка в спортната подготовка на жени футболистки, Спорт и наука, vol. 2, pp. 93-101, 2015
5. Ortega, F. B., E. G. Artero et al., Physical fitness levels among European adolescents: the HELENA study, Journal of sports medicine, vol. 45, pp. 20-29, 2011

Адрес за контакти:

ас. Крум Ловков

НСА Васил Левски

Катедра „Футбол и тенис“

email: krum.a.lovkov@gmail.com

хон. пр. Владимир Бахъров

НСА „Васил Левски“

Катедра „Футбол и тенис“

email: vlado_baharov@abv.bg

ФИЗИЧЕСКО СЪСТОЯНИЕ И РАЗВИТИЕ НА СТУДЕНТИ, ПРАКТИКУВАЩИ КРИКЕТ ВЪВ ВИСШЕ ТРАНСПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ТОДОР КАБЛЕШКОВ“

МАРИНА НЕДКОВА, ДИАНА ПЕЕВА

MARINA NEDKOVA, DIANA PEEVA, PHYSICAL CONDITIONS AND DEVELOPMENT OF STUDENTS PRACTICING CRICKET AT UNIVERSITY OF TRANSPORT "TODOR KABLESHKOV"

Абстракт: Следващата статия представя информация за действителното състояние на физическото развитие и способностите на учениците, практикуващи крикет по време на редовни часове по Физическо образование и спорт. Изследването се проведе в Транспортния университет „Тодор Каблешков“ в началото и в края на учебната година.

Ключови думи: физическо развитие, ученици, състояние, крикет.

Abstract: The following article presents information about the actual condition of physical development and capabilities of students practicing cricket during regular classes of Physical Education and Sport. The research was held at University of transport "Todor Kableshkov" at the beginning and the end of the educational year.

Key Words: physical development, students, condition, cricket.

В разработката са представени данни за актуалното ниво на физическото състояние, развитие и дееспособността на студентите, практикуващи спорта „Крикет“ в часовете по спортно усъвършенстване (140 часа на учебна година). Изследването е проведено във ВТУ „Тодор Каблешков“ в началото и края на една учебна година.

Крикетът е нетрадиционен спорт за България, но е един от най-популярните спортове в света. Той е част от учебната програма и заниманията по предмета „Физическо възпитание и спорт“.

Целта е да се получи информация за физическото състояние, развитие и физическа дееспособност на студентите, практикуващи крикет във ВТУ „Тодор Каблешков“.

Задачите на изследването са:

1. Изследване и оценка на антропометричните показатели на студентите, участващи в отбора по крикет в рамките на една учебна година.

2. Изследване и оценка на изменението на физическа дееспособност на студентите участващи в отбора по крикет в годишния цикъл.

Обект на изследването са 15 броя студенти мъже от различни специалности от ВТУ „Тодор Каблешков“.

Предмет на изследване е ефектът от заниманията с крикет.

Изследваните студенти са от първи до четвърти курс с различна възраст в интервала от 19 до 23 години и са лица, които тренират крикет в заниманията по спортно усъвършенстване.

Прилагани са стандартни методики за тестване, като изследванията са провеждани по спортен екип в наличните спортни зали и терен, където се провежда и учебния процес по дисциплината „Физическо възпитание и спорт“ във ВТУ „Тодор Каблешков“.

Заниманията се провеждат по уеднаквена методика, съобразена с методическите изисквания, физическото ниво и развитие на студентите.

За изследване на физическото състояние, развитие и динамика на физическата дееспособност е приложена тестова батерия, която включва 13 теста – антропометричните показатели са 5 броя и 8 броя за измерване на физическата дееспособност (табл. 1).

Таблица 1. Тестова батерия

	Показатели	Мерна единица	Точност на измерване	Посока на нарастване
I. АНТРОПОМЕТРИЧНИ ПОКАЗАТЕЛИ				
1	Ръст в право положение	sm	1	+
2	Тегло	kg	1	+
3	Гръдна обиколка	sm	1	+
4	Обиколка талия	sm	1	-
5	Кожна гънка	mm	1	-
II. ТЕСТОВЕ ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ				
1	Бягане – 36 m	s	0.1	-
2	Бийп тест	s	0.1	+
3	Хвърляне на топка – 3 kg	sm	1	+
4	Станова сила	kg	1	+
5	Клякания (бр. за 30 s)	бр.	1	+
6	Скок на дължина	sm	1	+
7	Отскок на височина	sm	1	+
8	Дълбочина на наклона	sm	1	+

Беше направено входно ниво на студентите, занимаващи се с крикет. В таблица 2 са представени средните стойности на всеки показател.

Таблица 2. Данни на показателите от входното изследване

№	ПОКАЗАТЕЛИ	МЕ	X_1	S_1
1	Ръст	sm	179,7	4,9
2	Тегло	kg	74,8	8,6
3	Гръдна обиколка	sm	97	7,7
4	Талия	sm	82,0	6,8
5	ВМІ		23,2	2,1
6	Бягане – 36 м	s	5,67	0,8
7	Бийп тест		7,1	1,2
8	Хвърляне на топка – 3 кг	sm	950,1	111
9	Станова сила	kg	153,8	9,1
10	Клякане (30 сек)	бр.	26,1	2,5
11	Скок-дължина	sm	208,5	14,9
12	Отскок на височина	sm	34,8	3,6
13	Дълбочина на наклона	sm	104,1	5,2

Легенда: X_1 , S_1 – средна стойност и дисперсия в началото на експеримента, N = 15 броя

След редовни посещения на заниманията по спортно усъвършенстване през първия и втория семестър беше проведено второ тестване на студентите, които участват в отбора по крикет. В таблица 3 са представени средните стойности на всеки показател в края на учебната година.

Таблица 3. Данни на показателите от изходното изследване

№	ПОКАЗАТЕЛИ	МЕ	X_2	S_2
1	Ръст	Sm	179,7	4,9
2	Тегло	Kg	73,9	7,5
3	Гръдна обиколка	Sm	98,5	7,7
4	Талия	Sm	82,4	6,6
5	ВМІ		23,3	1,6
6	Бягане – 36 м	S	5,1	0,8
7	Бийп тест		7,7	1,1
8	Хвърляне на топка – 3 кг	Sm	1010,3	151,6
9	Станова сила	Kg	155,6	6,8
10	Клякане (30 сек)	бр,	27,2	1,7
11	Скок-дължина	Sm	213,1	12,2
12	Отскок на височина	Sm	40,7	3,4
13	Дълбочина на наклона	Sm	108,9	5,1

Легенда: X_2 , S_2 – средна стойност и дисперсия в края на експеримента, N = 15 броя

В таблица 4 са представени средните стойности на всеки показател от началото и края на учебната година, както и разликата между тях.

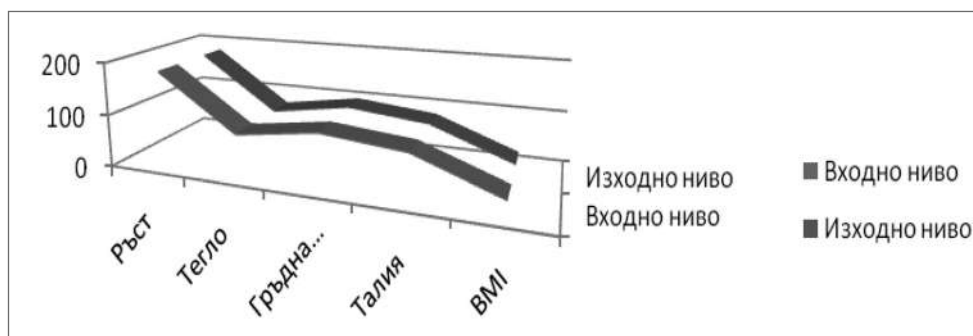
Таблица 4. Средни стойности в началото и в края на експеримента

№	ПОКАЗАТЕЛИ	МЕ	X_1	S_1	X_2	S_2	DIFF
1	Ръст	sm	179,7	4,9	179,7	4,9	0
2	Тегло	kg	74,8	8,6	73,9	7,5	0,9
3	Гръдна обиколка	sm	97	7,7	98,5	7,7	1,5
4	Талия	sm	82,0	6,8	82,4	6,6	0,4
5	ВМІ		23,2	2,1	23,1	1,6	0,1
6	Бягане – 36 м	s	5,67	0,8	5,1	0,8	+0,57
7	Бийп тест		7,1	1,2	7,7	1,1	+0,6
8	Хвърляне на топка – 3 кг	sm	950,1	111	1010,3	151,6	+60,2
9	Станова сила	kg	1 153,8	9,1	155,6	6,8	+1,8
10	Клякане (30 сек)	бр,	26,1	2,5	27,2	1,7	+1,1
11	Скок-дължина	sm	208,5	4,9	213,1	12,2	+4,6
12	Отскок на височина	sm	34,8	3,6	40,7	3,4	+5,9
13	Дълбочина на наклона	sm	104,1	5,2	108,9	5,1	+4,8

Легенда:

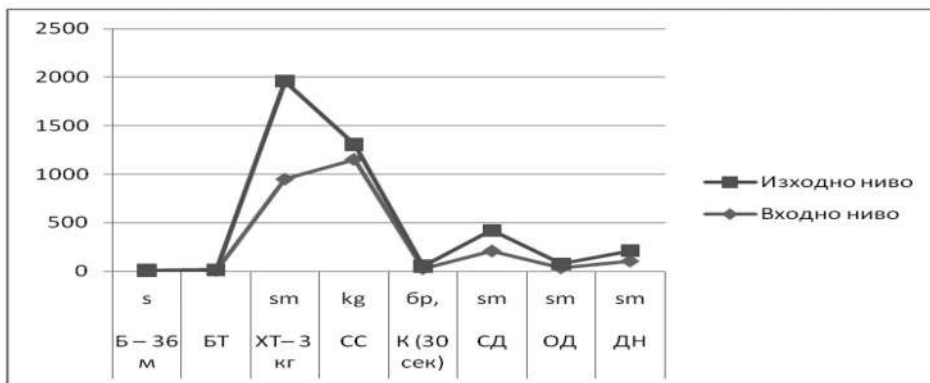
- Знаците в колона „DIFF“ за (X_2): „-“ по-слаб резултат; „+“ по-добър резултат;
- X_1 , S_1 – средна стойност и дисперсия в началото на експеримента, N = 15 броя
- X_2 , S_2 – средна стойност и дисперсия в края на експеримента, N = 15 броя

На графика 1 са представени средните стойности в началото и в края на експеримента на антропометричните показатели. Както е известно, от показателите на антропомоториката, тези за физическото развитие са твърде консервативни и в рамките на измерването в нашия експеримент от една учебна година повечето от тях не биха се променили съществено и достоверно в диапазона на статистическата грешка на измерването.



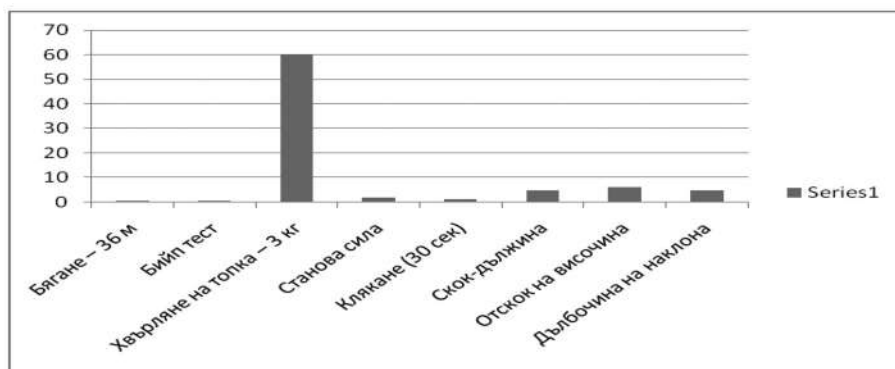
Графика 1. Средни стойности в началото и в края на експеримента на антропометричните показатели

На графика 2 са представени средните стойности в началото и в края на експеримента на показатели на физическата дееспособност.



Графика 2. Средни стойности в началото и в края на експеримента на показатели на физическата дееспособност

На графика 3 е представено разликата между първото и второто измерване, входящо и изходящо ниво.



Графика 3. DIFF на средни стойности в началото и в края на експеримента на показатели на физическата дееспособност

Наблюдава се прираст при всички показатели. „Бягане – 36 м” – резултатите са се подобрили с 0,57 s, при „Бийп тест” нивото, което е постигнато средно от студентите в края на учебната година, е с 0,6 по-високо. „Хвърляне на топка – 3 кг” – има сериозно увеличение от 60,2 sm, а „Становата сила,” е подобрена с 1,8. Средният брой клякания за 30 сек са с 1,1 бр. повече. При тестовите „Скок-дължина”, „Отскок на височина” и „Дълбочина на наклона” се увеличават средно съответно с 4,6 sm, 5,9 sm и 4,8 sm.

От тези резултати могат да се направят следните изводи и заключения:

1. При студентите, занимаващи се с крикет се наблюдава положителен прираст на всички показатели на физическата дееспособност.
2. Отчита се ефективност на тези занимания и участието в тях води до градивно физическо натоварване.
3. Физическото развитие на студентките се характеризира с малка вариативност на антропометричните показатели
4. Резултатите от изследването показва, че внедряването и практикуването на нетрадиционни спортове във ВУ, успоредно с традиционните, ще разширят съдържанието и ефекта на въздействие в учебно-тренировъчния процес по физическо възпитание и спорт.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Желязков, Цв. Основи на спортната тренировка. С., 1998
2. Желязков, Цв., Дашева Д. Основи на спортната тренировка. София: Гера арт, 2002. – 432 с.
3. Кацарски, Ив., Колев Н. Проект „Крикет приятели, София, Издателство „Авангард Прима“, 2008, ISBN 978-954-323-378-6
4. Недкова, М., Иновации в учебния процес по ФВС във ВУ в Р. България", Монография, ISBN 978-619-160-6000-9-(Рецензиран)
5. Пеева, Д., Колев Н. Изследване динамиката на развитие на основните физически качества на студентите от ВТУ „Тодор Каблешков“ при занимания с ръгби, Благоевград, ЮЗУ – научна конференция „Физическото възпитание и спортът в образователната система“, 2005 г.
6. Пеева, Д., Колев Н. Оптимизация на учебния процес по физическо възпитание във ВТУ“Т.Каблешков“ чрез въвеждане в учебната програма на спортовете ръгби и крикет, Габрово, Сборник доклади от Международна научна конференция „Унитех 08“, 2008, ISBN 1313-230X
7. Петкова, Л., Квартирникова М. Тестове за оценяване на физическата дееспособност, М и Ф.,1985.
8. Рачев, Кр. Теория и методика на физическото възпитание. М и Ф, 1984

Адрес за кореспонденция:

Марина Недкова

Департамент по спорт
Софийски университет „Св. Климент Охридски“

Диана Пеева

ВТУ „Тодор Каблешков“

ИНТЕРЕСИ НА СТУДЕНТИТЕ ОТ СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“ ЗА ИЗУЧАВАНЕ НА СПОРТНИ ТАНЦИ

МИГЛЕНА БАХЧЕВАНОВА, ЕЛЕОНОРА МИЛЕВА

MIGLENA BACHCHEVANOVA, ELEONORA MILEVA
INTERESTS OF STUDENTS FROM THE SOFIA UNIVERSITY TO LEARNING OF DANCESPORT

Абстракт: Статията разглежда интересите на студентите от различни факултети на СУ „Св. Климент Охридски“ към обучението по спортни танци. В тази връзка са анкетиран и анализирани мненията на 70 студенти. Резултатите разкриват желание и мотивация за практикуване и усъвършенстване на танцовата дейност, положително отношение и висока степен на удовлетвореност от проведените занимания. Основният извод е, че интересът на студентите от СУ към новата спортна дисциплина е голям, което разширява възможностите за системни спортни занимания в Университета. Определени са перспективите за развитие на спортните танци в СУ.

Ключови думи: студенти, интерес, спортни танци, занимания, отношение

Abstract: The article examines the interests of students from different faculties of Sofia University “St. Kliment Ohridski” on dancesport training. In this occasion, the opinions of 70 students were interviewed and analyzed. The results reveal a desire and motivation for practicing and perfecting the dance activity, a positive attitude and a high degree of satisfaction with the performed activities. The main conclusion is that the interest of the students from Sofia University in the new sports discipline is great, which expands the possibilities for system sports activities at the university.

Key Words: students, interest, dancesport, classes, attitude

УВОД

Университетският спорт заема ключово място в съвременната образователна система. Една от най-важните социални функции на физическата култура и спорта сред студентите е поддържането и подобряването на здравословното им състояние. Не по-малко важна е задачата на спорта във Висшите училища за повишаване на тяхната работоспособност, в това число умствената, като задължителна основа за качествена подготовка по време на следването и реализацията на младите хора като специалисти [2]. Обучението по спорт във Висшите училища формира потребности, система от знания, интереси, мотиви и убеждения, направляващи волевите усилия на учащите и водещи до по-голяма спортна активност на студентите.

Физическото възпитание и спортът в Софийския университет, от неговото основаване до наши дни, заема достойно място в обучението на студентите [3]. Между всички спортни дисциплини, които предлага

Департаментът по спорт, учащите от всички факултети имат възможност от учебната 2018/2019 година да избират нов спорт – спортни танци. Естетическото в този спорт, обективно е заложено в пропорциите, ритъма, пластичността на структурата на движенията [5]. Първоначалният интерес на студентите към спортните танци е голям, отчитайки броя на записалите се младежи, техните емоционални реакции по време на обучението, активността и желанието им за напредък. Учебната дейност е насочена към създаване на благоприятна атмосфера за спортни занимания, към подобряване на качеството на двигателната и танцовата култура, на физиологичните, координационните и психологическите показатели на студентите. Създават се положителни емоционални преживявания, които ще подпомогнат разтоварването на студентите от учебното и трудово натоварване. В този спорт един студент и една студентка практикуват спортната си дейност в по-близък или по-отдалечен танцов хват, характерни за латиноамериканските и стандартните танци, като могат да покажат своите умения в социална среда извън учебните часове. Танцуването по двойки е забавен начин за опознаване, за поддържане на възхищение [1].

През последните години в голяма степен се популяризира и самостоятелното танцуване при момичетата, т.нар „соло танцуване“. По този начин танцуването при студентките ще подпомогне тяхното утвърждаване в групата по танци, ще обогати социалните им контакти, ще развие тяхната активност, инициативност и самостоятелност. Чрез груповите занимания по спортни танци се разширява палитрата от преживявания като съпричастност, добронамереност, емпатия, особено когато всички студенти трябва да синхронизират своите движения в определен танц [4]. Спортните танци създават чувство за отговорност и колективизъм, другарство и взаимопомощ [6].

Предвид възстановилата се спортна дисциплина спортни танци като университетски спорт в СУ „Св. Климент Охридски“, активността и положителните емоционални реакции на студентите ни насочиха да проследим техните интереси и оценки по важни въпроси, свързани с учебния процес по спортни танци, с цел трайното му утвърждаване и съответно привличането на повече студенти в тези занимания.

Методология на изследването

Хипотезата на изследването се основава на схващането, че установяването на основните тенденции в интереси на студентите за занимания със спортни танци би подобрило качеството на обучение, а оттам и внедряването на по-ефективна балансирана методика на преподаване, съобразена с техните интереси, качества и умения, така че положителните очаквания от дейността да бъдат удовлетворени.

Целта на изследването е проучване и анализиране на интересите на студентите от СУ „Св. Климент Охридски“ към обучението по спортни танци като фактор за успеха от дейността и емоционалното им удовлетворение. За реализиране на целта поставихме следните основни **задачи**:

1. Теоретичен анализ на литературата по проблема.
2. Установяване на интересите на студентите към учебно-тренировъчния процес по спортни танци.
3. Определяне на отношението на студентите към обучението по спортни танци като фактор за тяхната удовлетвореност от заниманията.

Предмет на изследването са интересите на студентите от СУ за занимания със спортни танци. Изследването е проведено в периода от ноември до края на декември 2018 г. с общо 70 студенти от първи до четвърти курс, на възраст между 18 и 38 години, включени в учебните групи по спортни танци, от които 65 са жени и 5 са мъже. Всеки от респондентите има различна професионална насоченост.

Завършеното средно образование на младите хора е разделено в три направления – природо-математическо и хуманитарно, професионална гимназия, спортно училище и др. Водещите специалности, които са избрали студентите за своето бъдещо професионално развитие, са три: природо-математическа, хуманитарна и икономическа. Интересна е взаимовръзката между тях и изборът на спортните танци като вид спортна дейност.

Анализът на резултатите се базира на информацията, събрана чрез анкетна карта, съдържаща 11 въпроса, от които осем са затворени, а при останалите три студентите имат възможността да изразят свободно своето мнение. Отговорите на поставените въпроси ни дават точна и ясна представа относно трайните интереси, мотивацията, бъдещата визия за собствената перспектива и съзнателното отношение към учебния процес.

Анкетата е раздадена лично на студентите в часовете по спортни танци и е попълвана от тях на място, в спортната база. За статистическа обработка на резултатите са приложени алтернативен, вариационен и корелационен анализ (коефициент на Спирман).

Анализът на резултатите разкрива следните основни тенденции. Сред изследваните лица 92,9% са жени и 7,1% са желаещите мъже да практикуват спортни танци. Този факт се дължи на утвърденото мнение, че всички видове танци са занимание предимно за момичета. В тази връзка мъжете в Университета вероятно нямат познанието, че спортните танци са популярен състезателен спорт, който се практикува от танцови двойки – дама и кавалер. Очевидно липсата на желаещи мъже да се запишат да партнират в танците се крие в традициите и възпитанието на децата от ранна детска възраст. Възможно е и самите движения, които създават

грация и красиви линии, да изискват физически качества, които често мъжете над 18-годишна възраст не притежават.

Изследваните лица са студенти от първи до четвърти курс като 74,3% са тези от първи курс, а останалите са разпределени от втори – 15,7%, трети и четвърти курс – 10%. Повечето факултети и специалности в СУ, които имат включен спорт в учебните планове изискват задължителни или избираеми часове за първи курс. Именно това е основната причина първокурсниците да са болшинството от записалите се за спорт, в частност спортни танци, което зависи от собствените интереси и желания на младите хора.

Често студентите от втори курс продължават да практикуват вида спорт, който са избрали в предходната година, затова те са значително по-малък процент. Разбира се има и студенти от трети и четвърти курс, които избират нов спорт – спортните танци, за да обогатят своите спортни знания и умения, а той в настоящия период на изследване е и най-новият спорт, който предлага Департаментът по спорт.

Сред изследваните студенти 77,1% са завършили средно образование с природо-математически и хуманитарен профил. Само 20% от респондентите придобиват средно образование в професионални гимназии и 2,9% – в спортно или друг вид училище. Резултатите имат своя логичен завършек, имайки предвид избора на младежите на СУ като утвърдено Висше училище в страната, обучаващо студенти в разнообразни научни направления.

По-голямата част от студентите са избрали да продължат своето висше образование със специалност в хуманитарен профил – 58,6%, природо-математически специалности ще изучават 38,6% от тях, като за повечето от тях спортът не е задължителен. Причината за тези резултати се крие в изискванията на някои факултети и специалности с хуманитарен, природо-математически и икономически профил в СУ, изискващи от студентите задължителни, избираеми или факултативни посещения на часове по спорт, според утвърдената учебна програма. Вероятно студентите избират този спорт измежду другите поради влиянието на танца и музиката, подпомагащи емоционалното равновесие и намаляването на стреса от обучението в определени науки.

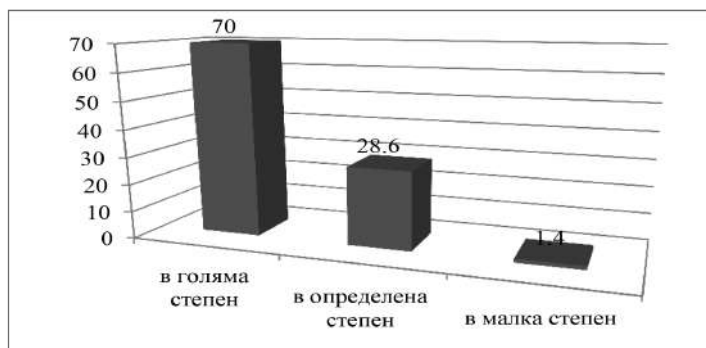
Само 2,9% от студентите се обучават в икономическа специалност. Вероятно спортните танци не са присъщи на тяхната натура и сфера на познания.

Средната възраст на изследваните лица е 20 години. Очевидно повечето анкетирани след завършване на средното образование веднага решават да запишат висше образование, което е похвално за младото поколение. Най-младите участници са на 18 години, а най-възрастният студент е на 38 години. Въпреки своята възраст, някои от анкетираните

млади хора желаят да получат диплома от Висше училище, което ще увеличи шансовете им за професионална реализация.

Детайлизиращият анализ на отделните въпроси разкрива следните основни тенденции. По отношение на желанието на студентите да изучават и практикуват спорт в Софийския университет отговорите са балансиранни. Установява се, че половината студенти желаят да практикуват спорт в СУ в „определена степен“ – 50% и почти толкова в „голяма степен“ – 42,9%. Само 7,1% са младежите, които желаят в „малка степен“ или нямат желание да посещават часовете по спорт. Тези резултати насочват към професионализма на екипа на Департамента по спорт към СУ, който създава необходимите условия, положителни емоции и нагласи за пълноценни спортни занимания.

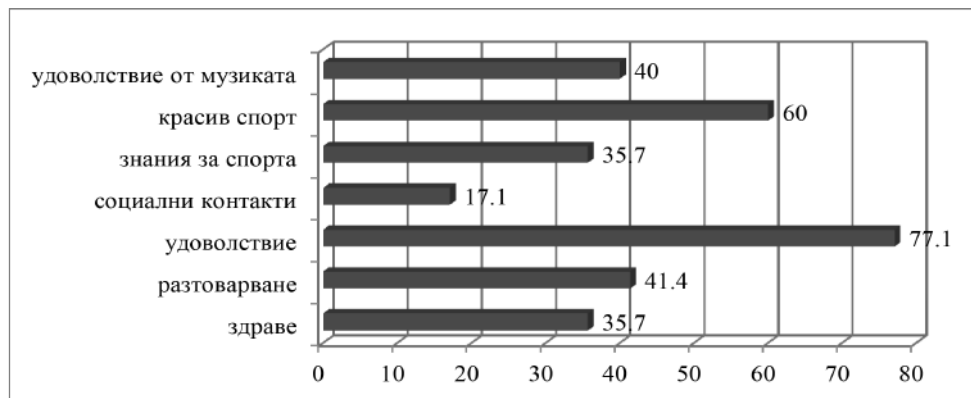
Много висок е относителният дял на анкетираните лица, които посочват, че желаят в „голяма степен“ да практикуват спортни танци в СУ – 70% (фиг. 1). Значително по-малко са тези, които в „определена степен“ желаят да танцуват – 28,6%. Това отразява отношението на студентите към естетиката, музиката, танцовите движения и емоцията като фактори в тяхното обучение по вид спорт. Малко са респондентите, които не отстояват твърдо своето решение, но вероятно това се дължи на липсата на информация около спецификата на спортните танци в СУ. В международно изследване става ясно, че 75% от анкетираните намират танците за приятна дейност [7].



Фиг. 1. Желание на студентите за практикуване на спортни танци

Едва 1,4% от студентите в „малка степен“ желаят да посещават часовете по спортни танци или вероятно нямат необходимата за това участие нагласа. Подобен факт не е случаен, тъй като веднъж записана, спортната дисциплина в СУ не се променя за съответната учебна година и студентите трябва да имат желанието да я практикуват през целия учебен период.

Сред причините за насочване към занятията по спортни танци студентите посочват следните основни мотиви: здраве (35,7%), разтоварване от учебните занятия (41,4%), удоволствие (77,1%), социални контакти (17,1%), знания за този спорт (35,7%), красотата на спортните танци (60%), удоволствието от музиката (40%) (фиг. 2).



Фиг. 2. Мотиви за изучаване на спортни танци

Не случайно най-голям е процентът на анкетираните, които са посочили удоволствието от емоционалното преживяване в обучението по спортни танци като водещ критерий за избора на този спорт между всички останали. Динамиката в движенията, танцуването с партньор и обогатяването на танцовата култура подпомагат удовлетворението от танца.

По-малък е относителният дял на студентите, които са записали спортни танци за подобряване на здравословното състояние, както и за получаване на знания за този спорт. Спортните танци подобряват дейността на различните органи и системи, повишават двигателната дееспособност, спомагат за намаляване на стреса и особено за понижаване на теллото, което е особено важен фактор сред студентите.

Значително малка част от отговорилите смятат, че спортните танци ще повишат социалните им контакти. Целта на обучението е предимно учебно-тренировъчна, където се получават нови знания за този спорт и в същото време физическото натоварване е умерено, съобразено с индивидуалните възможности на студентите, акцентира се на работата в екип, а социалният фактор не е водещ. Вероятно в малкото време преди или след часовете студентите имат възможността да увеличат своя приятелски кръг.

Изненадващи са резултатите относно желанието на студентите да се занимават в бъдеще със спортни танци. Еднакъв относителен дял анкетираните отговарят както положително, така и отрицателно на този въпрос – 31,4%, а една част се колебаят – 37,1%. Тези факти сочат не само, че

спортът Спортни танци е харесван от студентите, а дори те възнамеряват да обогатяват своите познания в тази сфера в бъдеще. Това е доказателство и за професионализма на преподавателя, който е успял емоционално да зареди студентите с положителните страни на спорта, както и да ги амбицира, вдъхнови към нови, по-задълбочени танцови познания.

Повечето от респондентите сочат, че знанията, които получават за спортните танци, са достатъчни в голяма степен – 44,3%. Не са малко и тези, според които знанията, които получават са достатъчни в известна степен – 35,7%. Студентите не само посещават часовете, за да се научат да танцуват, но и имат желанието да задълбочат своите теоретични познания.

Едва 12,9% от изследваните лица заявяват, че знанията, които получават са достатъчни в малка степен и само 7,1% посочват, че информацията е недостатъчна. Вероятно тези студенти са практикували спортни или друг вид танци и имат необходимата базова подготовка. В тази връзка е нормално информацията, която е предвидена за начинаещи, да е недостатъчна.

Интересен е фактът, че 72,9% от записалите спортни танци момичета и момчета желаят да получат по-задълбочена и подробна информация за този спорт в бъдеще (следващ семестър или практикуване за напреднали извън учебните занятия). Това показва големия интерес на студентите от СУ за изучаване на спортни танци. Резултатът сочи, че тази нова дисциплина към Департамента по спорт при СУ има бъдеще и желаещите да я практикуват няма да са малко на брой. Едва 2,9% не желаят да се занимават с този спорт по-нататък. Разбира се, има студенти, които се колебаят в своите отговори (24,3%), вероятно заради непълната яснота относно спецификата на този спорт, предстоящите занимания и изискванията, които се предявяват към тях.

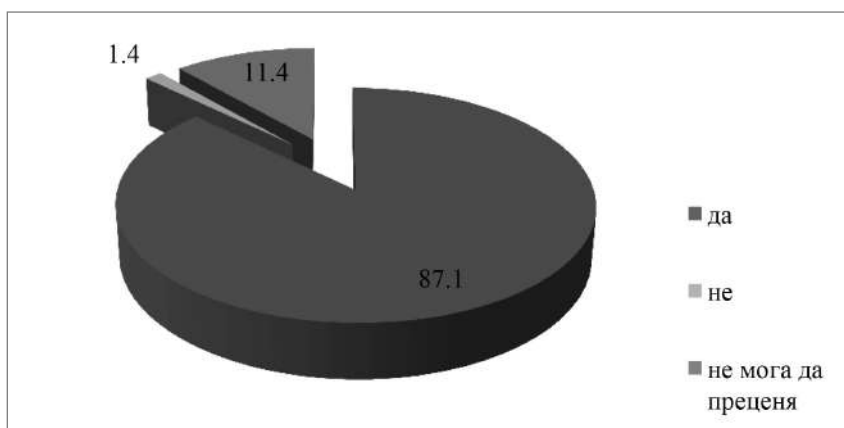
По-голямата част от студентите, 75,7%, смятат, че спортните танци ще подпомогнат тяхната учебна работа в различна степен: 11,4% – в „голяма степен“, 42,9% – в „определена степен“ и 21,4% – в „малка степен“. Значително по-малко са студентите – 24,3%, които смятат, че тази дейност няма да подпомогне тяхната работа. Тези факти вероятно се дължат на различното естество на специалностите на студентите и връзката им със спорта.

По отношение на благоприятното влияние на танците върху бъдещата професионална реализация отново повече от половината студенти, 65,7%, отговарят положително: 28,6% смятат, че те ще подпомогнат професионалните им качества в „определена степен“, 25,7% – в „малка степен“ и 11,4% – в „голяма степен“. Значително по-малък е относителният дял на студентите, 34,3%, които не считат, че изучаването на този спорт ще има благоприятно влияние върху бъдещата им професионална реализация. Разбира се, не всички студенти правят връзка между благоприятния ефект, който танците имат върху тялото и психиката на човека и връзката

им с психическото състояние на работното място, независимо от различното естество на работа.

След прилагане на коефициента на корелация на Спирман за влиянието на отделните фактори върху отговорите на респондентите се установява, че студентите от хуманитарните специалности в по-голяма степен смятат, че спортните танци ще повлияят положително върху бъдещата им професионална реализация вероятно поради спецификата на обучението. Тази зависимост обаче е слабо изразена ($r = .256$, при $p < 0,05$).

Много висок е процентът на младите хора от цялата изследвана извадка, които посочват, че спортните танци имат положителен ефект върху тяхното психично състояние и тази дейност ще подпомогне по-бързото психично разтоварване и по-лесното съсредоточаване в предстоящите учебни задължения – 87,1% (фиг. 3). Танците носят много положителни емоции, като музиката е решаващ фактор за този положителен резултат, тъй като тя има релаксиращ и успокояващ ефект върху психиката на студентите.



Фиг. 3. Влияние на спортните танци върху психичното състояние на студентите

Сравнително малко са студентите, които не могат да вземат категорично решение в конкретния момент за ефекта на танците върху тяхното психично състояние – 11,4%, а едва 1,4% считат, че такъв ефект не съществува. Вероятно това са студенти, които до този момент не са имали опит в колективни занимания с танци и не са усетили техния положителен ефект върху тялото на човека.

Почти всички студенти заявяват, че посещават часовете по спортни танци с удоволствие – 97,1%. Това показва успешната методика на преподаване и положителния емоционален заряд, с който преподавателят зарежда своите студенти. Само 2,9% от анкетираните нямат мнение по

този въпрос. Липсата на отговори може би се дължи на личностните им характеристики.

По-голямата част от изследваната извадка са лица, които са се занимавали по-продължително време със спорт – 74,3%. Това показва тяхната добра двигателна култура и спортни интереси, те държат на своето здраве, външния си вид и високата работоспособност. По-малка част от респондентите – 25,7%, не са спортували, което вероятно се дължи на възпитанието, социалния кръг и мотивацията за спорт в свободното време.

Много важен фактор за по-качественото танцуване е предишният опит на младежите в спортните танци, в друг вид танци или спорт. Установява се, че почти половината (47,1%) от изследваните лица са практикували различни видове танци. Този факт ще облекчи и улесни тяхната работа в часовете по спортни танци. Една част от останалите студенти (25,7%) са практикували различни видове спорт, което е положително за по-лесното усвояване на специфичните танцови движения в часовете по танци и също толкова изследвани лица не са спортували (25,7%).

Изводи и препоръки

1. Интересът на студентите от Софийския университет за занимания със спортни танци е висок. Установяват се разнообразни мотиви за участие, като водещ е удоволствието от практикуването на този спорт.

2. Студентите изявяват желание в бъдеще да обогатят знанията и уменията си за спортните танци.

3. Спортните танци имат положителен ефект върху психичното състояние на студентите и подпомагат психичното им разтоварване.

Биха могли да се направят някои конкретни препоръки за увеличаване интереса на студентите към спортните танци:

➤ Необходимо е освен редовните посещения на часовете по спортни танци да се разработят учебни помагала и материали, които от една страна да популяризират новия спорт сред студентите, а от друга страна да увеличат теоретичните знания за спортните танци.

➤ Да се помисли за обогатяване на методиката на обучение с оглед повишаване на знанията на студентите за ползите от танцовия спорт.

➤ Студентите да бъдат разпределени в групи за начинаещи и напреднали, така че поддържането на интереса на студентите да бъде съобразен спрямо възможностите и мотивите за занимания със спортни танци.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Бахчеванова, М. (2016). Психолого-педагогически измерения на партньорството в спортните танци. Дисертация. София, НСА.

2. Иванов, А., А. Иванова (2010). Тенденции в интереса на студентите към спорта. – В: Спорт, стрес, адаптация. 5-ти Международен научен конгрес 2010, част 2, – Спорт § Наука, изв. брой.
3. Йорданов, Е. (2009). Изследване на някои страни от физическата годност на студенти от Софийския университет „Св. Климент Охридски“, трениращи тенис. – В: Годишник на СУ, Том 85.
4. Костов, З. (2011). Теория и методика на спортните танци. София, НСА ПРЕС.
5. Милева, Е. (2001). Визия и мисия на естетическото и комерсиалното в спорта. София, Екопрогрес.
6. Яновска, И. (2012). Влияние на спортните танци върху субективното усещане за благополучие. Дисертация. София, НСА.
7. Zahiu M., M. Stănescu , S. Macovei (2015). Study about the preferences of students in physical education and sports for the dance styles. *Science, Movement and Health*, Vol. XV, ISSUE 1.

Адрес за кореспонденция:

Миглена Борисова Бахчеванова, д-р

СУ „Св. Кл. Охридски“, Департамент по спорт
e-mail: mbbahcheva@uni-sofia.bg; тел: 0893 486677

Проф. Елеонора Михайлова Милева, дпн

НСА „Васил Левски“
e-mail: emileva2002@yahoo.com; тел. 0898 776676

АНКЕТНО ПРОУЧВАНЕ ОТНОСНО МЯСТОТО НА СПОРТА 3X3 БАСКЕТБОЛ ВЪВ ВИСШИТЕ УЧИЛИЩА В РЕПУБЛИКА АЛБАНИЯ

МИЛЕНА АЛЕКСИЕВА, СВЕТОСЛАВ СТЕФАНОВ, ЕНГЕЛ СПАХИУ

MILENA ALEKSIEVA, SVETOSLAV STEFANOV, ENGEL SPAHIU. SURVEY ON THE PLACE AND ROLE OF 3X3 BASKETBALL IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS IN THE REPUBLIC OF ALBANIA

Абстракт: Профилът, характеризиращ спорта 3x3 Баскетбол, е твърде широкоспектърен и подлежи на възможност за различни анализи и коментари. Целта на настоящото проучване е да се разкрие мнението на преподавателите по Баскетбол относно възможността да се практикува 3x3 Баскетбол във Висшите училища в Албания, както и мястото на играта в спортния живот на студентите. Проведена е анкета с над 30 специалисти по баскетбол. Анкетата е анонимна, състои се от 10 въпроса, а коректно са попълнени 20 анкетни карти. Проучването показва, че в 67% от Висшите училища в Република Албания няма отбори по 3x3 Баскетбол нито при мъжете, нито при жените.

Ключови думи: 3x3 баскетбол, анкетно проучване, Република Албания, висши училища

Abstract: The profile characterizing the 3x3 basketball is too broad and also subject to various analyses and commentary. The purpose of this study is to elucidate the opinion of basketball educators about the possibility of practicing 3x3 basketball in Albanian universities, as well as its place among students. An anonymous survey was conducted with over 30 basketball professionals. It consists of 10 questions, and 20 questionnaires are filled out correctly. The survey shows that in 67% of the higher education institutions in the Republic of Albania there are no 3x3 Basketball teams, neither with men nor with women.

Key Words: basketball 3x3, survey, Republic of Albania, higher education institutions

В България анкетни изследвания за установяване на интересите и мотивацията за практикуване на даден спорт са осъществили Р. Цървова, Т. Нейкова, Н. Маврудиева (2011), И. Илиева (2012), М. Алексиева и М. Петкова (2013). С. Денев (2014), М. Алексиева (2015), Ст. Беломъжева-Димитрова и М. Петкова (2015), Г. Игнатов (2010) и А. Атанасов (2018) изследват мотивационните особености за учебно-спортна дейност в занятията по футбол на студентите от Софийския университет „Св. Климент Охридски“ и Стопанска академия „Димитър А. Ценов“. Проучването на М. Алексиева и Д. Киров (2019) цели изследване и сравняване его-ориентацията и колективната ориентация на състезатели по баскетбол. М. Борукова (2007) анализира зрителския интерес относно спортни състезания от европейски мащаб, а Св. Стефанов (2003), М. Видиновски (2015) и М. Гечева (2015) изследват мнението на спортни специалисти относно

необходимостта от създаване на методика за обучение по миниволейбол, спортно катерене и баскетбол.

За да се разкрие мнението на водещите учебния процес във ВУ преподаватели, Б. Митрева (2015) провежда анкетно проучване относно някои аспекти на игровата дейност в Баскетбол 3x3 и мястото на играта в учебно-тренировъчния процес във Висшите училища. Анализът на резултатите показва, че в по-голямата част от висшите училища има мъжки представителни отбори по Баскетбол 3x3 (55,6%) и само 33,3% от анкетираните посочват, че имат женски отбори [11].

Относно мнението на анкетираните кой формат на играта (5x5 или 3x3) считат, че е по-добре да се прилага в практическите, занимания с начинаещи студенти осемнадесет преподаватели (66,7%) посочват Баскетбол 3x3, четирима (14,8%) – Баскетбол 5x5 (18,5%) считат, че и двата варианта са подходящи.

Авторът споделя мнението, „че играта 3x3 е по-подходяща при обучението на начинаещи. Приемаме и мнението на колегите, които посочват и двата варианта като добри, при положение, че обучението не е ограничено в рамките на една година. Поради ограниченото време за обучение, считаме, че за 60 учебни часа е трудно да бъде преминат целият материал за обучение в Баскетбол 5x5“.

Анкетни проучвания със студенти осъществяват Б. Митрева [11], за да бъде установено нивото на придобитите знания за правилата на баскетболната игра 3x3 (в началото и в края на експеримента), и Р. Николов [12] – за да бъде определено мнението на студентите относно интереса им към баскетболната игра.

Б. Митрева [1] обобщава, че „студентите най-бързо усвояват правилата по време на учебните игри, които се провеждат в практическите занимания. За да станат достояние до всички студенти, е необходимо в учебния процес да се провеждат също мачове по официалните правила на Баскетбол 3x3, тъй като е честа практика в часовете за профилираните групи да не се прилагат строго всички правила, което създава грешни навици у играчите“.

В изследването на Р. Николов [12] участват, както студенти (първи курс), избрали спорт Баскетбол като задължително-избирателна форма на обучение, така и студенти от по-горните курсове (факултативна форма на обучение), които продължават да посещават заниманията по Баскетбол в извънучебно време.

Интерес представляват интерпретациите на автора относно основните мотиви за участие в заниманията по баскетбол, разгледани в шести въпрос от анкетната карта. При този въпрос всеки анкетиран може да посочи повече от един отговор. Водеща позиция с най-много отговори

е „добрата спортна форма“ – 63,16%, следван непосредствено от „удоволствие и наслада от играта“ – 59,65%. От отговорилите 42,10% залагат на „укрепване на здравето“. Не малък е и дялът на тези, чийто мотив се свързва със „създаване на нови приятелства и социални контакти“ в заниманията по баскетбол (31,58%). Отговорите на този въпрос показват освен желание за игра и информираност на студентите по отношение на положителните резултати, които могат да се постигнат от играта.

Р. Николов обобщава, че „Студентите, които посещават занятията с „много голямо желание“ (25 студенти), залагат на предимно добрата спортна форма и на положителните емоции от играта. На трето и четвърто място с еднакъв брой отговори са мотивите „укрепване на здравето“ и „развитие на физическите качества. По същия начин са групирани и отговорите на студентите, посещаващи занятията с „голямо желание“. При тези, чието желание за посещаване заниманията със спорт е колебливо, няма изразен приоритет в мотивите за участие – те по-скоро посещават заниманията по баскетбол по задължение, заради отчитане на присъствие в часовете“.

Д. Киров (2018) проучва мнението на спортуващите Баскетбол 3x3 (120 респонденти). Интерес представлява фактът, че 40% от анкетираните са посещавали тренировки по баскетбол в миналото, а 41,2% продължават да тренират организирано. Което означава, че почти всички от практикуващите 3x3 Баскетбол имат определени познания по баскетбол. От всички анкетирани само 6,7% не са посещавали тренировки по баскетбол.

Според автора „Много интересни са отговорите на въпроса „Какво ви привлича в спорта 3x3 Баскетбол?“. Над 65% от анкетираните считат, че опростените правила, динамиката и бързината на играта, възможността да се събират с приятели и това, че 3x3 Баскетбол им помага по един или друг начин да подобряват играта си, е стимул за тях да го практикуват. Това дава възможност да направим извода, че утвърдените правила на ФИБА за 3x3 Баскетбол правят играта атрактивна и популярна, което се оценява от състезателите.

От обобщенията става ясно, че профилът, характеризиращ спорта 3x3 Баскетбол, е твърде широкоспектърен и подлежи на възможност за различни анализи и коментари.

В този аспект е и разработената анкетна карта, предложена на вниманието на преподаватели по Баскетбол във Висши училища в Република Албания. Всички те работят с баскетболисти от Висши училища.

Целта на настоящото проучване е да се разкрие мнението на преподавателите по Баскетбол относно възможността да се практикува 3x3 Баскетбол във Висшите училища в Албания, както и мястото на играта в спортния живот на студентите.

Проведена е анкета с над 30 специалисти по баскетбол. Анкетата е анонимна, състои се от 10 въпроса, а коректно са попълнени 20 анкетни карти.

Анкетираните преподаватели не представляват всички Висши училища в Република Албания.

За реализиране на целта са поставени следните **задачи**:

- Изработване на анкетна карта.
- Провеждане на анкета с преподаватели, работещи със студенти от профилирани групи по баскетбол във Висшите училища в Албания.
- Обобщаване и анализиране на получените резултати.
- Разкриване на изводи и препоръки за практиката.

Методика

Дадена е възможност, освен предложените отговори, да бъде формулирано собствено мнение, както и на някои от въпросите да бъдат избрани повече от един отговор. Това е и възможност сумарният процент на даден въпрос да надхвърля 100%.

Разработената анкетна карта включва десет въпроса, разделени условно на две части:

- въпроси, носещи информация за професионалната характеристика на респондентите – пол, статут на хабилитирано или нехабилитирано лице;
- въпроси, информиращи за типично практико-приложни аспекти 3x3 Баскетбол в спортния живот на Висшите училища в Република Албания.

Анализ на резултатите

За да се разкрие мнението на водещите учебния процес по физическо възпитание и спорт във Висшите училища преподаватели, е проведено анкетно проучване, относно някои аспекти на приложението на спорта 3x3 Баскетбол в учебно-тренировъчния процес. В анкетата вземат участие 20 преподаватели, от които 16 мъже и 4 жени. Анкетираните преподаватели не представляват всички ВУ в Република Албания.

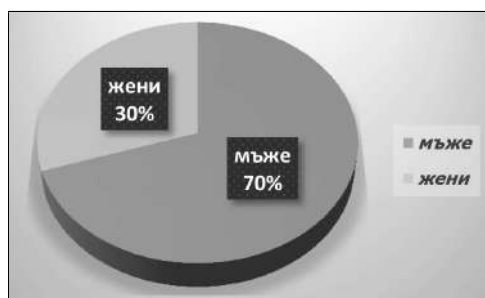
Анализът на резултатите (табл. 1, фиг. 1 – 10) показва, че профилът на респондентите е в съотношение 14 към 6 мъже/жени, 12 от тях са преподаватели, а 8 – хабилитирани лица.

Едва 40% от отговорилите споделят, че в техните Висши училища има профилирани групи по 3x3 Баскетбол (осем от двайсетте коректно попълнени анкетни карти), което е онагледено на фиг. 3.

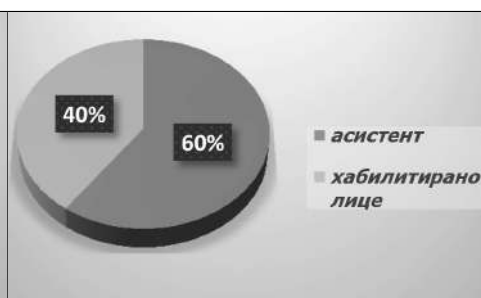
В по-голямата част от Висшите училища няма мъжки представителни отбори по Баскетбол 3x3 (35%) и само 12% от анкетираните посочват, че имат женски отбори (фиг. 4). Както се вижда от отговорите на този въпрос и от същата фигура общо 67% от респондентите дават информация,

че във Висшите училища, в които преподават, няма представителни отбори нито при мъжете, нито при жените, а едва 33% отговарят положително. Предполагаме, че Висшите училища, които нямат материална база за провеждане на учебно-тренировъчен процес по баскетбол, съответно нямат и отбори, представляващи Университета в официални състезания.

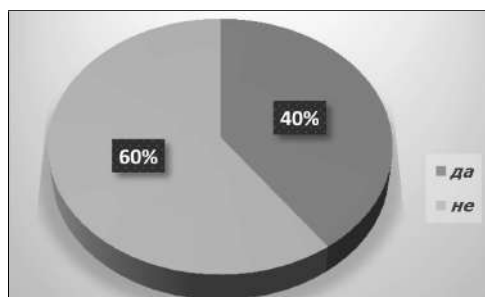
Въпроси \ Алтернативи	A	B	C	D
1	14	6		
2	12	8		
3	8	12	-	-
4	7	4	12	11
5	2	4	14	
6	2	7	11	
7	1	9	10	-
8	6	1	13	
9	6		14	
10	18	2	-	-



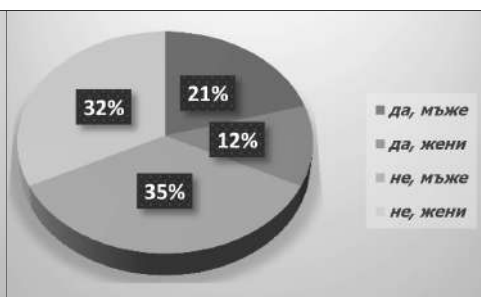
Фиг. 1. Пол



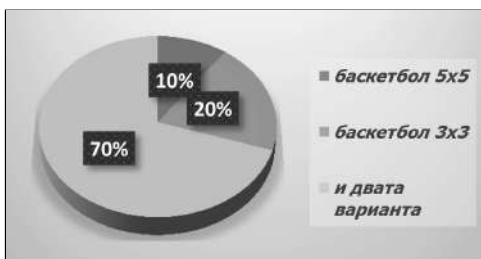
Фиг. 2. Вие сте?



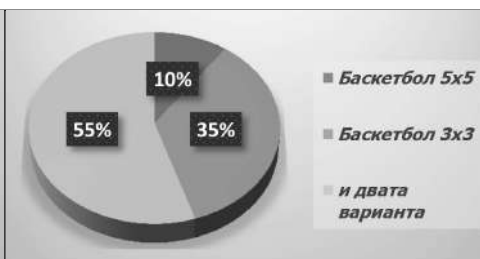
Фиг. 3. Във Вашия Университет има профилирани групи по 3x3 Баскетбол?



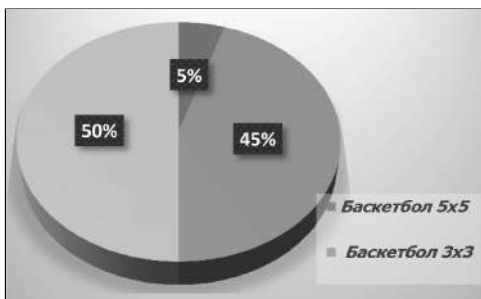
Фиг. 4. Във Вашия Университет има профилирани групи по 3x3 Баскетбол?



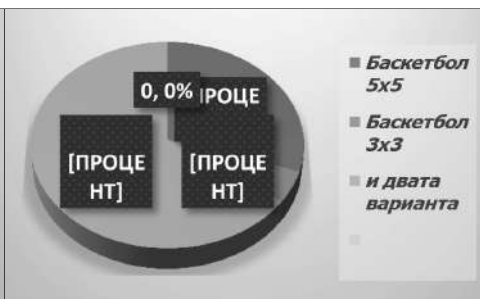
Фиг. 5. Според Вас кой вариант на баскетболната игра е по-добре да се прилага в практическите занимания с начинаещи студенти?



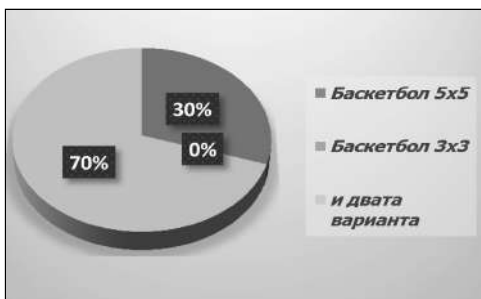
Фиг. 6. Според Вас кой вариант на баскетболната игра е по-добър при организиране на вътрешни турнири и спортни празници?



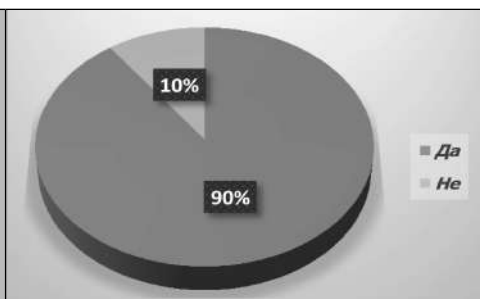
Фиг. 7. Според Вас кой вариант на баскетболната игра е по-приложим за студентите в свободното им време?



Фиг. 8. Според Вас кой вариант на играта предпочитат студентите от профилираните групи?



Фиг. 9. Според Вас кой вариант на играта предпочитат студентите от представителните отбори на Университета Ви?



Фиг. 10. Според вас необходима ли е специализирана подготовка за състезанията по 3x3 Баскетбол?

Три са възможностите за отговор на въпрос 5. „Според Вас кой вариант на баскетболната игра е по-добре да се прилага в практическите занимания с начинаещи студенти?“. Респондентите (70%) смятат, че и двете форми на играта са сполучливи за прилагане в практическите занимания със студентите в началния етап на тяхното обучение. В мнението на останалите

30% личи превес в полза на играта 3x3 Баскетбол – 20% или четирима преподаватели (фиг. 5).

Също така категорично личи мнението на специалистите по отношение на възможностите за организиране на вътрешни турнири и спортни празници в Университетите (фиг. 6) – 35% от тях смятат, че новият олимпийски спорт 3x3 Баскетбол предлага по-удобен вариант в сравнение с големия баскетбол. Това не омаловажава факта, че 55% от анкетираните дават своя вот за двете форми на организация.

В допълнителни дискусии по темата става ясно, че при събития от такъв формат, някои от тях са допуснали възможност отборите да бъдат смесени – от мъже и от жени. Изказано бе мнение, че по този начин 3x3 Баскетбол добива по-широка популярност, предвид факта, че на този етап в Република Албания все още твърде малък брой подрастващи момичета са привлечени към тази форма на играта.

Отговорите на въпрос 9. *„Според Вас кой вариант на играта предпочитат студентите от представителните отбори на Университета Ви?“* са твърде показателни като информация за моментното състояние на 3x3 Баскетбол във Висшите училища в Република Албания. Преподавателите категорично се обединяват около отговора „и двата“, но това буди известна доза съмнение, предвид факта, че някои от тях са специалисти по спорт в Университети, в които не е предоставена възможност за практикуване на 3x3 Баскетбол.

Последният въпрос е много важен във връзка с възможността 3x3 Баскетбол да бъде предложен в учебните програми във Висшите училища в Република Албания, както и по отношение на игровата реализация на баскетболистите в официални турнири 3x3 Баскетбол. От резултатите от проучването става ясно, че 90% от преподавателите избират отговор, подсказващ наложителността от специализирана подготовка за състезателите, за да се представят на необходимото ниво в събития от такъв ранг и характер.

Изводи и препоръки

1. Профилът на анкетираните лица е в съотношение 14 към 6 мъже/жени, като 12 от тях са преподаватели, а 8 – хабилитирани лица.

2. В 67% от Висшите училища в Република Албания няма отбори по 3x3 Баскетбол нито при мъжете, нито при жените.

3. Няма превес в избора на организационни форми при провеждане на състезания и вътрешни турнири при студентите по 5x5 и 3x3 Баскетбол.

4. Необходима е специализирана подготовка за баскетболистите, участващи в турнири 3x3 Баскетбол.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Алексиева, М. (2015). Проучване мотивацията на учениците за участие в организирани спортни занимания. – В: СН, Извънреден брой/5 с. 152-159
2. Алексиева, М., Д. Киров. (2019). Анализ на его-ориентацията и колективната ориентация на състезатели по баскетбол. // Педагогически алманах, 2019, брой 1 с. 71-91
3. Атанасов, А. (2108). Мотивацията като определящ фактор на волевите усилия при студенти в заниманията по футбол // Педагогически алманах, брой 2 с. 179 – 183
4. Беломъжева-Димитрова, С., М. Петкова. (2015). Проучване мнението на ученици от начален етап на основна образователна степен относно провеждането на модул „Туризъм“ // Спорт и наука, изв. брой 2, с. 49-58
5. Борукова, М. (2007). Изследване някои аспекти на мениджмънта на състезания по баскетбол от европейски мащаб. Дипломна работа С.: НСА“В.Левски”
6. Видиновски, М. (2015). Анкетно проучване относно необходимостта от създаването на нова методика за начално обучение по катерене. В: СН, брой 3
7. Гечева, М. (2015). Анкетно проучване относно необходимостта от създаване на единна методика за обучение по баскетбол. В: СН, Извънреден брой
8. Денев, С. (2014). Физическо развитие и специфична подготвеност при деца с интелектуални затруднения при приложена специализирана методика по футбол. Дисертация, ВТУ с. 94
9. Игнатов, Г. (2010). Мотивационни особености за учебно-спортна дейност в занятията по футбол в СУ „Св. Климент Охридски“. Втора международна научна конференция. Сб. „Оптимизация и иновации в учебно – тренировъчния процес“. Университетско издателство „Св. Климент Охридски“. С., с. 34-45
10. Илиева, И. (2012). Мотивация за спортуване в начална училищна възраст. РВ „Ангел Кънчев“, Русе с. с. 185
11. Митрева, Б. (2015). Методика на обучение по баскетбол 3 x 3 във висшите училища, Дисертационен труд, СУ с. 89-95
12. Николов, Р. (2019). Иновативна технология за стимулиране физическата активност на студенти чрез обучение по баскетбол 3 на 3. Дисертационен труд, ВТУ с. 71-86
13. Петкова, М., М. Алексиева. (2013). Игрите в началното училище. Фабер, В. Търново с. 21-27
14. Стефанов, С. (2003). Анкетно проучване на необходимостта от създаване на методика за обучение по миниволейбол, В: Сборник трудове „Кинезиология“, Том 2, В. Търново, с. 65
15. Църва, Р., Т. Нейкова, Н. Маврудиева. (2011). Изследване на интересите и отношението на учениците и учителите към баскетболната игра. В: СН, брой 3

Адрес за кореспонденция:

проф. д-р Милена Алексиева

ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“

катедра „Теория и методика на физическото възпитание“ 5000, Велико Търново

Email: milena.alexieva@gmail.com тел. 0878538626

доц. д-р Светослав Стефанов

ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“

катедра „Теория и методика на физическото възпитание“ 5000, Велико Търново

Email: stefanov.univt@gmail.com тел. 0878835048

Енгел Спахиу –докторант от Република Албания

ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“

кат. „Теория и методика на физическото възпитание“

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE ADAPTATION OF STUDENT YOUTH

КНОКНЛОВА ОЛГА

ХОХЛОВА ОЛЬГА. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
В АДАПТАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Абстракт: В статье раскрываются основные направления адаптации студенческой молодежи к социальной среде средствами физической культуры. Показаны основные методы реализации личности студента в процессе освоения новых умений и навыков.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, спорт, адаптация, личность.

Abstract: The article reveals the main directions of adaptation of student youth to the social environment by means of physical education. The basic methods of implementing the student's personality in the process of mastering new skills are shown.

Key Words: physical education, physical education, sport, adaptation, personality.

Основной тенденцией развития современного общества является обеспечение необходимых условий для формирования в человеческой личности гармонии в физическом, духовном и психическом развитии.

Хотелось бы поговорить о том, что физическая культура – это часто общей культуры человечества, представляющее собой социальное явление, имеющее отношение и к экономике, и к культуре, и к политическому строю, что в свою очередь накладывает отпечаток на воспитание и развитие людей.

Современный социум и мир в целом характеризуется активным процессом развития технологий, биологических исследований, появлением огромного количества „гаджетов“. Это несомненно оказывает не самое лучшее влияние на развитие и формирование организма человека, внося в его жизнь не только прогрессивное развитие технологий, но и множество неблагоприятных факторов.

Самое первое – это активное развитие гиподинамии и гипокинезии, а также нервное перенапряжение и физические перегрузки, что в свою очередь приводит к стрессам и депрессиям. Дальнейшее развитие событий ведет к нарушениям сердечно-сосудистой системы, кардиореспираторной системы, появлению избыточной массы тела. Воздействие неблагоприятных факторов на организм человека настолько значительно, что внутренние ресурсы и защитные механизмы не могут с этим справиться самостоятельно [1].

Как показывает предыдущий опыт, лучшим „противоядием“ для данной ситуации являются физические упражнения и двигательная активность. Только занятия физической культурой и спортом способствуют восстанов-

лению жизненных ресурсов организма, ускоряют адаптивные процессы к условия внешней среды.

Двигательная активность и регулярные занятия спортом имеют огромное воспитательное значение. Повышение дисциплинированности, развитие чувства ответственности, целеустремленности к достижению поставленных целей является неотъемлемой парадигмой занятий физической культурой и спортом.

Активная жизненная позиция напрямую зависти от физической активности. Регулярные физические упражнения стимулируют чувство ответственности, дисциплинированности, повышают вероятность достижения поставленных целей. Это свойственно для занимающихся различного возраста, пола и уровня подготовленности. Только занятия физической культурой и спортом могут такую широкую дифференциацию возможностей.

Физическая культура играет огромную роль в успешной социализации студенческой молодежи. Спортивные мероприятия развивают социальную активность личности, способствуя адаптации к социуму, увеличивая коммуникативные способности молодежи. В процессе занятий не только совершенствуется физическая форма и повышается уровень здоровья, но и формируется активная жизненная позиция, проявляется трудовая и творческая активность личности. Все это влияет на успешность выполнения будущих профессиональных обязанностей гражданина и его положение в обществе [2].

Процесс обучения студентов с каждым годом претерпевает различные изменения, связанные с постоянно растущими требованиями общества, развитием технологий и мощным потоком информации. Это конечно усложняет учебу, дает большую психологическую нагрузку, что в свою очередь может привести к большой занятости и гиподинамии в целом.

Отсутствие двигательной активности лишает организм студента тренированности. Недостаток движения способствует развитию различных хронических заболеваний, ухудшению психологического фона, перенапряжению нервной системы, что является прямыми показателями стресса.

Физические упражнения всегда являлись основой создания адаптивной базы для организма человека. Только хорошо тренированный организм может противостоять стрессам, активно и успешно работать, воспринимать информацию и ее перерабатывать. Двигательная активность пробуждает и совершенствует все природные задатки, улучшает жизненно важные физические качества и морфологические функции, повышает уровень умений и навыков [3].

Физическая культура в режиме дня сохраняет запас молодости организма, не зря говорят: „Люди фитнеса – люди без возраста“. Продление биологического возраста ведет к творческому подъему, успешности в социальной жизни, к полному удовлетворению собой.

На протяжении всего периода обучения необходимо формировать у студенческой молодежи навыки и привычки здорового образа жизни, рассказывать и гигиенических нормах, и требованиях. Очень важное значение играет именно сознательное отношение к физической активности. Только такой подход может быть залогом успеха в будущей трудовой и социальной жизни.

Многофункциональный характер физической культуры способствует привитию у личности общественно-полезной функции, которая проявляет активность в социальной позиции, формирует сознательное отношение к общественной деятельности. Умения и навыки общественно-полезной деятельности, приобретенные с помощью физической культуры имеют положительный перенос на другие виды деятельности, способствуют успешному проявлению морально-волевых качеств личности, целеустремленности, проявления стойкости характера.

Структурный и комплексный характер обучения в области физической культуры дает возможность выпускникам проще адаптироваться ко взрослой жизни и социальным нагрузкам, быстрее овладевать новыми навыками и профессиями.

Физическая культура предусматривает непосредственное постоянное личностное общение. Это способствует развитию коммуникативных способностей, особенно активно это проявляется в игровых видах спорта. Данное качество является базой для дальнейшего развития личности.

Постоянное совершенствование, обновление социальной жизни требует от личности выпускника серьезных заявок на успех. Социум заинтересован в конкурентно-способных специалистах, имеющих возможность быстро и креативно решать поставленные задачи.

Следовательно, актуальным направлением в физкультурном образовании является переосмысление требований и задач, предъявляемых к личности студента в процессе обучения в вузах нефизкультурного профиля.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. – М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. – 336 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. – М.: Советский спорт, 2013. – 431 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; Под общ. ред. Н.Н. Маликов. – М.: ИЦ Академия, 2013. – 528 с.

Адрес за корреспонденция:

Хохлова Ольга Алексеевна

кандидат пед. наук, доцент, завкафедры физвоспитания
Тульского государственного университета
им. Л. Н. Толстого, г. Тула, Россия
e-mail: astro1963@mail.ru

КЪМ ПРИНОСА НА БЪЛГАРИЯ ЗА ВЪВЕЖДАНЕ НА ШАХМАТ В УЧИЛИЩЕ

РАДИСЛАВ АТАНАСОВ

RADISLAV ATANASSOV. CONTRIBUTION OF BULGARIA TO IMPLEMENTATION OF CHESS IN SCHOOLS

Абстракт: Статията има за цел да представи държавната политика и нейната реализация относно обучението по шахмат в българските училища към месец юли 2019. Разглеждаме историческото развитие на идеята за шах в училище и съвременното ѝ състояние в Европа. Предлаганата информация засяга министерски документи и българската практика през последните години, имаща отношение към заниманията с шахмат. Главният акцент в статията е поставен върху Проекта на Министерството на образованието и науката за обучение на 120 учители, който стартира през януари 2019 г. Анализираме обратната връзка от участниците и резултатите от курса като цяло спрямо няколко критерии, заложили от Министерството на образованието и науката. Няколко водещи личности и институции са споменати. Статията определено има историческа стойност.

Ключови думи: шахмат, история, образование, Европарламент, програма, училище, обучение, дейности по интереси

Abstract: The article aims to present the state policy and its implementation toward chess education in Bulgarian schools at the time of July 2019. We regard the historical development of the idea for including chess education in schools and its current state in Europe. The supplied information is about Governmental documents and Bulgarian practice in recent times related to chess education. The main focus in the article is the Ministry's Project of primary chess education of 120 teachers in Bankya which Project Draft started in January 2019. We analyze the feedback from the participants and the results of the course as a whole in the aspect of several criteria, given by the Ministry of Education and Science. Several leading persons and institutions are also mentioned. The article definitely has a historical value.

Key Words: chess, history, education, Euro Parliament, program, school, training, optional activities

„Няма нищо по-силно от една идея, на която е дошло времето!“
Виктор Юго

Увод и исторически преглед

Идеята за преподаване на шахмат като учебен предмет в училище възниква още в трудовете на един от най-бележитите шахматисти и претендент за световната титла в историята на древната игра д-р Зигберт Тараш в края на 19 век. Шахматът е едно от 7 рицарски изкуства – добродетели, в които е трябвало да бъдат обучавани представителите на светската власт и посвещаваните в рицарство, за да могат да бъдат компетентни при изпълнение на своите задължения – конна езда, фехтовка, плуване, лов и хвър-

ляне копие, стрелба с лък, стихоплетство и шахмат [7]. След откриването на книгопечатането от Йоханес Гутенберг през 15 век, през 1497 г. Луис Лусена от Саламанка, Испания, написва и първия учебник по шахмат в печатна форма. Шахматът се включва в конкурентна битка и за смислено прекарване на свободното време на онези, които могат да си го позволят. Усилията на бащата на шахматната наука Вилхелм Щайниц и неговите последователи изграждат теория и поставят началото на класическата школа в интерпретацията на древната игра. Щайниц обявява и първите 9 критерия (временни и постоянни) за оценка на позицията, които представляват и първият най-сериозен компас за ориентиране в събитията на шахматното табло, ако не броим двата учебника на Филидор през 18 век, където предшественикът на Френската буржоазна революция гръмко провъзгласява, че „пешката е душата на шахматната партия“ [5]. Д-р Тараш пък показва, как шахматът възпитава в умение да различаваме същественото и важното от несъщественото и маловажното. Благодарение на него се научаваме да разбираме динамиката на прехода от материални към временни и пространствени преимущества и обратното [11].

Всички прозрения на мнозина държавни ръководители като Фридрих Велики, Наполеон Бонапарт, Бенджамин Франклин, Владимир Илич Ленин по отношение на шахмата си остават достъпни за малцина, докато новообразуваната след 1917 г. съветска държава не налага с декрет повсеместно изучаване на шахмата: в армейските подразделения, трудовите колективи и образователните учреждения възникват хиляди клубове, а в театралните и концертни зали се провеждат турнири и мачове, които привличат огромен брой зрители. Шахматът в СССР е бил популярен почти наравно с футбола и хокея. През настоящата 2019–2020 учебна година Русия отново тръгва по подобен път – в цялата страна се въвежда „шахматен всеобуч“, който ще ползва третия час по физическо възпитание.

За съжаление, за разлика от водещите ренесансови държави, които разделят шахмата от хазарта, у нас той се смята точно за такъв и заедно с игрите на карти и лотариите бива високо облаган с данъци чак до 30-те години на 20 век. Положението се подобрява едва след Втората световна война. Така се стига до второто място на Йосиф Стефанов на Световното първенство за студенти през 1958 г.

Така логично през 1969 г. малко след третото място на мъжкия национален отбор на България на Олимпиадата в Швейцария (България изпреварва САЩ, Англия, Франция, Италия, ФРГ) изтъкнатият ръководител на детската школа към тогавашния Дворец на пионерите Тодор Тодоров обръща внимание на успехите на съветския и източно-германския шахмат, дължащи се на въвеждането на шахматната игра като редовен или факултативен учебен предмет в техните училища. Подчертава необходи-

мостта от методика за преподаване, както и от откриване на специалност шахмат към тогавашния ВИФ, което се случва през 1983 г. благодарение системните усилия на гросмайстор Милко Бобоцов, завършил вдигане на тежести към същия институт [10].

През 90-те години на 20 век благодарение на студентите по шахмат в НСА връзките между Висшето спортно училище и средните училища в София се засилват значително. Студентите упражняват своята учебно-методична и стажантска практика в доста столични училища. Освен завършилите НСА, доста студенти и от СУ се увличат по треньорската практика и изкарват треньорските курсове към Центъра за следдипломна квалификация към НСА. След навлизането в столичните училища на много клубове като ЦСКА, Рицар, Люлин Чес (Градишки), Столичен център по шахмат, Арт – спорт – талант и някои други, броят на обхванатите от шахматни занимания училища в София надхвърля 100. Тук трябва да се включат и немалко детски градини. В последните 2-3 години чувствително се активизират Пловдив, Варна и Перник, като през всички тези школи преминават няколко хиляди ученици.

Междувременно на 13 март 2012 г. в Европарламента депутатите Слави Бинев, Джон Атард-Монталто, Нирж Дева и Марио Мауро внасят Декларация за въвеждане на програмата „Шах в училище“ в образователните системи на Европейския съюз, която бива приета, след като депутатите приемат за доказано, че шахматът „може да подпомогне социалното сближаване и интеграция, борбата срещу дискриминацията, за намаляване на агресията и престъпността и превенцията на различни зависимости“. Развива концентрация, търпеливост и упоритост, творчество, интуиция, памет, аналитичност, решителност и спортсменство [2]. През март 2015 г. Радислав Атанасов изпраща писма до всички 240 депутати, със следния текст: „Към чл. 74 от Проектозакон за предучилищно и училищно образование да бъде добавена алинея 9 – „В процеса на училищното образование може да се изучава и учебният предмет „Шахмат“. Някои от адресатите обаче и тази пролет продължават да не си отварят пощенските кутии.

На 03.11.2015 г. Ружка Генова (директор на спортното училище в Пловдив) и Радислав Атанасов (ръководител специалност „Шахмат“ в НСА) изпращат до дирекция „Образователни програми и образователно съдържание на МОН“ предложение: Към чл. 10, ал. 1 от Наредба за учебния план „В избираемите учебни часове на учебния план може да се осъществява“ да се добави нова точка 11: „изучаване на шахмат в начален етап“. Изучаването на шахмат във възрастта на началния етап отговаря напълно на основна цел № 1 на предучилищното и училищното образование (чл. 5, ал. 1 от ЗПУО. Предложението кореспондира и с ал. 5 на чл. 76 от ЗПУО.

Всички тези процеси и натрупвания логично довеждат някои образователни министри до идеята както да регулират тези процеси, така и да стимулират по-нататъшното навлизане на шахмата в училище на по-високо равнище.

Цел

Целта на настоящото изследване е да се проследят и систематизират усилията на българската образователна система в лицето на МОН, НСА, и голям брой училища за утвърждаване на шахмата като учебен предмет в начална училищна възраст (1-4 клас).

Задачи

- Да се покаже актуалността на проблема в светлината на обективни исторически предпоставки с повече от един век предистория.
- Да се свържат международните и национални нормативни документи, като се изхожда от необходимата приемственост и национално-специфични условия.
- Да се разкрият практически възможности за интегриране на шахмата с нашата образователна система.

Методика

Периодът на изследването включва времето от 01.01.2019 г. до 30.07.2019 г.

Използвани са следните методи: ретроспективен анализ, историографски преглед, анкетен метод, беседа, интервю, анализ на документи – постановление, наредба, декларация и др., тест с открити и закрити въпроси.

Създаване на нормативна уредба

Министерството на образованието и науката изработва Наредба за приобщаващо образование. Директорите на училищата трябва да инициират анкета за да определят интересите на учениците, чиито резултати следва да се публикуват до 21.01.2019 в електронната платформа [1].

Изборът на занимания по интереси в училищата, съгласно Наредбата за приобщаващо образование се подпомага от информационна система (електронна платформа за публикуване на търсени предлагани занимания по интереси), която е достъпна на следния адрес: <http://class.mon.bg/>.

В електронната платформа се публикува следната информация:

1. Предлагани занимания по интереси от училищата, от физически и от юридически лица.
2. Идентифицирани от училищата занимания по интереси въз основа на желанията на учениците.

В същия срок – до края на януари 2019 трябва да се извърши и регистрация на физически и юридически лица, които предлагат занимания по шахмат. Ръководителите на групите по шахмат трябва да имат професионален опит, квалификация или педагогическа правоспособност. От тях се изисква да опишат дейността, тематичната област, броя на заниманията седмично и месечно и тяхната продължителност. Следва също да предложат минимален и максимален брой ученици, оптимален за провеждане на заниманията. Физическите лица, които предлагат занимания по интереси в областта на спорта, трябва да са вписани в Националния регистър на спортно-педагогическите кадри към Министерството на младежта и спорта по Наредба № 2 на Министъра на младежта и спорта от 2017 г. за професионалната правоспособност и квалификацията на спортно-педагогическите кадри (ДВ, бр. 29 от 2017). Юридическите лица, които предлагат занимания по шахмат трябва да притежават спортна лицензия съгласно Закона за физическото възпитание и спорта или да са членове на лицензирана спортна федерация.

Новата Наредба за приобщаващо образование предвижда поне 5% от всички организирани занимания по интереси да се осъществяват от външни за училището лица и фирми – в случая това са шахматните клубове [1, 4].

В Постановление № 289 от 12 декември 2018 за изменение и допълнение на нормативни актове на Министерския съвет сериозна промоция на шахмата се залага със следните текстове:

Чл. 21 б (7) – „Когато в информационната система са регистрирани предложения за провеждане на занимания по интереси, свързани с играта на шах, и е направен избор от ученици за включване в такива занимания, в училището задължително се формира група или групи за занимания по интереси, свързани с играта на шах. В случай, че не е направен избор от ученици за участие в занимания по интереси, свързани с играта на шах, такива занимания се провеждат в часовете за занимания по интереси в рамките на целодневната организация на учебния ден.“ [3].

Също в тази посока работи и новосъздаденият чл. 21, ал. 3, който вмениява на общината да „осъществява обща програма за стимулиране на интереси, дейности и изяви на учениците, които насърчават играта на шах в училище, в случай на невъзможност на училището да организира и да провежда такива занимания, дейности и изяви“ (Постановление 289 от 12 декември 2018 г.).

Горепосочените текстове означават, че дори ако шахматът е избран само от двама ученици, то желанието им трябва да бъде реализирано. За препоръчване е също така да се обърне внимание на изменението на чл. 21, ал. 12 и ал. 13:

(12) Заниманията по интереси може да се провеждат:

1. извън часовете по учебен план;
2. по време на целодневната организация на учебния ден извън дейностите по самоподготовка с оглед осигуряване на разнообразие от занимания по интереси;
3. през почивните дни и ваканциите.

(13) Заниманията по интереси може да се провеждат в училището и/или в база, определена в договор с юридическо лице, включително в центрове за подкрепа за личностно развитие, в музеи, библиотеки, читалища и бази на други външни организации. [3].

Ясно е, че при така променената нормативна база, която създава определени и непознати досега перспективи пред интегрирането на шахмата с образователната система, се налага спешно обучение на кадри, които да я реализират и на практика [9].

В набелязания срок в електронната платформа се регистрират около 280 училища и над 3000 ученици от цялата страна.

Организиране на обучение на кадри – обучители по шахмат в училище

С тази задача се наема екип от шахматни деятели, организирани от МОН, под личния мониторинг на Министър Красимир Вълчев и включващ опитни преподаватели от различни училища в София и Пловдив, вкл. и от Национална спортна академия. На първата организационна сбирка присъстваха: Радостина Новакова – ръководител Квалификация и кариерно развитие към МОН, Галина Генева – директор на 121 училище, Ибрахим Карахасан Чънар – създал клуб „Макс Еве“ към 136 ОУ Любен Каравелов (изцяло ромско), кандидат-майстор Румен Градишки – Председател на ШК „Люлин“, дългогодишен преподавател в училище и лицензиран треньор, европейската шампионка за синьорити Ружка Генова – директор на Спортното училище в Пловдив, Радислав Атанасов – ръководител специалност шахмат и Председател на Комисия Шах в училище към БФШ 1928. На етапа на изпълнение в Банкя много успешно се включи и г-жа Григорова от отдел Квалификация и кариерно развитие. Те започват изработването на „Програма за подготовка на педагогически специалисти за обучение на децата в начални и базови умения по шахмат“. Програмата съдържа следната структура: необходимост, цели, очаквани резултати, обхват, бенефициенти, дейности, показатели за изпълнение, мониторинг. Програмата е завършена през месец май и авторите заедно с Центъра за следдипломна квалификация към НСА в периода 08.07. – 12.07.2019 в хотел Жеравна в гр. Банкя да се проведе първото по рода си обучение на 120 учители от цялата страна по един програмен модул от 16 часа за един кредит. Съдържанието на кредитния модул съдържа начини за

въвеждане на децата в играта, основни понятия и термини, принципи за игра и елементарни техники. Освен това предлага и подходи за осъществяване на междупредметни връзки между шахмата и основни училищни предмети – математика, компютърни науки (дигитализация), психология, философия, история, чужди езици, спорт и др. [7]. Акцентира се върху необходимостта от възпитаване на социални и емоционални умения, трансферими в различни житейски области. За целта се използват примери от шахматната теория и практика за различните преходи между основните категории време, пространство и материя. Освен разходите по обучението МОН осигурява на всички 120 обучавани учители по 5 шахматни комплекта и по един наръчник за обучение за начинаещи [8].

Какви помощни материали сме използвали при обучението в Баня?

Бяха анализирани клипове с участието на Бойко Борисов, Наполеон Бонапарт, Хосе Раул Капабланка, Веселин Топалов, Магнус Карлсен. Използвани помощни материали. Бяха използвани нечупливи, пластмасови шахматни фигури, направени по герои от „Властелинът на пръстените“, австрийски детски шах с осем нарязани части от шахматно табло, които трябва да се подредят като пъзел за време и върху които се играе с изрисувани с шахматни фигури кубчета вместо с реалните фигури; голям градински шах с кухи пластмасови фигури, който може да се използва върху трева, пясък, вода, паркет, мокет и пр. шах за слепи с релефни полета, а фигурите отдолу имат бутони за неподвижно забождаване върху дъската, докато черните фигури имат шипове на върха, за да се разпознават чрез опипване, сръбски шах с шоколадови фигури, които се изяждат след вземане [6]; голямо магнитно демонстрационно табло; мултимедия с лаптоп и множество клипове и линкове към обучителни сайтове; десет стандартни бакелитни шаха, както и шаховете в тубуси; два шахматни часовника от различни векове. Пуснат беше тест от 29 въпроса за измерване на резултатите от обучението.

Отчет на извършеното обучение.

Лекторите бяха трима: гл. ас. Лейла Димитрова, гл. ас. Венета Петкова и гл. ас. Радислав Атанасов – доктори и преподаватели в НСА съответно по руски език, спорт за всички и шахмат. Всеки имаше да ръководи по две групи от по 20 души – всичко 120 души. Лекциите бяха 10, упражненията – 6. Изнесен беше обучителен сеанс на едновременна игра срещу всички 20 участници в групата, при което те усвояваха записа на ходовете.

Анализ на резултатите

Разпределението на участниците в първото по рода си обучение на учители по шахмат бе следното: Благоевград, Бургас, Велико Търново, Видин, Враца, Ловеч, Добрич, Габрово, Кюстендил, Кърджали, Плевен, Перник, Разград, Монтана, Русе, Силистра, Сливен, Смолян, Стара Загора, Търговище, Хасково, Шумен, Ямбол – по 4, Варна и Пловдив – по 5, Пазарджик, Софийска област и София – град – по 6.

Беше проведена анонимна анкета на участниците за удовлетвореността им от обучението, съставена от три групи въпроси.

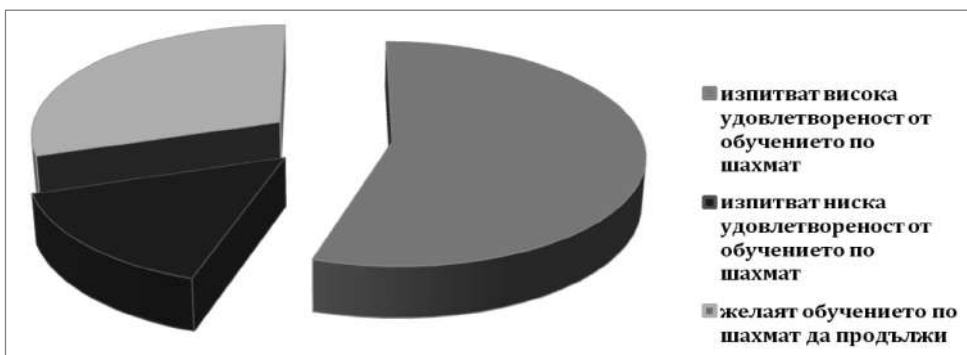
Процентно от 60% до 90% участниците изразяват удовлетвореност от обучението – като формат, методика, придобити знания и умения, повишена мотивация, организация и информационно осигуряване (табл. 1).

С по-ниските 60% участниците оцениха условията за провеждане, главно настаняване и хранене. Ефективността на лекциите и упражненията се оценява като много висока от 90% от участниците.

Таблица. 1. Положителните мнения на участниците в обучението по 7-те показатели.

100%								
90%								
80%								
70%								
60%								
50%								
40%								
30%								
20%								
10%								
0%	Формат на обучението	Методика на обучението	Придобити знания и умения	Повишена мотивация	Организация и инф. осигуряване	Условия, настаняване и хранене	Ефективност на лекции и упражнения	

При третата група въпроси участниците изразяват подчертано желание обучението по шахмат да продължи, тъй като часовете за обучение по модула за един кредит са недостатъчни. Желят повече часове за упражнения (фиг. 1).



Фиг. 1. Ниво на удовлетвореност от обучението по шахмат сред 120 учители

Обучението по шахмат в училище започва да се въвежда като част от обучението по учебно-методична и стажантска практика на студентите от Национална спортна академия през 90-те години на 20 век, поради което София сериозно изпреварва останалите градове. Обучението се регулира чрез договори между училищата, от една страна и клубовете, или частни лица, от друга. Или пък често не се регулира писмено. Шахматът навсякъде се посреща позитивно от училищната среда – директори, ученици и родители. Нуждата от дигитализация на учебния процес, от намаляване на феминизацията в начална училищна възраст, от демократизация и демонополизация на истината в класната стая, необходимостта от преминаване от конвергентно към дивергентно мислене, приучването към следване на живот по правила се посрещат с разбиране от занимаващите се с шахмат. Не на последно място са знанията на чужди езици, математиката, психологията. Шахматът води към приобщаване не само на ученици, родители и учители, но и приобщава, интегрира голям брой учебни предмети под формата на спортносъстезателна игра.

Изводи и препоръки

Благодарение на усилията и позитивното отношение на МОН и лично на Министър Красимир Вълчев беше започната една мащабна и дългоочаквана от нашата общественост Програма, което се вижда от положителното отношение на всички участници както при подготовката и провеждане на обучението по шахмат. Всички участници в процеса на организация и провеждане на обучението споделяме позиция, че кампанията по въвеждане на шахмат в училище трябва да продължи. Затова и вземе решение месец октомври 2019 да бъде обявен за „Месец на шахмата в училище.“

Далеч сме от мисълта, че всичко извършено дотук е в състояние да обхване и задоволи потребностите на приобщаващото образование в

усилията му да търси алтернативни и атрактивни съвременни подходи за възпитаване на трансферими социални умения [12]. Но с обединени усилия на целия екип сме оптимисти, че поднасяме на нашата образователна система един полезен мултидисциплинарен продукт под формата на спортна и образователна игра, каквато тя отдавна заслужава.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Наредба за приобщаващо образование, в: Постановление 232 на Министерски съвет от 2017 г (ДВ, бр.86 от 2017 г.)
2. Писмена Декларация 0050/2011 на Европейския Парламент, внесена съгласно член 123 от Правилника за дейността относно въвеждане на програмата „Шах в училище“ в образователните системи на Европейския съюз
3. Постановление № 289 / 12.12.2018 за изменение и допълнение на нормативни актове на Министерския съвет
4. Правила за осъществяване на допълнителни образователни услуги в общинските детски градини на територията на Столична община, в: Решение № 135 по Протокол № 30 от 06.04.2017
5. Атанасов, Р., „Понятия и аналогии от света на шахмата, полезни за изграждане на социални умения посредством метафори“. В сб: Психично здраве и социални услуги в общността – проблеми и решения, Пазарджик 2016.
6. Атанасов, Р., „Чрез шахматна грамотност към училищна готовност“ – сб. Девета международна научна конференция на СУ „Св. Климент Охридски“, 11.2017
7. Бланко, Ю., „Защо изучаваме шахмат в училище“, С. 2000, БФСШ.
8. Бургес, Бернат, Виалта „Шах за всички“, том 1, 2 и 3, Пирот 2006
9. Станков, К., Карнобашка, Л. „Проучване мнението на студенти – бъдещи начални учители за обучение по шахмат“, в: Образование и технологии, кн. 5, 2014, СУ „Св. Кл. Охридски“
10. Тодор Тодоров „Има още много какво да се желае“, спис. Шахматна мисъл, 7/1969
11. Fine, Gary Alan “Players and Pawns. How Chess Builds Community and Culture”. Chicago, USA 2015
12. Moreno, F. “Teaching Life Skills Through Chess”, Maryland, USA 2002

Адрес за кореспонденция:
Радислав Йорданов Атанасов
главен асистент, доктор,
Национална спортна академия,
тел. 0893-396424, baschradi@abv.bg

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ О ПРАВЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

ЕССИКОВА ТАТЬЯНА

TATIANA ESSIKOVA. CHILDREN'S PERCEPTIONS OF THE RIGHT TO PHYSICAL EDUCATION

Абстракт: В статье представлено исследование представлений у детей младшего школьного возраста о их праве на здоровый образ жизни и физическое воспитание. личности". Для формирования адекватных представлений у детей необходима целенаправленная работа в образовательной среде школы, начиная с младшего школьного возраста не только с детьми, но и с их родителями. Исследование показывает, что в образовательной среде школы и системы дополнительного образования достаточно продуктивно происходит формирование психологической установки на здоровый образ жизни, так как активно развивается моральное сознание у детей.

Ключевые слова: личность, моральное сознание детей, представления о праве на физическое воспитание у младших школьников, правовые представления младших школьников, образовательная среда школы.

Область: гуманитарные науки

Abstract: The article presents a study of the opinions of primary school children and their right to a healthy lifestyle and physical education. personality."In order to form adequate opinions among children, it is necessary to work purposefully in the educational environment at school, starting from primary school, not only with children, but also with their parents. The study shows that in the educational environment in the school and the system provides additional training, quite productive is the formation of a psychological attitude of a healthy lifestyle, as actively developing moral consciousness in children.

Key Words: personality, moral consciousness of children, ideas about the right to physical education in primary school, legal representation of primary school, the educational environment of the school.

Field: Humanities

Введение

Многие прогрессивные социальные, политические и экономические изменения в обществе предполагают усиление внимания к физическому воспитанию подрастающего поколения. Современное общество заинтересовано в соблюдении гражданами юридических предписаний, активности при осуществлении своих прав на психическое и физическое развитие. В образовательной среде школы каждой страны ставится задача физического развития детей. Успешному физическому воспитанию ребенка способствуют представления детей о здоровом образе жизни. Мысли, образы и эмоции, сопровождающие физическое развитие детей не позволяют воздействовать на моральное сознание асоциальным влияниям общества,

таким как алкоголизм, наркомания. Физическое воспитание способствует общему развитию ребенка, его организованности, активности и самостоятельности.

Всемирная организация здравоохранения признаёт исключительную роль двигательной активности для здоровья человека, но практика показывает, что возможности для занятий спортом у людей снижаются ежедневно. В этой ситуации важную роль играют спортивные педагоги со своими личными, профессиональными и коммуникативными компетенциями, с помощью которых они могут положительно влиять на представления детей и их родителей о физическом воспитании. „Спорт, физические упражнения и здоровое питание способствуют правильному физическому развитию человека. Физическое развитие ребенка является очень важным критерием оценки его здоровья” [3].

В России физическим воспитанием ребенка начинают заниматься в семье, в дошкольных образовательных учреждениях и школах с первого по 11 класс. Уделяется большое внимание установлению около жилых домов спортивных комплексов на улицах, которыми могут пользоваться жители России бесплатно. Функционируют фитнесклубы и организуются общегородские мероприятия, такие как „Забеги”, когда устраиваются марафоны и марафоны, всероссийские праздники, посвященные дня физкультурника и другие.

В Болгарии „Физическое воспитание и спорт” как дисциплина присутствует в учебных программах в Министерстве образования и науки. Этот предмет в болгарских школах изучается с 1-го по 12-й класс. В соответствии с требованиями министерства образования и науки, изучение дисциплины „Физическое воспитание и спорт” продолжает быть неизменной дисциплиной в следующем этапе подготовки молодежи, а именно в университетском образовании” [3].

Понятие „физическое воспитание” определяется как „целенаправленный процесс развития функциональных возможностей человека, а другими – как развитие двигательных качеств и обучение в определенных движениях, характерных для каждого вида спорта” [2].

Проблемы отношения к физическому воспитанию и спорту в современном обществе углубляются с каждым годом. К настоящему времени наблюдаются три обобщающие группы с различным отношением к физическому воспитанию и спорту:

- первая группа людей категорически отказывается воспринимать его всерьез и смотрит на него со скукой и пренебрежением;
- вторая группа людей понимает преимущества спорта, эти люди хотят заниматься спортом, но говорят, что у них нет места или нет времени;

➤ третья группа людей одержима спортом и эксплуатацией своих тел до предела человеческих возможностей [2].

Для развития позитивных представлений о физическом воспитании и формирования психологической установки на здоровый образ жизни у детей необходима целенаправленная работа в образовательной среде школы, начиная с младшего школьного возраста.

Организация и методы исследования

В данном исследовании были проанализированы представления детей о праве на физическое воспитание.

Эмпирическое исследование осуществлялось в течение 2010-2015 гг. и имело констатирующий характер в МБОУ СОШ № 19, № 152 г. Санкт-Петербурга. Предложенные условия и методы являлись равными для всех детей, что в дальнейшем позволило получить адекватные, поставленным задачам, результаты.

Показатели развития правовых понятий младшего школьника – наличие знаний о праве, формулирование правовых понятий, элементарный анализ правовых ситуаций, наличие позитивного отношения к праву.

В качестве предварительного метода исследования использовалась беседа с родителями, педагогами, сверстниками изучаемого младшего школьника, чтобы выявить его правовые представления. Параллельно проводился анализ сочинений на тему „Мои права“.

Измерения производились в соответствии с концептуальной моделью с применением следующих методик.

Методика „Как поступать“ (Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко) предназначена для выявления у испытуемых отношения к нравственным нормам. Ребенку предлагается представить себе заданную ситуацию и сообщить, как бы он себя повел.

Методика диагностики победенческого компонента (Н. Е. Веракса) направлена на выявление уровня развития регуляторных способностей (способности детей распознавать различные ситуации, связанные с пребыванием в дошкольном образовательном учреждении, и определять правила поведения в них).

Методика „Я имею право..“ (С. А. Богданова) выявляет наличие или отсутствия правовых знаний детей дошкольного и младшего школьного возраста по набору сюжетных картинок к статьям Конвенции ООН о правах ребенка. Методика обследования заключается в том, что дети поочередно выбирают те картинки, которые соответствуют статьям Конвенции и раскладывают рядом жетон-символ: „Я имею право“. Затем ребенок объясняет причину своего выбора. Психолог регистрирует результаты в протоколе.

Методика „Закончи предложение“ (Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко) предназначена для исследования *нравственного развития* младшего школьника.

Методика „Незаконченное предложение“ (С. Я. Ермолич), позволяющая выявить отношение младших школьников к *правовым знаниям* по завершённым фразам.

Сочинение „Как я понимаю право“ (Т. В. Есикова). Методика предназначена для выявления правовых представлений и понятий у детей и подростков 10-16 лет. Анализ результатов осуществляется с помощью контент-анализа.

Беседа о праве (Т. В. Есикова) выявляет представления о праве детей.

„Решение правовых ситуаций“ (Т. В. Есикова) представляет собой описание проблемных ситуаций, в которых оказался ребенок младшего школьного возраста. Испытуемому необходимо разрешить проблемную ситуацию, ответить на вопросы психолога и дать оценку происходящего, высказать свое мнение по поводу правовой ситуации, спрогнозировать свое собственное поведение в подобной ситуации. По результатам ответов детей производится качественный анализ и выставляются количественные оценки: 0 баллов присваивается в случае полного нарушения моральных и правовых норм, 1 балл присваивается в случае не знания правовых норм, но размышления ребенком и поиска правильного решения, 2 балла присваивается в случае незначительного нарушения правовых норм, действию только по моральным представлениям, 3 балла присваивается в случае правильного решения правовой ситуации и действия в соответствии с правовыми и моральными нормами [1].

Результаты исследования

Анализ результатов исследования по методике *„Решение правовых ситуаций“* выявил, что дети младшего школьного возраста осознают последствия неправильного поведения. Исследование младших школьников позволяет выявить следующие группы детей с различными типами отношения к спорту и физическому воспитанию:

1. *„Активное“* отношение к праву на физическое воспитание. Дети любят занятия физической культурой. Занимаются в секциях и с удовольствием их посещают. Посещают одну спортивную секцию несколько раз в неделю или посещают сразу несколько различных секций, например, посещают бассейн 2 раза в неделю, 3 раза в неделю восточные единоборства или легкую атлетику и в зимнее время горные лыжи. Таких детей от 5 до 16% в разных классах.

2. *„Послушное“* отношение. Дети с данным отношением спрашивают: *„А как надо поступать?“*, *„Как правильно нужно делать?“*. Дети включаются в процесс физического воспитания на уроках физкультуры. Прилежно

выполняют упражнения. С удовольствием играют в спортивные игры. Но их родители отдают предпочтение другим видам развития, например. Музыкальному или интеллектуальному развитию. Родители считают, что у их детей нет времени посещать спортивные секции. Дети слушают, что говорят их родители и посторяют, что у них нет времени заниматься спортом. Таких детей большинство 75%–80%.

2. „Пассивное” отношение к физическому воспитанию. Дети не скрывают эмоции скуки, которые также чаще всего основаны на подражание родителям. Они говорят, что им не нравятся занятия физкультурой, потому что после занятий они устают и не могут сосредоточиться на других уроках, не успевают привести себя в порядок. В спортивные секции они не ходят, потому что их родители не могут их оплачивать, а в бесплатные секции некому их водить. Дети говорят, что они редко гуляют на улице, также потому что одних их не отпускают гулять во двор в Петербурге. Это не безопасно, а родителям и бабушкам некогда с ними гулять.

3. „Негативное” отношение из-за перегруженности. Перегруженные дети, которых водят слишком много в секции и кружки. Таких детей немного, около 2%. Ребенок переутомляется посещая одновременно, например, спортивные танцы, бассейн, фигурное катание. В каждой секции тренер рассчитывает на результат. Ребенок не может определиться с выбором секции. Нередко дети получают травмы в результате переутомления на занятиях.

4. „Позитивное” отношение к праву на физическое воспитание в ситуации нарушения данного права. Дети, хотя и посещают секции, но их не отпускают родители, говорят, что в спортивных секциях много детей, которые из-за секций плохо учатся или говорят, что у них нет денег водить в секции, хотя в России очень много бесплатных секций и кружков.

В ходе математической обработки полученных данных (по критерию Спирмена) мы пришли к выводу, что активное отношение у тех детей, у которых отмечается высокое физическое развитие.

Нами был получен следующий результат:

$$r_s 0,01 = 0,66; r_s 0,05 = 0,52;$$

$$r_s = 0,73 \quad / r_s / > r_s 0,01 = > H1 - \text{тесная взаимосвязь.}$$

Полученные величины показывают, что существует связь между позитивным отношением к праву на физическое воспитание и занятиями физической культурой и спортом младших школьников.

Исследование показывает, что все учащиеся младшего школьного возраста знают право на отдых и досуг, на участие в играх и развлекательных мероприятиях („У меня есть право на соревнования, спортивные игры, я его использую”). 40% учеников отмечают в своих сочинениях, что имеют право на жизнь („Я имею право жить”, „Я уже пользуюсь правом на

жизнь”). Только 33% испытуемых указывают, что пользуются правом на доступ к услугам системы здравоохранения („Я использую право лечиться”). 10% младших школьников знает свое право в выражении своего мнения.

Младшие школьники проявляют интерес к правовым нормам, они осознают, когда нарушаются их право на физическое воспитание. Исследование показало, что младший школьный возраст характеризуется повышенной восприимчивостью к усвоению правовых правил и норм. Основным психологическим основанием развития позитивных психологических установок на здоровый образ жизни в младшем школьном возрасте является опора на детскую эмоциональную отзывчивость, желание дружить со сверстниками, посещая спортивные секции, иметь успехи в учебной деятельности на занятиях физической культурой, желание быть признанным в группе сверстников и среди взрослых, демонстрируя свои достижения в спорте.

Заключение

Формирование позитивных представлений о праве на физическое воспитание у детей младшего школьного возраста происходит в том случае, когда ребенок имеет возможность активно заниматься не только на уроках физической культуры в школе, но и дополнительно в спортивных секциях. На представления о спорте и физической культуре оказывают значительное влияние в младшем школьном возрасте родители. Поэтому для формирования адекватных представлений детей о физическом воспитании, необходимо проводить социально-педагогическую и психологическую работу с их родителями, разъяснять значение физического воспитания в развитии ребенка и его здоровье, предлагать возможности школ и системы дополнительного образования, спортивных секций и спортивных клубов для детей, родители которых не имеют возможности оплачивать дорогостоящие спортивные школы. Таким образом, отношение детей младшего школьного возраста к спорту и физической культуре основывается на их представлениях о праве на физическое воспитание, это проблема психологическая и социально-педагогическая, касающаяся не только работы с детьми, но и с их родителями.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Есикова, Т. В., Ермолина, М.А. Юридическое обоснование диагностики правового сознания [Текст] / Т.В.Есикова // Право и образование. –2016. – № 5 . – 104-110.
2. Пелтекова, И. „Педагогическа комуникация в обучението по физическо възпитание и спорт“. Реторика и комуникации, брой 17, април 2015. Изд. „Реторика и комуникации“, Електронно научно списание – ISSN 1314-44;, 2015. <http://rhetoric.bg/> (дата обращения 15 августа 2019).

3. Пелтекова, И. (Peltekova, I.) „Спортивные аспекты личностно-профессионального и карьерного развития будущих учителей при изучении дисциплины "спорт и здоровое образование". Сборник статей „Личностно-профессиональное и карьерное развитие: актуальные исследования и форсайт-проекты” / Под ред. Л.М. Митиной. – М.: Издательство „Перо”, 2018. – 367 с. [Электронное издание]; УДК 159.9; ББК 88.37я43. ISBN 978-5-00122-440-2, стр.42-46, 2018.

Адрес за кореспонденция:

Есикова Татьяна Владиславовна,

кандидат педагогических наук, доцент,

Российский государственный

педагогический университет им. А. И. Герцена,

Санкт-Петербург, РФ

esikovatv@herzen.spb.ru

МОТОРИКА – САМООЦЕНКА НА СТУДЕНТИ С НАДНОРМЕНО ТЕГЛО ОТ ШУМЕНСКИ УНИВЕРСИТЕТ

ТЕОДОРА СИМЕОНОВА, MARTIN BAZELKOV

TEODORA SIMEONOVA MARTIN BAZELKOV. MOTOR-SELF-ASSESSMENT OF OVER-WEIGHT STUDENTS FROM SHUMEN UNIVERSITY

Абстракт: Целта на това изследване беше да се проучат ефектите от упражненията, разработени в два адаптирани модела от спортовете баскетбол и волейбол при студенти с наднормено тегло и затлъстяване. В началото и края на шест месечната интервенция студентите попълват въпросник – моторика – самооценка. Настоящият доклад третира резултатите от оценката на студентите.

Ключови думи: студенти, наднормено тегло, моторика, самооценка.

Abstract: The purpose of this study was to investigate the effects of exercise developed in two adapted models of sports basketball and volleyball in overweight and obese students. At the beginning and end of the six-month intervention, students complete a self-assessment questionnaire. This report addresses the results of student assessment.

Key Words: students, overweight, motor skills, self-efficacy

УВОД

Експоненциалното развитие на потребностите да се противодейства на негативната тенденция за влошаване на здравния статус (здравно състояние) на човека в глобален мащаб доведе до закономерно, може да се каже лавинообразно създаване и предлагане на най-различни теории и средства за компенсирането на вредите, които имат сериозни икономически и социални измерения. Потребителите – от обикновения средностатистически човек, дори до множество институции, начело със Световната здравна организация, вече определено са залети от свърхинформация в тази научна област и социална сфера. В публикационното пространство по въпросите извират непрекъснато стотици материали, но за съжаление някои от тях са твърде „семпли“ и объркваци за читателите лаици.

Повишаване на жизнения стандарт, голямото разнообразие на висококалорични хранителни продукти и преди всичко на концентрираните въглехидрати, както и тяхната лесно-достъпност, представляват естествена предпоставка за непрекъснато нарастващата тенденция към повишаване на теглото. За тази неблагоприятна контекстация допринеса и все по-широкото навлизане на техническите средства в производството и бита, които се съпровождат с намален разход на енергия като се постави и нарастващото обездвижване и хиподинамия. Основните причини за голямото разпространение на затлъстяването са очевидни. Наднорменото тегло и

затлъстяването допринасят в голяма степен за хроничните неинфекционни заболявания, повлияват върху качеството на живота.

Съвременници и свидетели сме на един много важен медико-биологичен и здравно-социален проблем, че през последните години непрекъснато се увеличават сведенията относно ролята на затлъстяването като рисков фактор, водещ до тежки обменни и дегенеративни заболявания, които намаляват значително продължителността на човешкия живот.

Активните занимания със спорт имат градивна роля и са насочени към подпомагане морфологичното развитие, възстановяване от умствена умора и развитие на двигателните способности на студентите. Голямата ангажираност на студентите в учебната дейност и липсата на изградени навици за занимания с физически упражнения и спорт са основни причини за намаляване на двигателната им активност, което се отразява неблагоприятно върху здравословното им състояние и работоспособност [4].

Въздействието на спорта върху физическото развитие на студентите е твърде специфично и зависи от вида на спортните занимания, от тяхната интензивност, продължителност, системност и други [2].

Общофизическото състояние е актуален, за съвременното общество, проблем, особено в студентска възраст, но изследванията са насочени предимно към подобряване на методиката на обучение и усъвършенстване на учебния процес. Макар, че основно внимание се обръща върху методите и средствата на обучение, което се отразява благоприятно на развитието на общо-физическата подготовка, все пак не се отделя достатъчно внимание на актуалното състояние на физическото развитие и дееспособността на студентите [5].

Като причина за възходящата тенденция в процентите на затлъстяване се счита и намалената физическа активност по време на свободното време на национално ниво, особено сред младите хора (18-39 години). Също така, друга група студенти (хора с увреждания) са изключени от обикновените спортове в повечето от университетите в Европа, тъй като няма насоки, които да се използват за обучение на тези спортове [5].

Разработването на нов мрежов подход за включване на спорта като инструмент в социалните дейности, образованието и заетостта в ЕС се улеснява и от дългогодишния опит на организацията при изграждането на добри практики на различни нива за обмен на знания, социално общаване, толерантност, и превенция на насилието в и чрез спорта [1].

В препоръка на Съвета на Европейския съюз, относно насърчаването на укрепващата здравето физическа активност в различните сектори е записано, че "Ползите от физическата активност, включително редовните занимания със спорт и упражнения, през целия живот, са от първостепенно значение и включват понижен риск от сърдечносъдови болести и от

някои видове ракови заболявания и диабет, по-добър мускулно-скелетен статус и контрол на телесното тегло, както и положително влияние върху развитието на психичното здраве и когнитивните процеси” [5].

Методология на изследването

Целта на изследването е да се проучат ефектите от упражненията, разработени в два адаптирани модела от спортовете Баскетбол и Волейбол при студенти с наднормено тегло и затлъстяване.

Изследователски екип от Педагогически факултет на Шуменски Университет „Епископ Константин Преславски” разработи програми за интервенция по шест вида спорт, които комбинират практически обучения и мотивационни сесии. Пилотирането на разработените модули в Шуменски университет започна със колективни спортове – баскетбол и волейбол. Моделите могат да се окачествят, като *система* за разносрочно и разнопосочно въздействие върху човека за подобряване на неговия здравен статус главно чрез повишаване на двигателната му активност и физическата кондиция. Освен посочената цел, системата се отличава със свои специфични задачи, средства, форми, подходи, принципи, методи, управление и резултати. Двигателната активност на бенефициентите от всеки модул принципно се лимитира от количеството и разнообразието на *физическите упражнения*, които са включени в него.

В рамките на шест месеца (април – септември 2018) студенти (между 18 и 40 години) със затлъстяване, два пъти в седмицата се занимаваха по предложените адаптирани програми. В началото и в края на интервенцията се попълни въпросник, свързан със самооценка на моториката на студентите (Приложение 1).

Резултати

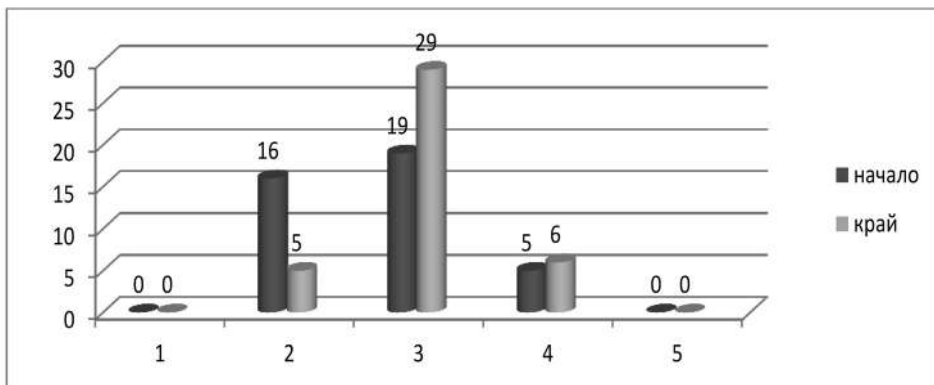
В проучването участваха 40 студенти, с които в продължение на 6 месеца се провеждаха специализирани занятия по баскетбол и волейбол за лица с наднормени килограми. Анкетната карта бе попълнена от участниците в изследването в началото и края на шестмесечния период на спортните занятия.

Тя включваше 10 въпроса и следните инструкции: Моля отговорете на следните въпроси един по един, като поставите знак "X" в полето, което отговаря на Вашия отговор:

1. Не, изобщо
2. Малко
3. Умерено
4. Много
5. Да, изключително.

Резултатите от анкетното проучване сме представили графично с помощта на диаграми, на които сме изобразили отговорите на всеки въпрос в началото и в края на изследването.

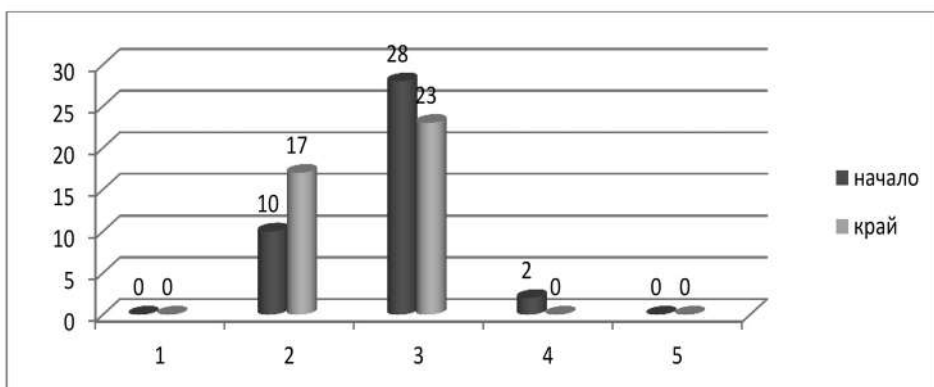
В диаграма 1 са представени отговорите на въпроса на студентите, участвали в изследването, а именно: „Можете ли да реагирате бързо?“



Диаграма 1. Можете ли да реагирате бързо?

И в началото и в края на интервенцията по-голяма част от студентите отговарят, че се справят умерено. Положително е, че в двата края на скалата не попадат отговори.

Диаграма 2 представя мнението на респондентите на запитването „Чувствате ли се трмаво, когато се движите?“



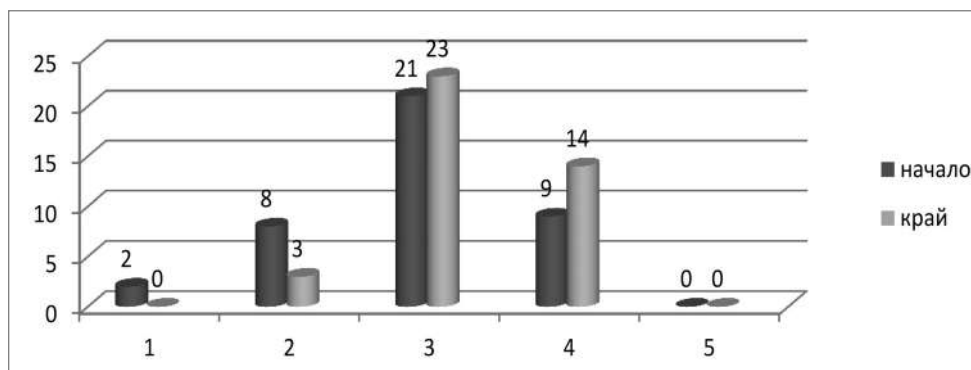
Диаграма 2. Чувствате ли се трмаво, когато се движите?

Тук отчитаме аналогични отговори с първия въпрос, не попадат в отговорите не, изобщо и да, изключително, а над 50% усещат трмавост при движението.

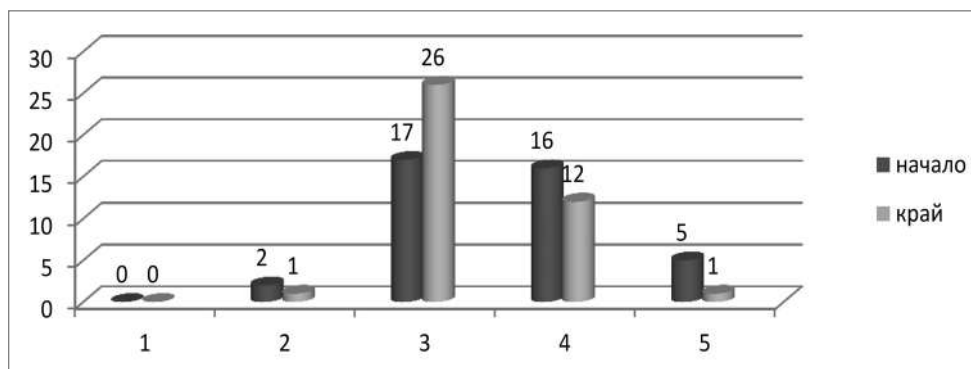
На запитването „Вашето тяло силно ли е?“, представено на диаграма 3, също отчитаме голяма част „умерени отговори“, а като положително можем да отбележим, че след прилагането на програмите 14 от запитаните оценяват телата си като силни.

Логично е, при хора с наднормено тегло, да се наблюдава ниска скорост на придвижване и бягане. Затова на въпроса: „Бавно ли бягате?“, по-голяма част от оценката на студентите е в умерената скала (диагр. 4).

Положителното влияние на приложените модели можем да отчетем, с намалението от 16 на 12 отговора, че са „много бавни“ и от 5 на 1 отговора – „много бавни“.

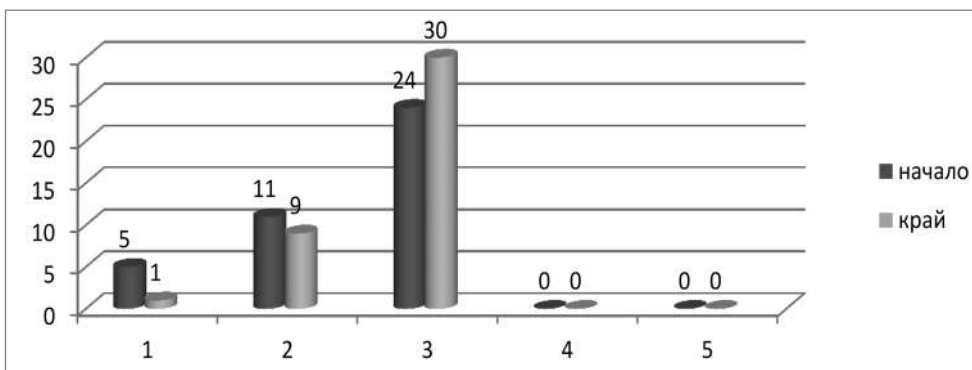


Диаграма 3. Вашето тяло силно ли е?

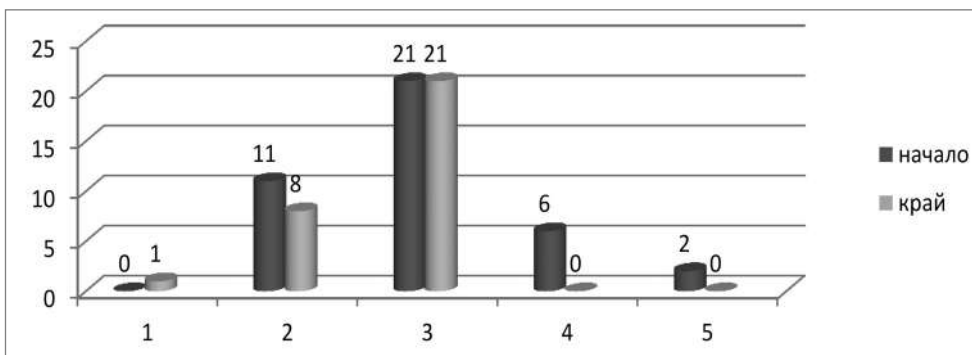


Диаграма 4. Бавно ли бягате?

Диаграми 5 и 6 представят отговорите на въпросите свързани със скоростта и трудностите при движение на запитаните лица. На пет от обучаваните, отговорите свързани с бързината намаляват до един.



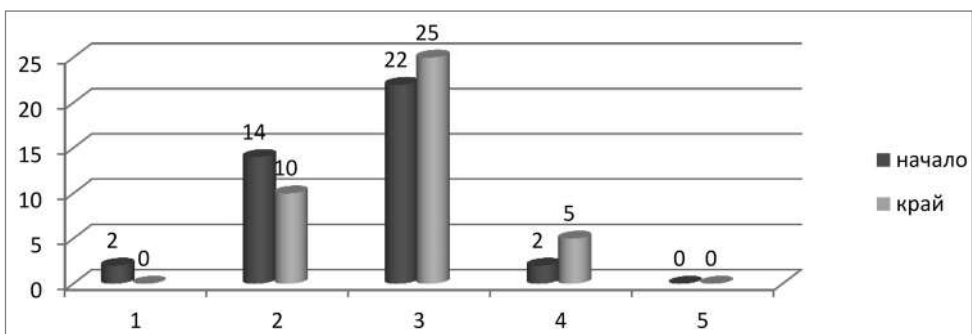
Дијаграма 5. Бърз ли сте, когато се движете?



Дијаграма 6. Трудно ли Ви е, когато трябва да се движете?

Заниманията със спортни игри също е рефлектирало и върху трудността при придвижване на студентите – намаляват отговорите много и изключително в края на изследването.

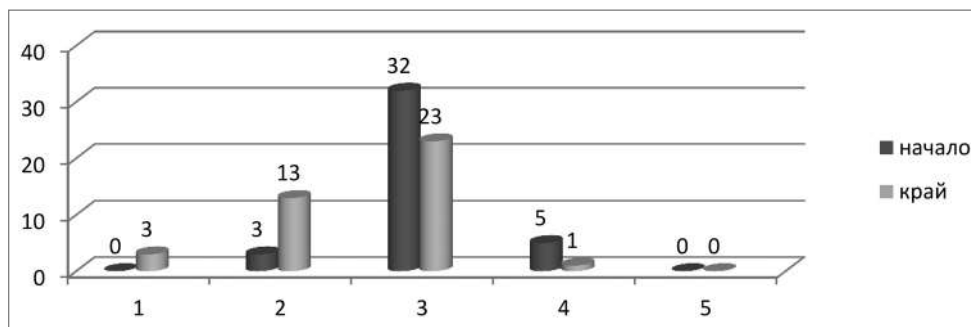
Важно за разкриването на обективната самооценка са мненията отразени на диаграма 7, онагледяваща въпроса: „Имате ли добър контрол върху двигателната си активност?“



Дијаграма 7. Имате ли добър контрол върху двигателната си активност?

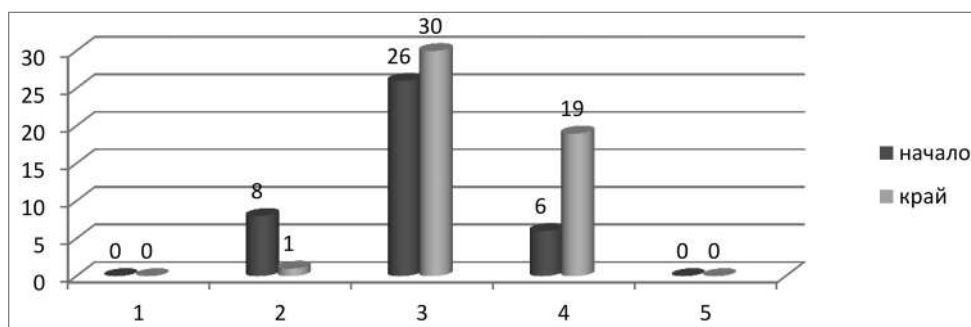
Над 50% отговори преди и след занятията попадат в умерената скала, а със задоволство отбелязваме и пет студенти с много добър контрол в края на изследването.

Двигателната активност на участниците в проекта дава резултат и при крайните отговори на въпроса „Мускулатурата Ви слаба ли е?“. Забелязваме вече оценка „не“, изобщо – 3 студенти, и намаление от 5 до 1 като „много слаба“ мускулна система. Представени графично на диаграма 8.



Диаграма 8. Мускулатурата Ви слаба ли е?

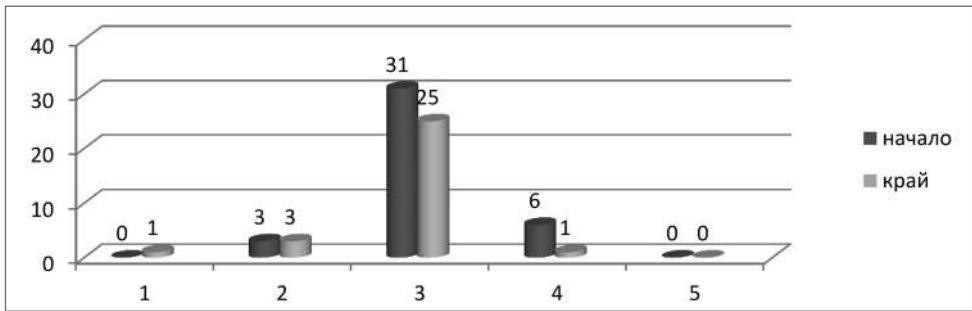
Ефективността на специфичните и неспецифични средства на двата модула – баскетбол и волейбол, разкриваме при оценките дадени на запитването: „Можете ли да извършвате трудни движения?“



Диаграма 9. Можете ли да извършвате трудни движения?

Близо 50% от участниците споделят, че има ефект от обучението и в резултат на това могат да извършват трудни движения.

„Чувствате ли се несигурни и некомфортно, когато се движете?“ е въпрос, с който завършва проучването. Отговорите са на диаграма 10.



Диаграма 10. Чувствате ли се несигурни и некомфортно, когато се движете?

Удоволствието от спортните игри и координацията, която се получава при практикуването им, води да положителен отговор, че въпреки многото килограми, движението не е несигурно, още по-вече ни удовлетворява намалението от 6 на един отговора за много голям дискомфорт при движение.

Изводи и препоръки

- Като добър резултат от теоретичните сесии и спортната интервенция можем да отчетем прилагането на адаптирани модели по баскетбол и волейбол при млади хора с наднормено тегло.
- Завишената двигателната си активност, мотивация и желание за занимание със спорт дава резултат при крайната самооценка на моториката на обучаваните студенти.
- Адаптираните програми студентите от педагогически специалности могат да използват в своята бъдеща работа като преподаватели, при работа с деца със специални образователни потребности и деца с наднормено тегло.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Базелков, С. Иновативни и образователни подходи чрез Футбол-3 за толерантност и ограничаване на насилието, расизма и дискриминацията. Годишник на ШУ „Еп. К. Преславски“ Том XXII D, ПФ, Шумен 2018.
2. Божкова А. Моделиране на подготовката на учебно-тренировъчния процес при студенти волейболисти. С., 2008.
3. Препоръка на Съвета на ЕС/26. ноември 2013, относно насърчаването на укрепваща здравето физическа активност, Официален вестник на Европейския съюз.
4. Стоев, С. Модел за управление на учебния процес по спорт във Висшето училище. Автореферат на дисертационен труд. 2013.
5. Янева, А. Проблеми и перспективи на физическата култура и квалификацията на кадрите в българското училище. ISSN1312-899 X, [е-списание] i продължаващо образование”, бр. 31, 3013.
6. <http://www.equalports.eu>

Въпросник
Моторика-самооценка

Име Пол М Ж

Възраст

Моля отговорете на следните въпроси един по един, като поставите знак "X" в полето, което отговаря на Вашия отговор:

Въпроси	НЕ, изобщо	Малко	Умерено	Много	Да, изключително
	1	2	3	4	5
1 Можете ли да реагирате бързо?					
2 Чувствате ли се тромаво, когато се движите?					
3 Вашето тяло силно ли е?					
4 Бавно ли бягате?					
5 Бърз ли сте, когато се движете?					
6 Трудно ли Ви е, когато трябва да се движете?					
7 Имате ли добър контрол върху двигателната си активност?					
8 Мускулатурата Ви слаба ли е?					
9 Можете ли да извършвате трудни движения?					
10 Чувствате ли се несигурни и некомфортно, когато се движете?					

Адрес за кореспонденция:

Теодора Николаева Симеонова, доцент, доктор

Катедра „Теория и методика на физическото възпитание и спорт“, ПФ
Шуменски университет „Епископ К. Преславски“ – гр. Шумен
e-mail: t.simeonova@shu.bg 0888826829

Мартин Стефанов Базелков, старши преподавател

Катедра „Теория и методика на физическото възпитание и спорт“, ПФ
Шуменски университет „Епископ К. Преславски“ – гр. Шумен
e-mail: m.bazelkov@shu.bg 0896967733

Изследването е финансирано по проект „**Двигателна активност за справяне с над-норменото тегло**“ № РД-08-8 З /31.01.2019 г. от бюджетната субсидия на Шуменски университет „Епископ Константин Преславски“

ФОРМИРОВАНИЕ КОНФЛИКТОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ФЕДОТЕНКО ИННА, ШАЛАГИНОВА КСЕНИЯ

FEDOTENKO INNA, SHALAGINOVA KSENIYA. FORMATION OF CONFLICTOLOGICAL COMPETENCE OF STUDENTS OF THE FACULTY OF PHYSICAL CULTURE

Абстракт: Статията представя опита от работата със студенти от Факултета по физическа култура при формиране на умения за конструктивно разрешаване на конфликтни ситуации. Представени са резултатите от диагностиката на студентите, които показаха недостойно ниво на конфликтологична компетентност, програма за обучение, препоръки.
Ключови думи: конфликт, спорт, спортна среда, конфликтна компетентност, педагогическа

Abstract: The article presents the experience of working with students of the Faculty of Physical Culture in the formation of skills for constructive resolution of conflict situations. The results of students' diagnostics, which showed an unworthy level of conflictological competence, a training program, recommendations, are presented.

Key Words: conflict, sport, sports environment, conflict competence, pedagogical

Конфликты вообще и в спортивной среде, в частности – явление не только весьма распространенное, но и вполне естественное и закономерное. Возникают они достаточно часто и пронизывают все сферы взаимодействия (отношения спортсменов друг с другом в пределах одной команды, с другими спортсменами в условиях соревнований, отношения партнеров, если речь идет о парных видах спорта, в диаде „тренер-спортмен“ и т. т.). Нередки конфликты и в среде болельщиков, а объективность причин их возникновения, конструктивность протекания и разрешения во многих случаях вызывают вопросы. Практика современной жизни показывает, что иногда противоречия в мире спорта настолько велики и остры, что в спортивные конфликты втягиваются целые государства и межгосударственные союзы [5].

Повышенная конфликтность спортивной сферы, с одной стороны, не удивительна, поскольку сам спорт априори представляет собой соревновательную деятельность, в которой каждый участник долго и усердно тренируется, чтобы в итоге превзойти своих соперников, стать первым, доказав себе и всем остальным собственное превосходство. Таким образом, конфликтность, противоречие лежит в основе спортивной деятельности и составляет ее сущность.

Между тем, признавая конфликтность как некую норму спортивной деятельности, целесообразно сделать акцент на необходимости конструктивного поведения в конфликтах даже в условиях соревнований на мировом уровне, выбора техник и технологий разрешения возникающих противоречий, отвечающих нормам цивилизованного общества.

Спорт предъявляет к спортсменам жёсткие требования не только в плане физических и волевых усилий, но и в вопросах психологической подготовки, умения выстраивать отношения, эффективно взаимодействовать, где далеко не последнее место занимает умение конструктивно вести себя в возникающих конфликтных ситуациях, от которых не застрахован ни один спортсмен [4].

В контексте вышесказанного считаем важным в процессе подготовки студентов – будущих учителей физической культуры, инструкторов, тренеров акцентировать формирование конфликтологической компетентности. Для реализации этой цели была включена в образовательный процесс дисциплина „Психологические основы конфликтов в педагогической деятельности“, которая относится к вариативной части дисциплин образовательной программы бакалавриата.

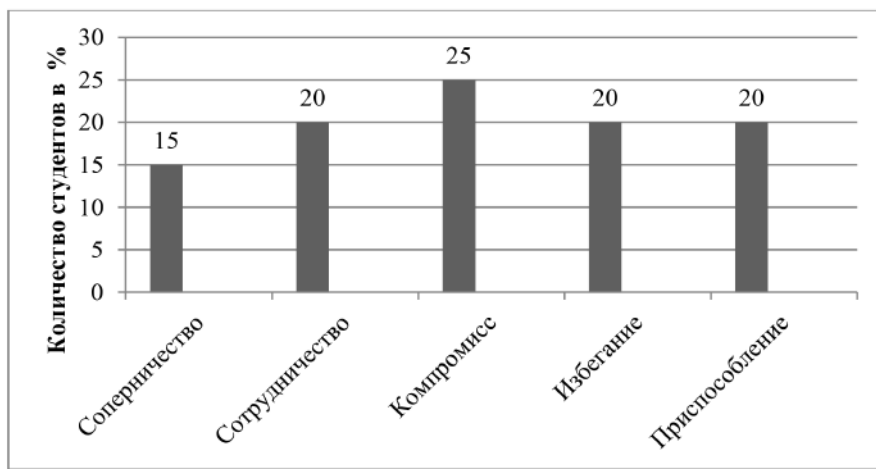
Практика показывает, что изучение небольшого по объёму курса по выбору не позволяет достаточно продуктивно сформировать у студентов необходимый набор компетенций.

Отвечая на вопросы анкеты, студенты – будущие учителя физической культуры, инструкторы, тренеры – отметили, что владеют теоретическими знаниями в вопросах конфликтологии, умеют анализировать причины возникающих конфликтов, знают типы трудных и конфликтных личностей, способы поведения в конфликтах, технологии переговорного процесса, но на практике часто испытывают трудности. Среди основных сложностей, отмеченных студентами – неумение управлять собственными эмоциями, неуверенность в эффективности выбранного решения, „застревание“, жесткое „отстаивание“ собственных границ и др.

Данный вывод подтверждает исследование особенностей поведения в конфликтах, которое проводилось на базе ТГПУ им. Л. Н. Толстого среди студентов 4 курса факультета физической культуры. Выборку составили 20 студентов, 13 юношей и 7 девушек.

Для оценки форсированности навыков конструктивного решения конфликтов нами была составлена диагностическая программа, представленная следующими методиками: Методика К. Томаса „Поведение в конфликте“, Методика „Диагностика коммуникативной толерантности“ (автор Бойко В. В.), Методика „Диагностика социальной эмпатии“, „Диагностика агрессивного поведения“ (авторы А. Басс, А. Дарки), Тест на оценку самоконтроля в общении М. Снайдера.

Результаты диагностики студентов по методике „Поведение в конфликте” К. Томаса представлены на фигура 1.



Фиг. 1. Результаты диагностики студентов по методике „Поведение в конфликте” К. Томаса

Анализ результатов показывает, что среди студентов наиболее предпочитаемым способом поведения в конфликте является „компромисс”. Он был выявлен у 25% респондентов. Данный способ поведения в ряде случаев может быть признан весьма конструктивным, если речь не идет о принципиальных ситуациях. Для студентов, предпочитающих компромисс, характерно стремление к диалогу, ориентир на соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок.

Одинаковое количество опрошенных – по 20% предпочитают такие способы поведения в конфликте как „сотрудничество”, „избегание” и „приспособление”. Для „сотрудничества” характерен поиск решения, учитывающего интересы обеих сторон, что позволяет говорить о достаточно высокой компетентности человека. „Избегание” характеризует отсутствие стремления к кооперации и тенденции к достижению собственных целей. Эта стратегия продуктивна, если предмет конфликта несущественен для субъекта, однако подобные ситуации в спортивной жизни возникают не часто.

„Приспособление” характеризует принесение в жертву собственных интересов ради другого человека. Как единичная стратегия поведения в некоторых ситуациях имеет больше плюсов, нежели минусов, однако в спорте практически не используется. 15% опрошенных предпочитают „избегание”, т. е. отсутствие стремления к кооперации и тенденции к достижению собственных целей.

Результаты диагностики студентов по методике „Методика „Диагностика коммуникативной толерантности” (автор Бойко В. В.) на фигура 2.



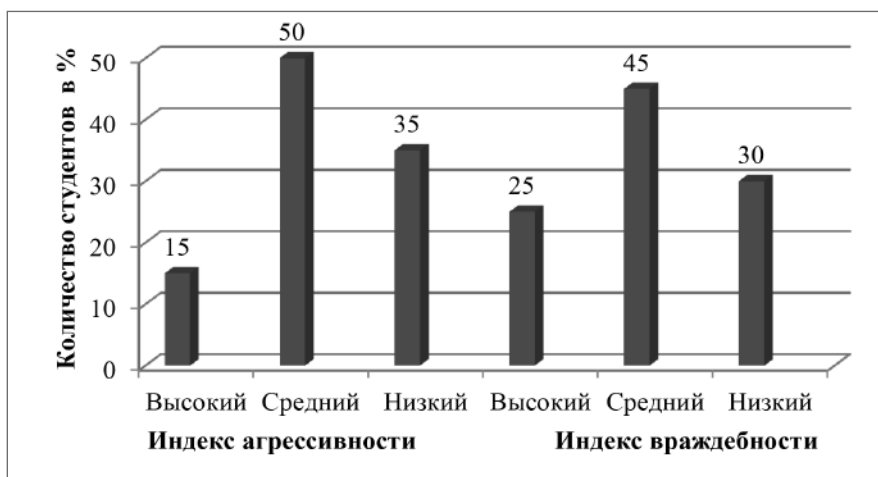
Фиг. 2. Результаты диагностики студентов по методике „Методика „Диагностика коммуникативной толерантности” (автор Бойко В. В.)

Анализ результатов, представленных на фигура 2, позволяет утверждать, что большинство студентов – 40% имеют средний уровень коммуникативной толерантности. 35% студентов имеют высокий уровень коммуникативной толерантности. Испытуемые данной категории достаточно уравновешены, предсказуемы в своих отношениях к партнерам и совместимы с очень разными людьми, благодаря этим достоинствам создается психологически комфортная обстановка. У 25% респондентов был выявлен низкий уровень коммуникативной толерантности. Для будущих педагогов с низким уровнем коммуникативной толерантности характерны категоричность в оценках людей, неумение сглаживать неприятные чувства, неготовность принимать индивидуальность других людей.



Фиг. 3. Результаты диагностики студентов по методике „Диагностика социальной эмпатии“

Анализ результатов, представленных на фигура 3, позволяет констатировать у большинства опрошенных – 45% преобладание высокого уровня социальной эмпатии. Для студентов с таким результатом характерна высокая эмоциональная отзывчивость на переживания людей. У 30% респондентов выявлен средний уровень эмоциональной отзывчивости, у 25% опрошенных – низкий уровень. Люди с таким уровнем социальной эмпатии демонстрируют неумение в форме сочувствия и сопереживания оказывать поддержку другим людям, принимать других.



Фиг. 4. Результаты диагностики студентов по методике „Опросник уровня агрессивности Басса-Дарки“

В результате проведения диагностики в выборке представлены испытуемые со следующими индексами агрессивности: у 15% опрошенных – высокий уровень. Для испытуемых, относящихся к данной категории при- суща эмоциональная грубость, озлобленность, неумение находить выход из трудных ситуаций, преобладание защитных механизмов над другими механизмами, регулирующими поведение. Вместе с тем, среди агрессивных студентов встречаются и те, у кого, агрессивность может в будущем выступать средством поднятия престижа, показателем „статусности“.

У 50% опрошенных – средний уровень. Испытуемые, относящиеся к этой категории, хорошо знают и принимают нормы и правила поведения, умеют направлять свою агрессивность, владеют навыками адекватного и безопасного выражения негативных эмоций. 35% респондентов показали низкий уровень. Для испытуемых, относящихся к данной категории, характерно пассивное незэмоциональное принятие себя, недостаточная самокритичность и некоторое недовольство при оценке собственных поступков, отсутствие решительности, целеустремленности.

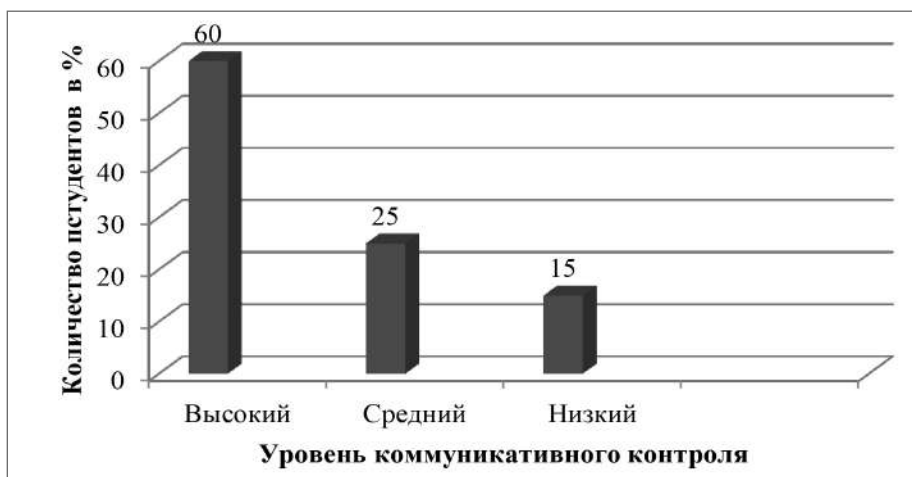
В результате проведения диагностики в выборке представлены испытуемые со следующими индексами враждебности:

У 25% респондентов – высокий уровень. Для студентов, относящихся к данной категории характерна высокая тревожность, мнительность, нерешительность, неуверенность в себе, особенно в условиях динамичной обстановки, дефицита времени и информации, повышенная ранимость и чувство неполноценности, бесконечный анализ своих действий, склонность к сомнениям, пониженной самооценке и недовольству собой; требовательность в выполнении формальностей.

У 45% опрошенных – средний уровень.

У 30% опрошенных – низкий уровень. Для них характерен низкий уровень поведенческой регуляции, нарушение межличностных отношений, недостаточная социальная зрелость, нарушения дисциплинарных и моральных норм поведения, отсутствие адекватной самооценки и реального восприятия действительности, низкие адаптационные возможности.

Результаты диагностики студентов по методике „Тест на оценку самоконтроля в общении М. Снайдера“ представлены на фигура 5.



Фиг. 5. Результаты диагностики студентов по методике М. Снайдера

Анализ результатов, представленных на фигура 5, позволяет утверждать, что:

- ✓ У 60% респондентов наблюдается высокий уровень коммуникативного контроля. Испытуемые гибки в общении, хорошо чувствуют ситуацию и партнера, легко входят в любую роль.
- У 25% респондентов – средний уровень коммуникативного контроля.
- 15% респондентов имеют низкий уровень коммуникативного контроля, им свойственна ригидность, прямолинейность в общении, неумение реагировать на изменения.

Мы считаем, что „психолого-педагогическая компетентность выпускника – это не только знания, умения, навыки, способы деятельности, но и субъективный опыт студента, его личностные качества, ценности, приоритеты, убеждения, модели поведения” [7, с. 201].

При определении содержания и структуры конфликтологической компетентности мы учитывали идеи И. А. Зимней [7] о пяти характеристиках, представляющих определенные аспекты содержания конфликтологической компетенции:

Когнитивный аспект – знания о конфликте, его профилактике, возможных способах его разрешения. Для анализа конфликта нужно определить его компоненты и качественно и количественно описать его составляющие элементы. Анализировать конфликт предлагается следующим образом: структура конфликта, его динамика, функции и типология. Исследователи утверждают, что единой общепризнанной типологии конфликтов не существует [1, 6].

Мотивационный аспект – система побуждений индивида, связанных с конфликтной ситуацией, отражает состояние внутренних переживаний индивида, которые благоприятствуют адекватному поведению в конфликте.

Поведенческий аспект – умение проектировать свое взаимодействие как бесконфликтное, что подразумевает владение совокупностью необходимых умений таких как: реализации конструктивного взаимодействия в конкретной конфликтной ситуации; рефлексивное слушание; ясная и точная передача собственной точки зрения и позиции; установление и соблюдение правил и порядка ведения переговоров; анализ и критическая оценка действий конфликтующих сторон; принятие взвешенных и ответственных решений.

Для работы со студентами нами была разработана программа, направленная на формирование навыков конструктивного разрешения конфликтов будущих педагогов [2]. Основу программы составил групповой психологический тренинг – метод преднамеренных изменений человека, направленных на его личностное и профессиональное развитие через приобретение, анализ и переоценку собственного жизненного опыта в процессе группового взаимодействия [3]. Программа рассчитана на 15 занятий, продолжительность занятий 80–90 минут, интенсивность занятий 1–2 раза в неделю.

Таблица 1. Программа, направленная на формирование навыков конструктивного разрешения конфликтов будущих педагогов

№ п/п	Цель	Содержание	Оборудование
1.	Знакомство с участниками, создание благоприятной атмосферы, знакомство с правилами, позитивный настрой на работу.	1. „Приветствие“; 2. „Снежный ком“; 3. „Здравствуй, уважаемый“; 4. „Поменяйтесь местами“; 5. Упражнение „А вы обо мне не знали..“; 6. „Мы похожи“; 7. „Визитка“; 8. „Мой хозяин“; 9. „Подведение итогов“.	1. Ручки; 2. Карандаши; 3. Бумага.
2.	Повышение компетентности будущих педагогов в теоретических и практических вопросах по предупреждению и управлению конфликтами	1. „Приветствие“; 2. „Хорошее и плохое“; 3. „Собеседование с работодателем“; 4. „Просьба“; 5. „Что мне мешает“; 6. „Гора с плеч“; 7. „Змейка“; 8. „Самопохвала“ 9. „Подведение итогов“.	1. Карандаш; 2. Бумага.

3.	Развитие эмпатии	<ol style="list-style-type: none"> 1. „Приветствие“; 2. „Говорю, что вижу“; 3. „Что-то общее“; 4. „Эмоциональная диагностика“; 5. „Расскажу о своем хозяине“; 6. „Ситуация“; 7. „Распознай состояние“; 8. „Цвет моего состояния“; 9. „Подведение итогов“. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Карандаш; 2. Бумага; 3. Стулья.
4.	Развитие эмпатии	<ol style="list-style-type: none"> 1. „Приветствие“; 2. „Это здорово“; 3. „Ладощка“; 4. „Крокодил“; 5. „Шутливое письмо“; 6. „Я тебя понимаю“; 7. „Карусель“; 8. „Поделись со мной“; 9. „Подведение итогов“. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Карандаш; 2. Бумага; 3. Стулья
5.	Развитие коммуникативной толерантности	<ol style="list-style-type: none"> 1. „Приветствие“; 2. „Сигнал“; 3. „Шарики“; 4. „Найди и коснись“; 5. „Комплименты“; 6. „Пять добрых слов“; 7. „Обзывалка“; 8. „Пожелания друг другу“; 9. „Подведение итогов“. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Карандаш; 2. Бумага.
6.	Развитие коммуникативной толерантности	<ol style="list-style-type: none"> 1. „Приветствие“; 2. „Мы похожи?“ 3. „Взаимные презентации“; 4. „Аплодисменты по кругу“; 5. „Путаница“; 6. „Примерка социальных ролей“; 7. „Эмблема толерантности“; 8. „Клубок“; 9. „Подведение итогов“. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Карандаш; 2. Бумага; 3. Стулья; 4. Мел.
7.	Снижение агрессивности	<ol style="list-style-type: none"> 1. „Приветствие“; 2. „Построимся“; 3. „Подарок“; 4. „Зеркало“; 5. „Мне так не нравится, когда..“; 6. „Я хочу сказать спасибо“; 7. „Ситуации“; 8. „Подведение итогов“. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Карандаш; 2. Бумага; 3. Стулья.

8.	Снижение враждебности	<ol style="list-style-type: none"> 1. „Приветствие“; 2. „Выбор тактики“; 3. „Выход из контакта“; 4. „Карусель“; 5. „Бабочка-ледышка“; 6. „Восковая палочка“; 7. „Подарок“; 8. „Подведение итогов“. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Карандаш; 2. Бумага; 3. Клубок.
9.	Овладение навыками ведения переговоров	<ol style="list-style-type: none"> 1. „Приветствие“; 2. „Побег из тюрьмы“; 3. „Угадай, что я чувствую“; 4. „Катастрофа в пустыне“; 5. „Да-диалог, нет-диалог“; 6. „Телевизор“; 7. „Соглашение“; 8. „Подведение итогов“. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Карандаш; 2. Бумага.
10.	Овладение навыками урегулирования конфликтов	<ol style="list-style-type: none"> 1. „Приветствие“; 2. „Агрессия и давление в переговорах“; 3. „Агрессивный контакт“; 4. „Переговоры“; 5. „Я хочу сказать спасибо“; 6. „Алфавит эмоций“; 7. „Я в конфликте“; 8. „Мы с тобой одной крови“; 9. „Подведение итогов“. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Карандаши; 2. Бумага; 3. Стулья; 4. Столы.
11.	Знакомство со стилями бесконфликтного поведения	<ol style="list-style-type: none"> 1. „Приветствие“; 2. „Сглаживание конфликтов“; 3. „Контраргументы“; 4. „Интервью“; 5. „Неуверенные, уверенные, агрессивные ответы“; 6. „Единство“; 7. „Подведение итогов“. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Карандаш; 2. Бумага; 3. Стулья.
12.	Снижение уровня конфликтности	<ol style="list-style-type: none"> 1. „Приветствие“; 2. „Повышение и увольнение“; 3. „Былой конфликт“; 4. „Пессимист, оптимист, шут“; 5. „Считаем до двадцати“; 6. „Логотип и правила“; 7. „Если бы...я стал бы...“; 8. „Я хочу“; 9. „Подведение итогов“. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Карандаш; 2. Ватман; 3. Фломастеры.

13.	Знакомство с причинами конфликтов	<ol style="list-style-type: none"> 1. „Приветствие“; 2. „Встреча на узком мостике“; 3. „Доверяющее падение“; 4. „Письмо в редакцию“; 5. „Я тоже“; 6. „Эмоции конфликта“; 7. „Конфликт“; 8. „Настойчивость-сопротивление“; 9. „Подведение итогов“. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Карандаш; 2. Бумага; 3. Скамейка; 4. Мел.
14.	Формирование навыков конструктивного разрешения конфликтных ситуаций	<ol style="list-style-type: none"> 1. „Приветствие“; 2. „Плюсы и минусы конфликта“; 3. „Сглаживание конфликтов“; 4. „Общение“; 5. „Равновесие“; 6. „Другими словами“; 7. „Подведение итогов“. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Карандаш; 2. Бумага; 3. Ватман; 4. Фломастеры.
15.	Подведение итогов работы в группе	<ol style="list-style-type: none"> 1. „Приветствие“; 2. „Синквейн“; 3. „Удачные и неудачные техники ведения беседы“; 4. „Пять правил вступления в контакт“; 4. „Мозговой штурм“; 5. „Составление буклета“; 6. „Пять правил вступления в контакт“; 7. „Подведение итогов всех занятий“. 	

Общие рекомендации при решении конфликтной ситуации в спортивной среде:

1. Проводить психодиагностику, позволяющую определить сильные и слабые стороны спортсменов и тренеров, наметить мишени психологического воздействия.

2. Уметь признать наличие конфликта.

3. Определить возможность переговоров. Создать условия, позволяющие субъектам противоречия в спокойной обстановке обсудить возникшую ситуацию.

4. Разработать варианты решений. Активно привлекать к этому процессу конфликтующих, свести к минимуму варианты развития событий, когда конфликтующие получают от педагога готовый алгоритм действий.

5. Принять согласованное решение. Не затягивать с обсуждением, помнить, что ситуация неопределенности оказывает, как правило, негативное влияние на все сферы жизнедеятельности, в том числе и достижения в спорте.

6. Реализовать согласованное решение на практике.

7. Контролировать собственные негативные эмоции, в процессе общения такие эмоции выполняют отрицательные функции.

8. Подчеркнуть, какие последствия может иметь конфликт для выполнения спортивным коллективом поставленных перед ним задач.

Реализуя данную программу, мы убедились, что особенно важно осуществлять „работу над ошибками“, чтобы создать внутренние психические опоры. Этот прием оказался наиболее эффективен по отношению к чувствительным, эмоционально реактивным, неуравновешенным спортсменам.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Анцупов, А. Я., А. И. Шипилов. Конфликтология. М., 2005.
2. Васильев, Н. Н. Тренинг преодоления конфликтов. Санкт-Петербург. Речь, 2011.
3. Ванек М., Гошек В. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсменов. Психология и современный спорт, 2011. №5. С. 113.–114.
4. Зимняя И. А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании. М., ИЦПКПС, 2004. 338 с.
5. Федотенко И. Л., Югфельд И. А. Психологическая подготовка будущих педагогов физической культуры к профессиональной деятельности в инклюзивной образовательной среде. Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“. София, 2014.
6. Гришина, Н. В. Психология конфликта. Санкт-Петербург, 2009.
7. Зимняя И. А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании. М., ИЦПКПС, 2004. 338 с.

Адрес за кореспонденция:

Федотенко Инна, Шалагинова Ксения

ФГБОУ ВО, Тульский государственный педагогический университет „Л. Н. Толстого“

fedotenko@tsput.ru, +79622755378, +79157824989

shalaginvaksenija99@yandex.ru

СТРАТЕГИИ ЗА ПОВИШАВАНЕТО НА ЖЕЛАНИЕТО НА ДЕЦАТА В УЧИЛИЩЕ ДА СЕ ЗАНИМАВАТ СЪС СПОРТ

ФИЛИП ШАБАНСКИ, КОСТАДИН КОСТОВ

FILIP SHABANSKI, KOSTADIN KOSTOV. STRATEGIES TO ENHANCE SPORT PARTICIPATION IN SCHOOLS

Абстракт: Необходимостта от физически упражнения е отдавна доказана както в научната литература, така и в практиката. Все още са малко на брой публикациите обаче, които показват пътищата за преодоляването на тенденцията към обездвижване на младото поколение. Целта на настоящата статия е да очертае някои от основните елементи на стратегията за стимулирането на желанието на децата в началното училище да се занимават със спорт. Прави се изводът, че прилагането на подобни стратегии благоприятства физическото развитие на децата.

Ключови думи: физическо възпитание, спортни занимания, мотиви за спортуване.

Abstract: The need for physical exercise has long been proven both in the scientific literature and in practice. However, there are still a small number of publications that show ways to overcome the trend of immobilization of the younger generation. The purpose of this article is to outline some of the key elements of a strategy to stimulate the desire of children in elementary school to play sports. It is concluded that the implementation of such strategies favors the physical development of children.

Key Words: Physical education, sport activities, motives for sport activities.

Увод

Дълбоките социално-икономически промени в българското общество в годините на прехода от централно-планово към пазарно стопанство оказаха значително влияние върху основните институции за социализация на младежта – семейството, училището, приятелската среда, средствата за масова информация. Още по-съществено негативно влияние изпитаха така наречените вторични институти за социализация, какъвто е и извън училищният детски спорт. Редица клубни занимания или бяха напълно прекратени, или рязко понижиха своята интензивност и ефективност, независимо че в исторически аспект беше изградена широка инфраструктура, позволяваща както подготовката на елитни състезатели, така и развитието на масовия спорт.

Актуална задача на българското общество е развитието на младежкия училищен и извънучилищен спорт, което би осигурило здравето и работоспособността на бъдещите поколения. Според Симон Уолтърс „спортът е не само потенциален източник на забавление за децата, но е и тясно свързан с техните познавателни умения, емоционалното и физическото

им здраве, както и с развитието на моторните им навици“ [7]. Според действащите понастоящем нормативни документи сред основните цели на физическото възпитание и спорта са:

- ✓ Създаване на условия и подпомагане заниманията с физическа активност, физическо възпитание, спорт и спортно-туристическа дейност.
- ✓ Създаване на условия и подпомагане развитието на спорт за всички, включително детско-юношеския, ученическият и студентския спорт.
- ✓ Изграждане, обновяване и управление на спортни обекти – държавна собственост.
- ✓ Предоставяне на спортни обекти – държавна собственост, за практикуване на физическа активност, физическо възпитание, спорт и спортно-туристическа дейност [1].

Ролята на спорта като важно средство за цялостното изграждане на личността е все по-осъзната задача, което обуславя и актуалността на научните изследвания относно ефективните пътища за нейното реализиране.

Цел, задачи, методика, организация

Целта на настоящата статия е да се очертаят основните елементи на стратегия за повишаването на желанието на децата от началната степен на образование да се занимават със спорт.

Обект на изследване е физическото възпитание на децата.

Проведен беше експеримент, в който участваха ученици от третите класове на едно пловдивско училище. Сформирани бяха две групи деца – в първата експериментална група са 27 деца (18 момичета и 9 момчета), а във втората контролна група 26 деца (14 момичета и 12 момчета) от друга паралелка.

Педагогическият експеримент се проведе в периода септември 2018 – април 2019 година на два етапа. В първи етап беше проведена опитно-експериментална работа във връзка с изясняването на основните мотиви за наличието или липсата на желание на децата да се занимават със спорт. През втория етап се проведе системен анализ и обобщение на фактологичния материал, събран по време на опитно-експерименталната работа.

На основата на сформираните изводи и резултати бяха набелязани някои основни елементи на стратегията за повишаването на желанието на децата да се занимават със спорт. Авторът изхожда от общоприетото определение на понятието „мотивация“ като съвкупност от фактори и процеси, подбуждащи индивида към действие или бездействие в различни ситуации.

В статията са използвани следните основни методи на изследване:

- ✓ анкетният способ;
- ✓ методът на анализа и синтеза;
- ✓ педагогическото наблюдение.

Изследването се основава както на първични, така и на вторични източници на информация.

Резултати

За да се направи оценка на изходното ниво на желанието децата да се занимават със спорт беше разработена анкета със следните основни въпроси от биологичен, психологичен и социален характер:

- ✓ необходимост от физически упражнения;
- ✓ желание за състезаване със съучениците;
- ✓ желание да бъдеш силен;
- ✓ необходимост от емоции по време на състезание;
- ✓ необходимост от одобрение от страна на учителите, приятелите и родителите;
- ✓ необходимост да бъдеш най-добър в даден спорт;
- ✓ желание да приличаш на някой известен спортист.

При обобщаване на резултатите беше използвана шест-степенна скала със следните значения: 1–2 – ниско равнище на мотивация, 3–4 – средно ниво на мотивация и 5–6 – силно равнище на мотивация.

Предварителният анализ на степента на мотивация в началото на провеждането на експеримента показва несъществени различия между децата в експерименталната и контролната група. Като цяло третокласниците не бяха мотивирани да се занимават със спорт. Ето защо на този етап беше необходимо да се приложат такива елементи на стратегия от страна на учителя, които спомогнат за първоначалното включване на децата в спортните дейности.

Таблица 1. Степен на желание за занимания със спорт в началото на експеримента (в проценти)

	Ниска	Средна	Висока
Експериментална група	69	27	4
Контролна група	65	32	3

В последващите етапи на изследването в експерименталната група беше приложена стратегия, основана на няколко групи фактори, а именно: осъществяване на взаимно сътрудничество, постигане на успех, даване на успешни примери, прилагане на морални и материални стимули, получаване на добра оценка. Първата група от фактори изисква формирането на доверие и добри взаимоотношения между ученика и учителя в часовете по физическо възпитание. Желанието за спортуване може да бъде стимулирано чрез прилагането на система за индивидуално отчитане и поощряване на спортните резултати на всеки ученик. Добър резултат

дава също оценката на учителя, изразена не само чрез вписването на бележка по предмета, но и с думите „добре“, „отлично“, „браво“, „ставаш все по-добър (или добра)“. Мотивацията чрез примери включва организирането на срещи с изтъкнати спортисти, които да разкажат за своите успехи и трудности в спорта. Отлични резултати се получават и чрез изказването на публични похвали от страна на училищното ръководство и раздаването на медали, грамоти и свидетелства за участие в спортни състезания.

Таблица 2. Степен на желание за занимания със спорт след прилагането на някои елементи за поощряване на мотивацията (в проценти)

	Ниска	Средна	Висока
Експериментална група	2	64	34
Контролна група	65	32	3

Физическата способност на учениците от експерименталната група се повиши при момчетата, както следва: бягане на 30 м – с 15%, скок на дължина от място с два крака – с 6%, хвърляне на плътна топка – с 8%, совалково бягане на 200 м – с 9%. При момчетата от същата група повишаването на показателите беше следното: Бягане на 30 м – 13%, скок на дължина от място с два крака – с 5%, хвърляне на плътна топка – 5%, совалково бягане на 200 м – с 8%.

Резултатите при момчетата в контролната група бяха: бягане на 30 м – с 4%, скок на дължина от място с два крака – с 2%, хвърляне на плътна топка – 3%, совалково бягане на 200 м – с 3%. При момчетата от контролната група подобряването на резултатите беше следното: бягане на 30 м – с 8%, скок на дължина от място с два крака – с 2%, хвърляне на плътна топка – с 2%, совалково бягане на 200 м – с 3%.

Изводи

Резултатите от проведения експеримент с ученици от трети клас в едно пловдивско училище показват, че стимулирането на тяхното желание да спортуват способства за укрепване на здравето им и им помага да бъдат активни и заинтересовани в часовете по физическо възпитание.

Опитно-експерименталната работа във връзка с прилагането на някои основни елементи на цялостна стратегия за повишаването на мотивацията за спортуване може да бъде широко използвана и при по-големите ученици, и особено при децата на 12–13-годишна възраст, когато се забелязва значително намаляване на желанието за активно занимание със спортни упражнения.

Понастоящем в страната преобладават изследванията, които само констатират обезпокоителната тенденция към обездвижването на младото поколение. Затова е необходима още много изследователска работа за преодоляване на причините и набелязване на мерките за преодоляването на тази тенденция.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Закон за физическото възпитание и спорта / Обн. ДВ. бр.86 от 2018 г./
2. Трапани Джанфранго, Кой спорт за моето дете, С., Тара-Пъблишинг, 2014.
3. Duda J., Maximizing Motivation in Sport and Physical Education Among Children and Adolescents, University of Birmingham, 1996.
4. Kretti B., Psychology in Modern Sport. Fils: 224, 1998.
5. Maslow A., Motivation and personality, http://s-f-walker.org.uk/pubsebooks/pdfs/Motivation_and_Personality-Maslow.pdf
6. Morendo A. and oth., Motivation and Performance in Physical Education, Journal of Sport Science and Medicine, March 2010.
7. Simon Walters, Whose Game are we Playing? A Study of the Effects of Adult Involvement on Children Participating in Organised Team Sport, Auckland University of Technology, 2011.

Адрес за кореспонденция:
гл. ас. д-р Филип Шабански
Софийски университет
Департамент по спорт
fshabanski@yahoo.com

ПРОМЕНИ ВЪВ ФИЗИЧЕСКАТА ПОДГОТВЕНОСТ НА СТУДЕНТИТЕ ОТ МОРСКИТЕ СПЕЦИАЛНОСТИ

ЯВОР НЕСТОРОВ, АСЯ ЦЪРОВА

YAVOR NESTOROV, ASIA TZAROVA. CHANGES IN THE PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS IN THE MARITIME SPECIALTIES

Абстракт: Целта на изследването е усъвършенстване на обучението в морските специалности „Корабоводене“ и „Корабни машини и механизми“ на ТУ (Варна), на базата на нова по-съвременна методика за развиване на специалните двигателни качества на студентите. Предмет на изследване е специалната физическа подготвеност на студентите от морските специалности. Обект на изследване са признаците на специалната физическата подготвеност и тяхното развитие по време на обучението на студентите във Висшето училище. Контингент на изследване са 155 студенти от ТУ (Варна), разредени на две групи: експериментална и контролна. За нуждите на изследването са приложени обзорно проучване и спортно-педагогическо тестиране. Резултатите са обработени чрез вариационен анализ и t-критерий на Стюдънт.

Ключови думи: плуване, студенти, физическа подготвеност, методика

Abstract: The purpose of the study is the improvement of the training in the marine specialties "Ship navigation" and "Ship machines and mechanisms" of the TU (Varna), based on a new more modern methodology for the development of the special motor qualities of the students. The special physical preparedness of the students from the maritime specialties is the subject of research. The object of research is the signs of special physical preparedness and their development during the training of students in higher education. A contingent of research was 155 students from TU (Varna), diluted in two groups: experimental and control. For the needs of the study, a survey and a sports and pedagogical testing were implemented. The results were processed through a variation analysis and t-criterion of Student.

Key Words: swimming, students, physical fitness, methodology

Въведение

Плуването е неотменна част от човешката дейност в продължение на цялата човешка история. Историческите данни дават основание да се твърди, че плуването е било естествена необходимост за всички народи, живеещи покрай водни площи. Това умение, освен средство за оцеляване, е имало и непозната за старото време висока стойност за постигане и затвърдяване на добро здраве, физическо и духовно развитие [11].

Благодарение на голямото му спортно, приложно, оздравително и общоразвиващо значение в много страни по света, плуването неизменно присъства като основен раздел в социалните програми за оздравително и физическо възпитание на различни възрастови групи от населението [9].

Физическото възпитание и спортът във Висшите училища има за цел, успоредно с обучението и възпитанието, да бъде подобро здравето на студентите и чрез специфичните средства на различните двигателни активности, да бъдат подготвяни младите хора за осъществяване на бъдещата си трудова дейност [12].

На базата на редица изследвания е установено, че в студентска възраст физическото развитие на индивида е почти завършило, така че спортната активност в периода на обучение във Висшето училище, по своята същност, е целенасочено въздействие по посока повишаване на двигателната култура със специфичните средства на спорта, което рефлектира в повишаване на показателите на организма [6, 13].

Изследванията на Й. Димитрова (2010) са насочени към проблемите, свързани с оптимизирането на практико-методическата подготовка по плуване на студентите от Техническия университет – Варна [4].

Изследванията на К. Йорданов (2018) върху физическото развитие и физическата подготвеност на студентите от морските специалности на ТУ (Варна) дават основание на автора да твърди, че:

- ✓ една пета от студентите от изследваните морски специалности имат наднормено тегло, което създава проблеми при обучението им по физическо възпитание и спорт;

- ✓ наблюдаваните твърде големи различия между индивидуалните способности на студентите водят до нехомогенност на изследваната съвкупност по отношение на нивото на развитие на взривната сила на коремната мускулатура и способността за продължително задържане на дишането във водата, което е в пряка зависимост от обема на гръдната клетка;

- ✓ изследваните студенти от морските специалности „Корабоводене“ и „Корабни машини и механизми“ имат значимо по-ниско ниво на развитие на силата на горните крайници от колегите си от специалностите „Корабна и морска техника“ и „Експлоатация на флота и пристанищата“ и в същото време значимо по-високо ниво на развитие на взривната сила на коремната мускулатура [7].

Професионално-приложната пригодност на физическото състояние на човешкия организъм е също толкова необходима, колкото и теоретико-професионалните знания и умения. Ето защо, съдържанието на предвидената в учебните програми на университетите физическа подготовка, трябва да бъде приоритетно насочено и съобразено с характера на съответното направление [3,8,10]. Според Иванов, И. (1986), спортните интереси на студентите безусловно са свързани с бъдещата им професионална реализация [5].

Целта на изследването е усъвършенстване на обучението в морските специалности „Корабоводене“ и „Корабни машини и механизми“ на Техническият университет (Варна), на базата на нова по-съвременна методика за развиване на специалните двигателни качества на студентите.

Методика на изследването

Настоящото изследване е част от по-мощно проучване върху състоянието на учебния процес по физическо възпитание и спорт на студентите от морските специалности на ТУ (Варна), което има за цел повишаване ефективността на обучение на студентите от корабните специалности чрез адаптиране на учебната програма по плуване към потребностите на професионалната реализация във водна среда. За целта в новата учебна програма са добавени:

- ✓ отскок от стартовото блокче с двата крака едновременно;
- ✓ потапяне във вода и задържане на въздуха максимално продължително време;
- ✓ изучаване и усъвършенстване на стила „треджън“ (ръце – кроул, крака – бруст);
- ✓ плуване под вода;
- ✓ задържане на тялото на място във вертикално положение (трамбовка);
- ✓ плуване на къси дистанции без въздух за време или до отказ;
- ✓ изучаване и усъвършенстване на елемента приповдигане;
- ✓ водно спасяване – извличане и транспорт на манекен.

Предмет на изследването е специалната физическа подготвеност на студентите от морските специалности.

Обект на изследване са признаците на специалната физическата подготвеност и тяхното развитие по време на обучението на студентите във Висшето училище.

Контингент на изследване са 155 студенти от ТУ (Варна), разредени на две групи:

✓ експериментална група от 121 студенти, обучаващи се в специалностите „Корабоводене“ (К) и „Корабни машини и механизми“ (КММ), чиято бъдеща реализация е във водна среда – същите са подложени на експерименталното въздействие на разработената от нас „нова“ учебна програма;

✓ контролна група (34 студенти), в която са включени студенти от специалностите „Корабна и морска техника“ (КМТ) и „Експлоатация на флота и пристанищата“ (ЕФП), чиято бъдеща реализация е на брега – обучавани по условно наречената „стара“ учебна програма.

Обучението на студентите от посочените специалности се провежда в 4 семестъра по едно занимание седмично. Работи се на открит басейн. Всеки учебен час е с продължителност 90 мин (от 7,30 ч. до 9,00 ч.).

За нуждите на изследването са използвани следните методи на изследване: обзорно проучване на достъпните литературни източници и спортно-педагогическо тестиране. В използваната тестова батерия са включени 5 основни признака, характеризиращи специалната физическа подготовка на студентите. Спортно-педагогическо тестиране е провеждано в началото и в края на всеки семестър.

Резултатите от изследването са обработени с помощта на следните математико-статистически методи: вариационен анализ, проверка на хипотези (чрез сравнителния t-критерий на Стюдънт).

Анализ на резултатите

Както е посочено в Методиката на изследването, в края на проведения от нас спортно-педагогически експеримент е проведено т.нар. заключително (крайно) тестиране, при което, за контрол върху нивото на физическата подготовка на двете групи (експериментална и контролна), е събрана информация по 5 основни признака.

Резултатите от вариационната обработка на изходните данни от това изследване при студентите от експерименталната група (табл. 1) дават представа за средните нива и вариативността на изследваните признаци в края на обучението във Висшето училище.

Таблица 1. Средни стойности и вариативност на признаците на физическата подготовка на студентите от експерименталната група в края на спортно-педагогическия експеримент

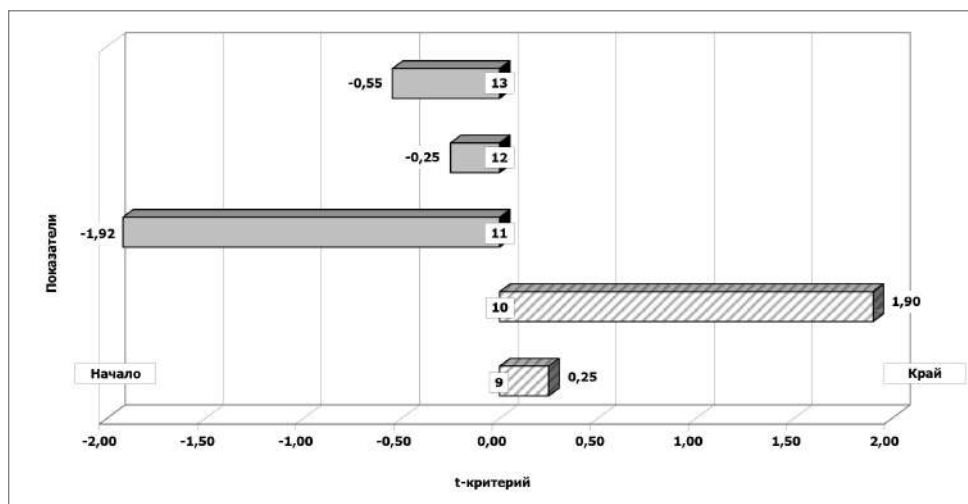
№	Показатели	X	S	V	min	max	As	Ex
1.	Бягане 60 m	8,75	0,94	10,74	12,0	6,9	0,59	1,41
2.	Скок на дължина	218,97	23,93	10,93	160	310	0,04	1,32
3.	Коремни преси	67,63	26,52	39,22	20	150	1,16	1,46
4.	Бягане 600 m	134,93	19,16	14,20	190,0	98,0	0,67	0,22
5.	Дълбочина на наклона	105,10	5,05	4,80	92	121	0,82	1,15

Анализът на таблицата показва, че по време на експеримента студентите от тази съвкупност са подобрили постиженията си по показатели 1 и 2, но по останалите признаци средните резултати за групата са по-ниски.

Проверката на значимостта на наблюдаваните промени с помощта на сравнителния t-критерий на Стюдънт (фиг. 1) показва, че стойностите му се движат в границите между 0,25 и 1,92 (при $t_{\text{tabl.}} = 1,97$), независимо от тяхната посока. По нормите на спортната статистика [1, 2] това означава,

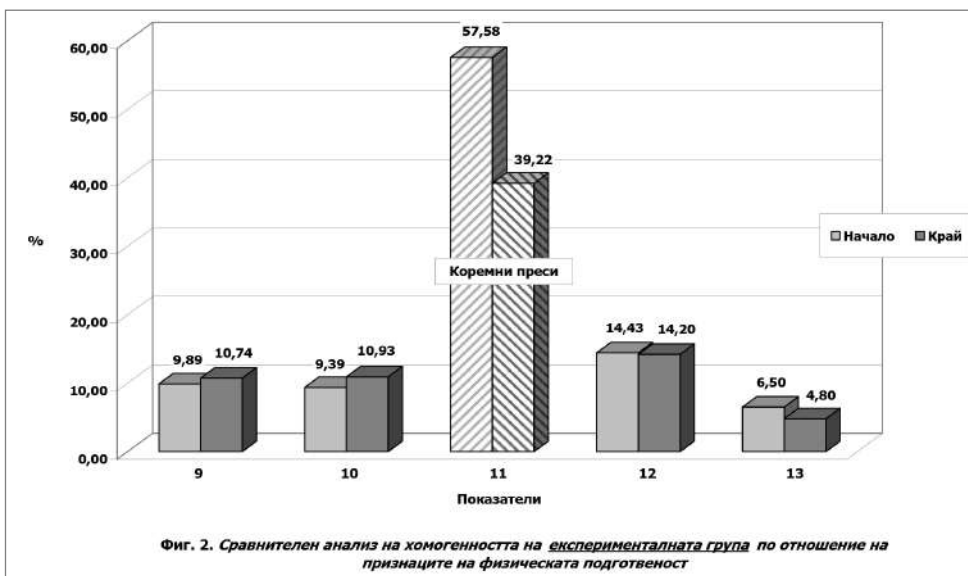
че всички разлики са незначими и могат да бъдат обяснени със случайни причини.

Следователно, с висока гаранционна вероятност ($P_t \geq 95\%$) по отношение на признаците на физическата подготвеност може да бъде приета за вярна нулевата хипотеза. Това означава, че средствата на физическото възпитание и спорта, предвидени в експерименталната методика, не са достатъчно ефективни, за да предизвикат качествени промени в нивото на развитие на признаците на физическата подготвеност. Ето защо, преди да бъде внедрена в практиката, новата методиката се нуждае от известни корекции.



Фиг. 1. Значимост на разликите между нива на изследваните признаци на физическата подготовка на студентите от експерименталната група

Сравнителният анализ на хомогенността на експерименталната група по отношение на признаците на физическата подготвеност (фиг. 2) показва, че разсейването при по-голямата част от изследваните признаци се запазва в рамките на показаното в началото на експеримента.



Обобщено може да се твърди, че експерименталната група е хомогенна по отношение на признаците на физическата подготвеност. Относителна хомогенност се наблюдава по отношение на скоростната издръжливост на студентите (показател 3, $V_3 = 14,20\%$), а нехомогенност – по отношение на нивото на развитие на взривната сила на коремната мускулатура (показател 3, $V_3 = 39,22\%$).

Положителен е фактът, че в края на експерименталния период показател 3 става по-стабилен (коефициентът на вариация V намалява от 57,58% на 39,22%) и съответно експерименталната група увеличава своята хомогенност по отношение това двигателно качество.

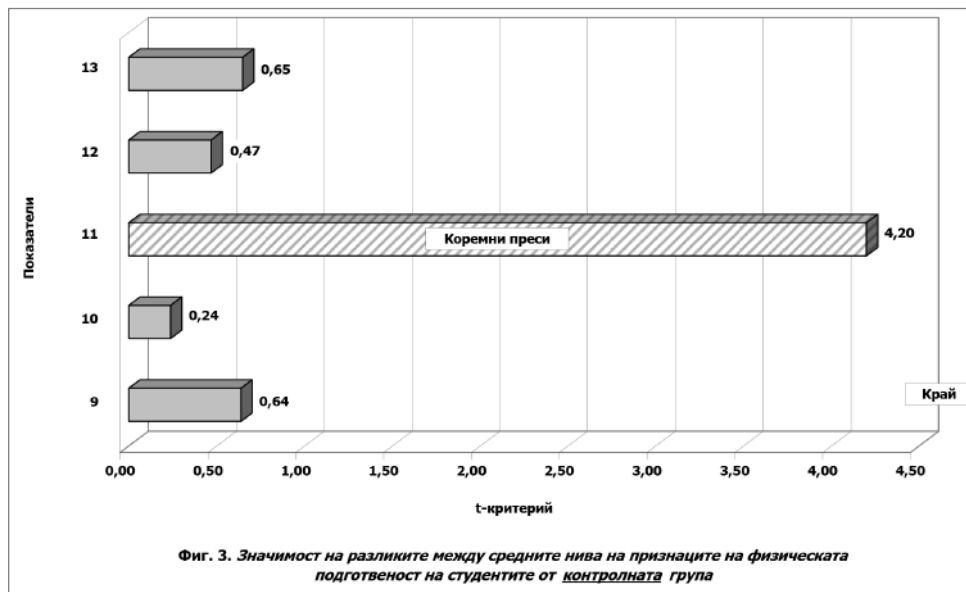
Какви са резултатите на контролната група в края на наблюдавания период (табл. 2)?

Анализът на резултатите от таблицата показват, че тази група е увеличила средните си постижения по всички признаци на физическата подготвеност.

Таблица 2. Средни стойности и вариативност на признаците на физическата подготвеност на студентите от контролната група в края на спортно-педагогическия експеримент

№	Показатели	X	S	V	min	max	As	Ex
1.	Бягане 60 m	8,67	0,68	7,84	10,8	7,3	1,24	2,47
2.	Скок на дължина	213,68	17,04	7,98	160	240	0,92	1,76
3.	Коремни преси	74,12	27,15	36,63	30	130	0,04	-1,04
4.	Бягане 600 m	135,12	23,90	17,69	101,0	200,0	1,14	1,69
5.	Дълбочина на наклона	107,44	7,68	7,15	100	140	2,62	9,24

Проверката на значимостта на наблюдаваните промени (фиг. 3) обаче, показва, че и при студентите от контролната група, като цяло, не са настъпили значими положителни изменения в нивото на признаците на физическата подготвеност.

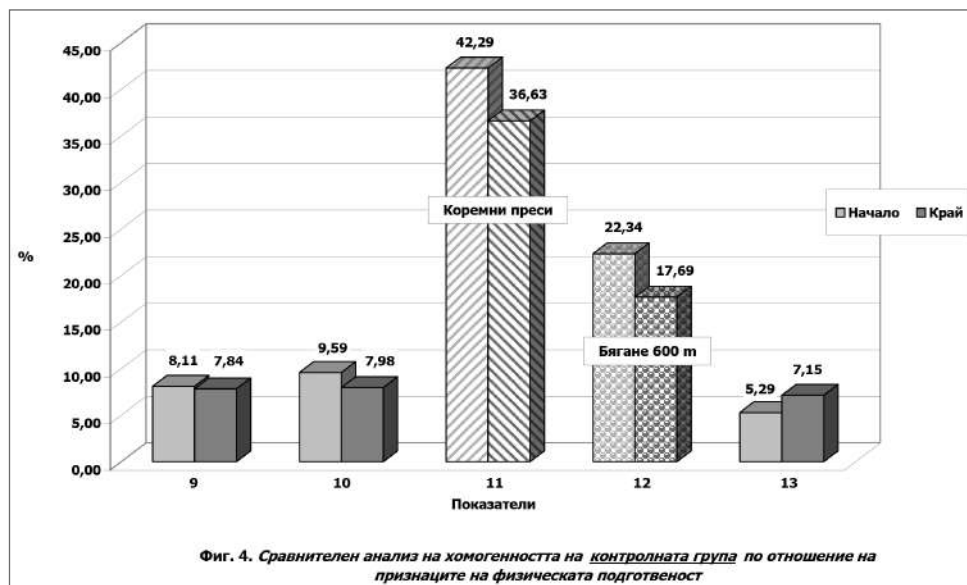


Това дава основание, подобно на експерименталната методика, да се твърди, че и т.нар. „стара методика“ не е достатъчно ефективна, за да предизвика значими промени в нивото на физическата подготвеност на студентите. Единственото изключение, което се наблюдава тук, е свързано с развитието на взривната сила на коремната мускулатура. Както се вижда от фиг. 3, в края на обучението във Висшето училище при студентите от контролната група се наблюдава значимо увеличение на средното ниво на този вид сила. Доказателство за това е стойността на сравнителния t-критерий на Стюдънт, която при показател 3 е по-висока от критичната ($t_{\text{темп}} = 4,20$).

Сравнителният анализ на хомогенността (фиг. 4) показва, че при почти всички показатели, за времето на експеримента, е настъпило известно стабилизиране, което означава увеличаване на хомогенността на контролната група по отношение на изследваните признаци на физическата подготвеност.

По-задълбоченият анализ на фигурата обаче показва, че всички показатели запазват зоната на разсейване, която е наблюдавана в началото на обучението на студентите във Висшето училище. Нехомогенност се

наблюдава по отношение на взривната сила на коремната мускулатура и относителна хомогенност – по отношение на издръжливостта на студентите. С висока гаранционна вероятност, може се да твърди, че по всички останали признаци на физическата подготвеност, контролната група е хомогенна. Доказателство за това са стойностите на коефициента на вариация V , които са по-ниски от 10%.



Изводи и препоръки

1. Приложените по време на експеримента средства на физическото възпитание и спорта, не са предизвикали значими изменения в нивата на развитие на изследваните признаци на физическата подготвеност.

2. Т. нар. „стара методика“ също не е достатъчно ефективна, за да предизвика значими промени в нивото на физическата подготвеност на студентите.

3. При почти всички показатели за времето на експеримента е настъпило известно стабилизиране, което означава увеличаване на хомогенността на изследваните групи по отношение на изследваните признаци.

4. Апробираната експериментална методика да бъде коригирана по посока на увеличаване на обема на тренировъчните въздействия, насочени към развиване на всички признаци на физическата подготвеност.

5. След нанасянето на необходимите корекции, разработената методика да бъде предложена за въвеждане в практиката на Висшите училища, подготвящи студенти по всички морски специалности.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Брогли, Я., Петкова, Л., Дамянова, Р. Ръководство за упражнения по статистически методи в спорта. НСА – Издателско-печатна база, София, 1990.
2. Гигова, В. Статистическа обработка и анализ на данните със S.P.S.S. 6.1., Базова статистика, София, 1999.
3. Дилова-Нейкова, Ц. Възможности за усъвършенстване на обучението по плуване. // Спорт и наука, Брой 4, София, 2004, ISSN: 1310-3393.
4. Димитрова, Й. Оптимизиране на практико-методическата подготовка по плуване на студентите от Техническият университет – Варна. УИ “Св. Климент Охридски”, София, 2010, ISSN: 1314-2275, стр. 72-76.
5. Иванов, И. Спортните интереси на студентите и бъдещата професия. “Проблеми на висшето образование”, Брой 6, 1986.
6. Иванов, И. Физическото възпитание във ВУЗ. Изд. УАСГ-УИК, София, 2000.
7. Йорданов, К. Физическо развитие и физическа подготвеност на студентите от морските специалности на ТУ (Варна). //Спорт и наука, Брой 2, София, 2018, ISSN: 1310-3393, стр. 124-131.
8. Къчев, О., Златев, З. Сравнителен анализ на двигателните качества на студенти от различни професионални направления. //Спорт и наука, Изв. брой 4, София, 2010, ISSN: 1310-3393, стр. 179-186.
9. Лекина, Д. Ускорено овладяване на техниката на плувните стилове при студенти. Автореф. на дис. труд, ЮЗУ, Благоевград, 2014.
10. Несторов, Я., Йорданов, К., Златев, З., Димитрова, Й. Изследване състоянието на мускулната сила на студентите от корабните специалности в ТУ – Варна. УИ “Св. св. Кирил и Методий, В. Търново, 2007, стр. 445-448.
11. Туманова, Б. Възможности на плуването за регулация на поведението и мотивация за реализация на хора с интелектуални затруднения Монография, София, 2013.
12. Цървова, А., Йорданов, К. Промени във физическото развитие и физическата дееспособност на студенти от ТУ – София, под влияние на заниманията с туризъм. //Спорт и наука, Брой 3, 2017, стр. 183-191.
13. Янева, А. Изследване на отношението на активно спортуващите студенти от Софийския университет „Св. Кл. Охридски“ към спорта и резултатите от практикуването му. //Оптимизация и иновации в учебно-тренировъчния процес. УИ „Св. Кл. Охридски“, София, 2010, ISSN: 1314-2275, стр.9-19.

Данни за авторите:

Ст. преп. Явор Несторов

ТУ – Варна, катедра „Физическо възпитание и спорт“
тел. 0885 686 060, e-mail: yavor44@abv.bg

Доц. Ася Кръстева Цървова – Василева – доктор

ТУ – София, катедра „Водни и планински спортове“
тел. 0893 398 168, e-mail: asia23@abv.bg

**РЕКРЕАЦИЯТА, АНИМАЦИЯТА
И СПОРТЪТ В СВОБОДНОТО ВРЕМЕ –
ПРЕВЕНЦИЯ ЗА ЗДРАВЕ**

СПОРТНА АНИМАЦИЯ В ПЛАНИНСКИЯ ТУРИЗЪМ ХАРАКТЕРИСТИКА НА СПОРТНИТЕ ДЕЙНОСТИ И ФОРМИТЕ ЗА ПРАКТИКУВАНЕТО ИМ

АНТОН ХИДЖОВ

ANTON HIDZHOV. SPORTS ANIMATION IN MOUNTAIN TOURIZM. DESCRIPTION ON THE SPORTS ACTIVITIES AND FORMS IN THE SPORTS PRACTIS.

Абстракт: На основата на теоретичен и сравнителен анализ използвахме системно структурния подход и очертахме някои проблеми на спортната анимация в планинския туризъм и описахме най-гърсените дейности и формите за тяхното практикуване.

Ключови думи: спортна анимация в планинския туризъм, дейности и форми за практикуването им.

Abstract: Based on theoretical and comparative analysis we tried to outline some of the possible solutions some of the possible solutions and problems in mountain tourizm and describe the sports activities and forms.

Key Words: Sports animation in mountain tourism, activities and forms

„Туризмът е специфична човешка двигателна дейност, която се извършва в извънежедневна, обикновено природна среда. Най-често тя се практикува в свободното време и в повечето си форми е свързана с физическо натоварване.“ [5]. Разглеждайки туризма не като работа, а като доказано средство за рекреация откриваме определени празноти в приложението му като средство за осмисляне на свободното време на туристите. Докато в хотелиерството, ресторантьорството, транспорта и други дейности, съпътстващи туризма, се наблюдават и са въведени значителни новости типични за световните стандарти, в сферата на организирането на свободното време в туризма има определени пропуски. Особено силно изразена е тази тенденция в планинския туризъм.

„Интересът към развлеченията, рекреацията и спорта са катализатор в развитието на туризма“ [4]. За съжаление все още в предлаганата туристическа услуга се съдържат основно нощувка, хранене, транспорт, което не може да задоволи потребностите и изискванията на съвременния турист. Тук е мястото на спортната анимация като дейност, съпътстваща предлагането на услуги и изживявания за осмисляне на свободното време. „В началото на XXI век сме свидетели и преки участници в един бълзо „смаляващ се“ свят. Новите технологии и световната информационна мрежа навлезе в съвременния бит на човека.“ [2]. Това предявява сериозни претенции към предлагания туристически продукт и по специално в частта на спортната анимация (организиране на свободното време) на туриста.

Етимологията на думата анимация е от латинското „anima” и „animus”, което означава живот, душа, дух, съживяване, въдоушевление. В музиката, във филмопроизводството се използват съответно като темпо и рисуване на филми – оживление. В туризма това оживление дава същността на организиране на свободното време на туриста със спортни дейности.

В литературата третираща проблемите на спортната анимация в туризма няма унифицирано определение на понятието „спортна анимация”. Според Кун, спортната анимация съществува от дълбока древност [3].

„Анимацията и в частност спортната анимация е явление, което има глобален характер в индустрията на свободното време и в частност на туризма” [6].

Според Дойчин Боянов спортната анимация е: „Деятелност насочена към ангажиране на свободното време на туристите със спортни занимания” [2].

Всички тези и други известни определения за дейността, наречена спортна анимация, ни навеждат на следното обобщение: **Анимацията и в частност спортната анимация е дейност за организиране и осмисляне на свободното време на туриста чрез средствата на спорта и двигателната активност.**

Целта на настоящата разработка е да бъдат описани и класифицирани спортните дейности и формите за тяхното практикуване, според тяхното приложение в спортната анимация.

Методология на изследването

При изучаване на закономерностите и взаимовръзките на спортната анимация с други области от живота използвахме системно структурния подход. За постигане целите на разработката приложихме методите на теоретичния и сравнителен анализ на проучените от нас литературни източници.

Според Малчев и кол. анализът на достъпните литературни източници ни насочва към различни области на човешкото развитие, като например култура, изкуство, медицина и др. Именно свързването на тези области с анимационния продукт обуславя и различните видове анимация, а именно – културно-познавателна, художественотворческа, спортно-развлекателна анимация. Разбира се в някои от формите предлагани на туристите тези видове се преливат от един в друг вид. Например, посещението на някоя културна забележителност и запознаването с историческите забележителности на бита и културата на определеното място най-често е свързано с определена физическа активност, както и с възможности за релаксационни и рекреационни дейности.

Друга класификация, според мястото на което се прилага спортната анимация, разделя спортната анимация на морска и планинска.

Именно цитираните по-горе видове анимация и необходимостта от все по-пълно задоволяване на желанията и интересите на туриста са дефинирали следните типове анимация [2]:

- анимация чрез движение – удовлетворява необходимостта от движение;
- анимация чрез преживяване – удовлетворява потребностите от среща с новото, неизвестното, неочакваното;
- анимация чрез общуване – удовлетворява необходимостта от общуване с нови и интересни хора;
- анимация чрез успокояване – удовлетворява потребността от психическо разтоварване;
- културна анимация – удовлетворява потребността от духовно развитие и приобщаване към културно историческите ценности;
- творческа анимация – удовлетворява потребностите от демонстрация на собствените творчески възможности;
- детска анимация – да осигури на децата, придружаващи родителите си подходящи занимания и развлечения.

Особеностите на природните дадености на България – релеф, климат, води, флора и фауна обосновават широкия обхват на нови и търсени от туристите спортни дейности в планински условия. Тук ще се опитаме да опишем съвсем кратко най-популярните и приложими дейности и форми на практикуването им в планинския туризъм. Особено търсени и практикувани са по-екстремните дейности които биха донесли нови, неусещани досега преживявания и емоции на туриста. Разбира се тези по-екстремни дейности са свързани с определени рискове, което от една страна ги прави толкова търсени, но и понякога опасни. Това изисква от спортния аниматор да възлага тези дейности на опитни и можещи да взимат бързи и правилни решения квалифицирани специалисти, които да осигурят максимална безопасност за ползващите спортно-анимационния продукт.

По-долу е представено кратко описание на някои от най-популярните и търсени дейности и формите на тяхното практикуване.

1. **Пешеходен туризъм** – най-достъпната и лесна за практикуване дейност както в летни, така и в зимни условия. Не изисква особена подготовка, но особено в зимни условия, изисква добра и качествена екипировка.

Форми за практикуване на тази дейност са едnodневни излети и многодневни походи, екскурзии и експедиции. Някои от формите и маршрутите изискват квалифициран водач.

2. Особено популярна и набираща все повече привърженици нова форма на активност и изживяване е **трекинг**. – Трекингът представлява „пътешествие – пеша или с първобитни превозни средства (коне, мулета, камили, волски коли, шейни теглени от кучета или елени) в нови непознати планини и места на света” [1].

Според Ал. Шопов прекалено урбанизираният свят, в който живеем, поражда стремежа на много хора в съвременното общество да излязат от ежедневието си и да търсят нови и привлекателни дестинации по планетата Земя. Спортно-туристическите анимации в естествена природна среда са едни от най-предпочитаните възможности за физическо натоварване и психическо релаксиране. През последните години в отговор на това търсене, наред с традиционните форми на туристически услуги, възникнаха алтернативни форми, като трекингите до близки и далечни планини, в стремежа на хората да задоволят нарасналите си потребности от двигателна активност [7].

След промените от 1989 г. и отварянето на широки възможности за пътувания в нови и непознати планини и места, тази форма особено практикувана във високата планина все повече набира скорост и привърженици. Изисква сериозна физическа подготовка, добра екипировка и квалифициран водач.

3. Скално и ледено катерене – изключително популярна дейност в двете и разновидности – скално катерене и катерене по замръзнали водопади. В частта скално катерене, то може да се практикува както на скали, така и на изкуствени катерачни структури (катерачни стени на закрито).

Освен на замръзнали водопади в развитите зимни курорти ледено катерене може да се практикува на изкуствено създадени ледени катерачни кули, което е значително облакчение за туристите и същевременно значително по-лесно привличащо нови ентузиазирани потребители на тази услуга. Изисква добра екипировка и елементарни познания за екипировката, някои принципи на осигуряването, основни принципи на катеренето. Провеждането и да става под ръководството на квалифициран специалист.

Най приложима и популярна и същевременно безопасна форма на практикуване както на скалното така и на леденото катерене е катеренето с горна осигуровка.

4. Преминаване на „Виа Ферата“ – преминаване на алпийски маршрут, обикновено от ниска категория на трудност, оборудван с необходимите за осигуровка най-често железни въжета, клинове и стълби. Наименованието идва от превода от италиански, който означава „железен път“.

Изисква специализирана екипировка (седалка, осигурителен ремък и добри обувки), която може да се отдава от организатора под наем. Провежда се само с квалифициран водач.

5. Планинско колоездене (маунтин байк) – преминаване на определени маршрути в планински условия с планински велосипед. Изисква добра физическа подготовка и съвременна екипировка.

Популярната форма на практикуването му е едnodневни или многодневни коло походи по планински пътеки и горски пътища. Удачно е да

се комбинира с някои различни спортни и други дейности. Например, комбинация от планинско колоездене и водни преходи с каяк по езера и язовири, или използването на колопохода като възможност за посещение на исторически и културни забележителности.

Да се провежда от квалифициран специалист.

6. Ски походи – през последните години ски походите (движение със ски с повдигаща пета и колани) придобиват изключителна популярност. Природните дадености на България, както и голямото търсене на дейността на значителен контингент от туристите (както чуждестранни така и български) са сериозна предпоставка за широко прилагане на ски походите в туристическия продукт.

Необходима е специална екипировка която може да се отдава под наем от аниматора, добро владение на ски техниката особено тази на каране в необработени терени и типичната за зимни преходи лична екипировка. Най-популярните форми на практикуването на ски походи са излет, многодневен поход и комбинацията от излет с каране в планински улеи и необработени склонове.

Друга популярна и състезателна форма са състезанията по ски рали, практикувани в доста от планинските курорти. Основната привлекателност е състезателният елемент. Тази форма изисква сериозна подготовка от организатора за подбор на безопасни и преодолими от участниците маршрути, както и съответната организация по осигуряване на награди и церемонии по откриване и закриване на състезанието.

Изисква сериозна подготовка от аниматора за преценка на обективните опасности в зимната планина (лавини, снежни козирки). Провеждането и да става под ръководството на квалифициран специалист.

7. Придвижване със снегоходки – представлява придвижване по снежни склонове със снегоходки. Използването на снегоходките като средство за придвижване и съхраняване на силите на практикуващия е познато от дълбока древност, когато предимно ловците са използвали снегоходките като средство за преследване на дивеча.

Не изисква скъпа специална екипировка, но изисква сравнително добра физическа форма от практикуващите. Ползва се с добра популярност сред чуждестранните туристи и по слаба такава сред българския турист. Най-популярната форма е излетът и в редки случаи многодневният поход.

8. Бънджи скокове – скокове с ластично въже от високи надвесени скали, проломи, мостове, кранове и специални установки. Една изключително атрактивна дейност, високо емоционална и много търсена от туристите. Някои автори я определят като възможност за каляване на психиката и тренировка на волята.

Изисква специализирана екипировка (ластично въже, седалка и специализиран алпийски инвентар). Провежда се от квалифициран специалист.

9. Рафтинг, каякинг, водни пътешествия – три изключително популярни дейности по вода, пораждащи огромен интерес и търсене от туристите.

Рафтингът представлява спускане с надуваема лодка по бързи пълноводни реки. Обикновено екипажът на една лодка е 4 или 6 човека и водач на лодката. Това налага работа в екип за изпълнение на командите на водача и успешен и пълноценен край на спускането.

Каякингът представлява спускане по буйни, пълноводни реки и бързеи с лодка „каяк“. Изисква предварително обучение и знания за управлението на лодката и поведението на гребца в буйни води и екстремни ситуации. В някои страни е популярна и състезателната дисциплина „воден слалом“, която се изпълнява с лодка „каяк“ и се преминава състезателно трасе с определени врати. Отчита се постигнатото време и наказателните точки за погрешно преминаване на вратите.

Водните пътешествия представляват едnodнвни или няколко дневни преходи с едноместна или двуместна лодка „каяк“ в туристическата му разновидност по езера, язовири и големи водни пространства. Тази дейност може успешно да се комбинира с преминаване на сухоземните участъци между различните водни басейни с планински велосипеди или използвайки средствата на ориентирането с карта и компас.

Посочените водни дейности изискват специална екипировка и оборудване (лодки, спасителни жилетки, каски, неопренови костюми, гребла), които се предоставят от предлагащия услугата. Тези дейности трябва да бъдат провеждани от квалифициран специалист и добри водачи.

Популярните форми на провеждане на тези дейности са единични спускания, в някои от случаите осъществяване на няколко опита а при водните пътешествия много дневни походи.

10. Ориентиране – това е вид спортна дисциплина, при която участникът трябва, с помощта на карта и компас, да премине през определен брой контролни пунктове за максимално кратко време. Друга разновидност на тази дейност е работата (ориентирането) с Джи Пи Ес системата (съответно Джи Пи Ес карта и уред).

Изисква специализирана екипировка (топографска карта, компас, Джи Пи Ес) както и удовлетворителна физическа форма от практикуващите.

Състезателните маршрути трябва да бъдат подготвени от квалифициран специалист и съобразени с нивото на подготовка на участниците.

11. Височинен туризъм (алпинизъм) – представлява преминаване на маршрути (трекинги най-често през високи превали) и изкачване на високи върхове (над 5 000 м). В последните години придоби значителна популярност сред широк кръг от хора от всички области на живота.

Изисква добри познания за високата планина, опасностите в нея, добра специализирана екипировка, високо ниво на физическа и техническа подготвеност, квалифициран водач. Това е една от екстремните дейности. Самото и наименовани не крие никаква особена екстремност, но при всички случаи особено за лаиците в областта е важно да се знае и дебе-ло да се подчертае, че ударението не пада върху „туризма“, а върху ду-мата „височинен“. Пребиваването и дългият престой на голяма надморска височина и съпътстващото понижено парциално налягане на кислорода на тези височини представляват сериозна заплаха за здравето на практи-куващия, ако не бъде проведена добра аклиматизация на организма и съответно следене поведението на туриста от квалифициран водач.

Популярната форма на провеждане на дейността е експедиция или трекинг.

12. Пещерен туризъм – представлява посещения в облагородени и екипирани пещери, имащи за цел да запознаят посетителя с особеностите на пещерната флора и фауна, красивите пещерни образувания, разкритите археологически находки и популярните за региона легенди и предания, както и с бита на пещерния човек, населявал пещерите в древността.

Не изисква специализирана екипировка. Необходим е добър водач, запознат с особеностите, историята и битието на пещерите. Най-популяр-ната форма е едnodневно посещение, което може да бъде комбинирано с коло или воден поход, скално катерене или други дейности.

13. Преминаване на еко-пътеки както пеша, така и с планински вело-сипеди – акцентът при тези дейности е върху опазването на планинската среда, флората и фауната на региона, бита и културата на местното насе-ление и разбира се възможността за релаксация чрез физическо натоварване.

Най-популярната форма е едnodневен излет, комбиниран с посещение на културни забележителности и кулинарни дестинации. Изисква велоси-пед и квалифициран водач, познаващ особеностите на района, флората и фауната, бита и традициите на местното население.

Заключение и обобщения

Съществува сериозна празнота в предлагането на спортно-анимацион-ни услуги особено в планинския туризъм, като част от туристическия про-дукт. Това налага нов активен подход към рекламирането и предлагането на нови и търсени от туриста дейности, които да осмислят свободното му време и да предизвикат сериозни емоционални изживявания, явявайки се още едно „завоевание“ в палитрата от постижения на туриста.

Особен интерес представляват дейностите, свързани с екстремни спор-тове и дейности свързани с високо емоционални изживявания. Същевре-менно не трябва да се забравя, че повечето от тях крият някои рискове.

Това изисква да се организират и провеждат от високо квалифицирани специалисти в областта, които да гарантират на участниците максимална сигурност и безопасност на проявите.

Особено удачни са комбинираните дейности, водни и коло походи, ски поход и каране в необработени терени (екстремни ски или сноуборд), пешеходни походи комбинирани с посещения на културни и исторически забележителности и др.

Организаторът на предлаганите услуги (дейности) трябва да проявява изключителна гъвкавост по отношение на формите за практикуване, като съобразява свободното време и желанията на туристите с възможностите за комбиниране на различни форми на практикуване на желаните дейности.

В заключение нашето виждане е, че спортно-анимационните услуги като цяло и особено в областта на планинския туризъм, базирани на желанието на туриста за нови атрактивни изживявания, е необходимо да намерят значително място в предлагания туристически продукт. Това би било допълнителен притегателен фактор в повишаването на интереса на туристите към изключителните природни, културни и исторически дадености на България и предлагания от нас туристически продукт.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Бърдарев Д. Генезис и тенденции в развитието на спортната анимация в туризма в НСА „В. Левски“. София, 2005.
2. Боянов, Д. Спортна анимация в планински условия. София, 2015
3. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. Москва, 1982.
4. Малчев, М., Йорданова Н., Томова Сн., Петров Л., Йорданов С. Теоретични основи на спортно-анимационната дейност. София, 2005.
5. Хиджов А., Ал. Шопов. Планинарство, Университетско издателство, ISBN 978-954-07-3309-8, София, 2012.
6. Шабански Ф, Ив. Прокопов. Събитийния спортен туризъм и спортната анимация – възможности за разнообразяване на туристическия продукт. София, 2016.
7. Шопов Ал. Високопланински трекинг. София, 2012.

Адрес за кореспонденция:
доц. д-р Антон Хиджов
Департамент по спорт
СУ „Св. Климент Охридски“

УЧАСТИЕ НА СТУДЕНТИТЕ ОТ УНИВЕРСИТЕТИТЕ В СПОРТНИ ДЕЙНОСТИ НА ОТКРИТО

БИЛЯНА ПОПЕСКА, ДЕСПИНА СИВЕВСКА & ЦВЕТАНКА РИСТОВА

POPESKA BILJANA, SIVEVSKA DESPINA & RISTOVA CVETANKA. PARTICIPATION OF UNIVERSITY STUDENTS IN OUTDOOR SPORTS

Абстракт: Да спортуваш на открито има много ползи за психологическо и физическо благосъстояние, здраве и физическа активност. Целта на настоящото проучване е да определи навичките на учениците да бъдат сред природата и да спортуват на открито в естествена среда, както и да идентифицира мнението и интереса на учениците за участие в дейности на открито. Проба от проучване е проведена от 77 респонденти, студенти от университета Гоце Делчев в Шип, Република Македония. Беше приложен специално проектиран въпросник. Въз основа на резултатите учениците предпочитат да бъдат сред природата винаги, когато условията позволяват и главно през пролетта; избор на различни форми спорт на открито, главно туризъм, бягане или колоездене. Студентите имат различен интерес към зимните спортове на открито и спортовете с адреналин. Получените резултати предполагат голям интерес към спортовете на открито. В тази връзка университетите трябва да работят за популяризирането на различни програми за спорт на открито и неговото прилагане както като редовна учебна програма, така и извънкласна дейност.

Ключови думи: физическа активност, университет, студенти, упражнения на открито, природа.

Abstract: Being outdoor and practicing outdoor sports has many benefits for psychological and physical well – being, health and physical activity level. The purpose of this study is to determine students' habits for being in nature and exercising outdoor in natural environment, as well as identify student's opinions and interest for participation in outdoor activities. Study sample was conducted of 77 respondents, students at Goce Delcev University in Stip, Republic of Macedonia. Specially designed questioner was applied. Based on the results, students prefer to be in nature whenever whether conditions allows and mainly in spring; choosing different forms of outdoor sports, mainly hiking, running or cycling. Students have different interest for winter outdoor sports and adrenalin sports. Obtained results suggest on great interest for outdoor sports. In this regard, universities should work on promotion of different outdoor sport programs and its implementation both as regular curriculum or extracurricular activity.

Key Words: physical activity, university, students, exercise outdoor, nature.

Introduction

Physical activity can be done in different environments and in different environmental conditions. When practicing different forms of indoor sports, several constrains including sustainability of the infrastructure, limited place, limited number of participants defined by available space as well as many financial requirements should be consider. These limitations are not a case when considering exercising outdoor. Even more, exercising outdoor could be

suggested as a solution when there is limitations related to lack of material facilities, limited space or financial constraints. Many study reports suggested on benefits for both mental and physical well – being when being in nature and exercising outdoor in nature environment [1, 6, 9, 11]. Positive engagement, better revitalization, decrease of tension, confusion, anger and depression [6]; greater enjoyment, cognitive functioning, better sleep [2] and improvement of individual well – being [9] were reported when exercising outdoor in natural environment. Regarded the changes in physical fitness and well – being, there is evidence that exercising outdoors requires less exertion than exercising indoors [5] and has better effect on fatigue recovery [10]. Positive relation is also reported between perception of personal health, stronger nature relatedness and outdoor exercise [7, 13]. Outdoor sports are also positively related with social benefits, active citizenships and environmental awareness [7]. Summary results from numerous studies that investigate the effect of being active in nature and participating in outdoor sports suggest on positive effects toward physical health, mental health and wellbeing, education, life – long learning, active citizenship, crime reduction and anti – social behavior [7].

All previously mentioned study evidence support the idea of greater benefits from outdoor exercise in natural environment. Yet, selection of type and place for outdoor exercise is highly conditioned by many objective and subjective factors. Objective factors includes mainly available green spaces or natural environments that are close to residential place and are suitable for outdoor exercise; safety issues; climate factors (high or low temperatures, fog); air pollution etc. Subjective factors are related with individual preferences for type of selected activity, available time, need of professional guidance and support etc.).

Considering all previously presented benefits of outdoor exercise, we pointed our interest on identification of student's interest and level of participation in different outdoor sports.

Method of work

The *subject* of this study are students at Goce Delcev University in Stip, Republic of Macedonia, particularly their personal habits and interest for outdoor activities.

The *purpose* of the study is to determine students' habits for being in nature and exercising outdoor in natural environment, as well as identify student's opinions and interest for participation in outdoor activities. Particularly, we were interested in factors that determine the choice of place, period, available time and frequency of being in nature; activities that students prefer outdoor; interest for outdoor sports and preferred types of outdoor exercises.

The study *sample* was comprised from 77 students in last year of studies from different Faculties at Goce Delcev University in Stip, Republic of Macedonia. The research was conducted in May/June, 2019.

For the purposes of the study, we used specially designed questioner. Beside general information (gender, year of study, selected faculty and study program) the questioner was comprised from 11 close type questions with multiple items. From total number of questions, 10 had possibility for only one choice and one question had possibility for multiple choices (form of physical activity practiced outdoor).

Obtained results are analyzed and presented using descriptive statistics: frequencies (f), percents (%). The data from the research were calculated using the statistical package SPSS 19. Obtained data are also presented graphically.

Results and discussion

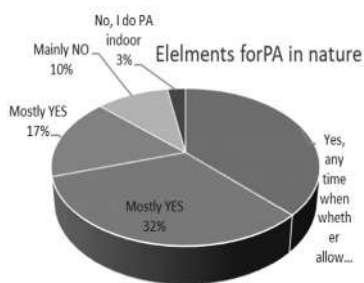
The study sample was comprised from 77 students from 10 Faculties at Goce Delcev University. From the total sample of participants, 57% were males and 43% were females. The largest number of respondents, particularly 83% were students in final (forth) year of study, followed by 12% in second year and respectively 5% in first and third year of studies.

First condition for practicing outdoor sports is to love to be in nature. Therefore, we were interested whether students prefer to be outdoor in nature, indoor, both or mainly don't want to be outside. Based on student's answers, 58% want to be in nature whenever they have opportunity and available weather conditions, followed by 23% that mainly want to be in nature and 11% that want equally to be indoor and outdoor. When choosing to be outdoor, 35% prefer to be far from the place of residence and equally 35% want to be both close or far from the place of residence. Interest for being in nature whenever possible as a part of leisure time activities is also confirmed on study conducted with students from Macedonia, Bulgaria and Slovenia [14]. The obtained answers suggest that besides being in nature, students also want to visit new and interesting outdoor places that are not related with their everyday place of residence. This suggest that the local communities and state in general should invest more in green spaces and creating facilities in nature that can be use as sightseeing places, tourist tours, to create hiking and cycling trails etc. Providing facilities that will be enjoyable for visitors, ecologic and nature friendly, will motivate people to be outdoor more, both for rest and physical activity. Based on our views, this can be done by promoting urban sport in city environment (outdoor playgrounds in the city, green spaces adapted for sport and rest, parks etc.) as well as promoting alternative and rural tourism out of city surrounding. Providing such facilities will be beneficial for people in sense of spending time at fresh air, socialization, quality and active use of leisure time.

We were also interested about the criteria that mainly determines the stay and activity in nature. For 33% available time is the first determining factor for

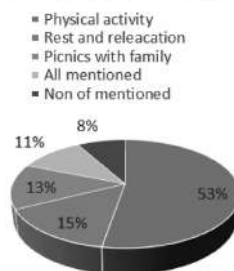
being outdoor, followed by 31% for whom all three factors including available time, friends and finances determine the stay and activity outdoor. These results suggest that outdoor activities and being in nature is important element of leisure time and that this activities could be easily organized and practiced without additional financial constraints. Considering the time that we are living in and knowing the fact that leisure time is becoming a luxury, efforts of universities, communities and state should be focused on emphasis of benefits of quality and organized leisure time spend outdoor in natural environment for overall health, physical, emotional and mental wellbeing and social interaction. Benefits of structured and quality leisure time in confirmed in many studies that evidence for great impact of human life, in sense of greater happiness and personal satisfaction [4], self – control and psychological wellbeing [3] etc.

Beside residence outdoor, we were particularly interested for participation in outdoor physical activities and outdoor sports, preferred type of outdoor activity, importance of physical activity in students life and weekly frequency of their participation. Results from students' answers on first two questions are presented in Graphic 1 and Graphic 2 respectively. As presented in Graphic 1, 69% of the students practice are physically active outdoor when weather conditions allows, while small percent of students are physically active both indoor and outdoor. For the type of the activity in nature, half of the students (51%) prefer outdoor sports (hiking, running, cycling), 14% prefer to relax in nature (listening to music or reading a book), 14% prefer picnic with family (Graphic 2). These answers again leads to the requirement for creating outdoor spaces that will provide facilities for all family and all ages for outdoor sport and relaxation (hiking and cycling trails, resting areas, outdoor fitness etc.). When speaking about being in nature with family and friends, some studies evidence about the positive relation between being outdoor with parents, nature relatedness and participation in outdoor sports later in life [11, 13, 14]. Student's interest for exercise in nature and greater interest for participation in outdoor sport more than in indoor sports is also confirmed in many studies on samples including university students or young adults [13].



Graphic 1. Elements for bring in nature

Activities preferred outdoor



Graphic 2. Preferred outdoor activities

Asked about the importance of physical activities in their lives, we received conformational answers. Particularly, for 38% physical activity is equally important as other activities and practice them whenever they have possibility; 32% consider them important and practice them as addition of everyday activities, while 26% consider them very important and physical activity is one of the priorities in their life.

Regraded the frequency of practicing outdoor sports on weekly level, half of the students, particularly 51% are active 2–3 times per week, 36,5% are active only once per week, while rest of the students are active 4–5 or 6–7 times per week. This is expected considering previous statement that available time is the first determination factor for being outdoors. Weekly frequency of PA of students 2 – 3 times is also reported in other studies with university students [14, 15].

Asked about season or the period of the year when most prefer to be outdoor, practicing outdoor sport activities, spring is chosen by most of the respondents (45,5%), followed by spring (25%) and less students chose autumn and winter. Number of the students (22%), selected all year as period for outdoor activities. Preferring spring for outdoor activities is very much expected considering the natural desire to be outdoor when winter finishes, temperatures rises and nature awakes. In this regard, we must emphasis the natural potentials that Macedonia has for practicing sports and outdoor activities during whole year. Numerous ski resort, natural lakes and mountain landscapes that already had developed or are in process of development of rural tourism, put Macedonia on tourist map that offer possibilities for outdoor sport and recreation activities during whole year [10].

Closely related with seasons and period of the year for different outdoor activities, we were interested about practicing winter sports and adrenalin sports. From total number, 26% are fans of winter sports (skiing, snowboarding) and practice them each season; 27% love this sports but have never tried them, while rest of the participants in the study haven't taught about this possibility so far. Regarded the adrenalin sports, 20% of the students have tried some of them (mountain biking, motocross races, paragliding, alpinism etc.), 33% are fans of these sports but have never tried, while the rest of the participants haven't taught about that or are not so adventurous and don't like them. Student's interest for extreme sports is quite expected considering the amount of adrenalin during such activities. Similiar results are obtained on sample of Turkish student, determine higher interest for these type of sports, especially mot or sports for male students. Compared with them, female students that perceive land and water adrenalin sports [10]. Selection of the activity depends from on students' subjective understanding and valuing of the unique meanings in physical activities and (b) suggest that holding interest is

person- and activity-specific, implying that physical educators should focus on student-activity matching when making curricular decisions. [13].

We were also interested what do students think for the potentials of our country for outdoor activities and adrenalin sports. While 48% consider that Macedonia has particular potentials for such activities, other 42% consider that our country is very rich regarded this issue and has many potentials for outdoor sport, winter sports and adrenalin sports. This is also confirmed in many studies oriented on promotion on sport tourism in Macedonia [10]. The question is are these potentials used enough? Are they promoted enough? Are we working on their maintaining? Are we working on education on young generation how to use the possibilities of the nature, how to participate in different outdoor sports and meanwhile, how to keep the environment clean and safe. Furthermore, regarded to education, the question is: Are we using the environment resources to promote sport on right way? Are use the nature potentials correctly so they can be put in service of development of different personal qualities? How can we use these potentials in order to promote healthy and active living? Many of the answers on this questions include the universities and their role to educate young people for healthy and active lifestyle, using natural resources as arenas for sport and outdoor exercises and in the same time protecting the environment and our residential surrounding. Their role also could be identified in offering different forms of outdoor sports as regular of extracurricular activities, promote different outdoor activities and facilitate the access and participation in sports that had some specific requirement including financial issues etc.

Conclusion

Being outdoor and practicing different outdoor sports has multiple benefits for the personal wellbeing, socialization, health but also for contacting more with the environment and nature. Such contacts will provide greater awareness of our environment and surrounding and greater care for the environment around us. Results from our study evidenced that students want to be outdoor and having contact with nature. The amount of time spend in nature depends mainly from the available time and less from financial aspect. When being in nature, students prefer mainly sport activities and outdoor sports, mainly 2 – 3 times per week. Some of the requirements are related with distance of the outdoor place and facilities that it has. Working on facilities that will be enjoyable for visitors, ecologic and nature friendly, will motivate people to be outdoor more, both for rest and physical activity. But is not just providing good conditioned places for outdoor sports. Promotion of different forms of outdoor sports is also very important, especially when it comes to some sports that are not so popular or are quite adrenalin sports. In all these

noted aspects of promotion of outdoor sports and use of natural potentials for recreational and health purposes, education is important element. And when comes to education and promotion of outdoor sports, universities has important role. Outdoor activities could be easily organized and promoted at Universities in Macedonia considering the configuration of the nature with numerous mountains and rivers that provide possibilities for different physical activities during all seasons [10]. Republic of Macedonia offers great possibilities for development of recreational activities such as hiking, walks in nature, train running, riding horses and extreme sports like rock climbing, alpinism, paragliding, mountain biking, snowboarding, skiing and kayaking. Promotion of these activities is not just possibility for promotion of healthy and active lifestyle but also a possibility to promote tourisms and tourist attractions. Promoting sports tourism into education, through various methods will ultimately lead to a legacy of quality experiences and outcomes for all students, and in the Republic of Macedonia, the development of sports tourism on university level may even contribute on breaking the seasonality in tourism in the Republic of Macedonia.

References:

1. Akers, A.; Barton, J.; Cossey, R.; Gainsford, P.; Griffin, M.; Micklewright, D. Visual color perception in green exercise: Positive effects on mood and perceived exertion. *Environ. Sci. Technol.* 2012, 46, 8661–8666
2. Biddle, S. J. & Mutrie, N. (2008). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being & interventions* (2nd ed.). London: Routledge.
3. Brkljačić, T., Lipovčan, K., & Tadić, M. (2012). Povezanost između osećaja sreće I nekih aspekta provođenja slobodnog vremena. [Relations between feeling of happiness and some aspects of spending leisure time. In Croatian.] *Napredak*, 153(3-4), 355 – 371
4. Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: the uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4(2), 185 – 199.
5. Demirhan, G., Aaşçi, H., Kangalgil, M., Saraçbaşı, O. (2014). Perception of Risk and Attractiveness of Extreme Sports Among Turkish University Students. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 25 (1), 11–22.
6. Eigenschenk, B., Thomann, A., McClure, M., Davies, L., Gregory, M., Dettweiler, U., & Inglés, E. (2019). Benefits of Outdoor Sports for Society. A Systematic Literature Review and Reflections on Evidence. *International Journal of Environmental research and Public Health*, 16, 937; doi: 10.3390/ijerph106060937.
7. Focht, B.C. Brief walks in outdoor and laboratory environments: Effects on affective responses, enjoyment and intentions to walk for exercise. *Res. Q. Exerc. Sport* 2009, 80, 611–620.
8. Loureiro, A., & Veloso, S. (2014). Outdoor Exercise, Well-Being and Connectedness to Nature. *Psico*, 45(3), 299– 304
9. Mayer, F. S., Frantz, C. M., Bruehlman-Senecal, E., & Dolliver, K. (2009). Why is nature beneficial? The role of connectedness to nature. *Environment and Behavior*, 41, 607-643. doi:10.1177/0013916508319745.
10. Popeska, Biljana and Ristova, Cvetanka and Dimitrov, Nikola and Barbareev, Kiril (2018) Activity of students on weekly level – conditions and perspectives in the Republic of

- Macedonia with possibilities to promote sport tourism at university level. In: The 10th International Scientific Conference "Modern Trends of Physical Education and Sport", 9 Nov 2018, Sofia, Bulgaria.
11. Popeska, Biljana and Sivevska, Despina (2016) Sport activities and interests for sport during leisure time at the students of Faculty of Educational Sciences, University Goce Delcev in Stip. Knowledge – International Journal, Scientific and Applicative Papers, 13.3. pp. 443-448. ISSN 1857-92
 12. Popeska, Biljana and Ignatov, Georgi and Sivevska, Despina (2017) Gender differences in participation and use of leisure time between Macedonian and Bulgarian students at Teaching Faculties. Activities in Physical Education and Sport, International Journal of Scientific and Professional Issues in Physical Education and Sport, 7 (2). pp. 185-188. ISSN 1857-7687
 13. Puhakka,S., Pyky, R., Lankila,T.,Kangas,M., Rusanen,J., Ikäheimo,T.M., Koivumaa-Honkanen,H., & Korpelainen, R. (2018). Physical Activity, Residential Environment and Nature Relatedness in Young Men—A Population-Based MOPO Study. International Journal of Environmental Research and Public Health, 15, 2322, doi: 10.3390/ijerph15102322
 14. Sivevska, Despina and Popeska, Biljana and Gregorc, Jera and Ignatov, Georgi (2017) Leisure time activities of students at teaching faculties from three countries. New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences, 3 (1). 452 -462. ISSN 2421-8030
 15. Ten Brink, P., Mutafoğlu, K., Schweitzer, J.-P., Kettunen, M., Wigger-Ross, C., Baker, J.; Kuipers, Y., Emonts, M., Tyrväinen, L., Hujala, T., et al. (2016). The Health and Social Benefits of Nature and Biodiversity Protection. A report for the European Commission; Institute for European Environmental Policy: London, UK; Brussels, Belgium, 2016.

About the author (s)

Popeska Biljana

Faculty of educational sciences,
Associate Professor, Ph.D,
e-mail: biljana.popeska@ugd.edu.mk

Sivevska Despina

Faculty of educational sciences
Associate Professor, Ph.D,
e-mail: despina.sivevska@ugd.edu.mk

Ristova Cvetanka

Faculty of tourism and business logistics,
Teaching assistant, M.Sc,
e-mail: cvetanka.ristova@ugd.edu.mk

ПРИЛАГАНЕ НА ГУА ША ТЕРАПИЯ ПРИ МУСКУЛНИ БОЛКИ И ТРАВМИ НА ОПОРНО ДВИГАТЕЛНИЯ АПАРАТ

ИВАЙЛО ПРОКОПОВ

PROKOPOV IVAYLO. APPLICATION OF GUA SHA THERAPY IN MUSCULAR PAIN AND INJURYS OF SUPPORTYNG AND MOTOR APPARATUS

Абстракт: Проблемът при контролиране на болката причинена от прекомерно претоварване при повечето хора в днешния забързан живот, е че те нямат възможност да отделят достатъчно време за почивка и лечение. Поради тази причина постоянно се търсят нови и по-ефективни и бързо действащи методи за лечение на травми от различен произход. Именно такъв метод е Гуа Ша терапията.

Ключови думи: injuries, Gua sha, treatment, pain

Abstract: The problem with controlling the pain caused by excessive overwork typical for most people in our hectic life nowadays is that they cannot possibly spare enough time for treatment and relaxation. Therefore, new, more efficient and fast-acting methods are being sought for the treatment of traumas of different origin. Gua sha is just such a method.

Key Words: injuries, Gua sha, treatment, pain

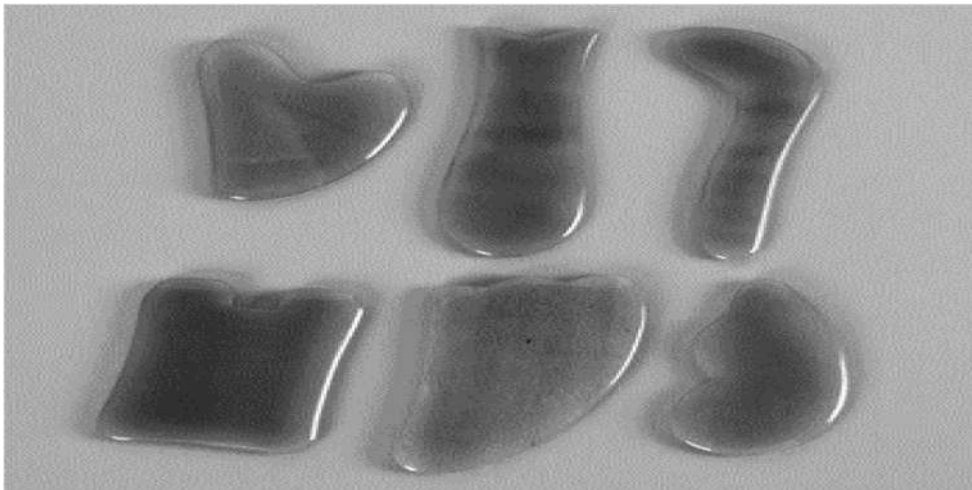
Увод

Гуа Ша е много стар метод за лечение, използван още в древността от Китайската медицина. Гуа Ша означава стържа болест („гуа“ – стържа, „ша“ – болест, драскотини).

Предимствата на Гуа Ша метода са следните:

- процедурата е приложима върху всички мускулни групи, поради което има много широк спектър на приложение;
- не изисква предварителна подготовка на мястото на третиране;
- той е високо ефективен и има положителен ефект, още след първата процедура.

И поради тази причина Гуа Ша терапията се прилага успешно при болки с различен произход [1,4,7].



Снимка 1. Гуа Ша камъни за терапия

Инструментите използвани за прилагане на метода са с разнообразна форма и размери, а също така са изработени от различни материали. В практиката на китайската медицина се използват предимно нефритени пластини с различна форма съобразно третирувания участък (сн. 1). В Европа се използват парчета от рог, а в Америка е направена модификация на метода наречена „Грастън“ и при него се използват специфични инструменти от медицинска стомана.

Механизмът на Гуа Ша се основава на биологичния ефект вследствие на постъпателните движения с работния инструмент. Той активира макрофагите (произлизат от моноцитите; осъществяват фагоцитоза, усилват имунната активност на лимфоцитите) и фибробластите (това е основен клетъчен вид; образуват основната субстанция на съединителната тъкан и трите вида влакна – колагенни, еластични и ретикуларни). Също така редица проучвания са установили, че чрез този метод се стимулира образуването на ензим, който има антиоксидантни свойства, ензимът HO-1. Хемоксигеназа-1 е индуцируема изоформа на контролиращия разграждането ензим на хем до желязо, въглероден окис (CO) и биливердин, който от своя страна се метаболизира до билирубин (BR). Действието на HO-1 се осъществява чрез крайните продукти от индукцията на този ензим. Механизмите на протекция се основават на антиоксидантна активност на билирубина, секвестрация на желязото от феритина и антифибринолитичен и вазодилаторен ефект на CO [3,5,8].

Проучвания са доказали, че Гуа Ша подобрява нервната проводимост, особено що се касае за периферната нервна система. Основният фактор на Гуа Ша да облекчава болката се дължи на способността на метода да

подобрява циркулацията на кръв и лимфа в травмираната зона, както и да разнася отоци [2,6].

В зоната на извършване на лечебната процедура се постига много силно изразена хиперемия, а в доста чести случаи е налице и спукване на повърхностни капилляри (сн. 2). Едно от предимствата на прилагане на Гуа Ша е, че не се наблюдават странични ефекти и усложнения.



Сн. 2 Реакция на тялото по време на терапия

Методология

Цел:

Да се установи ефикасността на Гуа Ша терапията при мускулна болка и травми

Задачи:

1. Да се изготви и експериментира методика за лечение на болката и травмите със средствата на Гуа Ша.
2. Да се изследва ефекта от прилагане на Гуа Ша терапията върху пациенти.
3. Да се подобри в максимална степен обективното състояние на пациента, касаещо ОДА.

Субект на изследването:

Гуа Ша терапия е приложена на 32. пациенти в периода 02–23 ноември 2017 г., от тях 21 са мъже и 11 жени на средна възраст 49 г. Изследването е проведено в клиника "Нинов" Оплакванията на експерименталната група са свързани с главоболия, болки в гърба, травми на епикондилите и различни мускулни болки и невралгии.

При повечето пациенти оплакванията са комплексни и обхващат зони с повече от една мускулни групи, като при голяма част от тях се касае за хронифициран процес.

Методика на изследването

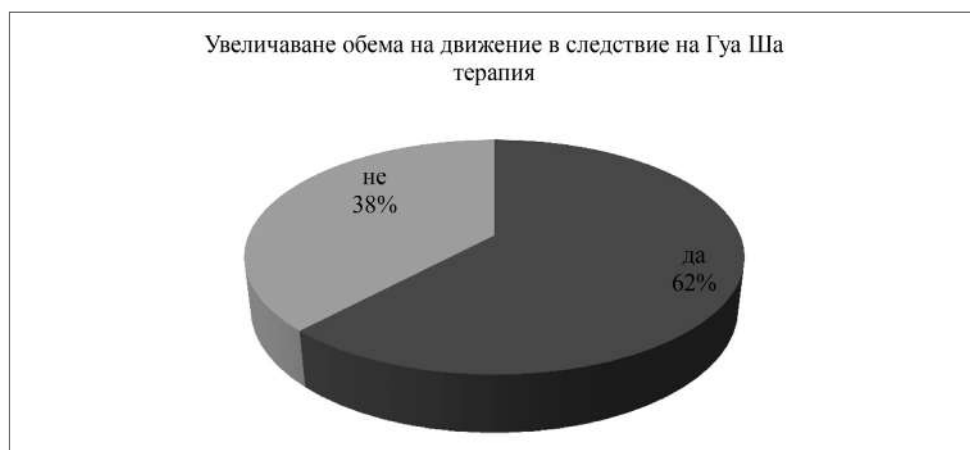
Въпреки че този метод се използва от много години, до сега няма точно установени схеми за третиране при терапия на болезнени състояния и травми.

При провеждане на терапията с Гуа Ша всички пациенти са третирани предимно в точките на максимално болково усещане. Като продължителността на една процедура е от 20 до 35 мин. Честотата е 2 пъти седмично за период от 2 седмици. В основата на прилаганата методика е идеята за намаляване ефекта на посттерапевтичната криза за пациента. Поради тази причина, задължително условие е пациентите, да се третират след минимум три дни от предходната терапия. Създадената от нас методика налага преимуществено третиране на максимално болковите точки до постигане на силна хиперемия на обработвания участък.

С цел представяне на резултатите са използвани методите на допитване за наличие на болка и обработени с програмата EXCEL 2013, като се изчислява процентно съотношение на отговорите.

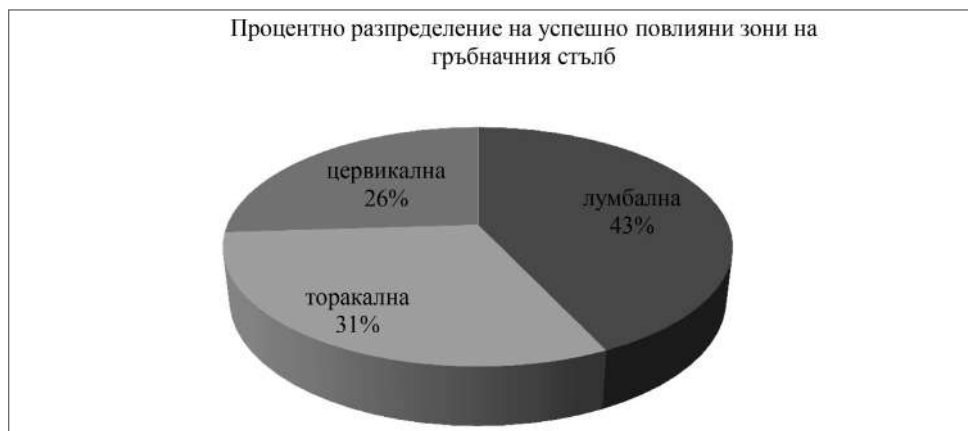
Резултати

Прави впечатление, че при всички пациенти се забелязва подобрене още след първата процедура. За да се онагледи ефектът от лечението се изготви скала за оценка от 1 до 5, основаваща се на усещането на пациента за болка и свобода на движение, като 1 е най-малко подобрене, а 5 е максимално повлияване чрез Гуа Ша терапия.



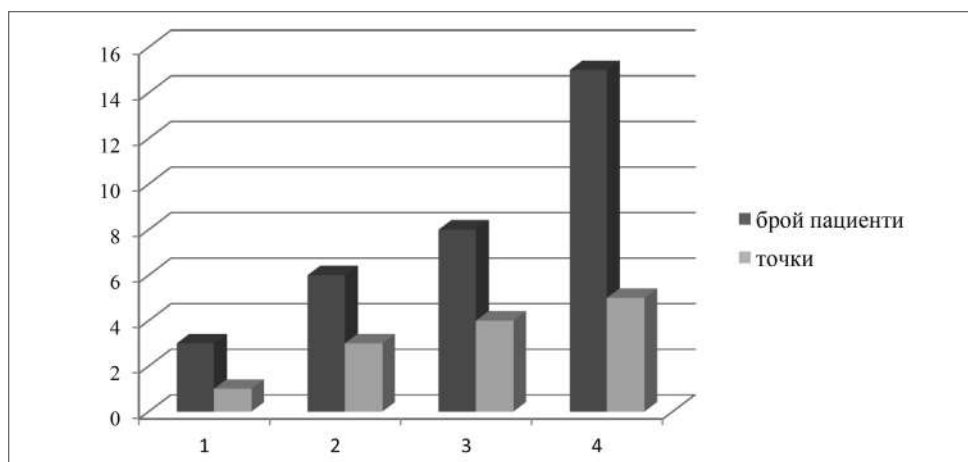
Фиг. 1. Повлияване обема на движение

Най-добър ефект се наблюдава при лечението на болкови състояния и травми на гърба – 43% в лумбален дял на гръбначния стълб, 31% в торакален дял и 26% в шийния дял. Много висок процент е на пациентите, които след терапията са увеличили обема на движение в съответните опорно двигателни единици – 62%, което е установено на базата на експертна оценка и отговорите на респондентите за наличие на болка.



Фиг. 2. Успешно повлияни зони на гръбначния стълб.

Разпределението на резултатите по скалата за оценка на ефекта от Гуа Ша терапията след приложените процедури бе следния: при трима пациенти подобрението е най-слабо и те дават 1 т., при шестима пациенти имаме 3 т., при осем пациенти точките са 4 и при 15 от пациентите имаме максимален брой точки – 5.



Фиг. 3. Ефективност на терапията

За подобряване на работата в тази посока е необходимо да се увеличи контингента от изследвани лица, като максимално се неутрализира субективната преценка на пациентите чрез въвеждане на допълнителни измерители.

Заклучение

След приключване на лечението с Гуа Ша при всички пациенти беше установено, че е на лице трайно подобрене в състоянието им, което само по себе си говори, че прилагането на Гуа Ша терапия е един успешен метод при борбата с травми и болката от различен произход.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Braun M, Schwickert M, Nielsen A et al. Effectiveness of Traditional Chinese “Gua Sha” Therapy in Patients with Chronic Neck Pain; A Randomized Controlled Trial. *Pain Med.* 2011; 12(3) (January 28): 362-9.
2. Chen KM, Chen WB. A clinical observation of Gua Sha treatment for neck stiffness. *Zhongguo Minjian Liaofa.* 1995. pp. 17–18.
3. Ernst E, Pittler MH. Alternative therapy bias. *Nature.* 1997; 385:480. doi: 10.1038/385480c0.
4. Gou X. Clinical observation of 38 cases of cervical spondylosis treated by Gua Sha. *Zhongyi Waizhi Zazhi.* 1995; 2:40.
5. Kwong KK, Kloetzer L, Wong KK et al. Bioluminescence imaging of heme oxygenase-1 upregulation in the Gua Sha procedure. *J Vis Exp.* 2009.
6. Nielsen A, Knoblauch NT, Dobos GJ, Michalsen A, Kaptchuk TJ. The effect of Guasha treatment on the microcirculation of surface tissue: a pilot study in healthy subjects. *Explore (NY)* 2007; 3: 456–466.
7. Schwickert ME, Saha FJ, Braun M, Dobos GJ. [Gua Sha for migraine in inpatient withdrawal therapy of headache due to medication overuse.]. *Forsch Komplementmed.* 2007; 14(5) (October): 297-300.
8. Xia ZW, Zhong WW, Meyrowitz JS, Zhang ZL. The role of heme oxygenase-1 in T cell-mediated immunity: the all encompassing enzyme. *Curr Pharm Des.* 2008;14 (5): 454-464

Адрес за кореспонденция:

доц. д-р Ивайло Владимиров Прокопов,

Софийски Университет „Св. Кл. Охридски“

Департамент за информация и усъвършенстване на учителите

0888 81 89 41, iprokopov@gmail.com

АНАЛИЗ НА СПОРТНО-ТУРИСТИЧЕСКАТА АНИМАЦИЯ КАТО СПЕЦИФИЧНА ДВИГАТЕЛНА И ПОЗНАВАТЕЛНА ДЕЙНОСТ В ДЕТСКИТЕ ГРАДИНИ

ИВАЙЛО ПРОКОПОВ

IVAYLO PROKOPOV. ANALYSIS OF SPORT AND TOURIST ANIMATION AS A SPECIFIC COGNITIVE AND MOTOR ACTIVITY IN KINDERGARTENS

Абстракт: Хипокинезията е характерна особеност на съвременното общество. Научно е доказано, че ограниченията в двигателната активност се отразяват неблагоприятно на здравословното състояние, функционалното състояние и физическата дееспособност, влошава се дейността на органите и системите в човешкия организъм, което от своя страна го прави податлив на стресови въздействия и заболявания.

Ключови думи: спорт, туризъм, анимация, детска градина

Abstract: Hypokinesia is a characteristic feature of modern society. It is scientifically proven that the limitations in motor activity adversely affect the state of health, functional states and physical capacity, deteriorate the activity of organs and systems in the human body, which in turn makes it susceptible to stress and disease.

Key Words: sports, hiking, animation, kindergarten

Проблемът „обездвижване“ и неговото разрешаване се отнася не само за по-възрастните хора, но и за децата и младите хора поради своята физиологическа, психолого-педагогическа и социална значимост.

Детските градини са важно звено в общата образователна система. Те активно допринасят за усвояване на социално-обществения опит, за комплексно развиване на способностите и за формиране на творчески личности. Реализирането на тези социално значими задачи изисква разкриването и рационалното използване на допълнителни резерви, създаването на още по-добри условия за повишаване на учебно-възпитателната работа в детските градини [7]. Важно изискване в това отношение е съчетаването на високо равнище на познавателната, оздравителната и възпитателната работа с двигателната дейност на децата. Туризмът, и особено ходенето и игрите на открито сред природата все повече се очертават като привлекателно, интересно и лесно приложимо средство за комплексно развитие и въздействие върху децата. Спортно-туристическата анимация допринася съществено за многостранното развитие и реализация на децата, спомага за усвояване, разширяване и задълбочаване на получените знания, за свързване на учебната практика с живота [2, 4, 5]. Непосредственото общуване с природата, с културното наследство и съвременността, изпълняват педагогически функции в системата на образованието.

Многообразните форми на туристическата дейност са достъпни за децата от всички възрастови групи и може да се практикува през всичките сезони на годината. Разходки, излети, походи, туристически празници и екскурзии могат да се провеждат с децата и без специална екипировка и съоръжения. Туристическите маршрути могат да се избират свободно в съответствие с конкретните задачи и възможностите на групата [1,8]. Физическото натоварване на децата може да се дозира и активно да се използват естествените природни фактори за закаляване на детския организъм и за повишаване на неговите съпротивителни сили.

Чрез спортно-туристическата анимация децата задоволяват своите познавателни, емоционални, волеви, естетически, двигателни и приложни потребности. При общуването си с природата децата се обогатяват с нови усещания, възприятия и представи за заобикалящата ги действителност, развиват въображението и вниманието си. Изкачването и слизането по склонове, преодоляване на естествени препятствия, придвижването край рекички в гора и поляни, развиват у децата наблюдателност, приятелство и взаимопомощ, както и основните физически качества бързина, сила, издръжливост, гъвкавост и ловкост. По време на излет или поход децата усвояват основните навици за самоорганизация и самодисциплина и за опазване на природната среда.

Туризмът предоставя широки възможности за интегриране при обучението на децата по основните направления на учебно-възпитателната работа в детските градини. Важна особеност на туризма е, че предоставя възможности на децата не само постепенно да се запознаят с общите и конкретни особености на различните предмети и явления от природната среда, но и да осмислят някои основни правила и закономерности. В подходяща и достъпна туристическа практика децата затвърждават усвоените умения и навици и проверяват верността на познанията от природния свят.

Спортно-туристическата анимация е неизчерпаем източник на форми, методи и средства, които допринасят за вярното и трайно възприемане на обектите и явленията от природата. Разходките, излетите и екскурзиите, както и игрите на открито в местността дават възможност на децата да почувстват голямото многообразие от форми, цветове и звуци, характеризиращи природната среда, да развиват наблюдателността си. Честите срещи на децата с природата, с различните видове животни и растения допринасят за разширяване на техните знания. Запознаването на децата с особеностите на природната среда обикновено става по време на придвижването им по поляни, през гори, край рекички и др. Тази специфична дейност на децата е свързана не само с наблюдение, но и с определена двигателна дейност, което оказва благотворно влияние върху организма им.

Поведението на децата сред природата и извън нея се определя главно от натрупаните знания, степента на осмисляне и вътрешна убеденост да се пази природата. Изграждането на културно отношение и правилно поведение са гаранция за правилни действия при всеки допир с природата. Необходимо е по време на туристическия излет, поход, празник, лагер или игри в различните местности децата да се приучат не само да наблюдават природната среда, но и да се научат да я пазят и възстановяват. Не трябва да хвърлят отпадъци по горите и поляните, да не чупят клони, да не скубят цветя и билки, да не развалят гнезда и леговища на животни, да не ровят мравуняци и т.н.

Широки са възможностите за интегриране между туризма и физическата култура в детските градини. В туристическата дейност съвсем естествено и лесно може да се включат физически упражнения, двигателни дейности с естествено-приложен характер, както и щафетни игри.

Влияние на спортно-анимационните и туристическите дейности върху здравето и двигателната активност на децата

Организирането и провеждането на различни туристически занимания с децата от предучилищна възраст изискват внимателно отчитане на физиологичните и психични особености на техния организъм. Това е необходимо за да се повиши благоприятното въздействие на туризма и природната среда върху децата, за да не се допуснат негативни здравни и възпитателни резултати.

Следните характеристики на детския организъм са тясно свързани с туристическата дейност:

- развитието е съпроводено със структурни и функционални изменения;
- процесът на растеж и развитие включва периоди на ускорени и забавени изменения;
- скелетът продължава да се оформя;
- растежът на сухожилията и хрущялната тъкан във възрастта 3-7 години е най-усилен;
- изпреварващо се развиват мускулите, които осигуряват ходенето и стоежа в различни положения;
- обмяната на веществата се извършва по-бързо, от колкото при възрастните;
- подобряват се функциите на сърдечносъдовата и дихателна система и на двигателния анализатор;

Благотворно е влиянието на туристическата дейност върху организма на децата. Ходенето пеша в планината засилва мускулатурата, подобрява вентилацията на белите дробове, стимулира кръвообращението. Това се

обуславя от специфичните условия в планината, а именно от чистия въздух, по ниска температура на въздуха, понижено атмосферно налягане, повишена йонизация, наличие на летливи вещества.

Температурните промени на слънце и сянка, по-ниските температури на въздуха в планината, интензивните въздушни течения са мощни фактори за закаляване на детския организъм и води до намаляване на простудните заболявания.

При системно занимаващите се с туризъм деца намалява значително процента на простудните заболявания. Децата подобряват адаптивните си способности към температурните промени на въздуха, към влиянието на вятъра и влагата.

Физическото натоварване при туристическата дейност на децата от детските градини е правилно да се разглежда като потребност и средство за борба със съвременните рискови фактори, за развиване на двигателната активност и физическите качества, за създаване на траен интерес и навик за подготовка и занимания с туризъм [6].

Принципите по които се осъществява физическото натоварване на децата се изразява в постепенното увеличаване и правилното дозиране на натоварването съобразно конкретните задачи, възрастта, тренираността и здравното състояние на децата.

При туризма величината физическо натоварване зависи от следните фактори:

- характер на местността;
- дължина;
- пресеченост и наклон на склоновете по маршрута;
- темп на придвижване;
- тегло на носения багаж;
- характер на метеорологичните и климатични условия;
- съдържание на туристическата проява;
- времетраене и характер на почивките и интервалите между тях;
- надморска височина на маршрута;
- температура на въздуха.

Физическото натоварване при туризма оказва общо въздействие върху децата и за неговата ефективност може да се съди по реакцията на организма, изразена с времето за изминаване на туристическия маршрут, величината и характера на мускулните усилия, честотата на дишане, сърдечната дейност, кислородното потребление.

Важно изискване е правилното регулиране на величината физическо натоварване. На това изискване трябва задължително да се подчинява всяка разходка или поход сред природата [3].

Известна информация за функционалното натоварване може да се получи чрез наблюдение на външните признаци, дължащи се на мускулното усилие, като зачервяване на лицето, изпотяването, учестяване на пулса и дишането. При умора и особено при преумора, детето не желае да продължи движението, оплаква се от главоболие и гадене, предпочита да седне и полегне.

Желаното натоварване може да се постигне чрез увеличаване или намаляване на маршрута, темпа на придвижване, наклона на склона, честотата и времетраенето на почивките.

Форми, съдържание и средства на туристическата дейност в детските градини

Туристическата дейност с децата в детските градини се осъществява чрез използването на следните форми:

Разходка – всекидневна форма, с която се решават различни познавателни, възпитателни и оздравителни задачи. Теорията и методиката на физическата култура разглежда разходката като най-елементарната форма на туризма, която не изисква особена предварителна подготовка, екипировка и съоръжения, физическа подготовка и техника. В зависимост от възрастта на децата тя може да има продължителност от 30-75 мин.

Излет – използва се предимно за активен отдих на децата сред природата. Придвижването е по предварително определен маршрут, комбиниран с игрова дейност на удобна поляна. По време на излета децата се запознават с някои особености на природната среда, наблюдават птици, животни и растения. Усвояват се и се затвърждават специфични туристически умения и навици и целенасочено се използват естествените сили на природата за закаляване на детския организъм. В зависимост от задачите и атмосферните условия времетраенето на излета е от 90-240 мин.

Поход – преминаване на по-дълъг маршрут по равнина или пресечена местност. В зависимост от характера на терена придвижването на децата е в колона по един или групово, с редуване на ходене с почивка. Походът изисква добра предварителна подготовка, която обхваща изучаване и маркиране на маршрута, физическа подготовка и психическа нагласа на децата, избор на подходяща екипировка и хранителни продукти. По време на похода се формират и доразвиват физическите качества на децата, и особено издръжливостта, волевите им качества, приятелство и взаимопомощ, навици за самообслужване дисциплина и други. Овладеява се техника за ходене по разнообразен терен, преодоляване на естествени препятствия, ориентирание по туристическа маркировка и предмети.

Екскурзия – преследва предимно познавателни цели и най-често се осъществява с превозни средства. Децата се запознават с разнообразието

и красотите на Родината, непосредствено възприемат предметите и явленията и формират правилно отношение към природната среда и хората. Препоръчва се екскурзиите с превозно средство да се съчетават с ходене и игри сред природата, за да се избегне неблагоприятните последици от статичното положение на тялото в превозното средство.

Туристически лагер – многодневно стационарно пребиваване на децата в туристическа хижа или дом за отдих. Туристическите лагери са зимни и летни. Отделните дни протичат по предварително изработена програма, която осигурява активен, полезен и приятен режим. Той включва участие в туристически и други двигателни дейности, разходки и походи със ски и без ски обучение в ски техника, пързаляне с шейни и други развлекателни занимания сред природата и край хижата. Важно изискване е осигуряването на постепенно физическо натоварване и натрупване на туристически опит, активна аклиматизация и адаптация към новите условия.

Туристически празник – протича по предварително разработена програма. В програмата участват и умело се включват туристически сръчности, ходене в гората, ориентиране в местност, състезателни и забавни игри, изпълнения на туристически песни и стихотворения.

Игри с елементи на спортно ориентиране – включват придвижване в местността с ходене или бягане, откриване на предварителни поставени знаци (ориентири), с помощта на рисунка (схема) на местността, която всяко дете получава на старта и използва по време на придвижването. Тези игри са интересни за децата, защото имат съревнователен характер и изискват бързо придвижване, търсене и откриване. Участието в тези игри развива физическите качества и мисловната дейност на децата, формира наблюдателност, съобразителност, паметта, вниманието, приятелството и взаимопомощта.

Определянето на посоките на движение и местоположение на знаците, децата осъществяват с помощта на оцветена рисунка, която сравняват с местността [4, 5].

В **заключение** може да се каже, че формите и съдържанието на спортно-туристическата анимация са изключително разнообразни, лесно достъпни и дават уникална възможност на педагогическите специалисти да се борят с хипокинезията и да подобряват общото емоционално и функционално състояние на децата.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Воденска М., М. Асенова. Въведение в туризма. МАТКОМ, С., 2011.
2. Динев, П., Сн., Томова. Основи на спортната анимация, Изд. „Наука и икономика“, Варна, 2007.
3. Каранешев, Г. Към проблема за медико-педагогическия контрол в пешеходния туризъм – Пешеходен туризъм – сборник, София, 1977.
4. Малчев, М., Н. Йорданова. Спортна анимация в туризма – Шумен, 2004.
5. Маринов, Б., В. Жечев. Пешеходен Туризъм за ученици – Благоевград, 2006.
6. Прокопов, Е., А. Янева. Анимация по време на летните и зимни лагери за децата на служителите и преподавателите от Софийския университет „Св. Климент Охридски“. В: Съвременни тенденции на физическо възпитание и спорта в училище, НСА Прес, с. 49-54, С., 2006.
7. Факирска, Й. Предучилищна педагогика – съвременни проекции и проблеми. РУ А. Кънчев, ИЦ при РУ „А. Кънчев“, 2012, стр. 168, ISBN 978-954-712-559-9
8. Шопов, Ал., А. Хиджов. Планинарство. Университетско издателство, ISBN 978-954-07-3309-8, София, 2012.

Адрес за кореспонденция:

доц. д-р Ивайло Владимиров Прокопов
Софийски Университет „Св. Кл. Охридски“
Департамент за информация и усъвършенстване на учителите
0888 81 89 41, iprokopov@gmail.com

ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ ПО ВРЕМЕ НА БРЕМЕННОСТ

ЙОАНА ЛУКАНОВА, ЦВЕТА ХРИСТОВА

LUKANOVA YOANA, HRISTOVA CVETA. PHYSICAL ACTIVITY IN TIME OF PREGNANCY

Абстракт: Бременността е процес, който поставя нови, по-високи изисквания към тялото на жената чрез промяна на дейността на много важни органи и системи. Развитието на плода изисква промени в организма на майката да се проявят за кратко време, което засяга физическото и нервно-психологическото състояние на жената. Женската репродуктивна система осигурява перфектно оплождане, развитие, износване и успешно раждане на бебето.
Ключови думи: бременност, акушерки, упражнения, гимнастика, физиотерапия

Abstract: Pregnancy is a process that sets new, higher demands on the body of a woman by changing the activity of many important organs and systems. The development of the fetus requires changes in the maternal organism to occur in a short time, which affects the physical and nerve-psychological state of the woman. The female reproductive system provides for the perfect fertilization, development, wear and successful birth of a baby.

Key Words: pregnancy, midwives, exercises, gymnastics, physiotherapy

Увод

Половата система на жената осигурява както оплождането, така и развитието на ембриона и износването на бременността до раждането на доносен плод. От изключително значение е през цялото време на бременността жената да се чувства добре, без напрежение, без болки и неприятно усещане и да се подготви за леко раждане и бързо възстановяване [2,5].

Степента на допустимата физическа активност е в тясна зависимост от тази преди забременяването. Пълното обездвижване е несъвместимо с нормалното протичане на бременността и води до влошаване на дихателната функция, смущения в кръвообръщението на тъканите, включително и на плацентарното място, влошава съпротивителните сили на бременната и предразполага към заболявания. Също така влошава храносмилането и апетита, предразполага към констипация и забавено изпражнение на пикочопроводните пътища [4].

Съществуват данни, че при бременни жени, които се занимават с гимнастика по време на бременността, раждането протича по-бързо, а послеродовият период е без усложнения [1,8].

По време на цялото протичане на бременността в организма на жената протичат процеси, които го подготвят за предстоящото раждане. В основата стои подготовката на централната нервна система. Физическите упражнения, които се провеждат през този период, влияят благоприятно

както на протичането на бременността, така и на послеродовия период. Симптомите гадене, повръщане, ранна токсикоза, световъртеж, значително намаляват когато се прилагат физически упражнения и спорт. Според много автори пред кинезитерапевта, който работи с бременни жени, стоят редица задачи: да се укрепят коремната стена и тазовото дъно, да се научи бременната да владее своето дишане, което е предпоставка за правилно водене на раждането и др. Много автори смятат, че прилагането на физически упражнения при бременни, както и други форми на двигателен режим (масаж, разходки, закаляване), са благоприятни условия за нормално протичане на бременността. Задачата на физическите упражнения е да се активизира дишането като в същото време се подобряват окислителните процеси в организма на бъдещата майка [1,2,3,5].

Благоприятният ефект от физическата активност се изразява в:

- подобряване на съня;
- поддържане на външния вид и добро самочувствие;
- подобряване на равновесието, което се затруднява при нарастване на корема;
- предотвратяване на прекомерно нарастване на теглото;
- общо тонизиране на организма и подобряване на психичния тонус;
- намаляване риска от разширени вени;
- подпомагане на кръвообръщението;
- формиране на съзнателно отношение към бременността и раждането, създаване на увереност в тяхното благоприятно протичане;
- подобряване на дишането и силата на издръжливостта на мускулатурата на гърба, горните и долни крайници, тазовото дъно и коремната стена [3, 6].

Раждането определено е сериозно натоварване и затова е от изключително значение поддържането на добра форма по време на бременност. Физическата активност и подходящите упражнения допринасят за по-леко раждане, по-бързо възстановяване и връщане на формата от преди забременяване. Също така се подобрява циркулацията на кръвта, повишава се тонусът и издръжливостта.

Подходящи спортове за бременна с нормална бременност са:

- плуване – подобрява се циркулацията на кръвта и се тонизират мускулите;
- аеробика – подобрява кръвообръщението и се намалява рискът от разширени вени на краката и ректума, повишава се устойчивостта на умора, подготвя се жената за раждане, подобрява се качеството на съня и се допринася за поддържането на добра фигура след раждането;
- каланетика – укрепват се задните части, ръцете, бедрата, корема, ръцете;

- водна гимнастика – от началото до края на бременността;
- йога за бременни – подобрява се гъвкавостта, балансът и състоянието на мускулатурата [5].

При прилагането на лечебна физкултура се изисква строг индивидуален подход при всяка бременна. Чрез тези упражнения се цели да се тренира гръдната мускулатура, която има роля при равновесието, да се укрепят мускулите на коремната стена и тазовото дъно и да се обучи бременната да диша гръдно (особено в последните месеци на бременността и при раждането) [7,9].

Първият триместър е уязвима фаза от бременността. Целта е укрепване на организма и уравнивяване на нервно-вегетативните процеси. Леките физически упражнения могат да помогнат да се намали усещането за гадене и повръщане, и да тонизират организма. Тук се прилагат дихателни упражнения за коремната мускулатура и упражнения за релаксация. През втория триместър се навлиза в по-лека фаза на бременността, гаденето и повръщането вече отминават. Основното внимание се насочва към засилване на мускулите на гърба, тазовото дъно и увеличаване на гръбначния стълб. Препоръчват се :

- упражнения, подобряващи подвижността на гръбначния стълб;
- дихателни упражнения – коремно, гръдно, смесено дишане;
- равновесни упражнения;
- разтягащи упражнения;
- упражнения за коремната мускулатура;
- лек масаж на гърба или на долните крайници;
- упражнения за засилване на гръбната мускулатура – това допълнително намалява междуребрено пространство и ограничава дишането;
- упражнения за засилване на тазовото дъно – тазовите мускули под въздействието на релаксинга и тежестта от нарастването на плода започват да отслабват и да се разтягат, което може да накара сфинктерите да се отпуснат и при увеличаване на вътрешното налягане при кашляне, кихане да доведе до леко изпускане на урина. Това изпускане не е необичайно явление и се проявява в късните месеци на бременността. Здравите тазови мускули са от полза по време на бременността и подпомагат възстановяването след раждане [4, 6, 9].

При третия триместър коремът съвсем нараства и гърбът става още по-уязвим. Налице е тремавост и лесна уморяемост. Това е периодът, в който се набляга на обучение за самото раждане – упражнения за засилване на гръбната мускулатура, дихателни упражнения, лек масаж на гърба и на долните крайници, равновесни и координационни упражнения [10].

Съществуват упражнения и спортове, които са неподходящи за бременни:

- конна езда;
- бокс;
- джудо;
- борба;
- колоездене;
- алпинизъм;
- гмуркане [5].

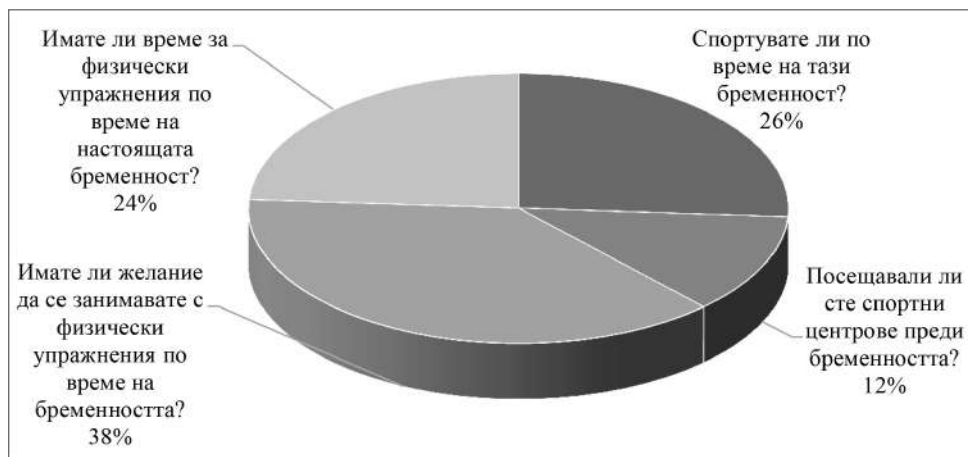
Абсолютни противопоказния за физическа активност по време на бременност са сърдечно заболяване, многоплодна бременност, кръвотечения, анамнеза за три и повече спонтанни аборта, преждевременно раждане, болки в таза, сърцебиене, главоболие, маточни контракции, оток на глезен, ръка, лице и други [1].

Методология на изследването

Изследвани са 60 бременни жени, настанени в Отделение „Високо-рискова бременност“ в АГ комплекс, град Русе, в периода 01.05.2019 – 01.08.2019 г. За целта на изследването са попълнени анонимни анкети, след предварително информирано съгласие от всяка пациентка.

Резултати

От проведеното изследване става ясно, че едва 26% от анкетираните пациентки спортуват по време на настоящата бременност, 12% са посещавали спортни центрове преди бременността, 38% имат желание да се занимават с физически упражнения и едва 24% имат време за това.



Фиг. 1. Физическа активност при бременни пациентки в АГ комплекс, град Русе

Изводи и препоръки

Безспорен е фактът, че колкото по-активна е жената по време на бременност, толкова по-лесно преминава този период и по-лесно се възстановява след раждане. Движението поддържа тялото в добра физическа форма и влияе на психическото състояние на бременната. Кинезитерапията е изключително благоприятна по време на цялата бременност, тъй като физическите упражнения допринасят за подобряването на обмяната на веществата, равновесието; подпомагат адаптирането към физиологичните промени, които настъпват в женския организъм и засилване функцията на белите дробове.

През последните години се говори много за ползите от двигателна активност по време на бременност, откриват се спортни центрове, клубове по танци, пилатес и др. Необходимо е в Женската консултация да се направи компетентно насочване към упражняване в спортна дисциплина и такъв специалист.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Баракова, П., 2012. Кинезитерапия в акушерството и гинекологията. Лекционни записки-бакалаври. Плевен: Издателски център при Русенски университет „Ангел Кънчев“
2. Кихле, М., 2015. Наръчник по гинекология и акушерство. София. Издателство Медицина и физкултура
3. Попов, Н., 2009. Кинезитерапия в спортната практика. София. Издателство НСА-Прес
4. Хаджиев, А., И. Карагъзов., 2005. Акушерство. София: Издателство „Медицина и физкултура“
5. Христова, Ц., 2017. Специални акушерски грижи при нормална бременност. Наръчник за акушерки и медицински сестри. Плевен: Издателство „Медиатех“
6. www.credoweb.bg/publication/62770/kineziterapiya-za-bremenni-anatomo-fiziologichni-promeni-prez-bremennostta
7. www.kosioganchev.wordpress.com/tag/бременност/
8. www.kosioganchev.word.press.com/2009/09/18/поддържаща-физиотерапия-и-кинезитер/
9. <http://shterevehospital.com/pregledi-i-konsultacii/fizioterapiya-i-rehabilitaciya/za-budeshtite-maiki>
10. www.vipclinic-bg.com/articles/kineziterapiq-za-bremenni

Адрес за кореспонденция:

гл. ас. Йоана Йонкова Луканова, д-р
Русенки университет „Ангел Кънчев“

Факултет Обществено здраве и здравни грижи
Катедра Здравни грижи
tel.: +359 885 047 644
e-mail: yukanova@uni-ruse.bg

гл. ас. Цвета Атанасова Христова, д-р
Русенки университет „Ангел Кънчев“

Факултет Обществено здраве и здравни грижи
Катедра Здравни грижи
tel.: +359 878 389 793
e-mail: tshristova@uni-ruse.bg

ПРИБОЩАВАЩОТО ОБРАЗОВАНИЕ И АЛТЕРНАТИВНИ ДЕЙНОСТИ ЗА УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ ФИНАТА МОТОРИКА НА ДЕЦА С УМСТВЕНА ИЗОСТАНАЛОСТ

КАТЕРИНА КАРАДЖОВА, ДАНКА ЩЕРЕВА

KATERINA KARADZHOVA, DANKA SHTEREVA. INCLUSIVE EDUCATION AND ALTERNATIVE ACTIVITIES FOR FINE MOTOR SKILLS IMPROVEMENT OF CHILDREN WITH MENTAL RETARDATION

Абстракт: Статията визира основни положения от Наредбата за приобщаващото образование (2017). Новите възможности за общата и допълнителната подкрепа на деца със специални образователни потребности могат да бъдат реализирани чрез креативни дейности. Авторите споделят своите наблюдения от прилагането на някои алтернативни практики, които оказват положително повлияване на основни дейностни процеси (фина моторика) при деца с умствена изостаналост.

Ключови думи: Деца със специални образователни потребности, моторни умения, приобщаващо образование, хлеботерапия, деца с умствена изостаналост, арт терапевтични дейности

Abstract: The article examines fundamental clauses of the Inclusive Education Regulation (2017). The new possibilities for general and additional support of children with special educational needs can be fulfilled by creative activities. The authors share their observations on some alternative practices application, which have positive influence on basic activity processes /fine motor skills/ in children with mental retardation.

Key words: Children with special educational needs, motor skills, inclusive education, bread therapy, children with mental retardation, art-therapeutic activities

За приобщаващото образование и някои проблеми, свързани с него

Важна предпоставка за приобщаването на хората с увреждания е създаването и спазването на определени законови положения, регламентиращи подготовката на подходящи специалисти, създаване на определена среда за живот и формирането на положителни нагласи към хората с увреждания.

Приобщаващото образование е процес, който се стреми да премахне всички форми на сегрегация в образованието, да обхванат уязвимите по една или друга причина деца и да насърчи участието на всички деца в образователния процес.

Приобщаването в образованието се основава на разбирането, че всички деца са различни и че училището и образователната система като цяло трябва да се променят (в това число и учителите), за да отговорят на индивидуалните потребности на всяко едно дете.

В България до скоро не се говореше за приобщаващо образование, а за интегрирано обучение. Двата термина се възприемат като взаимно заменяеми, но в действителност между тях има разлика.

Интегрираното обучение се съсредоточава върху възможността децата със специални образователни потребности да посещават масовото училище, т.е., фокусът е върху посещаемостта.

Приобщаващото образование отива отвъд чисто пространственото смесване на децата и поставя акцент върху достъпа на качествено образование, т.е., децата да развият максимално капацитета си, да учат и се образуват заедно с връстниците си. В тази категория деца освен децата със специални образователни потребности се включват и децата от етносите, надарените деца и носителите на някое заболяване, например ХИВ-вируса. Всичко това предполага по-голяма ангажираност на Висшето училище при подготовката на бъдещите педагогически специалисти.

Докато при интегрираното обучение очакванията са децата да се променят и да отговорят на определените от образователната система стандарти, приобщаващото образование се стреми към промяна в самата система, така че тя да е способна да отговори адекватно на разнообразието от ученици и различните им нужди.

До 2016 година много деца нямаша достъп до качествено образование и бяха жертва на сегрегация, поради наличие на увреждане, етническа принадлежност, бедност или социална изолация.

С новата нормативна уредба се премахва стария модел на образование за децата със специални образователни потребности, което нанасяше непоправими щети върху психиката им.

Наредбата за приобщаващото образование, обнародвана в Държавен вестник бр. 86 от 27 октомври 2017 г., изм. и доп. ДВ. бр. 105 от 18 декември 2018 г. (по-нататък Наредбата), урежда обществените отношения, свързани с осигуряване на приобщаващото образование на децата и учениците в системата на предучилищното и училищно образование, както и дейността на институциите в тази система за предоставяне на подкрепа и личностно развитие на децата и учениците. Чрез тях се регламентира и Държавния образователен стандарт.

Реализирането на приобщаващото образование предполага наличието на следните предпоставки:

- На първо място, архитектурно адаптиране на училищната среда за осигуряване на физически достъп на децата до съответната детска градина или училища.
- На второ място, осигуряване на екип от специалисти, особено на квалифицирани ресурсни учители, които да работят с децата и трето, осигуряване на необходимите технически помощни средства, адаптирането

на учебни програми и учебниците, създаване на условия за индивидуализирането на учебния процес и подкрепата на детето.

В последните години спрямо лицата с увреждания се налага едно ново понятие, чрез което се поставя акцент не върху нарушението и търсенето на етикети, а върху личността на детето и неговите възможности за обучение, развитие и приобщаване към масовата общообразователна среда. Това е понятието *дете със специални образователни потребности* (ДСОП). В унисон с това бяха наложени и някои промени по отношение на научната дисциплина, която се занимава с изучаването на ДСОП. В случая визирам необходимостта от въвеждането на нова учебна дисциплина наречена приобщаващо образование във всяко Висше училище, подготвящо учители за общообразователното училище, където ще бъдат приобщени и децата със специални образователни потребности, децата от етносите и надарените деца. Всички те в определен момент от своя живот имат нужда от специална педагогическа помощ, която може да им бъде осигурена от професионално подготвения специалист.

Личността с увреждания е преди всичко човек, със свой потенциал и качества. Всеки човек е ценен за обществото с възможностите, които има. А „изключването“ му представлява загуба за същото това общество. За да участват наравно с останалите в нормалния живот на общността, за лицата с увреждания е важно да има достъпна градска среда (скосени бордюри, звукова сигнализация на светофарите, асансьори, рампи и специални тоалетни в обществените и частните сгради, осигурени паркоместа) и достъпно работно място (където освен архитектурната достъпност следва да има и подходящи пособия за труд в зависимост от увреждането на конкретния човек).

Новите политики, стратегии и нормативна база създават условия и предпоставки за по-различно отношение към хората с увреждания. Тези хора следва да бъдат пълноценно приобщавани в обществения живот в зависимост от спецификата на възможностите си и за тях да се грижат добре подготвени специалисти.

Днес, когато всички медии и образователни институции говорят за приобщаващото образование, трябва да споменем за основните линии на подкрепа към лицата с увреждания, като насочим вниманието към деца със СОП.

Подкрепата трябва да дойде от:

- *Институциите в системата на образованието.* За ускоряване на формата в областта на образованието е необходимо да се запази и повиши мотивацията и компетентността на професионалистите. Вариантите са различни: работа с по-малък брой деца, специализирани курсове и курсове за преквалификация, методически указания и възможност за въ-

веждане на чуждестранен опит. Успоредно с това необходимо е да се въведат професионални критерии за подбор на учители, които ще работят с деца с увреждания. Нужно е да се развият нов тип социални услуги, насочени към подкрепата на самия учител, работещ с такива деца. Университетите имат важната задача да подготвят учители и специалисти, способни да обучават децата с увреждания.

- *Родителите.* Те трябва да разговарят със своите деца и да формират у тях чувство за сигурност. Задължително родителите трябва да отбелязват и възнаграждават както постиженията, така и положените усилия и старания от страна на детето. Родителите ще бъдат максимално полезни на своите деца, ако имат адекватни очаквания спрямо техните реални възможности и постижения. Тяхно задължение е да се съобразяват с особеностите на децата и произхождащите от тях трудности и да им помагат при организиране на дневния режим.

- *От страна на учителите (специален педагог и масов учител).* Те трябва да стимулират децата и да включват в обучението занимателни игри с познавателен характер. Използването на сила е неуместно, особено ако децата с увреждане се затрудняват при изпълняването на поставените изисквания. В този случай добрият пример и компетентно предложената помощ могат да мотивират децата да продължат независимо от трудностите. Детето трябва да бъде стимулирано с похвала не само заради добри постижения, но и заради положените усилия. При работа с деца с увреждане трябва да се следи дозировката на учебния материал. На децата с увреждания (особено ако са умствено изостанали) трябва да се предлагат опростени по съдържание и намалени по обем учебни задачи. Задължително условие за успех при работа с деца с увреждания е търпението и умението на учителя да обяснява по достъпен начин неразбираемостта, както и умението му да оказва емоционална подкрепа на децата и техните родители. Учителите, работещи с деца с увреждания, трябва да открият това, което те могат да правят най-добре и на тази основа да формират тяхното самочувствие. Във връзка с това трябва да отбележим колко е важно учителят да познава потенциалните възможности на своите възпитаници. Той трябва да умее да прилага алтернативни, творчески методи в цялостната корекционно-възпитателна работа.

Един от тези методи, който е обект на нашето изследване и оформяне на настоящата статия е хлеботерапията. Като вид алтернативна терапия хлеботерапията представлява терапия с елементи на груповата терапия. Тя може успешно да се съчетава с музикотерапия, трудова терапия, рисуване и др. Методите на хлеботерапията позволяват работа за преодоляване на определени трудности в социалната среда, когнитивната област, поведението, фината моторика и емоционалната сфера на участниците [8].

Пластичността и мекотата на тестото позволяват трениране на фината моторика. Оформянето на различни въображаеми продукти от този „топъл“ материал създава условия за развиване на когнитивни умения, търпение и спокойствие при изпълнение на поставената задача при деца с умствена изостаналост.

Работата с тесто и другите методи на хлебната терапия изискват активна дейност на ръката и са много добра гимнастика за нея. По време на т. н. творчески сеанси се активизира вниманието и паметта на децата с умствена изостаналост.

Методологична база

Настоящото изследване има характеристиките на приложно изследване – applied research [9], тъй като преследва определена практическа цел, която да подпомогне развитието и усъвършенстването на фината моторика.

Отчасти изследването съдържа и компонент на прогностично изследване, (пак там) тъй като е възможно този вид алтернативна терапия да се включи в реализирането на практико-приложните дейности при деца със СОП.

Целта на изследването е събиране и анализ на информацията за ефективността на хлеботерапията, чрез приложените четири различни проби за активността на ръката:

- Проба 1. Усъвършенстване на манипулативни действия – късане, мачкане, изтегляне, разплескване.
- Проба 2. Усъвършенстване на умения за създаване на овална и цилиндрична форма.
- Проба 3. Усъвършенстване на умения за изграждане на конкретна пластична форма „модел“ чрез слепване на овални, цилиндрични – различни по големина форми или чрез тяхната комбинация.
- Проба 4. Формиране на интерес и създаване на познати форми от кулинарията.

Обект на изследването са деца от Центъра за образователна подкрепа „Едуард Сеген“, гр. София, в период – учебната 2018/2019 г.

Предварителната подготовка включва:

- създаване на работна обстановка, с набавяне на необходимите материали (готово тесто, пластмасови ножчета, форми за тесто);
- беседа за хляба и разнообразните продукти от тесто;
- даване на инструкции за изпълнение на дейностите по четирите проби.

Скала за оценяване на действията:

- отлично – 6;
- мн. добре – 5;
- добре – 4;
- задоволително -3;
- слабо -2.

Статус на изследваните:

Анамнеза на Б. В., 12 г (Синдром на Даун)

Влиза в диалог с ученици и педагози, затруднява се при разказване на ситуации от ежедневието, необходими са насочващи въпроси. Наблюдават се нарушен говор, заекване. Отчита се добра мотивация и ангажираност в процеса. Спазва правила, но бързо се разсейва. Когнитивното му функциониране не съответства на очакваното за възрастта. Налице е дефицит на внимание с нарушени компоненти (концентрация, обхват, превключаемост, разпределяемост). Отчита се последователност, бавен темп на работа.

Анамнеза на Ж. В., 12 г (Умерена умствена изостаналост, Бронхиална астма).

Емоционално топъл, бързо скъсява дистанцията с непознати, повишена емоционална възбудимост.

Не достатъчно изградени сензорни еталони. Внимание – леко затруднена концентрация и превключаемост. Добре развито зрително-пространствено мислене. Развита механична памет. Предимно нагледно-действено мислене. Нарушена е аналитико-синтетичната дейност. Формирани са елементарни житейски понятия.

Анамнеза на Д. Т., 12 г (Умерена умствена изостаналост, полиморфна дислалия).

Ученичката е контактна, комуникативна. Неуверена е във възможностите си за справяне с изпълнението на задачата. Наблюдава се страх от критика и грешка. Реагира положително с усмивка при похвала и одобрение. Нарушена е експресивната реч – все още се наблюдава замяна, пропускане на звукове. Нарушена зрително-моторна координация – не се ориентира в учебна среда. Наблюдават се инфантилни поведенчески реакции и стереотипни движения.

Анамнеза на В. С., 15 г (Тежка умствена изостаналост, Синдром на Ангелман).

Невербален, неориентиран, трудно се адаптира, изпълнява елементарни инструкции. Добър очен контакт, вокалира с комуникативна цел, за да бъде забелязан. Извършва еднотипни последователни действия. Обожава манипулации с пластелин или тесто.

Анамнеза на Р. Н., 13 г (Генерализирано разстройство на развитието и Умерена умствена изостаналост).

Контактът с нея е вербален. Може да влезе в елементарен диалог. Назовава предмети от заобикалящата я среда. Нарушена е експресивната реч – все още се наблюдава замяна, пропускане на звукове. Нарушена зрително-моторна координация – не се ориентира в учебна среда.

Анамнеза на Г.Т., 17 г (Генерализирано разстройство на развитието и Умерена умствена изостаналост).

Адаптирана е добре в училищна среда. В индивидуална работа е бавна, несигурна, често спира да изпълнява задачата. Регистрират се стереотипни движения с ръцете, на моменти е хиперкинетична, раздразнителна и тревожна. Контактът с нея е вербален. Може да влезе в елементарен диалог. Назовава предмети от заобикалящата я среда. Разкриват се личностни особености – упорство, инат, своенравност и подчертан негативизъм. Това дава основание да се определи качествена деформация на социалните взаимодействия. Налице е дефицит на вниманието с нарушени концентрация, устойчивост, превключаемост, разпределяемост и обхват. Мисленето е конкретно-образно. Когнитивното развитие е на ниско ниво, несъответстваща на възрастовата норма. Паметта е механична с ограничен обем, предимно зрителна.

Таблица 1. Резултати – проба 1.

Б.В.	6
Ж.В.	6
Д.Т.	6
В.С.	3
Г.Т.	4
Р.Н.	4

Таблица 2. Резултати – проба 2.

Б.В.	5
Ж.В.	6
Д.Т.	6
В.С.	3
Г.Т.	3
Р.Н.	3

Кратък коментар

По проба 1 и 2 отбелязваме много добра моторика на ръката и пръстите при трима от участниците в сесията. При останалите – В.С.; Г.Т.; Р.Н. се наблюдава некоординираност, слаб натиск, липса на прецизност при оформяне на овална и цилиндрична форма. Като цяло манипулациите – натискане, късане мачкане, разплескване концентрират вниманието на децата, създават интерес към формата и определено създават положителна емоция.

Таблица 3. Резултати – проба 3.

Б.В.	6
Ж.В.	6
Д.Т.	6
В.С.	4
Г.Т.	4
Р.Н.	3

Таблица 4. Резултати – проба 4.

Б.В.	6
Ж.В.	6
Д.Т.	6
В.С.	4
Г.Т.	4
Р.Н.	3

Към проба 3 и 4 се забеляза особен интерес и проява на елементарно въображение Изследваните лица направиха връзка между конкретните

действия и тяхното социално-битово ежедневие (бяха изработени и украсени любими кулинарни продукти от тесто: пица, кифла геврек, курабия, палачинка).

Заклучение

Манипулациите на ръката в сесиите по хлеботерапия имат специален регенериращ ефект. Като се запознават с основните качества на тестото – мекост, топлина, пластичност, приятен аромат, децата с умствена изостаналост несъзнателно установяват контакт с първичната субстанция, която дава живот на хората. Тази субстанция може да бъде докосвана, месена, оформяна и така се създава възможност за трансформирането ѝ в познати форми, което е несъзнателен, приятен и увлекателен тренинг за фината моторика Дейността и резултатите от работата предизвикват у децата интерес и усещане за самоизява и самочувствие. Считаме, че творческо-терапевтичните функции на хлеботерапията могат успешно да се прилагат при деца с умствена изостаналост, тъй като те подпомагат усъвършенстването на познавателните процеси, въздействат върху „събуждането“ на положителни емоции и най-вече са много добър тренинг за фината моторика.



БИБЛИОГРАФИЯ

1. Закон за предучилищното и училищното образование. Обн., ДВ., бр 79 от 13.10.2015 в сила от 01.08.2016 г.
2. Караджова, К. Детерминанти на интегрираното обучение при деца с умствена изостаналост, УИ „Св. Климент Охридски“, С., 2010.
3. Караджова, К., Щерева, Д. Алтернативни подходи за работа при деца с умствена изостаналост, С., Университетско издателство „Св. Кл. Охридски“, 2018
4. Наредба за приобщаващото образование. ОБН., ДВ., бр.89 от 11.11-2016 г.
5. <https://uspelite/bg/hlebna-terapiq-vdahnovenieto-na-edna-bulgarka>
6. <https://dpkids.org/iniciativi/hlebna-terapia>

7. <https://bur.bg/radiobulgaria/post/100772925/hlebna-terapia-zamesi>
8. <https://dajusmivka.com/wp-content/uploads/2017/02/Hleboterapia/pdf>
9. Бижков, Г., Краевски В., 2007

Адрес за кореспонденция

Катерина Каролова Караджова, професор, доктор,
СУ „Св. Кл. Охридски“, ФНОИ, 0878247211, kspk@abv.bg

Данка Щерева Николова, доцент, доктор,
СУ „Св. Кл. Охридски“, ФНОИ, 0889829632, dan.nikol@abv.bg

МОТИВАЦИЯТА НА СТУДЕНТИ С НАДНОРМЕНО ТЕГЛО ЗА ЗАНИМАНИЕ СЪС СПОРТ

СТЕФАН БАЗЕЛКОВ

STEFAN BAZELKOV. MOTIVATION OF OVER-WEIGHT STUDENTS FOR STUDENTS WITH SPORTS

Абстракт: Изследването има за цел да се проучи мотивацията за занимания със спорт на студенти с наднормено тегло. Периодът на изследване е шест месеца. Направени три анкетни проучвания. В началото, в средата и накрая. Зададен е един главен въпрос. Отговорите са групирани в четири групи: вътрешна мотивация, вътрешна осъзнатост, външни фактори и демотивационни отговори.

Ключови думи: адаптирана физическа активност, мотивация, наднормено тегло, студенти

Abstract: The study aims to explore the motivation for sports activities of overweight students. The study period is six months. Three surveys were conducted. In the beginning, in the middle and finally. One main question has been asked. The answers are grouped into four groups: intrinsic motivation, intrinsic awareness, external factors, and demotivation responses.

Key Words: adapted physical activity, motivation, overweight, students, students

Въведение

Използването на физическите упражнения и заниманията със спорт в наши дни придобива сравнително по-различно съдържание в сравнение с недалечното минало. Хората от различните възрасти все повече се възползват от постиженията на съвременните технологии. Това от една страна повишава комфорта на живот, но от друга страна значително занижава двигателната активност. Последствията от тези обстоятелства довеждат до различни негативни тенденции по отношение на физическото развитие и здравния статус на хората.

Двигателната активност в студентска възраст е един от факторите за полагането на основата за творческо дълголетие. Прекалената ангажираност на младите хора до голяма степен предопределя опасности от обездвижване, негативно съотношение между параметрите за физическо развитие, повишаване на риска от заболявания на сърдечно-съдовата система, нервната система и психични проблеми [4].

Наднорменото тегло съчетано с намаляване на двигателната активност е сериозен здравословен проблем, който в последните години придобива застрашителни размери. Под този знаменател попадат главно не само хората от зряла възраст, но и подрастващи и младежи в студентска възраст [3].

Съпровождащите рискове на затлъстяването често са свързани с появата на захарен диабет, атеросклероза. Отсъствието на доказана болест не означава, че човекът живее в пълно физическо, психическо и социално благополучие. Главната функция на спортните занимания в случая е чрез тях да се осъществи биоадаптация и психическо равновесие на човека. Това са фактори, които в бъдеще време ще подпомогнат за пълноценна личностна и професионална реализация [2].

За неутрализиране на негативните тенденции е необходимо начинът на живот на младите хора да бъде ориентиран към физическо и духовно развитие на личността чрез използване на механизмите за постигане на здравословен начин на живот. Подобряването на физическата годност чрез използване на иновативни модели за занимания с физически упражнения и спорт е особено актуално както в учебния процес, така и в трудовата дейност и професионалната реализация във всички области на обществения живот [1].

Намирането на ефективни механизми за противодействие на все по-разширяващата се хиподинамия е една от първостепенните задачи на нашето общество. Не е тайна, че почти половината хората са засегнати от този проблем, в следствие на което се отчитат резултати, че между 40% и 60% от българското население попадат в групата на хора с наднормено тегло.

Методология на изследването

Проведеното изследване е част от глобален международен проект „Equal Sport for all“, където участва изследователски екип от Педагогическия факултет на Шуменския университет „Епископ Константин Преславски“. Изследването се проведе с целева група по разработена програма за интервенция по спортни игри (футбол). Участниците бяха подбрани измежду студентите като хора с наднормено тегло. Моделът е разработен като програма с разнообразни упражнения и занимания насочен главно към комплексното развитие общата и специална двигателна подготовка, като и подобряването на мотивационната активност и здравословния статус на студентите. Двигателната активност беше една от главните цели на проекта, като тя се преследваше с голямо количество разнообразни физически упражнения и мотивиращи занимания. Те бяха съобразени с възможностите на занимаващите се и тяхната предварителна подготовка.

В разстояние на шест месеца с целевата група се провеждаха две занятия седмично по програма за адаптирана физическа активност. В началото, в средата и в края се попълваха въпросници, свързани с оценка на силата на мотивацията при дадена ситуация.

Резултати

В проучването участваха 40 студенти, с които в продължение на 6 месеца се провеждаха специализирани занятия по футбол за лица с наднормени килограми. Анкетната карта бе попълнена от участниците в изследването в началото, средата и в края на периода на спортните занятия. Тя включваше 16 въпроса и следните инструкции: Използвайки скалата по-долу, оградете съответната цифра, която най-точно описва причината, която Ви мотивира да извършите конкретното действие. Скалата за всеки отговор е както следва: 1 – не съответства изобщо; 2 – съответства много малко; 3 – съответства малко; 4 – съответства до известна степен; 5 – сравнително съответства; 6 – съответства много; 7 – съответства напълно.

Основният въпрос на анкетата е *„Защо в момента се занимавате с тази дейност?“* Отговорите се степенува по седем степенна скала. Вътрешната мотивация се разкрива от отговори 1, 5, 9, 13; вътрешната осъзнатост от отговори 2, 6, 10, 14; външни мотивиращи фактори: отговори 3, 7, 11, 15; демотивационни: отговори 4, 8, 12, 16.

Отговорите на основния въпрос за мотивацията групирани по съответния ключ на анкетата за видовете мотивация разкри разнопосочни отговори които характеризират вътрешната мотивация, вътрешната осъзнатост, външните мотивиращи фактори и демотивацията.

По отношение на собствената убеденост, че заниманията със спорт са една интересна дейност, по-голямата част от отзовалите се съобщават съответната дейност е интересна. Този интерес се поддържа през по-голямата част от времето на изследвания период, като бележи съвсем леко покачване. Разликата между отделните средни стойности на трите допитвания е само 0,1, което не ни дава основание да говорим за значително увеличение. Стойностите от самото начало са относително високи, затова не можем да очакваме покачване с по-голяма стъпка. Независимо от факта, че участниците в по-голямата си част са със сравнително по-ограничени двигателни възможности и при трите запитвания заявяват, че приятните усещания доминират по време на адаптираните занимания с физически упражнения и спорт. Стойностите по този показател са близки до горната граница на скалата, като в края на периода тя е 6,9. Логично средните стойности на въпрос № 9 показват, че студентите се забавляват по време на двигателните дейност, което е фактор за относително голяма адаптирана двигателна активност. Всички тези показатели, както и отговорите под № 13 ни дават основание да предположим, че участниците в целевата група се чувстват добре, когато са ангажирани със съответната двигателна дейност.

Таблица 1. Показатели характеризиращи мотивацията при дадена ситуация

№	Защо в момента се занимавате с тази дейност	1-во	2-ро	3-то
1	Защото смятам, че това занимание е интересно	6,2	6,3	6,4
2	Защото е за мое добро	5,8	5,9	6,1
3	Защото от мен се очаква да се занимавам с тази дейност	4,2	4,5	4,7
4	Може би има основателни причини за извършването на тази дейност, но аз лично не виждам нито една	2	2,5	2,4
5	Защото смятам, че е приятно	6,7	6,8	6,9
6	Защото смятам, че тази дейност е добра за мен	6,2	6,4	6,6
7	Защото смятам, че е нещо, което трябва да направя	6,2	6,3	6,5
8	Занимавам се с тази дейност, но не съм сигурен/-а, че си струва	2,2	2,6	2,9
9	Защото е забавно	6,6	6,7	6,8
10	Заради лично решение	6,5	6,5	6,6
11	Защото нямам избор	1,8	2,2	2,5
12	Не знам; Не разбирам какво ми носи тази дейност	1,2	1,2	1,2
13	Защото се чувствам добре, когато съм ангажиран/-а с тази дейност	6,5	6,6	6,7
14	Защото смятам, че тази дейност е важна за мен	6,4	6,5	6,7
15	Защото чувствам, че трябва	6,6	6,7	6,8
16	Ангажиран/-а съм с тази дейност, но не знам дали си струва	1,7	1,6	1,4

Вътрешната осъзнатост е от съществено значение постигането на положителни резултати при изпълнението физически упражнения и участие в спортни занимания. Отговорите на въпросите, които дават информация за вътрешната убеденост на участниците се характеризират с относително високи стойности. И при четирите групи отговори се наблюдава тенденция за увеличение и стремеж за достигане до горната граница на скалата. С показана убеденост отзовалите се заявяват, че участието в двигателната дейност е за тяхно добро. През целия изследователски период по-голямата част от тях смятат че участието в този проект е плод на тяхно лично решение и тази дейност е от съществено значение за тях.

За постигането на добри резултати по отношение на реализирането на адаптираната физическа активност е необходимо при всички случаи дейността да бъде съобразена и с външните мотивиращи фактори Трябва по незабележим и елегантен начин да се търси връзката между вътрешната мотивация и външните мотивиращи фактори. Студентите демонстрират умерена убеденост, че от тях се очаква да се занимават с тази дейност. Това говори до известна степен за тяхната отговорност и разбиране за необходимостта от тяхното активно участие. Отговорите от група 11 ни дават основание да предположим, че малка част от отзовалите се извършват посочените дейности по принуда. Това твърдение се подкрепя от стойностите от 1,8 в началото на периода до 2,5 в края. По-скоро студентите осъзнават необходимостта от извършването на посочените дейности, от което зависи крайния положителен резултат.

Останалите четири групи отговори дават характеристика на демотивацията. Средните стойностите по тези показатели са относително ниски, което говори за сравнително малко демотивиращи отговори. Относително ниски стойности се отчитат, които запазват своето ниво в течение на изследването. Бихме могли да определим, че малка част от участниците не намират основателна причина за изпълнение на адаптираната физическа активност. Нисък е и процентът на тези които смятат, че тази дейност не си струва или че не разбират каква е ползата от нея.

Изводи и препоръки

1. Като положителен момент можем да отчетем, че студентите с наднормено тегло притежават изразено вътрешна мотивация за адаптирана физическа активност, както в началото, така и в края на изследователския период.

2. Заниманията с физически упражнения и спорт по модифицирания модел по футбол са повлияли положително вътрешната осъзнатост за необходимостта от системно изпълнение на физически упражнения и участие в спортни занимания.

3. Адаптираните модели за физическа активност може да се използват от студентите от педагогически специалности при своето настоящо практическо обучение както и при бъдещата си професионална реализация.

4. Препоръчваме разработването на адаптиране и двигателни програми да се използват и в училище при работа с деца с по-ограничени двигателни възможности.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Дякова, Д., А. Божкова. Някои подходи за формиране на здравословен начин на живот при студентите.// Спорт и наука, бр. 2, София, 2011.
2. Желязков, Ц. Двигателна активност като биосоциален феномен. //Спорт и наука, бр. 5, София, 2015.
3. Миланова, П. Взаимовръзка между телесното тегло и храненето при подрастващи.// Спорт и наука, бр. 5, София, 2012.
4. Монева, Е. проучване на отношението на студентите от УНСС към изучаването на спорт и прилагането на мултимедия в обучението по тенис на маса.//Спорт и наука, бр. 4, София, 2016.

Адрес за кореспонденция:

Стефан Христов Базелков, професор, доктор

Катедра "Теория и методика на физическото възпитание и спорт", ПФ
Шуменски университет "Епископ К. Преславски" – гр. Шумен
e-mail: s. bazelkov@shu.bg 0899846896

Изследването е финансирано по проект „**Двигателна активност за справяне с наднорменото тегло**“ № РД-08-8 З /31.01.2019 г. от бюджетната субсидия на Шуменски университет „Епископ Константин Преславски“

ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА РАЗВИТИЕ НА СПОРТНО-РЕКРЕАЦИОННИЯ ТУРИЗЪМ НА КОЖУФ И ПЛАЧКОВИЦА

ЦВЕТАНКА РИСТОВА, БИЛЯНА ПОПЕСКА & НИКОЛА ДИМИТРОВ

CVETANKA RISTOVA, BIJANA POPESKA & NIKOLA DIMITROV. POSSIBILITIES FOR DEVELOPMENT OF SPORT-RECREATIONAL TOURISM OF KOZUF AND PLACKOVICA MOUNTAINS

Абстракт: Природата и съоръженията на открито в местна среда са признати за популярни места за спортни дейности на открито, които осигуряват много ползи за здравето и повишават нивото на физическа активност сред всички поколения. Пейзажът на Северна Македония предлага разнообразни природни ресурси, които могат да бъдат рекламирани като дестинация за спорт, отдих и спортен туризъм. Предметът на настоящия доклад е да се идентифицират възможностите за различни спортни дейности на открито и спортен туризъм, които планините Кожуф и Плачковица могат да предложат. Въз основа на нашите анализи, тези две планини имат голям потенциал за туризъм, планинско колоездене, ски, сноуборд, парапланеризъм и развитие на аеро туризма. Те също така предоставят възможности за развитие на спортен туризъм. Университетът би могъл да работи за популяризирането на това местоположение като спортна и туристическа дестинация, както и дестинация за образователни лагери и среда за учене на жизнените умения.

Ключови думи: дейности на открито, спортен туризъм, планини, Университет.

Abstract. Nature and outdoor facilities in local environments are recognized as popular places for outdoor sports activities that provide many health benefits and increase the level of physical activity among all generations. The landscape of North Macedonia offers variety of natural resources that can be promoted as destination for sport, recreation and sport tourism. The subject of this paper is to identify the opportunities for different outdoor sport activities and sport tourism that Kozuf and Plackovica Mountains can offer. Based on our analyses, these two mountains have great potential for hiking, mountain biking, skiing, snowboarding, paragliding and development of aero tourism. They also provide possibilities for development of sport tourism. University could work on promotion of these location as sport and tourist destination as well as destination for educational camps and life skills learning environment.

Key Words: outdoor activities, sport tourism, mountains, university.

Introduction

Promotion of healthy and active lifestyle is one of the main goal of physical education and sport curricula at all levels of education and also one of the main point of interest of many governmental and non-governmental institutions and public health associations. Each of previously mentioned sectors, works in their field of their expertise to promote physical activity as one of the main tools to fight against inactivity which is recognized by the World Health Organization (WHO) as one of the leading causes of death due to non-communicable disease (NCD) worldwide [21].

When promoting physical activity and healthy and lifestyle, several issues including: personal interest and motivation, available amount of time, offer of sport activities and contents, finances for participation as well as available facilities are essential. While first three (interest, motivation and time) are very individual, the following including the financial requirements, offered contents and available facilities are closely related with many other external factors. In this regard, configuration of the natural environment and possibilities of local community highly determines the offer of sport contents in one community. Many communities, schools, sport clubs and associations works on promotion of nature and local environment as arena for outdoor sport activities in order to provide health benefits and increased level of physical activity. Study evidence suggest on benefits for people being in nature [3, 19]. Summary results from numerous studies that investigate the effect of being active in nature and participating in outdoor sports suggest on positive effects toward physical health, mental health and wellbeing, education, life – long learning, active citizenship, crime reduction and anti – social behavior [4].

Considering reported benefits from being in nature and participation in outdoor activities, we put our efforts on identification of places in Republic North Macedonia that can offer facilities for different sport and recreation contents and in the same time, that can be promoted in locations for development of sport tourism. The Republic North Macedonia has variety of natural resources and locations that can be promoted as destination for sport, recreation and sport tourism. Considering our professional background and work with university students at Goce Delcev University in Stip, we limited our interest at natural resources in the area near two cities where our University has campuses. Particularly, we focus on Plackovica Mountain near Stip as University center at Goce Delcev University, Strumica and Kocani where university campuses are located and Kozuf Mountain, the closes mountain to city Gevgelija where university campus of Faculty of Tourism and business logistic is situated. The subject of this paper is identify the opportunities for different sports and outdoor activities that this two mountains offer, as well as the possibilities to implement this content in university offer for sport and recreation and on the tourist maps as places suitable for sport tourism.

Mountains in North Macedonia

The Republic of Macedonia has hidden treasures for all those who seek adventure, up to recreation with kilometers of mountain trails ideal for hiking, walking, climbing and many other sports. The mountains are basically found across all parts of the country, as a result of intense local and regional

geotectonic movements in the past, where the landscape in the Republic of North Macedonia (25713 km²) has a distinctive topography of mountains and hills. Hills dominate over 78.8% of the country, while mountains only cover 47.7% (12254,5 km²) of the total area [11], whereas together the hill-mountainous land occupies an area of 23713 km² [12]. Among the 80 mountains, 13 rises above 2000 m elevation [8], with the highest, Korab, reaching to 2753 m. Thus, the mean altitude of North Macedonia is 829 m and the average slope angle is 15.1°. The number of mountains in the Republic of North Macedonia is 80, of which 13 are high, 50 medium and 17 low mountains. The high mountains cover an area of 8194,2 km², of which the largest area is Jakupica with 1672,8 km², Osogovo is with 1167,2 km², Shar Planina with 912,8 km², etc. The average height of the high mountains is 2185 meters. The Republic of North Macedonia has over 260 characteristic peaks, 85 of which are higher than 2000 m [17].

Lilienberg (1966) classified mountains in the Republic of North Macedonia as: uplifting morpho structures mountains that are the predominant elements of the landscape in North Macedonia, i.e. the highest mountain massifs that can mostly be found in the western and central parts; there are only two from 13 mountains above 2000 m in eastern North Macedonia: Osogovo (2252 m) and Belasica (2029 m) [9]. According to its altitude, mountains in North Macedonia are divided into high mountains (2000-2753 m) with subgroup of 5 very high mountains (2500-2753 m), medium high mountains (1000-2000 m) and low mountains (below 1000 m). Lowest altitude limit for a mountain in North Macedonia is 700 m of absolute elevation and 500 m of relative altitude. Because of the geotectonic setting, mountains in western and central parts (in the West-Macedonian zone, the Pelagonian massif and the Vardar Zone) have a general NW-SE strike. In contrast, the ranges in eastern North Macedonia are E-W aligned (because of the predominant N-S extensional regime). Mountains in the western and central parts are generally composed of marbles (Jakupica, Suva Gora), limestones (Bistra, Jablanica, Galičica, Shara), granites (Pelister) or other very resistant rocks. For that reasons, these mountains usually have narrow, sharp ridges and peaks and deeply incised valleys. Mountains in eastern North Macedonia are dominantly composed of more erodible crystalline rocks (schists) and consequently, show more subdued relief, rounded ridges and peaks, and less deeply incised valleys. However, both groups of mountains were shaped during the Neogene–Pleistocene.

Possibilities and potentials for development of sport-recreational tourism at the mountains in North Macedonia

While describing the geomorphology of North Macedonia's mountains, it is fair to say that this country is a suitable place for the development of sports-recreational tourism. North Macedonia's mountains have 260 striking mountain peaks, 85 of which are more than 2000 m high [13]. Forms of sports-recreational activities that can be found on the mountains in North Macedonia are: hiking, running, mountain biking, mountaineering, paragliding, skiing and snowboarding, horse riding and many more.

Paragliding as a recreational and competitive adventure sport of flying paragliders is widespread all over the country. The mountaneous region in Skopje and Mavrovo, the beautiful view upon Ohrid Lake and the rocky region in Prilep have amazing landscapes that are certainly worth to be seen. In North Macedonia it would not be extraordinarily to see horse being used as a mean of transportation, however, only in the mountainous villages. As a recreational activity, *horse riding* offers benefits beyond simple enjoyment; physically, mentally and emotionally and in our country, this will certainly be a very different way to experience the nature and the irreplaceable beauties that have disappeared under the conquest of "civilization" of our time. Riding uphill along the valleys of the mountain Bistra, is an enjoyment with huge open views on many mountain peaks. *Mountain biking* is a great sport to practice in North Macedonia, with more than thousands of off-road and dirt tracks. Each mountain club rents out bicycles and organizes regional mountain-bike tour and smaller local tours. *Hiking* is also very developed sport in Macedonia. There are numerous hiking clubs all over the country. Places, which hikers often visit for their activities, are the mountain Jakupica, Shar Planina, Korab, Pelister, Bistra and Vodno, the mountain of Skopje. These mountains are most attractive for the hikers, and because of the expended view from the mountain tops [5]. North Macedonia's *ski and snowboard* resorts offer fine snow and mountain challenges for every taste, from beginners to professionals. The ski resorts in the country are hosts of several ski and snowboards cups that attract visitors from all the world to enjoy the magnificent mountains of snow in North Macedonia. There is almost no mountain that is not mentioned as a potential winter sports and ski center, and besides the 7 existing mountain centers (Mavrovo, Popova Shapka, Kozuf, Krusevo, Kopanki, NizhePole, Ponikva), there are still ten mountains in circulation (preliminary study, feasibility, technical project, etc.). Thus, it turns out that in North Macedonia there should be as many as 10-15 skiing or winter sports tourist centers [14]. Rock climbing is also located all over the country

in the mountains. Climbing localities are Mavrovo, Pelister, Cadina Cave, Matka, Demir Kapija and Pilav Tepe (Ploca) [20].

Despite all possibilities of development of sport-recreational tourism in the mountains of North Macedonia, in this paper we will point our focus on two particular mountains: Kozuf with its highest peak “Zelen Breg” (2171 m) and Plackovica with its highest peak “Lisec” (1752 m). These two mountains according to the detailed GIS analysis of the 3-D digital terrain model of the Republic of North Macedonia where about 40 mountains and mountain ranges stand out, Kozuf and Plackovica find themselves respectfully on the 10th and 18th place.

Kozuf Mountain

Kozuf is a mountain on the border between North Macedonia and Greece with highest peak “Zelen Breg” – 2171 meters. Other peaks higher than 2000 meters are “Pinovon” (2156 m) in Greece, “Duditsa” (2132 m), “Porta” (2112 m), “Moreto” (2102 m), “Dzena” (2065 m) in Greece, “Markovo Ezero” (2035m) and “Mala Rupa” (2004 m). Kozuf Mountain covers an area of 893 km², of which about 80% are in North Macedonia, while the remaining 20% are in the territory of the Republic of Greece. It extends in southwest-northeast direction [7]. Kozuf Mountain abounds with water potential and springs of numerous rivers. The river “Došnica” is one of the most beautiful and cleanest rivers in North Macedonia, in which trout, crab, chub, and other species exist. Kozuf Mountain is a habitat for lynxes and bears as rare and protected species. The flora is rich in various species, but the most attractive are the medicinal herbs and the tree (*Arbutus andrachne*) also known as the “naked man”, protected by law. The “naked man” is an endemic species of evergreen tree whose crust is red and scaly, and which changes twice a year. It is gentle like the human skin and hence the folk name of the tree. At an altitude of 850 meters, the site “Smrdлива Voda”, known for its mineral water source with a specific fragrance and medicinal properties, is used to treat diseases of the stomach and kidneys [7].

Sport-recreational activities at Kozuf Mountain Kozuf is an extremely specific mountain that stands apart from other mountains in North Macedonia because it is the first natural barrier in North Macedonia, directly exposed to the influences of the Mediterranean and continental climate waves from the Aegean Sea, and therefore is an untouched ecological nature in this region of Europe, ideal for the following sports and recreational activities: skiing, snowboarding, mountain biking, horse riding, paragliding, hiking, kayak on the river Tocinza.

1. Skiing and snowboarding: The development plan for the ski resort began in 2001, and in 2007 the Ski Kozuf opened its doors to winter sports enthusiasts. Ski Kozuf is divided into two parts – with “center” settlement and “ski slopes”, where the settlement is at an altitude of 1550 m to 1700 m, and the ski slopes are at 1500 m up to 2200 m. Ski Kozuf covers an area of 1,000 hectares, of which the covered trails cover only 65 km:

- 20 km for beginners' trails,
- 30 km for experienced skiers, and
- 10 km for professional skier trails.

The advantage of Ski Kozuf is that it offers long-distance skiing for longer-term skiing, as well as fast and safe climbing with the help of the latest cable cars and ski lifts manufactured by DOPPELMAYER – the Austrian leader in the world of cable and ski lifts. However, already in the winter season 2015/2016, Kozuf ski resort has informed the public that it is unable to carry out its core business and the resort was closed [1].

2. Hiking and mountain biking: About 20 trails are marked on the Kozuf mountain by the mountaineering club “Kozuf” in Gevgelija. Some of the trails are suitable for mountain biking as well [10].

• *Mountain lodge “Tome Shutov Krotki” – Manceva Preseka – Siglica – “Two Ears” peak (1766 m) – Pasha Cair – Ginger Chesma – Shtej – village Sermenin – Mountain lodge “Tome Shutov Krotki”*

- Type of trail: extremely hard
- Length: 32,8 km.
- Altitude: 1773 m.
- Active walking: 10 hours
- Along the trail there is water at several places (before the “Two Ears” peak, Ginger Chesma, Shtej and along the village Sermenin at several places)
- The trail is partly marked with mountain signs (red-white-red)
- This is only a mountain hiking trail.

3. Paragliding: Extreme sports club “Pelican Extreme” in Gevgelija, has registered two takeovers at Kozuf mountain [10]:

• *Stajka:* is located in the village of Sermenin, at 975 m above the southeast slope of Kozuf. It offers panoramic views of Dojran and Lake Dojran, the Valandovo region and the Kukush region. Stajka is rated as one of the best in the country, with a suitable climate and terrain and a suitable location for all disciplines of precision landing, cross-country and stunts training. The terrain is even suitable for hang gliding. Cross-country flying-XC is planned to take place in Macedonia in 2019 at Stajka. More than 3,500 competitors from around the world are expected at this championship.

• *Siglica:* is located in the village of Konsko, at 1380 m on the southeast slope of Kozuf. With the construction of the hydro system Consko, which

should be 5km long, the runway will have mild flying conditions, especially suitable for the acro flying discipline. Siglica is still under observation by the extreme sports club "Pelican Extreme" in Gevgelija.

Plackovica Mountain

Plackovica rises between the Strumica-Radovich valley in the south and the Kocani valley in the north. It is divided into two parts, east and west. The western part is lower and the highest peak is "Turtel" (1689 m). To the east lies the highest peak of this mountain, "Lisec" (1754 m). Plackovica is second mountain in area that covers 420 km² and together with the mountains Golak, Obozna, Maleshevo, Ograzden and Vlaina form a spacious common whole. Attractions on this mountain are the canyons, Berovo or Ratevsko lake, and numerous flora and fauna [2]. Due to the presence of marbles in the geological structure of this mountain, and in the area of "Turtel" peak, several caves were created. So far, five caves have been explored, the longest being the Great Cave, about 600 m long. It is a real pearl with its cave decorations and a challenge for speleologists. The smaller caves Jup, Ajduchka, Turtel and Ponor are smaller, but also rich in cave ornaments. Almost all of the caves listed are easily accessible to visitors and to them, lead marked paths. Plackovica has three mountain loungers "Vrteska", "Crkvishte" and "Dzumaya") [15].

Sport-recreational activities at Plackovica Mountain

Plackovica mountain is one of the rare mountains in the country, where it spans a magnificent panoramic view of the surrounding area, and in very clear weather and a clean atmosphere, one can see Rila to the east, part of the Thessaloniki Gulf to the south, and even Mount Olympus over 200 km. The peaks of Plackovica, especially "Lisec" in North Macedonia is one with the highest view or the farthest horizontal viewing line. Plackovica offers several possibilities for the development of sport-recreational activities such as: hiking, climbing, aero-tourism, gliding [18].

1. Hiking: The most attractive is the climb to the "Lisec" peak (1754 m). To climb this peak there are two trails, one heavier and the other lighter.

- The first trails (longer and heavier) starts and the *end of the mountain lodge "Vrteska"*.

- Length: 24 km
- Active walking: 10 hours
- Difficulty: rank 5

- Second trails *start in the village Zrnovci or Gradec. Departure in the same direction or through the valley of river Zrnovska.*

- Length: 15-20 km
- Active walking: 8-10 hours

- Difficulty: rank 3

2. Aero-tourism and gliding: The area of Plachkovica Mountain has very favorable conditions for flying and sightseeing with light sport-touring aircraft and gliders. In Stip is located one of the first air clubs, formed as far back as 1924. For its needs, this air-club uses the sports-tourist airport in Stip. The best flying season is the spring and summer months, though it is no exception to fly in the fall and winter. Usually the flights happen at the weekends. The flight can take several hours, and a longer distance can be flown. The flight costs approximately 30 hours per person.

3. Goce Delcev University of Stip, Congress Center: Goce Delcev University and the Faculty of tourism and business logistics with an international project funded by the European Union for Cross-border Cooperation between Bulgaria and Macedonia, renovated this former children's resort into a Congress Center and Center for lifelong learning and skills improvement. Today, the Center has an amphitheater, kitchen, restaurant, fireplace, congress hall and football, handball and basketball courts. At the Center, students carry out practical classes, take final and diploma exams, and organize gastronomy competitions [16].

Possibilities for sport activities with university students at Kozuf and Plackovica Mountain Presented information about the possibilities for sport, recreation and sport tourism at Kozuf and Plackovica Mountains, suggest that many options for sport activities of students are available. The existence of many hiking trails and routs at both mountains is the most accessible and less expensive options for university students. So far, several short hiking tours were organized as a part of activities within sport and recreation curriculum. They were organized on marked trails, with duration from 3–4 hours, guided by sport and recreation professors and supported by experienced mountain guides. Yet, the possibilities that these mountains are offering are much broader. Therefore, future plans and activities are pointed in affirmation of the work of mountaineering association of the university in cooperation with national mountaineering association. Their work should be oriented in marking new hiking trails that will be easy accessible for students and employs at university with different level of physical activity and experience, promoting the benefits of being in nature but also promoting the safety issues while moving and staying in nature, taking care of the environment etc. Furthermore, having in mind the integrated structure of the university and possibility to include people and experts from different profiles (teachers, ecologist, geologists, biologist, tourist promotors etc) promotion of outdoor activities in mountains can be used as a platform to organize educational camps for students that will integrate physical activity in nature, survival in nature with learning

experience from different scientific fields. The existence of learning center at Plackovica Mountain is another benefit in concept. The existence of many skiing and snowboarding trails at Kozuf Mountain is another possibility for development of winter sport at university. This would require additional efforts from people responsible for sport at university in sense of promotion of these activities and making more accessible for students, considering the required finances, but is not something that can't be done. Having the support of partner universities and sport centers from abroad as well as local ski clubs, this idea could become a reality.

Conclusion

Republic of North Macedonia has variety of natural potentials that offer many facilities for outdoor sports and activities in nature. Many of these places are unique by their beauty as well as opportunities that they offer for quality and active time in nature. Yet, because of many different factors, many of these potentials are either not discovered yet or not well promoted. This paper focuses on potentials for outdoor sport and possibilities for sport tourism at two mountains located at different parts of the country. The linking point of these two places is the University and possibility to promote outdoor health related activities for university students and teaching staff. At both analyzed mountains, we identify many opportunities for hiking, mounting biking, skiing, snowboarding as well as possibilities for organization of educational camps for students. Educational camps in nature will be one completely different perspective for students that will not just promote physical activity, but will also encourage development of personal skills for surviving and moving in nature, learning by doing, exploring different ecologic, biologic, geologic aspects of the nature as well as learning how to use it and protect it the same time. Such mix from sport, learning and personal skill development will open a new perspective of learning pedagogy that will create possibilities for rural tourism and development of new and perspective ideas for promotion of nature. Based on these opportunities, the future activities of the university is to create mix teams of professionals and experts related with different outdoor activities and promotion of alternative environments that will work on studies and projects for development of this segment. In this regard, the cooperation with different national and international organizations, partners and universities is essential in order to join the foreign experience, best practices and local potentials in effective project and strategy for active and healthy living with nature.

REFERENCES

1. Angelkova Petkova, T., Stanojkova, M., & Atanasova, L. (2017). Importance of Kozuf Mountain upon the development of municipality of Gevgelija. In Second International Scientific Conference "Situations and perspectives in tourism, economics and business logistics", May 27, 2017, 138-145. Faculty of tourism and business logistics.
2. Center for Development of East Planning Region, (2014). Strategy for development of tourism in the Eastern planning region with Action plan 2015-2024. Center for Development of East Planning Region.
3. Coon, T., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J., & Depledge, M.H. (2011). Does Participating in Physical Activity in Outdoor Natural Environments Have a Greater Effect on Physical and Mental Wellbeing than Physical Activity Indoors? A Systematic Review. *Environ. Sci. Technol.* 20114551761-1772, <https://doi.org/10.1021/es102947>
4. Eigenschenk, B., Thomann, A., McClure, M., Davies, L., Gregory, M., Dettweiler, U., & Inglés, E. (2019). Benefits of Outdoor Sports for Society. A Systematic Literature Review and Reflections on Evidence. *International Journal of Environmental research and Public Health*, 16, 937; doi: 10.3390/ijerph106060937.
5. Explore Macedonia (n.d.) Adventure. Retrieved from, <http://www.exploringmacedonia.com/adventure.nspix>.
6. Foundation for local and IT development, (2007) Tourist guide of cross-border region Gevgelija-Gotse Delcev. Project "Networking and knowledge transfer for sustainable economic tourism development NET-TUR".
7. Foundation for local and IT development, (2010.) Tourist action plan for municipalities of Gevgelija and municipality of Valandovo. UNDP project "Common planning – key to sustainable economic development".
8. Kolčakovski, D. (2004). Geotectonic characteristics of the relief in the Republic of Macedonia. *Bulletin of physical geography*, 1, 7–23.
9. Lilienberg, D. A. (1966): General tendency of recent tectonic movements in Macedonia. *Ref. sest. SGD, Ohrid* 245–270.
10. Magdineceva Sopova, M., Dimitrov, N., Apostolov, M., Filiposki, O., Sutarov, V., Ristova, C., Kalenikov, A., Miceva, M., Georgiev, B., and Minova Iceva, P. (2019). Strategy for development of tourism in the municipality of Gevgelija 2019-2024. Municipality of Gevgelija.
11. Markoski, B. (1995). Hypsometry of the space and population in the Republic of Macedonia – a cartographic method. *Makedonska Riznica, Skopje*. pp. 316.
12. Dimitrov, N. (2015). Mountain tourism. *Goce Delcev University of Stip, Stip*. pp. 50.
13. Dimitrov, N., Markoski, B., Petrevska, B., & Koteski, C. (2017). Mountain tourism in Macedonia: Assessment of the National park "Pelister". In *International Scientific Conference GEOBALCANICA 2017, May 20-21, 2017, 223-230*. Geobalcanica Society.
14. Dimitrov, N., Koteski, C., & Jakovlev, Z. (2018a). Ski centers (resorts) in the Republic of Macedonia. *SocioBrains International Scientific Refereed Online Journal with Impact Factor* 41, 326-334.
15. Dimitrov, N., & Atanasova, S. (2018). Conditions and valorization of tourism in Shtip, an old town in the Republic of Macedonia. *International Journal of Latest Engineering and Management Research*, 3(2), 96-104.
16. Dimitrov, N., Metodijeski, D., Ristova, C. (2018). 10 Years, Faculty of tourism and business logistics – a monograph. *Goce Delcev University of Stip*
17. Dimitrov, N., Miteva Popeska, B., & Ristova, C. (2018c). Functional characteristics of the mountains of RM for recreation, mountaineering, sports and active leisure. In *10th International Scientific Conference "Modern trends of physical education and sport", November 9, 2019, 392-402, Sofia University's Sport Department*.

18. Taskov, N., & Metodijeski, D. (2009). Sports tourism in Stip – opportunities and perspectives. In International Congress on Management Tourism “Tourism Predictability and Perspective”, 1-8. University of Tourism & Management.
19. Ten Brink, P., Mutafoğlu, K., Schweitzer, J.-P., Kettunen, M., Wigger-Ross, C., Baker, J.; Kuipers, Y., Emonts, M., Tyrväinen, L., Hujala, T., et al. (2016). The Health and Social Benefits of Nature and Biodiversity Protection. A report for the European Commission; Institute for European Environmental Policy: London, UK; Brussels, Belgium, 2016.
20. Trpkovski, V. (n.d.). Macedonia: sport climbing guide. Macedonia Timeless.
21. World Health Organization. Global Health Risks: Mortality and Burden of Disease Attributable to Selected Major Risks. Geneva, Switzerland: WHO; 2009.

About the author (s)

Ristova Cvetanka

Faculty of tourism and business logistics
teaching assistant, M.Sc
cvetanka.ristova@ugd.edu.mk

Popeska Biljana

Faculty of educational sciences
Head of the University Sport and Cultural Center
assoc. prof. Ph.D
biljana.popeska@ugd.edu.mk

Dimitrov, V. Nikola

Faculty of tourism and business logistics
Dean, Professor, Ph.D
nikola.dimitrov.@ugd.edu.mk

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ
И СПОРТА**

АНАЛИЗ НА АНКЕТНО ПРОУЧВАНЕ ЗА СЪЗДАВАНЕ НА МЕТОДИКА ЗА ПОДГОТОВКА НА 10–11-ГОДИШНИ ФУТБОЛИСТИ

ВЛАДИМИР БАХЪРОВ

VLADIMIR BAHAROV. ANALYSIS OF A SURVEY FOR THE PREPARATION OF A METHODOLOGY FOR PREPARING 10–11 ANNUAL FOOTBALL PLAYERS

Абстракт: Целта на изследването е да се анализира мнението на квалифицирани специалисти по футбол за състоянието на детско-юношеския футбол в България. Данните от анкетното проучване показват проблемите и нуждите на футболното израстване при децата, и са предпоставка за изготвянето на методика за подготовка на подрастващи футболисти. Във футболното развитие на децата 10–11 години трябва да отбележим, че игровият формат, в който те се състезават е „Футбол 7“, което е една специфична разновидност на футболната игра. Този игрови формат е утвърден от много европейски страни, което само по себе си показва предимствата му. Уменията и навиците изградени чрез малки игрови форми са от съществено значение за развитието на младите футболисти.

Ключови думи: футбол, анкетно проучване, специалисти, малки игрови форми

Abstract: The aim of the study is to analyze the opinion of qualified football specialists about the state of junior football in Bulgaria. The survey data show the problems and needs of the children's football growth, and are a prerequisite for preparing a methodology for preparation of the adolescent football players. In the football development of the children 10-11 years we must note that the gaming format in which they play is "Football 7", which is a specific variant of the football game. This game format is validated by many European countries, which in itself shows its advantages. The skills and habits built through small game forms are essential for the development of young players.

Key Words: football, survey, specialists, small game forms

Спортната подготовка на младите футболисти има своите специфични черти, които правилно трябва да се отчитат, за да бъде построен адекватно учебно-тренировъчният и състезателен процес. Други важни задачи в многогодишната работа с децата и юношите са свързани с хармоничното развитие, психо-физическите качества и личностно-интелектуалното усъвършенстване на подрастващите, с укрепване на тяхното здраве и повишаване устойчивостта на организма, духовно-телесно успешно справящ се с различните неблагоприятни въздействия на околната среда [3]. Футболът е тотален спорт и изискванията към него са огромни, що се отнася до успоредното развитие на физическите качества, технико-тактическите възможности и психологичните способности. В зависимост от възрастта, тренировъчния процес се структурира според индивидуалните и общите задачи на подготовката, определят се основни направления, които включ-

ват общоподготвителния, специално-подготвителния, предсъстезателния и състезателния етап от годишния цикъл за тренировка [8].

Високите спортни резултати са комплекс от взаимосвързани и взаимнообулавящи се фактори, които в своята съвкупност представляват основното съдържание на съвременните системи на спортна подготовка [4, 5, 8]. За постигане на високи спортни резултати във футбола е необходимо да се достигне такава степен на усъвършенстване на физическото състояние, която да обезпечи изява на технико-тактическото майсторство. Физическата подготовка на футболистите решава две главни задачи:

1. Всестранно развитие на двигателната система.
2. Усъвършенстване на специфичните двигателни способности [1].

Усъвършенстването на системата за подготовка е невъзможно без търсенето на принципно нови подходи и методически решения в организацията на тренировката, а така също използването на най-новите постижения на спортната наука в практическата работа на треньора [6,7].

Основната цел на „Футбол 7“ е създаване на условия, при които децата в ранна възраст да покажат своите умения и качества във футболната игра 7 срещу 7; да се разпространяват и утвърждават принципите на честна игра, другарство, взаимопомощ, култура и морал, като пример за всестранно развитие на младите таланти; да се покаже на масовата аудитория способността на децата в ранна възраст да се развият и в една специфична разновидност на футболната игра, а именно „Футбол 7“ [2].

Целта на научния доклад е да се анализират данните от проведеното анкетно проучване с треньорите по футбол.

Задачи на изследването:

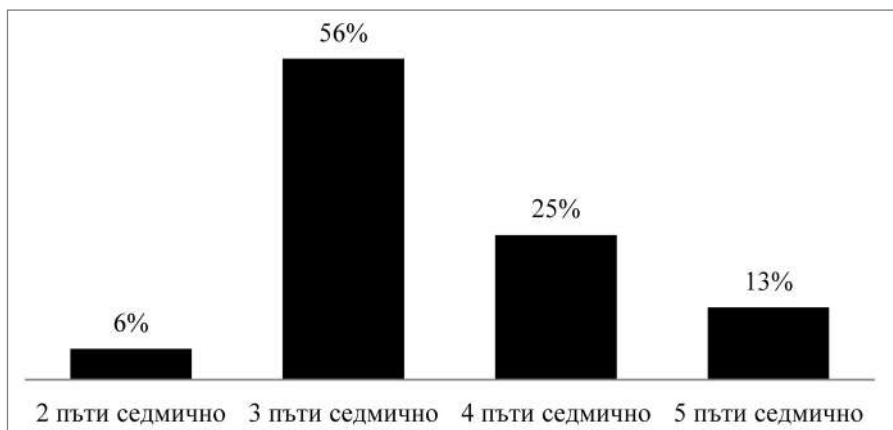
1. Проучване и анализ на специализирани литературни източници.
2. Да се систематизират данните от анкетната карта.
3. Да се анализират получените резултати.

Методика: Съставихме анкетна карта, която предоставихме на изследваните лица. Изследването се проведе по време на курсовете за лиценз „С“ и лиценз „В“ през 2018 г. Контингент на изследване бяха 55 треньори по футбол, работещи в детско-юношески школи в аматьорски и професионални футболни клубове.

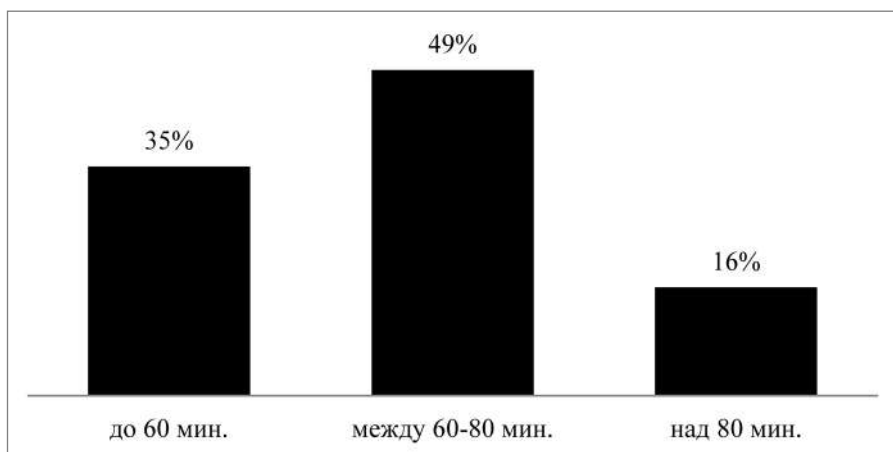
Анализ: За да установим мнението на треньорите по футбол за водещо направление във възрастта 10-11 години поставихме следния въпрос *„Кое направление на спортната подготовка заема най-значимо място в тази възраст (техника, тактика, психика, физика)?“*. Всички от анкетиранията са посочили като ключово и най-значимо направлението „техника“.

За да проверим броя и времетраенето на тренировките според треньорите по футбол зададохме въпроса *„Колко тренировки седмично трябва*

да се провеждат в тази възраст и колко трябва да бъде времетраенето на тренировките?“.



Фиг. 1. Колко тренировки седмично трябва да се провеждат в тази възраст?

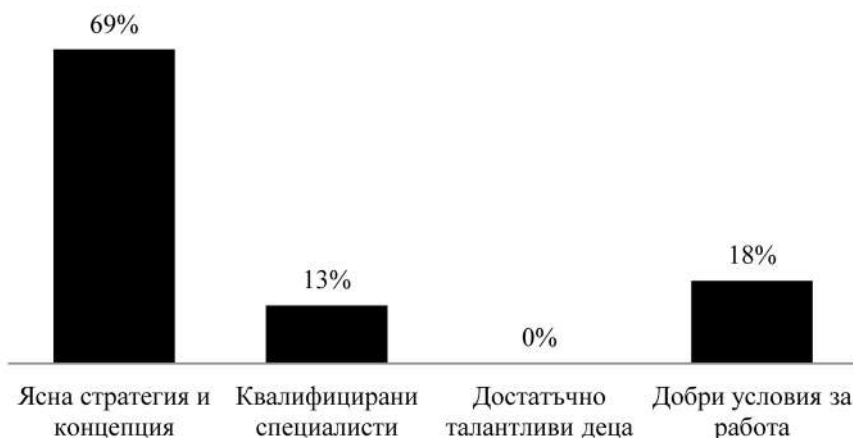


Фиг. 2. Колко трябва да бъде времетраенето на тренировките?

На фиг. 1 са представените резултатите за броя на тренировките седмично като 56% от анкетираните са посочили „3 пъти седмично“. 25% са посочили „4 пъти седмично“, 13% са дали като отговор „5 пъти седмично“, а само 6% са отговорили „2 пъти седмично“. На фиг. 2 можем да видим резултатите за времетраенето на тренировките, както следва: 49% са посочили, че времетраенето на тренировките трябва да варира „между 60-80 мин“, 35% са определили „до 60 мин“ и 16% „над 80 мин“.

Следващият въпрос поставихме с цел да определим, кое според треньорите би подпомогнало най-много за развитието на юношеския футбол

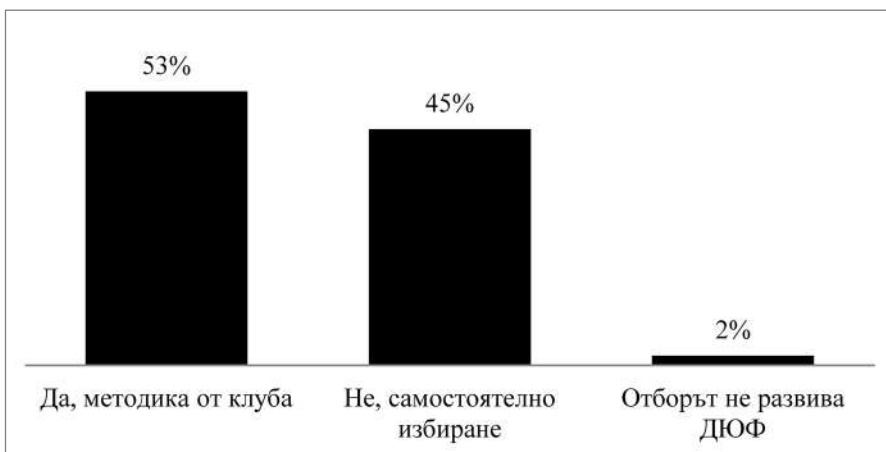
в България – „Кое би допринесло най-много за развитието на детско-юношеския футбол в България?“



Фиг. 3. Кое би допринесло най-много за развитието на детско-юношеския футбол?

От резултатите представени на фиг. 3 можем да определим като най-съществено за развитието на детско-юношеския футбол „ясна стратегия и концепция“ – 69%, което значи визията за развитие на футболните клубове. 18% са посочили „добри условия за работа“, като се има предвид материална база, осигуряване и др., а 13% са отговорили „квалифицирани специалисти“. Никой от анкетираните не е посочил като ключово за развитието „достатъчно талантиливи деца“.

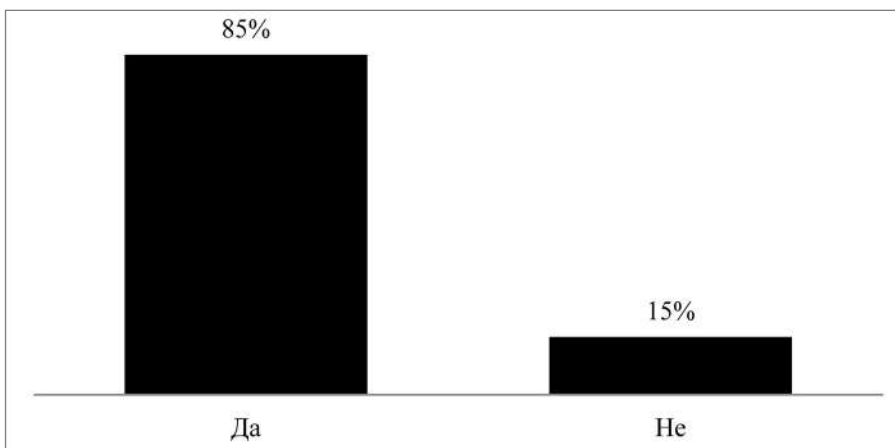
За да проверим, използват ли се методики в тренировъчния процес за подготовка на млади футболисти, зададохме на треньорите въпроса „Използвате ли в работата си единна методика за подготовка?“. Резултатите са представени на фиг. 4.



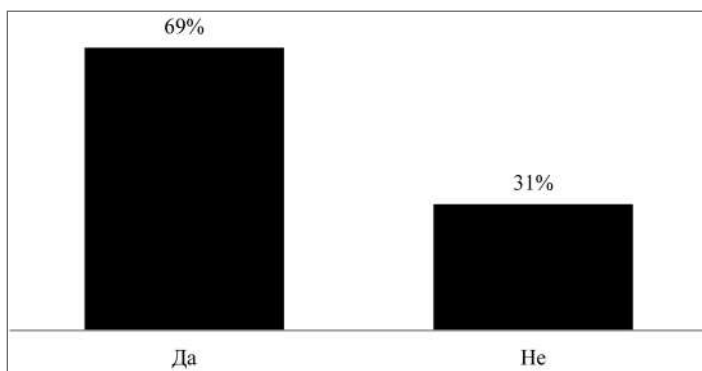
Фиг. 4. Използвате ли в работата си единна методика за подготовка?

53% от анкетираните треньори посочват, че работят по предоставената методика от съответния клуб. 45% са отговорили, че самостоятелно избират върху какво да работят, а само 2% човек са посочили, че техният отбор не развива детско-юношески футбол.

За да установим мнението на треньорите по футбол за разработени методики и нуждата от нови такива поставихме следните два въпроса: „Има ли нужда от нови методики на обучение при 10–11-годишните футболисти?“ и „Знаете ли за вече разработени такива методики?“.



Фиг. 5. Има ли нужда от нови методики на обучение при 10–11-годишните футболисти?

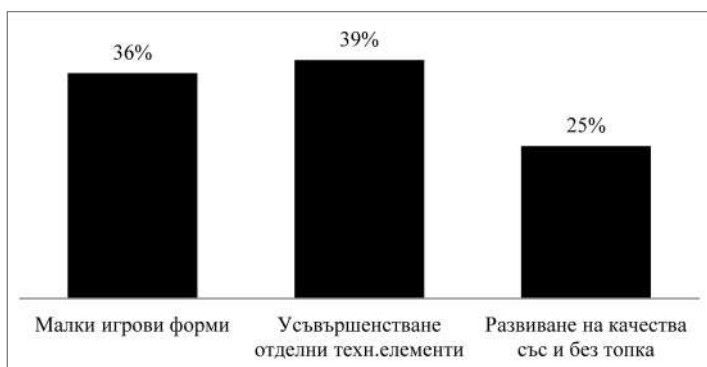


Фиг. 6. Знаете ли за вече разработени такива методики?

На фиг. 5 резултатите показват 85% от анкетиранияте са посочили с „Да“, че има нужда от нови методики на обучение при 10–11-годишните футболисти и 15% са отговорили с „Не“. На фиг. 6 данните посочват, че 69% знаят разработени методики в тази възраст, останалите 31% са отговорили, че не знаят за такива методики.

За да определим какви средства за подготовка използват в работата си треньорите зададохме следния въпрос: „Какви средства за подготовка на млади футболисти бихте използвали в тренировъчния процес?“. Резултатите са представени на фиг. 7.

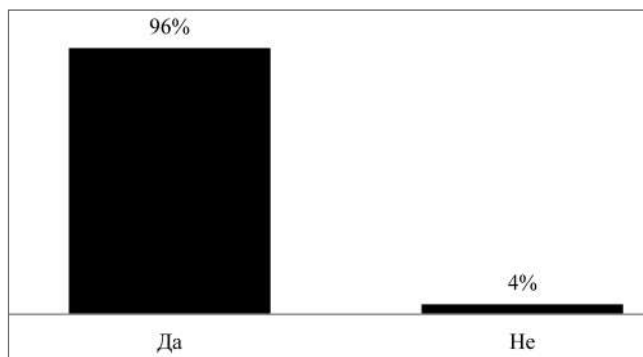
Тук с най-голям процент 39% можем да определим „Усъвършенстване на отделни технически елементи“, с 36% „Малки игрови форми“, а 25% са посочили „Развиване на качества със и без топка“.



Фиг. 7. Какви средства за подготовка на млади футболисти бихте използвали в тренировъчния процес?

С цел да констатираме дали по-малките игрови формати подпомагат развитието и усъвършенстването на младите футболисти зададохме въ-

проса: „Смятате ли, че форматът „Футбол 7“ допринася за развитието на подрастващите футболисти в тази възраст 10–11 години?“.



Фиг. 8. Смятате ли, че форматът „Футбол 7“ допринася за развитието на подрастващите футболисти в тази възраст 10–11 години?

На фиг. 8 са представени резултатите за приноса на игровият формат „Футбол 7“ като 96% от анкетираните са посочили, че този формат помага за развитието на подрастващите футболисти, докато 4% твърдят обратното, че той не оказва влияние.

Заключение

1. Подготовката на подрастващи футболисти изисква да се обръща по-голямо внимание на техническото ниво с помощта на ясни и конкретни средства в учебно-тренировъчния процес.

2. Категорично е мнението за нуждата от изготвяне на методика и правилното ѝ прилагане и контролиране. В тази връзка определяме приносите на малките игрови форми като водещи и препоръчваме тяхното по-задълбочено изучаване и усъвършенстване.

3. Развитието на клубовете, чрез ясна и точна стратегия и концепция на работа, е от огромно значение при обучението на младите футболисти.

4. Търсенето и прилагането на нови модели, методи и средства в работата на треньорите е неотложно с оглед глобалното развитие на футболната игра.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Атанасов, Е. В света на женския футбол. София, 2013.
2. БФС, Указание за организиране и провеждане на първенство по „Футбол 7“. С., 2018.
3. Димитров, Л. Система за подбор, обучение и тренировка на млади футболисти. С., 2019.
4. Димов, Д., Ловков, К. Тренировъчна програма за специализирана подготовка на 15–18-годишни футболни вратари. Съвременни тенденции на физическото възпитание

- и спорта. Десета международна научна конференция. СУ „Св. Климент Охридски“ Департамент по спорт. С., 2018.
5. Желязков, Цв. Дашева, Д. Основи на спортната тренировка. С., 2017.
 6. Николов, Ю. Обучение и тренировка на млади футболисти. С., 2015.
 7. Цекова, С. Проучване мнението на състезателки по футбол, относно различията и спецификата при провеждане на тренировъчен и състезателен процес на терени с изкуствена и естествена трева. Спорт и наука, бр. 5/2016.
 8. Gorelski, Y., Kasabova, L. Differences in the level of physical preparation among 13-14-year-old football players according to their position. UDK 37, International journal Knowledge, Vol.30. 2.-ІКМ, 481-485, Skopje, 2019.

Адрес за кореспонденция:

Владимир Бахъров

НСА, Катедра „Футбол и тенис“

e-mail: vlado_baharov@abv.bg

ОПТИМИЗИРАНЕ НА СЕЛЕКЦИЯТА ПРИ 11–12-ГОДИШНИ ХАНДБАЛИСТКИ

ГЕОРГИ СЕИЗОВ, ИВАН ЙОТОВ

GEORGI SEIZOV, IVAN YOTOV. OPTIMIZATION SELECTION 11–12 YEAR-OLD FEMALE HANDBALL PLAYERS

Абстракт: Подборът в хандбала представлява сложен многопланов проблем. Неговото успешно решаване се осъществява, чрез определяне на по важните критерии за идентифициране на талантиви деца. На базата на собствени изследвания ние предлагаме нормативи със седемстепенна селективност за оценяване на антропометричните и някои двигателни показатели на 11 и 12 г. момичета и моделни характеристики на 11 и 12 г. момчета и момичета.

Ключови думи: хандбал, селекция, нормативи, моделни характеристики.

Abstract: Handball selection is a complex multifaced problem. Its successful solution is achieved by defining the important criteria for identifying talented children. Based on our own research, we propose standards pertaining to a seven-step selection process for evaluating anthropometric and motor performance of 11 or 12 year-old girls as well as model characteristics of 11 or 12 year-old girls and boys.

Key Words: handball, selection, standards, model characteristics

Увод

Важна съставна част на системата за спортна подготовка, която е свързана с процеса на обучение и тренировка е селекцията на подрастващите хандбалистки. Тя се изгражда върху основата на генотипни и фенотипни фактори.

В съвременните условия на висока конкуренция трудно може да се разчита на успех без да е налице една ефективна подсистема за спортен подбор, която да притежава добри възможности за естествена или специализирана селекция на подрастващите [3].

У нас в училищното физическо възпитание, почти не се практикува хандбалната игра независимо, че е включена в програмата за обучение. Липсата на богат спортен календар при подрастващите влияе негативно върху популяризирането на играта при децата. Затова, от една страна, е необходимо изграждането на по добра комуникация между МОН и БФХ, а от друга страна, е необходимо да се използват нови подходи в селекцията на деца за хандбал и тяхното обучение.

Подборът в спорта представлява твърде сложен и многопланов проблем. В него могат да се различат редица страни: социална, философска,

икономическа, етична, медико-биологична, антропологична и педагогическа [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7].

Още от древността изучаването на параметрите на човешкото тяло е довело до формулирането на идеални геометрични човешки пропорции, които са валидни и до днес. През XX и началото на XXI век у нас са направени поредица от изследвания за установяване нивото на физическото развитие и физическата дееспособност на деца от 3 до 18 години [3], както и при 30–40-годишните мъже и жени [6]. Освен това в областта на математическото моделиране е създаден 16 сегментен модел на човешкото тяло на средния български мъж/жена [2], който може да подпомогне създаването на нов подход при анализирането на масово-инерционните характеристики на отделните сегменти на тялото на спортуващи. Това ще е от ключово значение за оптимизиране на движенията в обучението на практикуващите в нашия случай хандбал.

След направения анализ на проучената от нас литература и нашия педагогически опит можем да определим следните по важни критерии за идентификацията на талантиви деца за играта хандбал:

- ниво на физическо развитие;
- двигателна характеристика;
- способност за развиване на специални двигателни умения;
- способност за усвояване на нови знания;
- познавателни умения;
- социални фактори;

Цел

На базата на проведени собствени изследвания да предложим нормативи и модели за селекция на подрастващи хандбалистки.

Задачи

1. Да разработим нормативи за оценка на антропометричните признаци и основните двигателни способности на хандбалистки.
2. Да разработим моделни характеристики на антропометричните и двигателните способности на хандбалистки.

Методика

Предмет на изследване са антропометрични и двигателни показатели на подрастващи хандбалистки.

Обект на изследване са 103 хандбалистки; $n = 47$ –11 години; $n = 56$ –12 години (табл. 1).

Таблица 1. Отбори участници в държавен финал момичета в гр. Стражица – 2006 г.

№	Хандбален клуб	Възраст		Общ брой
		11 г.	12 г.	
1.	Бъки Габрово	10	4	14
2.	Етьр В. Търново	5	7	12
3.	Шумен 98	7	7	14
4.	Панагюрище	4	8	12
5.	Сливница	8	6	14
6.	Русе	3	9	12
7.	Минерални бани	4	8	12
8.	Стражица	6	7	13
	Общо:	47	56	103

Статистически методи

Бяха използвани следните статистически методи:

- вариационен анализ;
- сигмален метод за изработване на нормативи със седем степенна селективност (неговото приложение е съвсем коректно, тъй като разпределението на използваните тестове е нормално и само в отделни случаи близко до нормалното);
- експертен метод – приложен допълнително при разработването на моделни характеристики.

Резултати

Проблемите на селекцията в хандбала могат да се решават по успешно чрез прилагането на теорията за контрола. Според Я. Брогли (1992) контролът обхваща следните три функции на управлението:

- измерване;
- оценка;
- оптимизиране.

Нормативите за оценка и моделите са представена на табл. 2, 3 и 4. Те са изградени на базата на сигмалния метод. В контекста за проблема на контрола под понятието оптимален следва да се разбира най-добър, най-ефективен начин за подобряване на подходите при осъществяване на селекцията. От гледна точка на теорията за контрола подсистемата оценяване изпълнява ролята на посредник между другите две подсистеми, като по този начин подпомага вземането на стратегически решения както за селекцията така и при управлението на обучението и тренировката.

В нашия случай измерването на различните сегменти на тялото на хандбалистките ни дава информация за соматометричните и някои физиометрични признаци. Използваните спортно-педагогически тестове са с висока статистическа надеждност и чрез тях определяме нивото на двигателната подготовка на хандбалистките.

Предложената от нас нормативна система е разработена по такъв начин, че индивидуалните оценки за всичките тестове се получават като резултата от тях (x) се сравнява със средноаритметичната величина (\bar{x}) на цялата група по съответния тест, а отклонението на (x) от (\bar{x}) се намира чрез стандартното отклонение. Всеки получен резултат от тестирането се оценява, както казахме на 7 нива. Неговото приложение е коректно, тъй като, както вече посочихме разпределението на въпросните тестове е нормално и само в отделни случаи е близко до нормалното. Това се потвърждава от коефициента за асиметрия, който се движи от 0,78 до 0,85 и коефициента за ексцес от -0,27 до 1,05. Има и някои изключения, като теглото, например: коефициентът на асиметрия е 1,39. Това се дължи на по-голямата вариативност по този показател, особено при вратарите.

Таблица 2. Нормативна таблица на антропометричните и двигателни показатели на 11-годишни хандбалистки

Оценка Показатели	Много ниска	Ниска	Под средната	Средна	Над средната	Висока	Много висока
Дължини:							
ръст прав	под 134,8	135,8-142,0	143,0-145,4	146,4-151,0	152,0-153,4	154,4-163,3	над 163,3
горен крайник	под 57,8	58,8-60,3	61,3-62,9	63,9-65,6	66,6-67,2	68,2-72,6	над 72,6
долен крайник	под 72,7	73,7-78,0	79,0-80,5	81,5-83,2	84,2-85,3	86,3-87,7	над 87,7
разтег	под 131,8	132,8-141,8	142,8-143,9	144,9-151,3	152,3-153,7	154,7-161,6	над 161,6
разпереност на педята	под 15,3	16,8-18,0	18,1-18,5	19,5-20,0	20,0-20,5	21,0-21,8	над 21,8
Диаметри:							
рамене	под 28,0	29,0-30,0	30,5-31,0	31,5-32,0	32,5-33,0	34,0-36,0	над 36,0
гр. кош – пред- но/заден	под 13,3	14,3-15,0	15,1-15,5	16,5-17,0	17,5-18,0	19,0-21,0	над 21,0
гр. кош – на- пречен	под 17,3	18,3-20,0	21,0-22,0	22,5-23,0	24,0-25,0	26,0-29,0	над 29,0
таз бикристален	под 20,2	21,2-22,0	22,5-23,0	23,5-24,0	24,5-25,0	26,0-27,7	над 27,7
таз битроханте- риален	под 21,3	22,3-24,0	24,5-25,0	26,0-27,0	27,1-27,5	28,5-30,0	над 30,0
Динамометрия:							
дясна ръка	под 13,0	14,0-16,0	17,0-18,0	19,0-21,0	22,0-23,0	24,0-29,0	над 29,0
лява ръка	под 10,6	11,6-14,0	15,0-16,0	17,0-19,0	20,0-21,0	22,0-28,4	над 28,4
гъвкавост	под -5,0	-4,0 / 0,0	1,0 / 3,0	5,0 / 7,0	8,5 / 10,0	12,0 / 14,4	над 14,4
% мазнини	над 19,9	14,2-18,9	12,0-13,2	7,8-11,0	7,0-10,5	4,4-6,1	под 3,4
Двигателна дееспособност:							
скок от място	под 132,3	133,3-142,6	143,6-151,0	152,0-165,0	166,0-180,0	181,0-198,4	над 198,4
хвърляне на тенис топка от място	под 14,1	15,1-17,0	18,0-18,8	19,8-22,0	23,0-25,2	26,2-32,5	над 32,5
хвърляне на хандбална топка от място	под 11,4	12,4-13,0	13,5-14,0	15,0-16,1	17,1-17,5	18,5-19,0	над 19,0
тест координация	над 22,8	20,7-21,8	18,3-19,7	16,2-17,3	15,4-16,0	14,3-15,0	под 14,3

Таблица 3. Нормативна таблица за оценка на антропометричните и двигателни показатели на 12-годишни хандбалистки

Оценка Показатели	Много ниска	Ниска	Под средната	Средна	Над средната	Висока	Много висока
Дължини:							
ръст прав	под 141,5	142,5- 148,8	149,8-152,5	153,5-157,1	158,1-161,8	162,8- 175,9	над 175,9
горен крайник	под 55,9	56,9-63,9	64,9-65,9	66,9-68,8	69,8-70,3	71,3-82,4	над 82,4
долен крайник	под 75,0	76,0-80,0	81,0-83,0	84,0-86,9	87,9-88,3	89,3-101,9	над 101,9
разтег	под 143,5	144,5- 148,2	149,2-151,0	152,0-157,8	158,8-159,4	160,4- 175,6	над 175,6
разпереност на педята	под 17,0	17,5-18,2	18,7-19,0	19,5-20,0	20,5-21,0	21,5-22,5	над 22,5
Диаметри :							
рамене	под 29,0	30,0-31,0	31,5-32,0	33,0-34,0	34,5-35,0	36,0-38,0	над 38,0
гр.кош – предно/ заден	под 14,0	14,5-15,0	15,5-16,0	16,5-17,0	17,5-18,0	19,0-22,9	над 22,9
гр.кош – напречен	под 20,0	20,5-21,5	22,5-23,0	24,0-25,0	25,1-25,5	26,5-28,9	над 28,9
таз бикристален	под 20,5	21,5-23,0	23,5-24,0	24,5-25,0	25,5-26,0	27,0-29,8	над 29,8
таз битрохантериален	под 22,2	23,2-25,2	25,7-26,0	27,0-28,0	29,0-30,0	31,0-32,0	над 32,0
Динамометрия:							
дясна ръка	под 15,0	16,0-18,0	19,0-20,5	21,5-23,0	24,0-25,0	26,0-29,9	над 29,9
лява ръка	под 13,0	14,0-15,0	16,0-17,0	18,0-21,0	22,0-25,0	26,0-28,9	над 28,9
гъвкавост	под -9,0	-7,0 / -3,1	0,0 / 2,5	4,5 / 9,0	10,0 / 13,0	14,5 / 16,8	над 16,8
% мазнини	над 27,0	15,5-26,0	11,5-14,5	6,7-10,5	4,4-5,7	2,5-3,4	под 2,5
Двигателна дееспособност:							
скок от място	под 135,4	136,4- 150,0	151,0-164,0	165,0-177,5	178,5-190,0	191,0- 200,9	над 200,9
хвърляне на тенис топка от място	под 15,0	16,0-17,6	18,6-19,4	20,4-25,3	26,3-28,0	29,0-30,9	над 30,9
хвърляне на хандбална топка от място	под 13,4	14,5-14,8	15,0-15,5	16,5-17,1	18,1-19,8	20,8-22,8	над 22,8
тест координация (време)	над 23,0	19,8-22,0	18,0-18,8	16,2-17,0	15,2-15,9	13,8-14,2	под 13,8

Таблица 4. Моделни характеристики на антропометричните и двигателни показатели на 11–12-годишни хандбалисти(момчета и момичета)

Пол	МОМЧЕТА		МОМЧЕТА		МОМИЧЕТА		МОМИЧЕТА	
Възраст	11 години		12 години		11 години		12 години	
Показател	Диапазон		Диапазон		Диапазон		Диапазон	
	Мин.	Оптимално ниво	Мин.	Оптимално ниво	Мин.	Оптимално ниво	Мин.	Оптимално ниво
Дължини:								
ръст прав	144,7	157,7	150,7	171,2	148,0	164,0	155,0	176,8
горен крайник	62,8	69,0	66,0	77,3	64,1	73,2	67,2	83,0
долен крайник	77,3	85,7	81,6	95,0	81,4	88,0	84,8	102,0
разтег	145,0	161,0	151,9	172,2	147,5	162,4	154,7	176,0
разпереност на педята	18,6	22,0	18,9	24,0	19,0	22,0	20,0	23,5
Диаметри:								
рамене	31,4	37,0	32,8	42,0	31,5	37,0	32,8	38,0
гр.кош – предно/заднен	15,7	19,0	16,4	21,0	16,3	21,0	16,7	23,0
гр.кош – напречен	22,9	28,0	24,2	32,0	22,6	30,0	23,6	29,0
таз бикристален	22,7	27,0	24,0	32,0	23,6	28,0	24,5	30,0
таз битрохантериален	24,8	31,0	26,2	34,0	25,9	30,0	24,5	32,0
Динамометрия:								
дясна ръка	19,7	26,0	23,3	38,0	19,5	17,0	21,6	30,0
лява ръка	18,1	24,0	21,4	35,0	17,8	19,0	19,7	29,0
гъвкавост	0,0	9,0	1,0	11,0	6,0	15,0	8,0	17,0
% мазнини	21,0	8,7	9,1	4,0	12,0	6,0	14,0	8,0
Двигателна дееспособност:								
скок от място	161,0	205,0	171,4	210,0	160,1	200,0	169,1	201,0
хвърляне на тенис топка	25,8	36,0	27,9	36,0	20,8	34,0	22,3	31,0
хвърляне на хандбална топка	15,1	21,0	17,6	28,0	15,0	19,0	16,6	23,0
тест координация (време)	17,1	13,0	16,9	14,0	17,4	14,0	17,2	13,8

Забележка: Таблици 2, 3 и 4 са представени в съкратен вариант поради ограничение на обема на доклада.

Представените моделни характеристики на момчета и момичета 11 и 12 г., както и нормативните таблици разкриват различията по възраст и пол, като създават необходимите предпоставки за диференциран подход при селекцията на талантиви деца за играта хандбал.

Обобщение

Изследването е насочено към оптимизиране на селекцията при подрастващи хандбалисти. Функцията на подсистемата за оценяване гарантира количествените характеристики на изследваните признаци да се превърнат в обективни качествени характеристики, които са крайно необходими за функционирането на подсистемата за оптимизиране.

Формално погледнато, по-голям дял в тренировъчната работа следва да се отдели на подобряването на резултатите в тези двигателни тестове, които след даденото контролно измерване имат по-слаби оценки. Естествено, треньорът трябва да е наясно с основните фактори, обуславящи резултатите в отделните тестове, за да може да въздейства ефективно за подобряването им и никога да не забравя, че децата трябва да изпитват удоволствие от играта.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Avramova, M. Examination of somatotype of adolescent handball players. Series on Biomechanics, vol. 32, N 4, ISSN 1313-2458, 2018.
2. Николова, Г. Изследване на геометричните и масово-инерционни характеристики на българските мъже и жени на базата на математически модели на човешкото тяло. Дисертация, БАН, 2014.
3. Попов, И. Динамика, моделиране и прогнозиране на физическото развитие на подрастващи. Дисертация. НСА В. Левски, 1994.
4. Слънчев, П. и кол. Физическо развитие физическа дееспособност и нервно-психична реактивност на населението в България. С., 1992.
5. Taborski, F., R. Kandracs. The Effect of morphological parameters on player Performanse in Elite Female Handball Goalkeepers. Conferense 2 nd, EHF, Viena, Austria, 2013.
6. Yordanov, Y. Antropology of the Bulgarian Population at the End of the 20th Centure, ISBN-10:954-322-080-8; ISBN-13:978-954-322-080-9, 2006.
7. Yotov, I., S., Ranchev, Y., Kinaeva, Morphological characteristics of elite Female handball players. Series on Biomechanics, vol 30, N 3, ISSN 1313-2458, 26-30, 2016.

Адрес за кореспонденция:

Georgi Seizov,

57 SU Sv. Naum Ohridsky

Prof. d-r Ivan Yotov,

NSA V. Levski, ivaniotov@yahoo.com

СТРУКТУРА И СЪДЪРЖАНИЕ НА ИНДИВИДУАЛНАТА ТРЕНИРОВКА НА ФУТБОЛЕН ВРАТАР

ДАНИЕЛ ДИМОВ

DANIEL DIMOV. STRUCTURE AND CONTENT OF THE INDIVIDUAL GOALKEEPER TRAINING SESSION

Абстракт: Ролята, която изпълнява вратарят във футболния отбор е от изключително важно значение. От неговите способности зависят до голяма степен и успехите на целия отбор, а понякога изключително добрата му игра допринася за големите успехи на отбора. При всяка ситуация трябва да намери бързо решение и да приложи съответно защитно действие, за да не допусне гол. Целта на доклада е да разкрие частите на индивидуалната тренировка на вратаря.

Ключови думи: футбол, вратар, индивидуална тренировка

Abstract: The role of the goalkeeper in the football team is very important. The success of the team to a large extent depends on his abilities and sometimes his good performance contributed to the success of the team. In each situation he needs to find a quick solution and implement an appropriate protective action to prevent a goal. The purpose of the report to reveal the parts of the individual goalkeeper's training session.

Key Words: football, goalkeeper, individual training session

Исторически терминът „тренировка“ има конкретно значение. Произлиза от английското “training”, което означава упражняване, дресиране, обучаване. Тренировъчният процес е непрекъснато редуване на работа и почивка, както в отделните занимания така и в по-крупните звена на подготовката. Спортната тренировка е всякакъв вид занимание с физически упражнения, които укрепват здравето и повишават физическата годност на човека [1,3].

Спортната тренировка е процес на обучение, възпитание и усъвършенстване на функционалните възможности на индивида за достигане на високи спортни резултати в определен вид двигателна дейност [1,3,4].

В съвременния тренировъчен процес се прилагат различни по съдържание и структура тренировъчни занимания. Те се разделят на три групи, в зависимост от три качествено отличаващи се признака: степен на важност (основни и допълнителни), величина на натоварването (голямо, средно и малко), насоченост на въздействието (избирателна и комплексна) [2].

Някои автори разглеждат спортната тренировка, като сложен адапционен процес. Адаптацията е способност на живата материя (спортиста) активно да се приспособява и самоусъвършенства в резултат на взаимно-

действието на личността със стресовите фактори. Адапционният процес в спортната тренировка се характеризира с две измерения:

✓ процес на адаптация – отразява връзката между физическото натоварване и ефекта, предизвикан от него (умора и възстановяване);

✓ състояние (резултат) на адаптация – възниква постепенно и отразява резултатите от това взаимодействие (тренираност и спортна форма) [1,3].

Вратарите са играчите в отбора, които трябва да се усъвършенстват многостранно. Макар, че в състезание техните задачи са на първо място във фаза защита, те същевременно трябва да поставят началото на бърза атака за своя отбор [5].

Съобразно съвременните изисквания и вратарите, както полевите играчи, се нуждаят от специална седмична тренировъчна програма, за да се подготвят добре и да са уверени по време на състезанието. Специфичните функции на вратаря предполагат специално внимание и индивидуална работа. Някои автори смятат, че „формирането на състезателя по игрови пост изисква целенасочена тренировъчна работа, отговаряща по изисквания, характер и обем на извършваната работа по време на състезанието“ [8].

На практика обаче виждането на повечето треньори е „вратарят си знае какво трябва да прави“ [6, 7].

Целта е да се разкрият частите на тренировката и онези компоненти, които имат решаващо значение за методически правилното провеждане на индивидуалната тренировка на вратаря.

Задачи

1. Да се разкрият особеностите при подготовката на индивидуалната тренировка на вратаря.

2. Да се опишат видовете индивидуални тренировки на вратаря.

3. Да се определят основните задачи, изисквания и тренировъчни средства в различните части на индивидуалната тренировка на вратаря.

Анализ

При подготовката на тренировъчно занимание с вратарите треньорите трябва да се съобразят с някои особености:

➤ насоченост на тренировката по отношение на предварително определена програма за подготовка;

➤ съдържанието на тренировката да бъде адаптирано към отборната работа;

➤ кога се провежда тренировката в седмичния цикъл – преди, в деня или след състезанието;

➤ брой на вратари, продължителност, избор на тренировъчни средства, интензивност на работата и време на възстановяване;

➤ налично оборудване – терен, топки, конуси, шапки, хърдели, стълби, сфери, ластици, въжета, стени за реакция, надуваеми човеци и др.

Видовете тренировки в зависимост от тяхната насоченост и характер могат да бъдат:

➤ техническа тренировка – работа за усъвършенстване на техническите похвати с топка и без топка, вратарска техника;

➤ тактическа тренировка – решават се тактически задачи, свързани със стила на игра, позициониране при стрелба във вратата, игра при върната топка, статични положения, модели за изнасяне на топката и т.н.;

➤ технико-тактическа тренировка – усъвършенства се връзката между техническите похвати и тактическите действия на вратаря в зависимост от задачите в четирите момента от играта;

➤ кондиционна тренировка – развиване на физическите качества необходими за вратарите, повишаване на функционалните възможности;

➤ комплексна тренировка – едновременно се решават различни по характер задачи;

➤ възстановителна тренировка – провежда се веднага след състезанието или на следващия ден;

➤ тонизираща тренировка – провежда се в началото на следващия седмичен тренировъчен цикъл или след дълга почивка;

➤ игрова тренировка – провежда се с полевите играчи под формата на игрови форми, позиционни и двустранни игри за усъвършенстване стила на игра и тактическата схема;

Структура и съдържание на индивидуалната тренировка на вратаря:

Подготвителна част (разгръване) – времетраене между 10 и 30 мин., може да бъде индивидуално, групово и смесено. Може да бъде с топка, без топка и под формата на малка игра.

Основни задачи: независимо от целта на тренировката се решават следните задачи: подготовка на мускули, стави и връзки, подготовка на сърдечно-съдова и дихателни системи, психологическа подготовка – мобилизация за работа.

Тренировъчни средства (упражнения) – общоразвиващи, бегови и скипинг, специално-подготвителни и специфични (основни) вратарски.

Изисквания в разгръвката:

➤ динамика – постепенно повишаване интензивността на натоварването, упражненията да са с оптимална трудност, съобразно възможностите на вратарите;

- емоционалност – постига се чрез разнообразие на средствата, повишава се интересът при вратарите и вложените усилия се извършват на положителен емоционален фон – радост и удоволствие;
- преход от упражнение към упражнение – бавния преход, съчетан с многословие между отделните упражнения снижава динамиката и психически натоварва вратарите;
- преход от подготвителна към основната част – използват се подготвителни упражнения, които позволяват адаптация на организма към специфичните упражнения в основната част.



Фиг. 1. Специфично тренировъчно средство в подготвителната част

Основна част – времетраене между 20 и 40 мин., в нея се събират всички упражнения, предназначени да развият избраната цел (2–4 упражнения).

Основни задачи: не трябва да бъдат повече от 2 в логическа последователност и съобразени с програмата за подготовка, характера и насочеността на тренировъчните натоварвания.

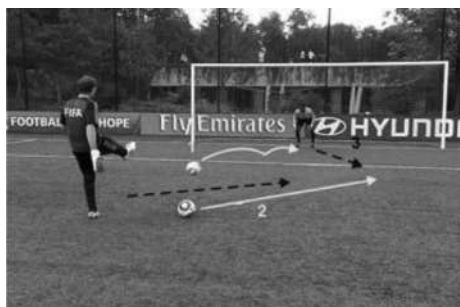
Тренировъчни средства (упражнения) – специфични (основни) вратарски:

- упражнения за усъвършенстване на специфичните умения и навици за опазване на вратата (недопускане на голове);
- упражнения за усъвършенстване на атакуващите функции;
- упражнения за развитие на физическите качества на вратарите (особено в подготвителния период).

Изисквания в основната част:

- приспособяване на упражненията към способностите на вратаря;

- прогресивно увеличаване на нивото на сложност на упражненията;
- интензивността определя продължителността, броя на повторенията, сериите, времето и естеството на възстановяването (пасивно/активно);
- ловенето да се използва за отдих между упражненията;
- можем да завършим основната част с игра, която остава в рамките на целта на тренировката. Това създава добра атмосфера и приятелски отношения между вратарите.



Фиг. 2. Специфично тренировъчно средство в основната част



Фиг. 3. Специфично тренировъчно средство в основната част



Фиг. 4. Специфично тренировъчно средство в заключителната част

Заклучителна част – времетраене между 5 и 15 мин., това е частта от тренировката, в която вратарите възстановяват дишането, като използват упражнения за разтягане (стречинг) и/или релаксация. Изпълняват се и кондиционни задачи – коремни, гръбни, странични преси, лицеви опори и др. През този спокоен период можем да коментираме тренировката и да говорим за следващото планирано занимание.

Обобщение

Един от важните проблеми в съвременната спортна тренировка на футболния вратар е този за контрола и оптимизацията. Важно е да се контролират тренировъчните занимания, тъй като по този начин се събира информация и се оценява действителното състояние на обекта, неговото развитие и усъвършенстване. Главната цел на контрола е да се оптимизират тренировъчния и състезателния процес чрез обективна информация за ефекта от приложените тренировъчни въздействия върху обекта. Това ни позволява да наблюдаваме начина, по който се изпълнява програмата, да се правят изводи за бъдещето и избягването на повторението на упражненията. Всички треньори трябва да съставят собствена статистика по начин, подходящ за начина, по който работят. Условието, при които се провеждат тренировъчните занимания трябва да отговарят на съвременните изисквания. Това повишава мотивацията за работа, както на треньорите, така и на вратарите.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Дашева, Д., М. Пендева, Т. Янчева и кол. Ръководство по теория на професиите в спортните училища (IX – XII клас). Първа част. София. 2015.
2. Игнатов, Г. Построяване и контрол на тренировъчния процес. Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта. V – МНК. София. 2013.
3. Желязков, Цв., Д. Дашева. Основи на спортната тренировка. София. 2017.
4. Касабова, Л. Приносът на спортно-техническите показатели върху работоспособността на студентки – баскетболистки. Сп. Спорт и наука кн.3, София, 2017, с. 192-201.
5. Стоянов, С Подготовка на футболния вратар. 2010.
6. Sacciatori, M. The modern goalkeeper. 2005.
7. FIFA, Special programme for goalkeeper.
8. Gorelski, Y., L. Kasabova, Differences in the level of physical preparation among 13-14-year-old football players according to their position. International journal „Knowledge“, Vol. 30. 2.-ІКМ –Skopje, 481-485, 2019.

Адрес за кореспонденция:
гл. ас. Даниел Димов, д-р
НСА „ Васил Левски“
Катедра „Футбол и тенис“
E-mail: ddimov83@abv.bg

АНАЛИЗ НА ВЪЗМОЖНОСТИТЕ ЗА ПРИЛОЖЕНИЕ НА GPS ТЕХНОЛОГИИТЕ И СОФТУЕРНИТЕ ПРОДУКТИ В СПОРТА ОРИЕНТИРАНЕ

ИВАН СИРАКОВ, СТЕФАНИЯ БЕЛОМЪЖЕВА-ДИМИТРОВА

SIRAKOV IVAN, BELOMAZHEVA-DIMITROVA STEFANIYA. EXAMINATION OF THE POSSIBILITIES FOR APPLYING THE GPS TECHNOLOGIES AND SOFTWARE PRODUCTS IN ORIENTEERING

Абстракт: Ориентирането е спорт, изискващ не само сериозна физическа подготовка, но и голям интелектуален потенциал, концентрация и самоконтрол. Състезателите по ориентиране е необходимо да вземат бързи решения за най-добрия път, преминавайки през състезателния маршрут, докато бягат през непознат терен с висока скорост. Характеристиките на този спорт правят задачата на треньора да изучава и анализира техническото представяне на своите състезатели много трудна. Тук идва ролята на новите технологии и по-специално на GPS устройствата и софтуерните продукти, които откриват много възможности за анализиране на представянето на състезателите по ориентиране, както по време на тренировъчния процес, така и по време на състезание.

Целта на изследването е да се направи анализ на възможностите за приложение на GPS технологиите и софтуерните продукти в спорта ориентиране.

Ключови думи: ориентиране, GPS, анализ, софтуер, оптимизиране, тренировки.

Abstract: Orienteering is a sport demanding not only serious physical shape but also strong intellectual potential, concentration and self control. The orienteering competitors have to make quick decisions about the best possible routes along the course while running in an unknown terrain with high speed. Characteristics of this sport make coach's task to observe and analyze the technical performance of his competitors very difficult. Here comes the role of new technologies among which the GPS devices and software products reveal many possibilities to analyze the performance of the orienteer during competitions and trainings. The purpose of the study is to examine the possibilities for applying the GPS technologies and the software for analysis in orienteering.

Key Words: orienteering, GPS, analysis, software, optimizing, trainings.

Въведение

Ориентирането е спорт, който изисква високо ниво на физическа работоспособност, но също така важна роля за спортния резултат играе интелектът. Състезателят по ориентиране трябва да мисли и взема решения докато бяга с висока скорост, необходимо е той да притежава отлични способности за четене на картата, висока концентрация и способност да избере най-добрия вариант за преодоляване на отсечките от маршрута. Вземането на правилни решения под голям стрес представлява сериозно предизвикателство и е особено решаващо за крайния резултат [17]. Състезателят трябва да знае как да регулира скоростта си на бягане в съответствие с техническата сложност по време на маршрута [10].

Според Such et al (2011) особеностите на състезателния район предизвикват състезателите психологически и физически, а победителят се определя от възможностите му да избере най-добрия път между контролните точки, да го изпълни по най-добрия начин, докато бяга възможно най-бързо [11]. Спортът ориентиране дава възможност на тялото и ума да работят съвместно, докато се търсят контролите по маршрута. Може да се твърди, че този спорт допринася за развитието на личностните характеристики чрез поддържането на ума активен [12].

Според Seiler (1991) състезателите по ориентиране трябва да регулират и коригират емоционалното си състояние и да вземат правилни решения, докато се сблъскват с много различни навигационни ситуации, като по този начин намаляват потенциалните навигационни грешки [16].

Според Celestino et al. (2015) най-важните фактори за успешна спортна кариера в ориентирането са психологическите качества и специфичната подготовка на спортистите, а именно качествената, специфична и добре структурирана практическа подготовка [9].

Robazza et al (2018) смятат, че връзката между емоционалните, когнитивните, психофизиологичните фактори, както и промените в нивата на умственото и физическото натоварване са от изключителна важност в спорта ориентиране. От практическа гледна точка тренировката за увеличаване на когнитивните ресурси предлага потенциални ползи, произтичащи от саморегулирането на психо-биосоциалното ниво, за да се справят състезателите с предизвикателствата на състезанието [15].

В тази връзка смятаме, че навлизането на GPS технологиите, както и различни софтуерни програми за анализ в ориентирането е революционно. Смятаме, че използването на тези технологии и програми задълбочено и обосновано ще позволи да се анализира в детайли техническата работа и да се подобряват техническите умения на състезателите в максимална степен.

Целта на изследването е да се направи анализ на възможностите за приложение на GPS технологиите и софтуерните продукти в спорта ориентиране.

Дискусия

Първите стъпки в разработването на измерително-тренировъчни системи, които да симулират тренировъчни ситуации за провокиране и измерване поведението на спортистите са направени от руските спортни специалисти още през 80-те години на XX век [6]. На този етап от развитието на спортната наука обаче, все още не е бил решен въпросът с портативната компютризация и ползването на GPS навигацията за кинематиката в пространството [3].

Джипиесът (GPS – Global Positioning System) е радиолокационна сателитна система, разработена от Департамента по отбрана на САЩ. Тя позволява определянето на позицията на всяка точка на земната повърхност [8]. Състои се от работещи в единна мрежа 24 спътника, намиращи се в 6 орбитални височини на около 17000 km над повърхността на Земята. Спътниците се движат постоянно с приблизителна скорост 3 km/s, извършвайки два пълни оборота около Земята, за по-малко от 24 h, като предават кодирани сигнали, които се приемат от малки устройства на земята [7]. Първото световно първенство с GPS проследяване на живо се провежда през 2001 г. във Финландия [14]. Доста скъпата технология ограничава възможностите за използването ѝ за тренировки и анализи. След 2004 г. на пазара навлизат все повече и достъпни модели на GPS устройства, които предлагат приемлива точност за целите на ориентирането. Освен пионерите в тази сфера FRWD (името идва от „forward“ – напред), на пазара навлизат и големи компании като Garmin, Suunto и др. Разработва се и софтуер за анализи – Routegadget, FRWD и др. През 2007 г. използването на специализираните компании за проследяване на живо – TracTrac, GPSSeuranta и други се увеличава значително [3].

След 2008 г. настъпва много силно разпространение на GPS устройствата и часовниците сред състезателите по ориентиране. Шведът Матс Троенг създава „перфектната“ специализирана програма за анализ на получените данни **Quick Route**. Това дава възможност на всички състезатели, които провеждат своите тренировки или състезания с GPS устройства да анализират представянето си [3,14].

С използването на електронни системи за отчитане на резултатите и GPS проследяване, ориентирането се превръща в лесен за следене спорт, който е много атрактивен за публиката с живо телевизионно и интернет отразяване [13].

През 2010 г. многократно се засилва използването на GPS проследяване на живо по време на състезания, предимно в скандинавските страни. Т. Педев (2016) посочва, че по време на телевизионно отразяване опашката на GPS сигнала трябва да бъде синхронизирана. Препоръчителната дължина е една минута за интервалите дисциплини [4]. Себестойността на предлагането на тази услуга все още е висока, което ограничава употребата му само до състезания от по-голям мащаб, дори и в Скандинавието.

С увеличаване на предлагането, много по-голямата достъпност и в съответствие с изискванията на международната федерация по ориентиране, силно нараства броя на GPS предаванията на живо в редица международни и национални състезания. През последните години, GPS технологиите започват да се използват все по-широко в подготовката и провеждането на състезания по ориентиране. Според някои автори из-

ползването на GPS при изработване на карти за ориентиране повишава тяхното качество, като точността е много висока при открити и полуоткрити площи [1, 2].

Според Л. Илиев (2015) внедряването на GPS технологиите в спорта ориентиране допринася изключително за проследяване на движението на състезателите, като по този начин съдейства и за многократно повишаване на интереса на зрителите. GPS проследяването дава нови възможности за анализ на избраните варианти по маршрута и регистрира пълна количествена характеристика на проведени състезания и тренировки [3].

Днес не само елитни състезатели по ориентиране, но и много от любителите ориентировачи използват GPS часовници и устройства, за да възпроизведат пътя и скоростта си на придвижване по време на състезание или тренировка. Онлайн платформите за анализ на данни от проследяващите устройства непрекъснато се подобряват и вече предлагат изключително задълбочени сравнителни анализи между различните състезатели, преминали по един и същ маршрут [5].

Преди да се впуснем в задълбочен анализ на възможностите за прилагане на различните софтуерни продукти за целите на спорта ориентиране ще се спрем на систематичния подход при анализ на представянето на ориентировача по време на тренировка или състезание. Този подход е необходим, за да може състезателят да се усъвършенства и да изключва грешките в своето ориентиране. Важно е да се отбележи, че това, което трябва да се подобрява е скоростта на ориентиране – балансът между моментните технически възможности (боравене с картата и компаса) на състезателя и неговата скорост на бягане.

➤ Идентифициране на грешките/загубите на време от междинните времена по отсечките и/или GPS данни.

➤ Идентифициране на причините за загубите на време, използвайки комбинация от GPS следата, междинните времена и друга достъпна информация относно тези ситуации.

➤ След като се намерят причините за загубите на време, да се определи как да се действа в бъдеще, за да не се допускат. Това може да се дефинира под формата на една или повече задачи, които могат да бъдат тренирани специално при бъдещи тренировки или състезания. След това отново да се използва подобен метод за оценка и анализ.

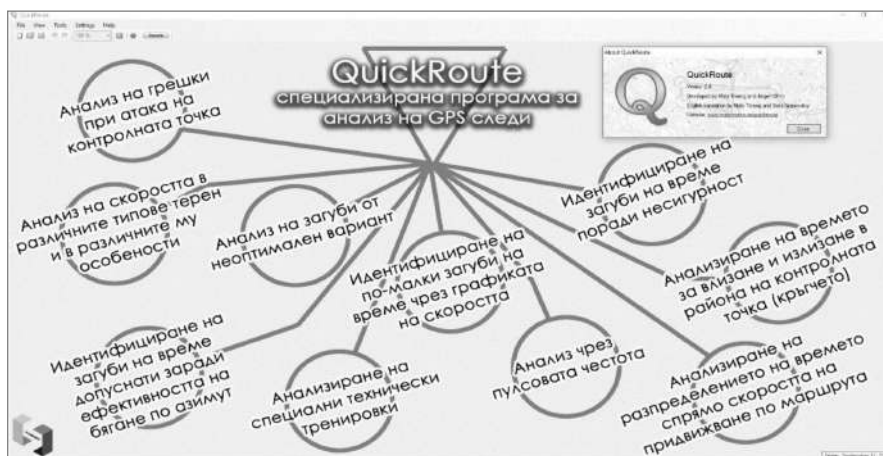
В допълнение към идентифицирането на загубите на време, по същия начин, трябва да се обърне внимание на частите от маршрута, в които състезателят се е представил добре, за да се установи какво трябва да бъде поведението му, за да може той да повтори това.

Съществен проблем при анализирането на качеството на ориентирането е това, че то е много трудно измеримо. В леката атлетика лесно може да

се разбере, когато тренировъчният процес върви добре, тогава и времето и постижението в дадената дисциплина се подобряват, но в ориентирането е много трудно да се определи дали техническите тренировки са ползотворни. Ако се прави качествен GPS анализ на тренировки и състезания по ориентиране и се установява как големината и разпределението на грешките варира във времето, а също така се използват някои показатели като времето за влизане и излизане от контролната точка и/или отклонението от посоката при движение по азимут, то тогава състезателят по ориентиране ще има добра база за оценяване на тренировъчния си процес.

Функционалности на програмата за GPS анализ Quick Route

В настоящето изложение ще бъдат разгледани в детайли възможностите на специализираната програма за анализ на данни от GPS устройства **Quick Route**. Съзателят ѝ Матс Троенг е елитен шведски ориентировач, който познава в детайли нуждите на състезателя по ориентиране, за да анализира представянето си посредством GPS устройство. Неговите компютърни умения му дават възможност да създаде перфектна програма. Основната ѝ функция е да сглоби и визуализира данните от проследяващото устройство върху картата за ориентиране, по която състезателят провежда своята тренировка или състезание. След като направи това, състезателят може да се възползва от многото функции на програмата, с които да открие своите слаби и силни страни и да състави план за тяхното подобряване (фиг. 1).



Фиг. 1. Функционалности на Quick Route – специализирана програма за GPS анализ



Фиг. 2. Анализ на грешка при атака на контролната точка.
Карта от Липица Опын 2019, Словения, GPS следа: Иван Сираков.

Анализ на грешки при атака на контролната точка – идентифициране на грешката чрез GPS следата или чрез междинните времена с други състезатели. За да се определи колко време е загубено при идентифицираната (малка) грешка на фиг. 2, може да се придвижи курсорът върху GPS следата – появява се червена точка, показваща съответната позиция, както и статистика от това място – скорост, дистанция, време и др. Чрез времето може да се изчисли колко точно е загубата. Идентична червена точка се движи върху графика, която изразява скоростта като функция на времето от маршрута по-долу. Това е първата стъпка при анализ. След това е важно да се разбере защо е допусната грешката и как да не се допускат такива в бъдеще. GPS следата, заедно със спомените на състезателя от ситуацията, често могат да дадат отговора, който е нужен. Дали състезателят е допуснал грешката заради отклоняване при бягане по азимут и/или заради бягане с прекалено висока скорост и без достатъчен контрол при атаката? Дали състезателят е пропуснал да направи добър план за отсечката или да избере сигурен изходен ориентир? Дали е използвал най-подходящите ориентери по отсечката, дали е опростил достатъчно добре отсечката и т.н.?

Анализ на скоростта в различните типове терен и в различните му особености – чрез GPS данните може да се разбере как скоростта на бягане варира в различните типове терен, в изкачване, в спускане, и тази информация да се използва при избора на най-рационален вариант. Необходимо е да се направят междинни времена на конкретните места, за да се определят способностите на състезателя и данните да се вкарат в таблица, която да показва скоростта в мин/км за различните типове особености терен. Такава

таблица може да се направи за повече състезатели, примерно на клубно ниво – в някоя специална тренировка, и да се съпоставят възможностите им. Така да се определят силните и слабите страни на състезателите, което може да се използва в съставянето на тренировъчната им програма.

Анализ на загуби от неоптимален вариант – този вид анализ е малко по-труден при използването само на една GPS следа, но е възможно да се идентифицират някои от загубите чрез анализ на GPS сигнала, оцветен в различен цвят спрямо скоростта.

Идентифициране на по-малки загуби на време чрез графиката на скоростта – тази графика се вижда в долната част на екрана и върши чудесна работа в забелязването на тези по-малки грешки по маршрута. Трябва да се придвижи курсора през местата, където графиката е в червено и да се открие причината за тази по-ниска скорост – особено в участъците, където състезателят има загуба и според междинните времена. В много случаи скоростта е ниска заради стръмни изкачвания, неравен и труден за бягане терен и др., но често има какво да се научи от тези промени в скоростта. Една от възможните причини за намаляване на скоростта са спиранията за четене на картата и несигурност.

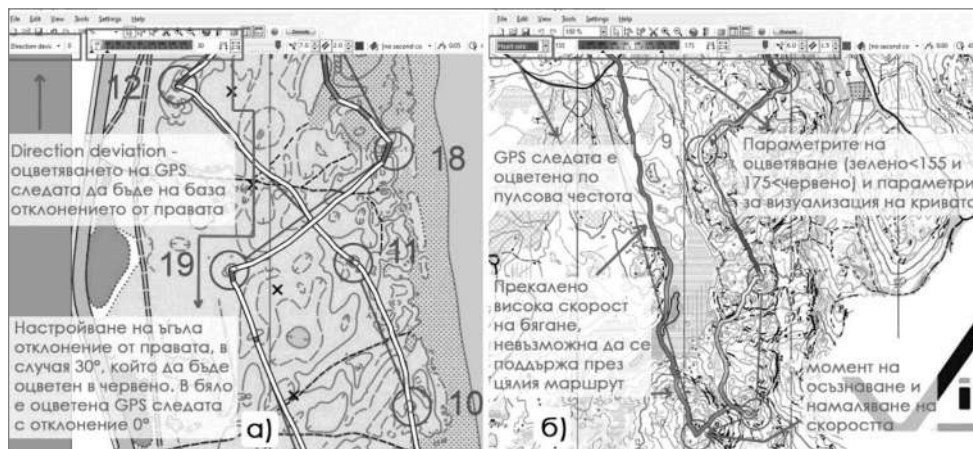
Идентифициране на загуби на време поради несигурност – много често загубите са породени от несигурност в ориентирането като например поддържането на по-ниска скорост, тъй като състезателят няма контрол върху ситуацията. В следствие на това състезателят: 1). чете картата много по-често и „в миналото“, т.е. опитва се да определи по-точно местоположението си; и 2). цялостно поддържа по-ниска скорост. Това може да се види от GPS следата и съответно да се тренира целенасочено като се набляга на предварителното четене на картата, ориентиране „в бъдещето“, опростяване и др.

Анализиране на времето за влизане и излизане в района на контролната точка (кръгчето). Quick Route дава възможност в таблицата с междинните времена, в десния панел, да се добави колона с времето за влизане в района на контролната точка и друга – с времето за излизане, като диаметърът на „кръгчето“ може да се настройва. По подразбиране той е 45 метра. Този анализ е чудесен показател за това колко добре се справя състезателят в „кръгчето“ – много важна част от ориентирането. При анализът на този показател трябва да се отчитат различията на терена, наклона и други.

Идентифициране на загуби на време допуснати заради ефективността на бягане по азимут, като се провери за S-образни извивки в GPS следата там, където би трябвало да се бяга направо, по азимут. Ако има много такива, състезателят трябва да работи върху работата с компаса. В Quick Route това отклонение може да се анализира като се добавят междинни

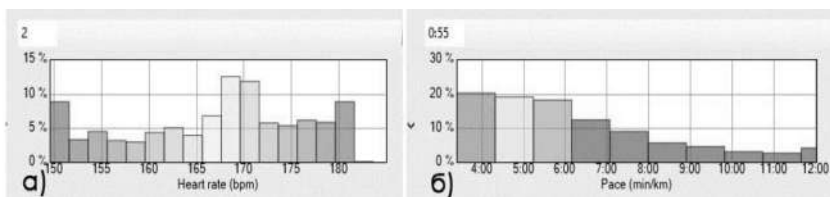
точки на определените места и се зададе оцветяването на GPS следата по “Direction deviation” (отклонение от посоката) вместо по “Pace” (скорост) (фиг. 3 а). Например, когато ъгълът на отклонение от азимута изравни или надвиши 30° , тя да се оцветява в червено, така неоптималното бягане по посока ще изпъкне. В таблицата, в десния панел, излиза показател средно отклонение от азимута, върху който, разбира се, може да се работи целенасочено за подобряването му в тренировъчния процес.

Анализ чрез пулсовата честота. Ако се използва GPS часовник, който освен GPS данни, записва и пулсова честота, то може да се анализира как пулсът е вариал по време на състезание/тренировка по ориентиране и съответно как е повлиял на техническото представяне по маршрута. За този анализ GPS следата трябва да се оцвети по „Heart rate” (пулс), вместо по „Pace” (скорост) (фиг. 3 б). Варирането на пулсовата честота се вижда точно по същия начин, по който се вижда и варирането на скоростта. Дали състезателят е бягал прекалено бързо, което е допринесло за по-висок пулс преди да сгреша? Стартирал ли е прекалено агресивно и съответно не е успял да задържи същото ниво на пулса през цялото състезание? В таблицата с междинните времена вдясно също има прави и показател среден пулс. Програмата визуализира разпределението на времето по пулсова честота с хистограма – интересно е да се сравнява едно състезание с друго (фиг. 4 а).

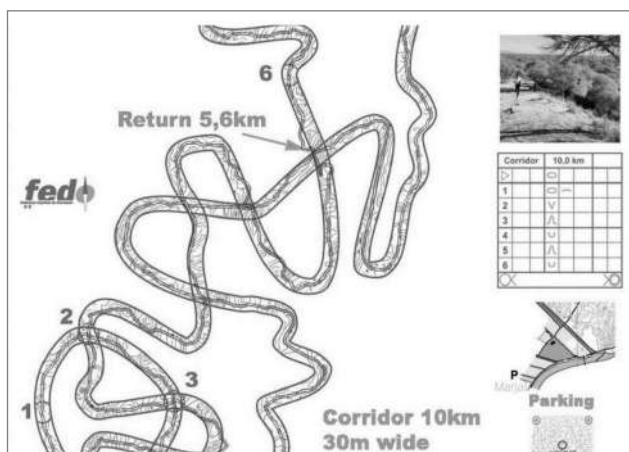


Фиг. 3. а) Идентифициране на загуба на време, допусната поради неефективност при бягане по азимут. Карта: ММЦ Приморско, GPS следа: Иван Сираков

б) Анализ на GPS следа по пулсова честота. Карта: Швеция, GPS следа: Иван Сираков.



Фиг. 4. Хистограми с разпределението на времето по маршрута спрямо пулсовата честота в %.(а) и скорост в % (б)



Фиг. 5. Анализиране на специална техническа тренировка тип „коридор“.

Карта: Guardamar Norte, Аликанте, Испания, GPS следа: Иван Сираков.

Анализиране на разпределението на времето спрямо скоростта на придвижване по маршрута – тази хистограма, също както и тази с пулсовата честота, е интересна, когато се сравнява от едно състезание с друго (фиг. 4 б).

Анализиране на специални технически тренировки. GPS анализът сам по себе си пасва много добре на голям брой специализирани технически тренировки. Добър пример са тренировката за бягане по азимут или тренировката „коридор“, която става все по-популярна, с навлизането на GPS устройствата. В нея състезателят има специално обработена карта и вижда само криволинейна „дебела“ линия, в която трябва да се движи (фиг. 5). С GPS часовник може да се определи колко често и за колко време състезателят е бил извън „коридора“. Оценката и анализът на тази тренировка я прави много по-интересна и мотивираща за подобряване на техниката на ориентиране следващия път.

Заклучение

Функционалностите на специализирания софтуер за анализиране на GPS следи Quick Route дават възможност за качествен комплексен и обширен анализ на представянето на състезателите по ориентиране при преминаването на маршрут. Това значително подобрява възможностите за анализ на представянето и конкретни изводи относно нивото на техническите способности на състезателя в детайли и планиране на целенасочени специализирани технически тренировки за подобряване на следните аспекти – атака на контролната точка, избор на път по маршрута, разлики в скоростта на отделните типове терени, бягане по азимут, влизане и излизане от контролната точка, разпределение на силите по трасето и др.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Владимиров, В. Реамбулацията на топографски карти като метод за усъвършенстване на техническата подготовка на състезатели по ориентиране. Дисертация, София, 2008.
2. Гърков, В., В. Владимиров, Т. Педев. Изработване на карти за ориентиране. НСА прес, София, 2009.
3. Илиев, Л. Възможности за приложение на GPS проследяването за анализ на избора на вариант в спорта ориентиране. Дипломна работа, София, 2015.
4. Педев, Т. Организация на състезания по ориентиране и специфика при планирането и очертаването на състезателни маршрути. // Бolid Инс, София, 2016. Стр. 69.
5. Сираков, И., С. Беломъжева-Димитрова, Съвременни средства за проследяване на движението на състезатели по ориентиране. // В сборник трудове от Международна научна конференция „Педагогическото образование – традиции и съвременност“, Ай анд Би, В.Търново, 2016, с. 324 – 329.
6. Шандуркова, С., Галов, М., Илиев, Л. Оптимизиране на тренировъчния процес по ориентиране с GPS навигация. // Спорт и Наука, София, 2008, Извънбр.2
7. Шопов, Ал., Високопланински трекинг. Монография, НСА ПРЭС, София, 2012.
8. Шопов, Ал., Топографска подготовка и ориентиране. Монография. НСА ПРЭС, София, 2019.
9. Celestino, T.F., Leitão, H.C.G., Sarmiento, H.B., Routen, A., Pereira, A.A. Elite coaches views on factors contributing to excellence in orienteering. // Cultura, Ciencia y Deporte, 2015, vol. 10, núm. 28, pp. 77-86.
10. Cheshikhina, V. Relationship between running speed and cognitive processes in orienteering. // Sci. J. Orienteering, 1993/9, p. 49-59.
11. Cych, P., Krompiewska, E., Machowska, W. Motives for participation in tourist orienteering. // Studies in Physical Culture and Tourism, 2011 18(2), 175-181.
12. Deniz, E., Yoncalikb, O., et al. The impact of orienteering sport taught through creative drama methods on five factor personality dimensions. // Procedia – Social and Behavioral Sciences, 2012 46, pp. 4864 – 4868.
13. Juga, L. Orienteering: a journey from the deep forest to the finn's living rooms. An overview of the orienteering as a sport from 2000 to 2015 in Finland. // University of Jyväskylä. Faculty of Sport and Health Sciences. Social Sciences of Sport. Master's thesis. Jyväskylä, 2017.
14. Kocbach, J. GPS-analysis: Revolution for analysis of technique in the sport of orienteering, Oslo, 2011.

15. Robazza, C., Izzicupo, P., D'Amico1, M.A. Ghinassi, B., Crippa, M.C., et al. Psychophysiological responses of junior orienteers under competitive pressure. // PLoS ONE 13(4): e0196273., 2018
16. Seiler, R. Psychological skills training in orienteering. // Sci. J. Orienteering, 1991/7, p. 74-85.
17. Zsheliaskova-Koynova, Z. The relationships between different personality characteristics and styles of coping with stress in elite orienteers, // Sci. J. Orienteering, 1993/9, p. 43-48.

Адрес за кореспонденция:

Иван Николаев Сираков, докторант
ВТУ „Св. Св. Кирил и Методий”,
Катедра “Теория и методика на физическото възпитание”,
0878 561166, e-mail: ivansirakov88@gmail.com

Стефания Иванова Беломъжева-Димитрова, доц. д-р,
ВТУ „Св. Св. Кирил и Методий”,
Катедра „Теория и методика на физическото възпитание”,
e-mail: stefania1@abv.bg

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ЕФЕКТА ОТ ПРИЛОЖЕНИЕ НА РЕЦИПРОЧНА ИНХИБИЦИЯ НА ОКОЛОСТАВНАТА МУСКУЛАТУРА И МЕТОД ЗА УВЕЛИЧАВАНЕ НА МУСКУЛНАТА СИЛА СЛЕД НАРАНЯВАНИЯ НА КОЛЯННА СТАВА

ИВЕЛИНА ДИМИТРОВА, КОСТАДИН КОСТОВ

DIMITROVA IVELINA, KOSTOV KOSTADIN. INVESTIGATION OF THE EFFECT OF RECIPROCAL INHIBITION APPLICATION AND A METHOD OF INCREASING OF THE MUSCLE STRENGTH AFTER KNEE INJURIES

Абстракт: Травмите, засягащи опорно-двигателния апарат представляват спортно-медицински проблем, изискващ все по-голямо внимание. В спортната практика и бита често се срещат наранявания и увреждания на колянната става. В настоящата работа е направен опит да се анализират комплексно проблемите, изхождайки от един основен анализ на анатомичните, физиологичните и биомеханичните дадености и да се посочат възможностите на кинезитерапевтични методи за релаксация и тренировка на мускулната сила при нараняванията на колянната става чрез едно целенасочено и ефективно лечение.

Ключови думи: колянна става, травми, мускулна релаксация, мускулна сила

Abstract: Injuries affecting the musculoskeletal system are a sports-medical problem that requires increasing attention. In sports and lifestyle, injuries and injuries to the knee joint are common. The present study makes an attempt to comprehensively analyze the problems, proceeding from a basic analysis of anatomical, physiological and biomechanical features and to point out the potential of kinesitherapy for relaxation and training of muscular strength after injuries of the knee joint.

Key Words: knee joint, trauma, muscle relaxation, muscle strength

Увод

Едни от най-честите травматични увреди на опорно-двигателния апарат са травмите на колянната става. Поради експонирано положение на колянната става и значението ѝ за функционирането на долните крайници, тя е подложена на силно функционално натоварване [3]. Страдат лица от всички възрасти като техният брой напоследък се увеличава. Контузиите и дисторзиите на колянната става се считат за леки спортни наранявания, които въздействат върху ставата под формата на сблъсъци или удари [2]. По-силни удари с увреждане на синовията изискват внимателно третиране поради тяхното въздействие върху триенето на хрущяла. Важно условие за по-бързото и пълно възстановяване е своевременното и целенасочено прилагане на средствата на кинезитерапията както в имобилизационния, така и в следимобилизационния период.

При консервативното лечение, след свалянето на гипсовата превръзка се започва с кинезитерапия и електролечение.

При оперативното лечение кинезитерапията започва още на 2-3 ден с леки общоразвиващи и дихателни упражнения, упражнения за здравия крак, а за имобилизирания – упражнения за пръстите и глезенната става. След 3-4-ия ден се дават и леки изометрични контракции за четириглавия бедрен мускул. Към края на втората седмица се разрешава частично обременяване на крака. След свалянето на гипсовата превръзка, усилията са насочени към възстановяване пълната подвижност на колянната става и силата на четириглавия бедрен мускул. Обикновено за един-два месеца се възстановява функцията на ставата, но обемът и силата на бедрената мускулатура трудно се възстановяват [1]. По тази причина се търсят нови методи и средства, които да скъсят възстановителния период и възвърнат функционалната годност на увредените крайници.

Влияние на тренировката върху сухожилията, хрущялната тъкан и лигаментите

Мускулатурата е най-добрата и най-подходяща за трениране тъкан, която реагира особено бързо на адекватни, липсващи или много силни дразнения, в сравнение с т. нар. брадитрофични тъкани.

Хрущялт на ставата, една много комплицирана и лесно нараняема тъкан, чието високо функционално натоварване е нараснало, използва за своето съхраняване движението.

Редуването на компресията с отбременяване, така както и свойството на синовиалната течност при краткотраен натиск да става извънредно рядка и с това да прониква по-дълбоко в хрущяла, показва колко важно е движението за запазване на хрущяла.

Сухожилията и връзките притежават значително по-малка адаптационна възможност. Причина за по-дългото приспособяване е оскъдното васкуларизиране и бавната обмяна на веществата, която отчасти се поема от лимфното оросяване. Въпреки това, наблюдаваната след трениране хипертрофия има положително влияние върху предела на здравината при разтягане и способността за разтягане.

Целта на проучването е да се изследва функционално-възстановителния ефект от приложението на постреципрочна релаксация и метод за увеличаване силата на мускулите флексори на колянна става в кинезитерапевтична програма при лица с наранявания на колянната става.

Исходна точка за изследване бяха следните *хипотези*:

➤ Методът за силовата тренировка, респективно комбинацията между лечебна гимнастика за болни лица и включената специална тренировка за силата, повлиява положително оздравителния процес.

➤ Методът на постреципрочна релаксация повлиява благоприятно възстановителния процес.

➤ Периодът от време за повторното придобиване на пълната способност за обременяване и подвижност се скъсява.

➤ Стабилността на колянната става се преценява като по-благоприятна.

Материал и методи на изследване

Характеристика на контингента

Проведеното изследване обхваща 2-годишен период от 2017 до 2019.

За прилагането на специализираната кинезитерапевтична програма използвахме рехабилитационния център на ФНОИ при СУ „Св. Климент Охридски“.

Всички болни бяха с клинично потвърдена диагноза. След консултиране със съответните специалисти – лекуващ лекар, ортопед и кинезитерапевти, пристъпихме към изпълнение на поставените задачи.

Изследваните лица са в трудоспособна възраст: 7 – студенти, останалите 9 – преподаватели и служители, разделени в две групи – опитна и контролна, като 25,6% от тях са над 40 години, 28,2% – между 30 и 39 г. и под 30 г. – 46,2%.

Методи на изследване

Отчитайки клиничната картина на нараняванията на колянната става, предвид целите и задачите, поставени в това изследване, както и развитите априори хипотези, бяха използвани следните методи на изследване.

Функционални изследвания на колянната става

1. ММТ на флексорите и екстензорите на колянната става и *m. triceps surae* по метода на Ст. Банков.

2. Обем на движение в колянната става по методиката SFTR на Moor.

3. Сантиметрия:

➤ обиколката на колянното измервахме през средата на пателата;

➤ обиколката на бедрото измервахме на 5, 10, 15 и 20 см от горния ръб на пателата;

➤ обиколката на подбедрицата измервахме през най-изпъкналата част на *m. triceps surae*.

4. Тест за скъсени мускули.

➤ Тестувахме *m. rectus femoris*, ишиокруралната мускулатура и *m. ilipsoas*.

5. Тест за сила на мускулатурата на колянната става.

6. Изследване на болката при движение

Всички измервания извършихме по време на първата и последната процедура.

Методика на кинезитерапевтичната програма

Провокираната при наранявания на колянната става хипокинезия довежда до намаляване на силата в динамичните мускули, в случая основно на *m. quadriceps femoris*, и до функционално ограничаване на подвижността. Търсейки най-ефективните средства за възстановяване стабилността на колянната става и изхождайки от патогенезата и патокинезиологията на уврежданията на колянната става, разработихме кинезитерапевтична програма, която предложихме на съгласилите се за участие в нашия експеримент пациенти. В тази програма едновременно с приетите в кинезитерапията рутинни средства и методи акцентирахме на приложението на метод на реципрочна инхибиция на околоставната мускулатура /РИ/, за релаксация на м. квадрицепс фемори и модифициран метод за увеличаване силата на мускулите флексори на засегнатата колянна става.

Основната задача на методиката е подобряване функционалния капацитет на колянната става след травма за възстановяване на нормалната ѝ подвижност и увеличаването на мускулната сила от слабата компонента на мускулния дисбаланс – динамичната мускулатура.

Изхождахме от позициите, че характерна черта на тренирането на силата е възможността избирателно да се усъвършенстват отделните мускулни групи. Такъв аналитичен подход постави естествено редица методични въпроси, валидни и за основните научни принципи на спортната тренировка. Заедно с избора на подходяща форма на упражнение беше необходимо да се определят тренировъчната цел, тренировъчните методи, обема, честотата на тренировката. От решаващо значение беше и планираното дозиране на увеличаването на натоварването. Курсът с оздравителни и възстановителни мероприятия разделихме на 4 етапа:

- мобилизиращ;
- стабилизиращ;
- функционална мускулна тренировка;
- тренировка за мускулно натоварване.

Изхождайки от целите и задачите за всеки етап и сроковете за функционално възстановяване, изработихме и приехме следните критерии за оптимална продължителност на различните етапи от оздравително-възстановителния процес след травми и операции на колянната става:

- мобилизиращ – 1-2 седмици;
- стабилизиращ – 2-4 седмици;
- функционална мускулна тренировка – 4-6 седмици;
- силова мускулна тренировка – 6-8 седмици.

Различията в методиката на прилаганата КТ при двете групи се състоеше в следното: при контролната група приложихме рутинна методика

на кинезитерапия с използване на постизометрична релаксация /ПИР/ за мускул Квадрицепс фемори, а при експерименталната група приложихме реципрочна инхибиция на околоставната мускулатура и релаксация на мускул Квадрицепс фемори и модифициран метод за увеличаване силата на флексорите на засегнатата колянна става, който се състоеше в следното: Три серии по 15 повторения срещу мануално съпротивление за флексия в колянна става, но не през целия възможен обем на флексия, а само в последните 20 градуса флексия. Прилагахме ги в началото, средата и края на основната част на процедурата с кинезитерапия. Работната ни хипотеза се състоеше в следното:

– Пост изометричната релаксация /ПИР/ за мускул Квадрицепс фемори често провокира болка в и около ставата вследствие на компресията която се предизвиква под пателата и в ставата, както и от напрежението в сухожилието и залавното му място. Прилагането на реципрочна инхибиция на околоставната мускулатура и релаксация на мускул Квадрицепс фемори не провокира тези оплаквания и прилагането и вероятно ще окаже по-добър терапевтичен ефект.

– В рутинната практика за увеличаване силата на мускулите Флексори на колянна става се използват упражнения срещу съпротивление оказвано през целият възможен обем на движение в засегнатата става. Ние използвахме упражнения срещу съпротивление за флексия само в последните 20 градуса на възможният обем на движение в засегнатата става. С този метод целяхме да увеличим силата на мускулите Флексори в колянната става в края на тяхното съкращение когато силата им е най-малка вследствие на приближените им залавни места. От друга страна повтарящите се движения в крайна флекси на ставата ще повлияят по пътя на реципрочната инервация релаксация на мускул Квадрицепс фемори. Съчетаването на тези два фактора – увеличаването на съкратителна способност и сила в крайният момент на мускулната контракция на флексорите на Колянна става /КС/ и едновременно с това релаксацията на мускул Квадрицепс фемори по пътя на реципрочната инервация, вероятно ще допринесат за по-бързо увеличаване на обема на движение в засегнатата колянна става,

Резултати

Промяната в показателя болка при опитната група е значителна и разликите са статистически значими ($p < 0,001$). Особено внимание обръщаме на наличието и интензивността на болката. При началното изследване пациентите са съобщавали предимно за “силно изразена болка”, поради което и средната стойност е 1,50. При завършване на процедурите този показател е 0,50, което се представя със степените “липсва болка” и “сла-

бо изразена болка”, т. е. между 0 и 1. Вероятно това в случая е било от съществено значение и за подобряването на всички останали показатели.

При контролните този показател също се подобрява. В сравнение с резултатите на опитната група обаче подобрението е значително по-слабо проявено. Болката в началното изследване е почти “силно изразена” – 1,77. Тя намалява само до 1,22 ($p > 0,10$), което показва, че чувството за наличие на болка по интензивност е повече от “слабо изразена болка”.

Подобрението на мускулната сила е важно условие за функционалното възстановяване на колянната става. Регулирането на мускулния баланс нормализира стабилността и позволява по-нататъшно увеличение на натоварването до окончателното възстановяване. От първоначалното изследване, с мануално-мускулно тестване /ММТ/ установихме умерено намалена сила за *m. quadriceps* и *M. M. Semimembranosus, semitendinosus, biceps femori*. От получените резултати на контролната група се установи, че при началното изследване силата на изследваните мускули е под оценка 4. Налице е едно чувствително намаляване на мускулната сила вследствие непълноценната функция в ставата и в мускулатурата. Отслабване от такъв порядък е израз на мускулен дисбаланс, инактивитетна мускулна хипотрофия или обща хипокинезия.

При контролните лица, след поведената терапия, се установи известно увеличаване на мускулната сила по ММТ, но е статистически недостоверно. Малка остава силата на *m. quadriceps femoris* – 4,0. Трудно могат да се обяснят минималните промени в тези показатели като се има предвид, че в методиката на КТ има голям брой упражнения за долните крайници. Вероятно болката би могла да попречи на нарастването на мускулната сила поради рефлекторното щадене на ставите.

При опитната група, в края на наблюдението, силата нараства при всички мускули. Статистически значимо е увеличението в силата на *m. quadriceps femoris* – с 0,53 ($p < 0,001$).

Ако разгледаме динамиката на подобрение на мускулната сила в края на курса установяваме високи стойности и за двете изследвани мускулни групи.

Наред с тестването за сила и издръжливост на динамичните мускули тествувахме динамиката на промените в дължината и тонуса на *m. quadriceps femoris*. При нашия контингент този мускул е с най-големи изменения в тонуса, което установихме визуално и палпаторно.

Нормализирането на тонуса на *m. quadriceps femoris* доведе до по-добрата стабилизация и координация на колянна става и запазване на анатомичната конгруентност на ставата.

Анализ на резултатите

Тъй като желаехме да се уточни и конкретизира въздействието на двете методики при болните, ние сравнихме и анализирахме резултатите на двете групи в началото и в края на експеримента.

Установи се, че при началното изследване липсва статистически значима разлика в резултатите между опитната и контролна групи, т. е. изходното състояние и на двете групи е почти еднакво.

При завършване на експеримента обаче, се установиха по-добри резултати при опитните болни, а разликите между двете групи са достоверни за повечето от представените показатели. Особено висока е статистическата значимост на разликите за показателите ММТ (за m. quadriceps femoris) и за интензивност на болката.

От анализа на резултатите са налага изводът, че при липса на различия в изходното състояние на двете групи болни в края различията между тях са значителни и достоверни поради по-добрите резултати на болните, третирани с новата методика.

Изводи

От изследването могат да се направят следните изводи:

1. С помощта на избраните от нас методи на изследване проверихме ефективността на приложената методика, анализирахме промените на движението в засегнатите коленни стави и свързания с функционалните нарушения мускулен дисбаланс.

2. Приложената от нас кинезитерапия се възприе много добре и доведе до значително подобрение в обективното и субективно състояние на пациентите.

3. Приложената методика на КТ оказва добър и статистически значим терапевтичен ефект при пациенти с травматични увреди на колянна става.

4. При прилаганата рутинна методика също се подобрява състоянието на болните, но ефектът е по-малък и в повечето случаи статистически незначим.

5. От приложената методика най-добре се повлияха болковия синдром и силата на околоставната мускулатура изразено в увеличаване на силата и обема на активна флексията в колянната става.

6. Разликата между пасивния и активния обем на движение при опитната група е по-малък в сравнение с контролната група, каквато беше и една от целите на приложената методика на КТ, като основа за по-бързото възстановяване на подвижността и функцията на засегнатите коленни стави.

7. Сравнителната оценка между двете групи доказва по-доброто и по-голямо подобрение под въздействие на експериментираната методи-

ка, което може да се има предвид при прилагане на КТ при болни след травми на колянна става.

Препоръки

Получените резултати и личният ни опит от работата с пациентите ни дават скромното основание да предложим експериментираната от нас методика на кинезитерапия в практиката при рехабилитация на колянната става след наранявания и операции.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Kostov K. Kineziterapiya pri nyakoi ot nay-cesto sreshtanite zabolyavania na oporno-dvigatelnia aparat. Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“, str. 22, 136 S., 2018 ISBN 978-954-07-4427-. [Костов К. Кинезитерапия при някои от най-често срещаните заболявания на опорно-двигателния апарат. Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, С., 2018, стр.22, 136. ISBN 978-954-07-4427-8]
2. Tasheva, R. Kineziterapiya pri uredi v gradovete na kolyanoto. Sofiya: NSA-PRES, Monografiya, ISBN 978-954-718-546-3, 2018, 147 s. [Ташева, Р. Кинезитерапия при увреди в областта на коляното. София: НСА-ПРЕС, Монография, ISBN 978-954-718-546-3, 2018, 147 с.]
3. Tasheva, R. Rolyata na kineziterapiyata pri artrofibroza sled rekonstruktsiya na predvaritelno krustosana vrzka. nauchni trudove – Rusenski universitet „Angel Kŭnchev“, ISSN 1311-3321, 2003, s. 164-169. [Ташева, Р. Ролята на кинезитерапията при артрофиброза след реконструкция на предна кръстна връзка. научни трудове – Русенски университет “Ангел Кънчев”, ISSN 1311-3321, 2003, с. 164-169.]

Адрес за кореспонденция

Ивелина Димитрова

Докторант НСА „В. Левски“, 0886953575

проф. д-р Костадин Костов

Софийски университет „Св. Климент Охридски“,

Департамент по спорт,

катедра „Индивидуални спортове и рекреация“,

тел: 02 9308/447

ИНДИВИДУАЛНИ ЗАЩИТНИ ДЕЙСТВИЯ НА СЪСТЕЗАТЕЛКИТЕ ОТ СТУДЕНТСКИТЕ БАСКЕТБОЛНИ ОТБОРИ ПРИЛАГАНИ В СЪСТЕЗАНИЯ

ЛАРИСА КАСАБОВА

LARISA KASABOVA. INDIVIDUAL ACTIVITIES OF DEFENSE OF PLAYERS FROM STUDENTS BASKETBALL TEAMS APPLIED IN COMPETITIONS

Абстракт: Целта на изследването е да установим, кои показатели имат отношение върху ефективността на отбранителната игра в баскетбола. Тя бе осъществена чрез идентифициране на основните фактори, оказващи влияние върху качеството на защитните действия на баскетболистките от студентските отбори. Изведени са пет фактора, определящи в голяма степен ефективността на защитните действия. С най-голям относителен дял към факторната структура 41,89% е факторът „индивидуални защитни действия срещу нападател без и с топка“. Първите три фактора, обясняват 72,25% от дисперсията и характеризират индивидуалната защитна игра. Акцентът върху показателите, включени в тях може да намери практическо приложение при оптимизацията на учебно – тренировъчния процес по баскетбол във Висшите училища.

Ключови думи: ефективност, оптимизация, фактори, защитна игра, студентки

Abstract: The purpose of the study is to determine which indicators are relevant to the effectiveness of the defensive game of basketball. It was carried out by identifying the major factors influencing the quality of the protective action of basketball players from the student teams. Five factors have been identified that determine to a great extent the effectiveness of protective actions. With the largest relative share to the factor structure, 41,89% is the factor "individual protective actions against an attacker without a ball". The first three factors explain 72,25% of the variance and characterize individual defensive play. The emphasis on the indicators included in them can find practical application in the optimization of the basketball training process in higher schools.

Key Words: efficiency, optimization, factors, defense game, female students

Резултатността на баскетболната игра се определя не само от възможностите на играчите в нападение, но и от това до каква степен по време на защита са били неутрализираны действията на противниковото нападение. Смята се, че от овладенията в подкошието топките, пресечените подавания на противниковия отбор, от правилната и активна игра в защита зависи в голяма степен успешното представяне на отбора [3,5,6,8,10,14,17]. Според В. Цветков за тази цел „не е важно един или няколко играчи да играят правилно и активно в защита, това трябва да бъде цел на всички защитници“. На първо място индивидуалните действия в защита до голяма степен дават възможност на състезателите да ги прилагат, като средство за противодействие на противниковото нападение, подпомагащо изгражда-

нето на отборната защитна игра. На второ място тези защитни действия създават предпоставки за организиране и осъществяване на контраатака към противниковия кош [6,11,13]. За да се изгради ефикасна защита противодействаща на противниковото нападение е необходимо да се усъвършенстват множество индивидуални физически качества на баскетболистите. Именно на тази база, те ще изградят оптимални технико-тактически качества за игра в нападение и в защита, а също така успешно ще се развива и управлява цялостния учебно-тренировъчен процес. Много баскетболни специалисти [5,6,1,8,9,10,7,18] са единодушни, че е необходимо да се знае какви технико-тактически прийоми трябва да владее един защитник, за да неутрализира успешно противниковия нападател. Освен това е необходимо да се определят конкретно тези качества, които имат в най-голяма степен значение и принос за реализиране на индивидуалните, груповите и отборните защитни действия на играчите.

Разкриването на факторната структура на индивидуалната защитна игра от технико-тактическа гледна точка, както и конкурентната ефективност и специфичната работоспособност е задача имаща висока информационна стойност за оптимизиране на процеса на обучение [1,2,7,15,17].

Цел и задачи на изследването:

Целта на изследването е да се оптимизира методиката за подготовка на индивидуалните защитни действия състезателките от студентската група, като се разкрие факторната структура и се идентифицират основните фактори на индивидуалните защитни действия на състезателките – студентки. За реализиране на така формулираната цел си поставихме следните задачи:

1. Да се определят показателите по които ще се характеризира дейността на защитата – индивидуални защитни действия.
2. Да се определи значимостта и приносът им в ефективността на защитата.
3. Да се определят показателите, по които ще се характеризира дейността на На база значимостта на показателите за ефективността на индивидуалната защитна игра да се изведат факторите, които притежават най-висока статистическа достоверност.

Да се направи анализ на получените резултати.

Организация на изследването

Предмет на изследване са основните показатели на индивидуалната защитна игра на състезателките от студентските баскетболни отбори. Направен е видеозапис на защитната игра на 38 състезателки, играещи в студентската група. Използвали сме предложената от В. Цветков [10,12] терминология за индивидуалните действия в защита срещу нападател

с топка и без топка (табл. 1), както и други технически показатели [7,8,3,15,16,17]. Съвкупността от данни на сметите показатели на наблюдаваните състезателки са обработени с помоща на:

➤ корелационен анализ за разкриване на взаимовръзката между изследваните признаци [4]. Приложена е обикновенна линейна корелация по метода „всеки срещу всеки“. Степента на значимост на изчислените коефициенти на корелация е определена при висока гаранционна вероятност ($P_t \geq 95\%$);

➤ факторен анализ за разкриване на факторната структура и определяне на основните фактори на физическото развитие и специфичната работоспособност на студентките от профилираните групи по баскетбол на неспециализирани по спорт Висши училища. Изходните корелационни матрици са факторизирани по метода на главните компоненти с последваща Varimax ортогонална ротация [19].

При идентифицирането и подреждането на факторите са взети под внимание следните критерии и параметри:

- процент на обяснената от всеки фактор изходна дисперсия на изследваното явление (α^2);
- степен на разкриване на съответния признак в общата факторна структура, информация за което носят стойностите на h^2 ;
- факторно тегло на всеки показател по дадения фактор и неговата посока (знак), които разкриват силата и характера на взаимовръзката (положителна или отрицателна) между показателите на отделния фактор.

Резултати от изследването

Корелационната матрица ни даде възможност да преценим взаимовръзките между показателите, чрез които можем да преценим информативността на всеки един показател.

В резултат на факторния анализ изведохме пет фактора, които в голяма степен определят ефективността на защитните действия на баскетболистките.

В първия фактор се съдържат защитни действия спрямо играч без топка и спрямо играч с топка. Този фактор включва показателите „защитно действие срещу нападател на повече от две подавания“ с много високо факторно тегло – ,963. Тук попадат и показателите „защитни действия срещу нападател извършващ пробив към коша“ (,959) и „защитни действия срещу нападател на едно подаване“ (,887).

Таблица 1. Факторна структура на показателите, определящи ефективността на индивидуалните защитни действия на студентите

№	Показатели	I	II	III	IV	V	Общност на теста (h ²)
	Инд. действия с/у играч без топка						
1	с/у нападател на едно подаване	0,887	0,289	0,181	0,057	0,215	,092
2	с/у нападател на повечето от две подавания	0,963	0,202	0,263	0,016	0,120	,213
3	с/у пресичащ нападател	0,328	0,884	0,121	0,314	0,462	,245
4	за овладяванена отскочила от таблото топка	0,319	0,98	0,857	0,536	0,032	,232
	Инд. действия с/у играч с топка						
5	с/у нападател извършващ стрелба в коша	0,58	0,110	0,031	0,858	0,057	,159
6	с/у нападател извършващ пробив към коша с дрибъл	0,959	0,232	0,075	0,172	0,412	,238
7	с/у нападател извършващ подаване в опасна посока	0,03	0,055	0,087	0,829	0,422	,176
	Технико-тактически способности						
8	Пресечени топки	0,273	0,936	0,095	0,066	0,072	,204
9	Овладени отскочили топки	0,184	0,962	0,831	0,379	0,091	,212
10	Технико – тактически грешки	0,181	0,128	0,869	0,023	0,155	,167
11	Персонални грешки при отнемане на топката	0,053	0,081	0,126	0,153	0,822	,147
		41,89%	20,32%	10,04%	7,34%	3,75%	

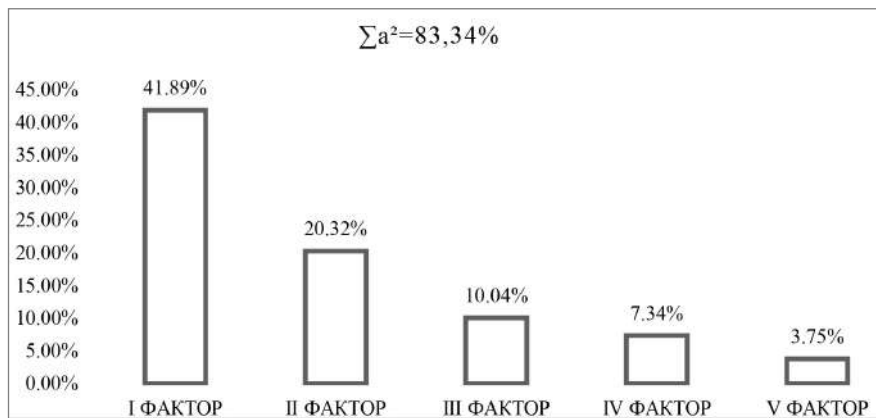
Тези показатели характеризират скоростните и технико-тактическите възможности на състезателките, тяхната подвижност, както и скоростта на психомоторните им реакции. Този фактор нарекохме „индивидуални защитни действия срещу нападател без и с топка“. Той обяснява 41,89% от общността на извадката и е най-значим между факторите (фиг. 1).

Следващият по значимост фактор, който нарекохме „овладяване на топки и защита срещу пресичащ нападател“, притежава значително факторно тегло – 20,32%. Той включва показатели, характеризиращи възможността на състезателките да преценят позицията си спрямо нападащите състезатели, момента за отскок и приложението на скоростно – силовите качества. Той осигурява значителна връзка между показателите „овладени отскочили топки“ с факторно тегло – ,962, „пресечени подавания“ (,936)

и „защитни действия срещу пресичащ нападател без топка“ (,884). Той не осъществява съществени връзки с останалите показатели, чиито факторни тегла клонят към нула.

Следващият по значимост фактор, който нарекохме „овладяване на топки и защита срещу пресичащ нападател“, притежава значително факторно тегло – 20,32%. Той включва показатели, характеризиращи възможността на състезателките да преценят позицията си спрямо нападащите състезатели, момента за отскок и приложението на скоростно – силовите качества. Той осигурява значителна връзка между показателите „овладени отскочили топки“ с факторно тегло (,962), „пресечени подавания“ (,936) и „защитни действия срещу пресичащ нападател без топка“ (,884). Той не осъществява съществени връзки с останалите показатели, чиито факторни тегла клонят към нула.

При третия фактор с високи факторни тегла са три показатели. Показателят с най-висок относителен дял – факторно тегло (,869) в този фактор наречен „техничко-тактически грешки“ интерпретираме, като способността на защитника да не допусне, много на брой технико – тактически грешки при играта си срещу противниковите нападатели“. Този фактор се формира и от свързания с намиране на подходяща, осигуряваща преимущество на защитника позиция, преценяване и избиране на най-подходящия момент за отскок и блокиране на противниковия играч показател „действия за овладяване на отскочила топка“ (,857) и показателя „усвоени отскочили топки – брой“ (,831). Факторът е наименуван „техничко-тактически възможности“ и обяснява 10,04% от цялостната дисперсия на извадката.



Фиг. 1. Значимост на факторите – обяснение на дисперсията (%)

Показателите свързани със защитна игра срещу човек, владеещ топката образуват четвъртия фактор. Опазването на противников състезател с топ-

ка изисква освен наличие на много добри физически качества и отлични технико-тактически умения. Това са „действията срещу нападател, извършващ стрелба в коша“ (,877), факторно тегло и „действията срещу нападател, извършващ подаване в опасно направление“ (,829). Това ни даде основания да наречем този фактор „Действия срещу играч с топка“. Той има относителен дял от 7,34% в обяснението на цялостната дисперсия.

Петият фактор показва статистически достоверни връзки единствено с показателя „персонални грешки при отнемане на топката (,823). Други три показателя: „защитни действия срещу пресичащ нападател“, „защитни действия срещу нападател, извършващ пробив с дрибъл към коша“ и „защитни действия срещу нападател, извършващ подаване в опасно направление“ са с по – ниски по значимост факторни тегла в границите на ,462 – ,412. Този фактор нарекохме фактор „Персонални грешки при защита“. Той има сравнително малък относителен дял от общата дисперсия – 3,75%.

Разположението на значимите показатели, съставляващи отделните фактори показва адитивността им. На практика ефективността на индивидуалните действия в защитната игра е сборът от показателите с най-голяма значимост за всеки един фактор поотделно.

Интерес представлява фактът, че показателят общност на теста (h^2) дава преимущество на показателите от индивидуалните защитни действия без топка в защитната игра. Тук с най-високи стойности са „защитни действия срещу пресичащ нападател“ (,245) и „действия за овладяване на отскочила топка“ (,232). Още четири показателя с факторно тегло над ,200 допълват сбора от показатели формиращи представата за зависимостта на защитните действия са включени във всеки фактор.

Изводи и препоръки

1. Най-важен при защитната игра за студентките – баскетболистки е първият фактор, наречен „индивидуални защитни действия срещу нападател без и с топка“, който разкрива голямото значение на:

- защитните действия срещу нападател на повече от две подавания;
- защитните действия срещу нападател, извършващ пробив към коша.

2. Определените на базата на корелационната зависимост фактори притежават висока статистическа достоверност. Могат да намерят практическо приложение при оптимизацията на учебно-тренировъчния процес на дисциплината „Физическо възпитание и спорт“ – баскетбол във Висшите училища за формиране и усъвършенстване на индивидуалните защитни действия.

3. Първите три фактора, които обясняват 72,25% от цялостната дисперсия на извадката дават и основната характеристика на индивидуалната защитна игра. Показателите включени в тях обезателно трябва да заемат основно място при постановката, изграждането и развитието на технико-тактическите умения и прийоми на индивидуалната защитна игра.

4. Адитивното въздействие на факторите и включените в тях показатели върху качествено ниво на защитните действия показва, че акцентът на тренировъчната работа трябва да попадне именно върху тях.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Брогли, Я. Въведение в теорията и практиката на контрола върху факторите на спортното постижение София, БПС – ООД, 2012.
2. Верхошанский, Ю. Ф., Основы специальной силовой подготовки, [3], Светский спорт, Москва, Советский спорт, 2013.
3. Вълчев, Тотю и др. Баскетбол, волейбол, хандбал. София, ВИФ, 1989.
4. Гилова, В. Статистически методи във физическото възпитание. Учебни записки за студентите от магистърска степен на НСА, София. Издателско-печатна база – НСА, София, 2009.
5. Желязков, Цв., Д. Дашева, Тренировка и адаптация в спорта. София. НСА, 2000.
6. Гьошева, Кр., Основни на защитната игра в баскетбола, София, М и Ф, 1976.
7. Коузи, Б., Ф. Пауер, Баскетбол. София. Ф и С, 1975.
8. Пелтекова, И., Спортна подготовка по баскетбол на студентски отбори. София, УИ „Св. Климент Охридски“, 2014.
9. Платонов, В. Н., Современная спортивная тренировка. Здоровье, Киев 1980.
10. Цветков, В., Н. Йорданов, Фактори, определящи комплексната спортна подготовка на баскетболистите през отделните периоди на годишния цикъл. София. С и Н №9, 1991 с. 23.
11. Цветков, В., Начална подготовка с баскетболисти, София: „Артграф“, 2003.
12. Цветков, В., Теория и методика на обучението по баскетбол. София, НСА – Прес, 2009.
13. Цървов, К., Т. Фрутис, Факторна структура на физическата и техническата подготовка на най-добрите български 15-годишни баскетболисти. В: Спорт, стрес, адаптация, София, НСА, 2004.
14. Цървов, К., Фактори на състезателната ефективност на елитни отбори по баскетбол, Непубликувана докторска дисертация, НСА, София, 1981.
15. Цървова, Р. (2013). Проблеми на контрола в баскетбола. София, . Болид Инс, 2013
16. Янев, В., Изследване игровата дейност на баскетболистите в моделирани условия. , София, БФБ, 1976.
17. Boshkov G., A. Bozhkova, (2017). Factor structure of physical and technical-tactic preparedness with highly-qualified female basketball players. International Journal of Physical Education, Sports and Health, 4(1), pp. 125-130.
18. Karalejić, & M., S. Jakovljević, Faktorska struktura košarkaških vestina. V: Zbornik radova sa međunarodnog skupa „Analitika I dijagnostika fizičke aktivnosti“, Beograd, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, 2007, pp. 117-125.
19. Wainer, H., & Braun, H. I. (Eds.). Test validity. Hillsdale, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 1988.

Адрес за кореспонденция:

ст. пр. Лариса Иванова Касабова, доктор

УНСС – София, катедра „Физическо възпитание и спорт“

тел: +359888369952

e -mail: larissa.kasabova@gmail.com; e -mail: larissa.kasabova@unwe.bg

ИЗСЛЕДВАНЕ НА АНТРОПОМЕТРИЧНИТЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПРИ СЪСТЕЗАТЕЛИ ПО ФУТБОЛ ОТ ЕЛИТНАТА ГРУПА U-17

ЛЪЧЕЗАР ДИМИТРОВ, КРУМ ЛОВКОВ,
ДАНИЕЛ ДИМОВ, ВЛАДИМИР БАХЪРОВ

LUCHEZAR DIMITROV, KRUM LOVKOV, DANIEL DIMOV, VLADIMIR BAHAROV. STUDY OF ANTHROPOMETRIC PARAMETERS FOR FOOTBALL PLAYERS OF THE ELITE GROUP U-17

Абстракт: В статията се разглеждат и анализират антропометрични изследвания на млади футболисти от елитната група U-17 (до – 17 г., родени 2003 и 2004 г.), като част от програмата за развитие на детско-юношеския футбол, реализирана съвместно от Българския футболен съюз и Министерството на младежта и спорта. Определен е ИТМ на състезателите от Елитната група U-17 (до – 17 г., родени 2003 и 2004 г.) и е направен математико-статистически анализ на данните от проведеното национално изследване.

Ключови думи: антропометрия, ИТМ, млади футболисти, анализ

Abstract: The article reviewed and analyzed anthropometric studies of young players from the Elite group U-17 as part of the development of the youth football, implemented jointly by the Bulgarian Football Union and the Ministry of Youth and Sports. BMI is determined by the competitors Elite group U-17 and made mathematical and statistical analysis of data from the national survey.

Key Words: anthropometry, BMI, young players, analysis

Значението на получаването на точна информация за морфологията, биологичното съзряване и функционалното развитие на децата и младите футболисти е документирано в литературата. През последните десетилетия проучванията се опитват да събират и систематизират информация, за да характеризират и разбират спортната подготовка на младите футболисти.

Четвърта поредна година БФС (Български футболен съюз) и ММС (Министерство на младежта и спорта) реализират съвместен проект за развитие на детско-юношеския футбол в България. Проектът има за цел да проследи прогреса на младите ни таланти и въз основа на събраните данни ще бъде изградена Национална програма "Пътят на състезателя", проследяваща различните етапи от формирането на спортиста и спомагаща за изграждането на елитни футболисти. Анализите пък ще послужат за сериозна дългосрочна програма за развитие на детско-юношеския футбол у нас. През 2019 г. участие в Програмата взеха футболни отбори в две възрастови групи – до 17 г. и до 15-годишна възраст. От края на юли до 9 август в подготовителните лагери на 17-годишните се включиха 16 тима, като в Банско заиманията си проведеха Ботев (Пловдив), Витоша (Бистрица), Лудогорец, ЦСКА-София, Славия и Национал (София), в Сливен – Черно море, Сокол

(Марково), Левски-Раковски, Дунав, Етър и Спартак (Варна), а в Боровец – Левски (София), Локомотив (Пловдив), Берое и Септември. Освен тренировки и функционални тестове, тимовете проведеха и контролни мачове помежду си на принципа „всеки срещу всеки“ [8].

По време на тренировъчния процес всички състезатели преминаха тестове за бързина, физическа сила и техника, изготвени от представители на отдел „Детско-юношески футбол“ към БФС (Български футболен съюз), преподаватели от НСА (Национална спортна академия) и националните селекционери в съответните възрасти. Тестовете включваха различни видове спринт, вертикален отскок, водене на топка и жонглиране.

Според СЗО (Световната здравна организация) около 2 млрд. са имали наднормено тегло, около 20 милиона са деца. Това налага да се правят редица изследвания и проучвания. През последните години редица автори изследват затлъстяването и регулирането на теглото и разработват планове за преодоляване на проблема [5,6,7,9].

Други автори изследват антропометричните показатели в детско-юношеския футбол [2,3,4].

Антропометрията е единственият най-универсално приложим, евтин и неинвазивен метод за оценка на размера, пропорцията и състава на човешкото тяло. Антропометрията може да се използва за оптимизиране програмите за кондиционна работа и за прогнозиране на ефективността, здравето и оцеляването.

Малко след Втората световна война връзката между теглото и сърдечно-съдовите заболявания става обект на епидемиологични изследвания. Най-добрият индекс е съотношението на теглото в килограми, разделено на височината в метри на квадрат, или индексът на Кюлейт, описан през 1832 г. от Адолф Кюлейт (1796–1874). Тази формула за ИТМ все още се използва от лекари по целия свят. Индексът на Кюлейт е наречен индекс на телесната маса /BMI/ през 1972 г. от Ансел Кийс [1].

ИТМ е мярка за относително тегло на базата на масата и височината на индивида. В наши дни ИТМ обикновено се използва за класифициране на поднормено тегло, наднормено тегло и затлъстяване. Текущите препоръчителни стойности са: ИТМ над 35 кг/м² се счита, че човек е тежко затлъстял, над 30 се предполага, че човек е затлъстял, стойност между 25 до 30 показва, че човекът е с наднормено тегло, стойност между 18,5 до 25 показва оптимално тегло и под 18,5 се предполага, че човек е с поднормено тегло [5, 6].

Целта на изследването е да се установи ИТМ на състезатели по футбол от Елитната група U-17 (до – 17 г. – родени 2003 и 2004 г.).

Задачи

1. Да се проучат литературни източници по проблема.
2. Да се изследват антропометричните показатели на младите футболисти.
3. Да се направи математико-статистически анализ на резултатите от изследването.

Обект на изследването са антропометричните показатели – ръст, тегло, ИТМ, тренировъчната и състезателната дейност на млади футболисти от всички футболни клубове участници в Елитна група U-17 (до – 17 г., родени 2003 и 2004 г.).

Контингент на изследването са 131 млади футболисти от 16 отбора от Елитната група U-17 (до – 17 г., родени 2003 и 2004 г.).

Методика

При антропометричното изследване се използват следните уреди: теглилка (с точност до 100 гр.) и ръстомер (с точност до 1 мм).

Измерване на теглото – измерването се извършва на теглилка и застава мирно, докато се чуе звуков сигнал.

Измерване на ръста – измерването се извършва на платформата на ръстомера в основен стоеж (стойка „мирно“). Измерва се разстоянието от горната повърхност на платформата до най-високата точка на главата.

Анализ

Данните от вариационния анализ на предоставената информация показва, че максималната стойност отчетена при ръста на състезателите е 190 см, а минималната 155 см. Средната регистрирана стойност е 175,2 см. Стандартното отклонение е 6,8 см. Коефициентът на вариация показва, че групата изследвани лица е силно разнородна по отношение на изследвания признак. Коефициентите на асиметрия и ексцес показват, че разпределението на признака е симетрично.

При регистрираните данни от измерването на теглото на състезателите максималната стойност, която е отчетена е 82 кг, а минималната стойност 40 кг. Средната стойност е 64,9 кг. Стандартното отклонение на теглото е 6,5 кг. Коефициентът на вариация показва, че групата изследвани лица е силно разнородна по отношение на изследвания признак. Коефициентите на асиметрия и ексцес са със стойности по-ниски от критичните за посочения обем на извадката, което означава, че разпределението на признака е симетрично.

Таблица 1. Вариационен анализ от измерването на ръста и теглото на състезателите

Показател	N	min	max	R	Mean	S	V	As	Ex
Ръст	131	155	190	35	175,2	6,8	-	-0,323	0,161
Тегло	131	40	82	42	64,9	6,5	-	-0,478	1,263

По данните от 131 изследвани лица са регистрирани максимална стойност на индекса на телесната маса от 27,34 , минимална стойност 15,82 и средна стойност 21,15. Коефициента на вариация показва, че групата изследвани лица е силно разнородна по отношение на измерваната променлива. Коефициентите на асиметрия и ексцес показват, че разпределението на признака е несиметрично.

Поради тази причина представяме стойностите на модата и медианата: $M_o = 20,52$; $M_e = 21,05$ в опит да опишем типичното състояние на признака. Стойностите са такива, че не променят генералните впечатления от проведеното изследване.

Таблица 2. Вариационен анализ на ИТМ

Показател	N	min	Max	R	Mean	S	V	As	Ex
ИТМ	131	15,82	27,34	11,52	21,15	1,7	-	0,729	2,034

Заклучение: Прави впечатление, че групата изследвани лица е силно разнородна по отношение на измерваните признаци. Регистрирани са състезатели с високи стойности за ръста и теглото, както и такива с много ниски показатели. Доказателство за тези констатации е размахът при вариационния анализ на ръста (35 см) и теглото (40 кг). Тези констатации са в рамките на нормата и биха могли да се обяснят с факта, че футболът е комплексен спорт, който предявява изисквания не само към антропометричните показатели на състезателите, но и към техните технически и когнитивни възможности. При ИТМ генералните впечатления кореспондират с тези от анализа на ръста и теглото, тъй като този е показател е произведен от другите два.

Въпреки тези особености, считаме че измерването на антропометричните показатели на състезателите заедно с измерването на признаците, съставлящи отделните страни на подготовката, свързани с опитите да се прогнозира техните дефинитивни стойности трябва да бъдат част от системата на подбора във всеки етап от многогодишната спортна подготовка. Както и да бъдат обект на мониторинг в годишния цикъл, тъй като са информативни по отношение на влиянието на тренировъчното и състезателно натоварване и отражението му върху състезателите.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Eknoyan, G. Adolphe Quetelet (1796–1874) – the average man and indices of obesity. Published by Oxford University Press on behalf of ERA-EDTA. 2007.
2. Figueiredo AJ, Gonçalves CE, Silva MJC, Malina RM. Characteristics of youth soccer players who drop out, persist or move up. J Sports Sci 2009; 27(9):883-91.
3. Figueiredo AJ, Gonçalves CE, Silva MJC, Malina RM. Youth soccer players, 11-14 years: maturity, size, function, skill and goal orientation. Ann Hum Biol 2009;36(1):60-73.
4. Malina RM, Reyes MEP, Eisenmann JC, Horta L. Height, mass and skeletal maturity of elite Portuguese. J Sports Sci 2000;18:685-93.
5. Mackenzie, B. 101 Performance Evaluation Tests. Guildford, United Kingdom. 2015.
6. Mardolkar, M. Body Mass Index (BMI) Data Analysis and Classification. India. IJCSMC, Vol. 6, Issue. 2, pg.8 – 16, February 2017.
7. Tan, J. Turning 23 – Getting to a healthy BMI: The Beginner's Guide. 2019.
8. www.bfunion.bg
9. www.who.int

Адрес за кореспонденция:

проф. Лъчезар Димитров, д-р

Технически директор на БФС

E-mail: luchdim@nsa.bg

ас. Крум Ловков, д-р

НСА „ Васил Левски“, Катедра „Футбол и тенис“

E-mail: krum.a.lovkov@gmail.com

гл. ас. Даниел Димов, д-р

НСА „ Васил Левски“, Катедра „Футбол и тенис“

E-mail: ddimov83@abv.bg

Владимир Бахъров, редовен докторант

НСА „Васил Левски“, Катедра „Футбол и тенис“

E-mail: vlado_baharov@abv.bg

ФИЗИЧЕСКО СЪСТОЯНИЕ И РАЗВИТИЕ НА СТУДЕНТИ, ПРАКТИКУВАЩИ РЪГБИ ВЪВ ВИСШЕ ТРАНСПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ТОДОР КАБЛЕШКОВ” И ТРАКИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СТАРА ЗАГОРА

МАРИНА НЕДКОВА, ДИАНА ПЕЕВА, НЕЛА ГОЧЕВА

MARINA NEDKOVA, DIANA PEEVA, NELA GOCHEVA. PHYSICAL CONDITIONS AND DEVELOPMENT OF STUDENTS PRACTICING RUGBY AT UNIVERSITY OF TRANSPORT “TODOR KABLESHKOV” AND TRAKIA UNIVERSITY – STARA ZAGORA

Абстракт: Следващата статия представя информация за действителното състояние на физическото развитие и способностите на студентите, практикуващи ръгби по време на редовни часове по Физическо образование и спорт. Изследването се провежда в Транспортния университет „Тодор Каблешков” и в Университета „Тракия” в Стара Загора в началото и в края на учебната година.

Ключови думи: физическо развитие, студенти, състояние, ръгби.

Abstract: The following article presents information about the actual condition of physical development and capabilities of students practicing cricket during regular classes of Physical Education and Sport. The research was held at University of transport “Todor Kableshkov” and at Trakia university in Stara Zagora at the beginning and the end of the educational year.

Key Words: physical development, students, condition, rugby.

В разработката са представени данни за актуалното ниво на физическото състояние, развитие и дееспособността на студентите, практикуващи спорта ръгби в часовете по спортно усъвършенстване. Изследването е проведено във ВТУ „Тодор Каблешков” и в Тракийски университет – Ст. Загора в началото и края на една учебна година.

Спортът ръгби е част от учебната програма и заниманията по предмета „Физическо възпитание и спорт“.

Целта е да се получи информация за физическо състояние, развитие и физическа дееспособност на студентите, практикуващи ръгби във ВТУ „Тодор Каблешков” и в Тракийски университет – Ст. Загора.

Задачите на изследването са:

1. Изследване и анализ на промените в антропометричните данни на студентите, участващи в отбора по ръгби-жени.

2. Изследване и оценка на промените на физическа дееспособност на студентите, участващи в отбора по ръгби-жени в рамките на годишния цикъл.

Обект на изследването са 22 броя студентки, жени от различни специалности във ВТУ „Тодор Каблешков” и Тракийски университет – Стара Загора.

Предмет на изследване е ефектът от заниманията с рѳбѳи.

Изследваните студенти са от пърѳи до четвѳрти курс с различна ѳз-раст в интервала от 19 до 23 години и са лица, които тренират рѳбѳи в заниманията по спортно усѳвършенстване.

Прилагани са стандартни методики за тестване, като изследванията са провеждани по спортен екип в наличните спортна зала и терен, където се провежда и учебния процес по дисциплината „Физическо ѳзпитание и спорт“ ѳѳв ВТУ „Тодор Каблешков“ и в Тракийски университет – Стара Загора.

Заниманията се провеждат по уеднакѳена методика, съобразена с методическите изискѳвания, физическото ниво и развитие на студентите.

За изследване на физическото състояние, развитие и динамика на физическата дееспособност е приложена тестова батерия, която ѳключѳа 13 теста – антропометричните показатели са 5 броя и 8 броя са за измерване на физическата дееспособност (табл. 1).

Таблица 1. Тестова батерия

	Показатели	Мерна единица	Точност на измерване	Посока на нарастване
I. АНТРОПОМЕТРИЧНИ ПОКАЗАТЕЛИ				
1	Рѳст в право положение	sm	1	+
2	Тегло	kg	1	+
3	Грѳдна обиколка	sm	1	+
4	Обиколка талия	sm	1	-
5	Кожна гѳнка	mm	1	-
II. ТЕСТОВЕ ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ				
1	Бягане – 36 m	s	0.1	-
2	Бийп тест	s	0.1	+
3	Хѳвърляне на топка – 3 kg	sm	1	+
4	Станова сила	kg	1	+
5	Клякания (бр. за 30 s)	бр.	1	+
6	Скок на дължина	sm	1	+
7	Отскок на височина	sm	1	+
8	Дълбочина на наклона	sm	1	+

Беше направено входно ниво на студентките, занимаѳащи се с рѳбѳи. В таблица № 2 са представени средните стойности на всеки показател.

Таблица 2. Данни на показателите от входното изследване

№	ПОКАЗАТЕЛИ	МЕ	X_1	S_1
1	Ръст	sm	166,2	4,3
2	Тегло	kg	55,2	7,5
3	Гръдна обиколко	sm	88,7	8,1
4	Талия	sm	67,1	6,1
5	ВМІ		20,1	2,4
6	Бягане – 36 м	s	6,6	0,6
7	Бийп тест		3,8	1,5
8	Хвърляне на топка – 3 кг	sm	476,2	120
9	Станова сила	kg	70,4	18,4
10	Клякане (30 сек)	бр.	27,9	4,5
11	Скок-дължина	sm	169,5	17,9
12	Отскок на височина	sm	27,9	7,4
13	Дълбочина на наклона	sm	106,1	7,1

Легенда: X_1 , S_1 – средна стойност и дисперсия в началото на експеримента, N = 22 броя

След редовни посещения на заниманията по спортно усъвършенстване през първия и втория семестър, беше проведено второ тестване на студентките, които участват в отборите по ръгби. В таблица № 3 са представени средните стойности на всеки показател в края на учебната година.

Таблица 3. Данни на показателите от изходното изследване

№	ПОКАЗАТЕЛИ	МЕ	X_2	S_2
1	Ръст	Sm	166,2	4,3
2	Тегло	Kg	55,0	7,1
3	Гръдна обиколко	Sm	88,7	8,1
4	Талия	Sm	67,1	6,1
5	ВМІ		20	2,4
6	Бягане – 36 м	S	6,4	0,6
7	Бийп тест		4,7	1,23
8	Хвърляне на топка – 3 кг	Sm	507,7	112,5
9	Станова сила	Kg	77,3	16,4
10	Клякане (30 сек)	бр,	26	3,7
11	Скок-дължина	Sm	173	16,2
12	Отскок на височина	Sm	30,5	6
13	Дълбочина на наклона	Sm	110	7

Легенда: X_2 , S_2 – средна стойност и дисперсия в края на експеримента, N = 22 броя

В таблица № 4 са представени средните стойности на всеки показател от началото и края на учебната година, както и разликата между тях.

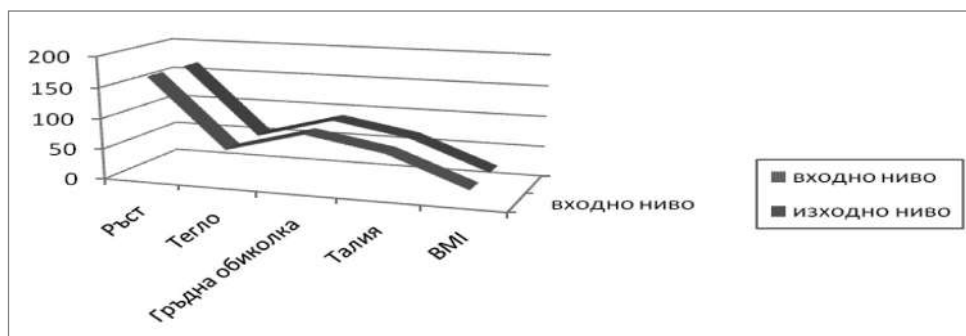
Таблица 4. Средни стойности в началото и в края на експеримента

№	ПОКАЗАТЕЛИ	МЕ	X_1	S_1	X_2	S_2	DIFF
1	Ръст	sm	166,2	4,3	166,2	4,3	0
2	Тегло	kg	55,2	7,5	55,0	7,1	+ 0,2
3	Гръдна обиколка	sm	88,7	8,1	88,7	8,1	0
4	Талия	sm	67,1	6,1	67,1	6,1	0
5	ВМІ		20,1	2,4	20	2,4	+ 0,1
6	Бягане – 36 м	s	6,6	0,6	6,4	0,6	+ 0,2
7	Бийп тест		3,8	1,5	4,7	1,23	+ 0,9
8	Хвърляне на топка – 3 кг	sm	476,2	120	507,7	112,5	+ 31,5
9	Станова сила	kg	70,4	18,4	77,3	16,4	+ 6,9
10	Клякане (30 сек)	бр,	27,9	4,5	26	3,7	1,9
11	Скок-дължина	sm	169,5	17,9	173	16,2	+ 3,5
12	Отскок на височина	sm	27,9	7,4	30,5	6	+ 2,6
13	Дълбочина на наклона	sm	106,1	7,1	110	7	+ 3,9

Легенда:

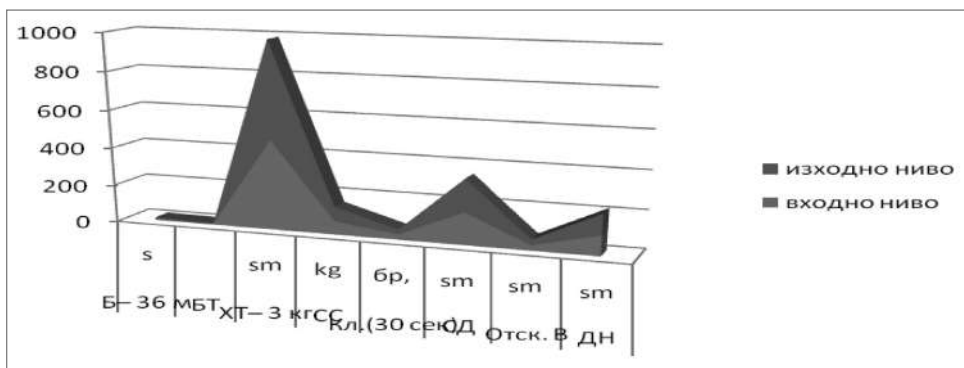
- Знаците в колона „DIFF“ за (X_2): „-“ по-слаб резултат; „+“ по-добър резултат;
- X_1, S_1 – средна стойност и дисперсия в началото на експеримента, N = 22 броя
- X_2, S_2 – средна стойност и дисперсия в края на експеримента, N = 22 броя

На графика 1 са представени средните стойности в началото и в края на експеримента на антропометричните показатели. Както е известно, от показателите на антропомоториката, тези за физическото развитие са твърде консервативни и в рамките на измерването в нашия експеримент от една учебна година повечето от тях не биха се променили съществено и достоверно в диапазона на статистическата грешка на измерването.



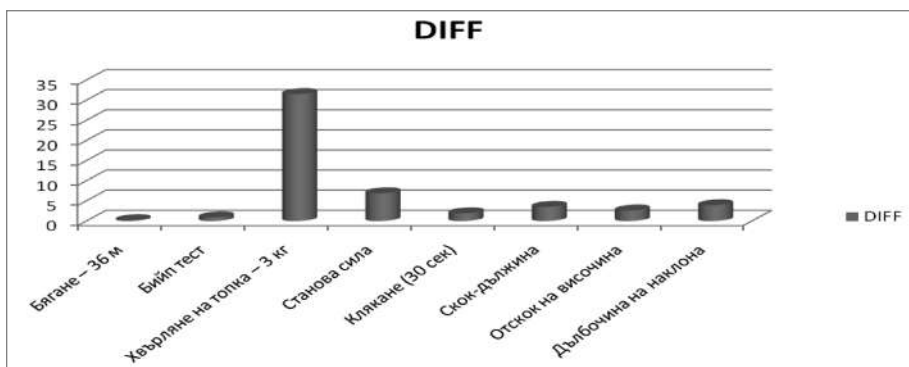
Графика 1. Средни стойности в началото и в края на експеримента на антропометричните показатели

На графика 2 са представени средните стойности в началото и в края на експеримента на показатели на физическата дееспособност.



Графика 2. Средни стойности в началото и в края на експеримента на показатели на физическата дееспособност

На графика 3 е представено разликата между първото и второто измерване, входящо и изходящо ниво.



Графика 3. DIFF на средни стойности в началото и в края на експеримента на показатели на физическата дееспособност

Наблюдава се прираст при всички показатели. „Бягане – 36 м“ – резултатите са се подобрили с 0,2 s, при „Бийп тест“ нивото, което е постигнато средно от студентите в края на учебната година, е с 0,9 по-високо. „Хвърляне на топка – 3 кг“ – има увеличение от 31,5 sm, а „Становата сила“, е подобрена с 6,9. Средният брой клякания за 30 сек са с 1,9 повече. При тестовите „Скок-дължина“, „Отскок на височина“ и „Дълбочина на наклона“ се увеличават средно съответно с 3,5 sm, 2,6 sm и 3,8 sm.

От тези резултати могат да се направят следните изводи и заключения:

1. При студентките занимаващи се с ръгби се наблюдава положителен прираст на всички показатели на физическата дееспособност.
2. Отчита се ефективност на тези занимания и участието в тях води до градивно физическо натоваване.
3. Физическото развитие на студентките се характеризира с малка вариативност на антропометричните показатели
4. Резултатите от изследването показва, че внедряването и практикуването на нетрадиционни спортове във ВУ, успоредно с традиционните, ще разширят съдържанието и ефекта на въздействие в учебно-тренировъчния процес по физическо възпитание и спорт.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Велков П., Колев Н., Методика за развитие на скоростно-силовите възможности при жени – ръгбистки, Сборник доклади от Втора международна научна конференция, С., Авангард Прима, 2005, ISBN 954-323-165-6
2. Желязков Цв., „Основи на спортната тренировка“. С., 1998
3. Желязков Цв., Дашева Д., Основи на спортната тренировка. – София: Гера арт, 2002. – 432 с.
4. Колев Н., Велков П., Пеева Д., Ръководство за практически упражнения по ръгби за студенти от ВУЗ. С., Авангард Прима, 2004
5. Колев Н., Ръководство за практически упражнения за студенти ТФ, С., Издателство Авангард Прима, 2007, ISBN 978-954-323-284-0
6. Недкова М., Иновации в учебния процес по ФВС във ВУ в Р. България", Монография, ISBN 978-619-160-6000-9-(Рецензиран)
7. Пеева Д., Колев Н., Изследване динамиката на развитие на основните физически качества на студентите от ВТУ „Тодор Каблешков“ при занимания с ръгби, Благоевград, ЮЗУ – научна конференция „Физическото възпитание и спортът в образователната система“, 2005г
8. Петкова Л., Квартирникова М. „Тестове за оценяване на физическата дееспособност“, М и Ф, 1985

Адрес за кореспонденция:

гл. ас. д-р Марина Недкова

Департамент по спорт
Софийски университет „Св. Климент Охридски“

Диана Пеева

ВТУ „Тодор Каблешков“

Нела Гочева

Тракийски университет – Ст. Загора

ПОДГОТОВКА НА ПОДРАСТВАЩИ ВОЛЕЙБОЛИСТИ В УСЛОВИЯТА НА СПОРТЕН ЛАГЕР

ПЕТЪР КОЛЕВ

PETAR KOLEV. PREPARATION OF ADOLESCENT VOLLEYBALL PLAYERS ATTENDING SUMMER SPORTS CAMP

Абстракт: Тренировъчната дейност с подрастващи волейболисти в етапа на начална подготовка е съпроводена с редица трудности. Изхождайки от факта за силното влияние на физическата дееспособност върху спортния резултат в областта на волейбола, както и от това, че детската възраст е благоприятна за положителното повлияване на редица двигателни качества, от голямо значение е търсенето и намирането на подходящи форми и начини за осъществяване на подготовката през споменатия етап.

Ключови думи: волейбол, спорт, момчета, обучение, спортен лагер

Abstract: Training activities with adolescent volleyball players in the initial preparation phase are accompanied by a number of difficulties. Keeping in mind that the physical condition has strong influence on volleyball athletic performance, and the fact that the childhood is the favorable age for a positive effect on a number of motor skills, it is of great importance to search for and find suitable forms and ways of exercising during this stage.

Key Words: volleyball, sport, boys, training, sports camp

Съвременният волейбол се характеризира с високо ниво на атлетизъм, двигателна дееспособност, бързина при смяната на една игрова ситуация с друга и сложна в координационно отношение техника. Решаващи за ефективността при практикуване на играта се явяват бързината на придвижване, бързината на реакция, височината на отскока, силата на удара, извършване на сложни двигателни действия, запазване високо ниво на дееспособност за продължителен период от време [1].

Дейността на волейболиста е основана на разнообразието на двигателни дейности бягане, отскоци, акробатични елементи, удари, което от своя страна предполага разностранно развитие на двигателни способности, бързина, скоростно-силови качества, координация, гъвкавост, издръжливост [2,3].

Усвояването на техниката на волейболната игра в тясна взаимовръзка с разностранната физическа подготовка е необходимо условие за ефективност на учебно-тренировъчния процес с подрастващи волейболисти, при който развитието на основните двигателни качества се явява основна задача [4]. Изследвания с подрастващи волейболисти убедително доказват, че по-високото ниво на двигателни качества води до по-бързо овладяване

на техническите елементи от играта и по-ефективното им използване в игрова обстановка.

Множество изследвания на специалистите в областта на спорта доказват, че периода на детската възраст между 9 и 12 – 13 години, който е начален за прохождение в областта на волейболния спорт, е от изключително значение за повишаване нивото на определени двигателни качества като бързина, ловкост, гъвкавост. Специалното внимание при развитието им в този период е от голямо значение за бъдещи спортни успехи.

Важно е да се отбележи и факта, че учебно-тренировъчният процес в посочения период е съпътстван и от редица трудности. Съвременният начин на живот води до сериозен дефицит на необходимото за осъществяване на спортна дейност време. Това се дължи на постоянното усъвършенстване на технологиите, по-високите изисквания към нивото на образование в обществото ни, времето за преодоляване на трафик и разстояния в големия град, необходимостта на малкото дете от придружител и т.н.

Всичко това води до необходимостта от намиране на нови методики, средства, форми и осигуряване на възможности за високо ефективна работа в условията на времеви дефицит. Такава форма на тренировъчно въздействие е провеждането на подготовката в условията на спортния лагер. Този тип подготовка позволява в кратък период от време провеждане на по-голям брой тренировъчни занимания, съответно тренировъчни часове, по-голям обем извършена работа, дейност и почивка на едно място.

Това определи и **целта** на настоящото изследване, а именно да проследим ефекта върху нивото на двигателна дееспособност на подрастващи волейболисти, постигнат при провеждане на подготовка в условията на спортен лагер.

Задачи на изследването:

1. Установяване нивото на физическа дееспособност на изследваните състезатели преди провеждането на спортен лагер.
2. Установяване нивото на физическа дееспособност след провеждането на спортен лагер.
3. Определяне средните величини на изследваните показатели и извършване на сравнителен анализ.

Методика

Предмет на изследване е спортно-педагогическият процес, насочен към усъвършенстване на двигателната дееспособност на 11-12-годишни волейболисти.

Обект на изследване са двигателните способности на момчета с възрастова граница 11 – 12 години.

Обхват на изследването са 21 състезатели, спортуващи волейбол във Волейболен клуб Софийски университет (родени в периода януари 2006 г. – декември 2007 г.)

Изследването е проведено в началото на спортно-състезателната 2018 – 2019 г.

Състезателите са разделени в две групи, такива, които вземат участие в подготвителен спортен лагер на море в комплекс Камчия (ЕГ), общо 11 момчета, и такива, които продължават подготовката си в София (КГ), състояща се от 10 момчета. Двете групи са тествани двукратно, преди и след приключване на подготвителния спортен лагер на море. Снети са (табл. № 1) следните показатели:

Таблица 1. Показатели за физическа дееспособност

№	Показатели	Мерни единици	Точност на измерване	Посока на нарастване
1.	Совалково бягане 9-3-6-3-9	Sec	0,01	–
2.	Бързина 20 m	Sec	0,01	–
4.	Бързина и ловкост	Sec	0,01	–
7.	Скок дължина от място	Сm	1	+
5.	Вертикален отскок от място	Сm	1	+
6.	Вертикален отскок със засилване	Сm	1	+
7.	Хвърляне на плътна топка	Сm	1	+
8.	Гъвкавост	Сm	1	+
9.	Сила долни крайници (клек 20 sec)	Брой	1	+
10.	Сила коремна преса (20 sec)	Брой	1	+

Всички изследвани момчета посещават занимания по волейбол от 6 месеца до 1 година. Експериментът продължи 10 дни.

Експерименталната група (ЕГ) провежда тренировъчни занимания в условията на спортен лагер на море, ежедневно по три тренировки, като на всеки три тренировъчни дни един е почивен. Продължителността на отделното тренировъчно занимание е между 45 и 90 минути и е съобразено с възрастовите и функционалните особености на изследваните състезатели.

Контролната група (КГ) провежда едно занимание дневно, четири пъти в седмица с продължителност 120 минути всяко. Работата и с двете групи е насочена към подобряване на нивото на техническа подготовка и повишаване на двигателната им дееспособност. Обемът извършена работа е отразен в табл. № 2.

Таблица 2. Обем тренировъчна дейност

Обем	Тренировъчни дни	Брой тренировки	Тренировъчни часове	Техническа подготовка %	Физическа подготовка %
Експериментална група	8	24	36	35	65
Контролна група	6	6	12	50	50

Физическата подготовка и при двете групи е насочена към повишаване нивото на основните двигателни качества като приоритетно се развиват бързината, ловкостта и гъвкавостта на състезателите. В по-малък обем е работата за издръжливост и сила като при тях преобладаващи са специфичните за волейболната игра скоростна издръжливост и взривна сила на долни и горни крайници.

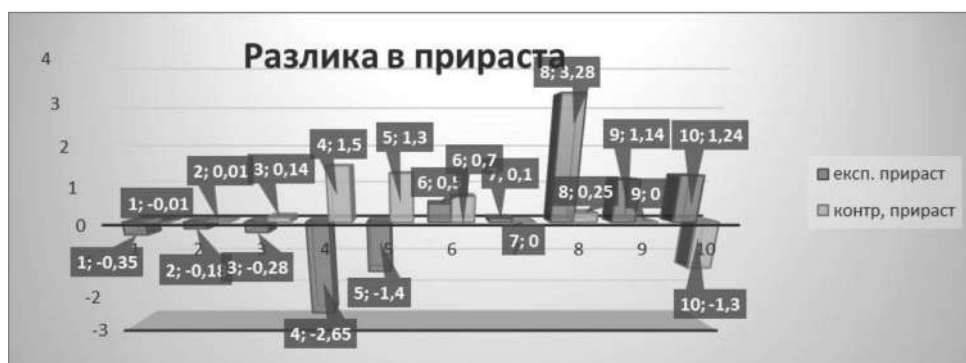
При ЕГ всяко първо и трето занимание в рамките на деня са изцяло насочени към повишаване нивото на двигателни качества. Основните използвани методи са игровият и състезателният. Преобладават щафетните игри и игрите със състезателен характер. И в двете тренировъчни занимания са поставени кондиционни упражнения от бегови характер, целящи подобряване техниката на бягане. Качеството гъвкавост, което е от голямо значение за волейболиста и е в тясна взаимовръзка с техниката на играта, е заложено във всяко едно тренировъчно занимание, както в началото така и в неговия край. Второто тренировъчно занимание има за цел подобряване нивото на техническите елементи от играта, като преобладаващи са видовете подавания с две ръце отгоре и отдолу, начален удар и елементи от играта в защита. Сериозно внимание се обръща и на правилното придвижване за изпълнение на елементите забиване и блокада. Експерименталната група извършва едно тренировъчно занимание с възстановителен характер и в почивните дни. Двигателната дейност в него се осъществява чрез смяна естеството на спорта, практикуване на футбол, баскетбол и др.

В таблица № 3 са отразени средните стойности на изследваните показатели при двете групи в началото и в края на изследването, както и реализирания прираст по тях.

Таблица 3. Средни стойности и реализиран прираст

№	Показатели Средни стойности	Експериментална група			Контролна група		
		X начало	X край	d	X начало	X край	D
1.	Совалково бягане 9-3-6-3-9	10,37	10,02	-0,35	10,76	10,75	-0,01
2.	Бързина 20 m	4,41	4,23	-0,18	4,6	4,61	0,01
4.	Бързина и ловкост	16,56	16, 28	-0,28	16, 74	16,88	0,14
7.	Скок дължина от място	165,5	162,85	-2,65	152	153,5	1,5
5.	Вертикален отскок от място	228,3	226,9	-1,4	221,6	222,9	1,3
6.	Вертикален отскок със засилване	228,6	229,1	0,5	221,9	222,6	0,7
7.	Хвърляне на пълтна топка	3,25	3,35	0,1	3,6	3,6	0
8.	Гъвкавост	+ 0,29	+ 3,57	+ 3,28	+ 1	+ 1,25	+ 0,25
9.	Сила долни крайници (клек 20 sec)	19	20,14	1,14	18	18	0
10.	Сила коремна преса (20 sec)	15,9	17,14	1,24	15	14,3	-1,3

На фиг. 1 са представени разликите в прираста на отделните показатели при двете групи. От тях се вижда, че ЕГ постига по-висок прираст по 7 от общо 10 от изследваните показатели. По два от показателите насочени към качеството взривна сила на долни крайници забелязваме спад при резултатите на ЕГ, а при един (вертикален отскок след засилване) имаме минимален прираст.



Фиг. 1. Разлика в прираста между изследваните показатели на ЕГ и КГ

При КГ забелязваме по-нисък резултат в края на изследването по един показател. По шест показателя забелязваме стойности еднакви с тези от началото на експеримента. Само при показателите за взривна сила забелязваме видим положителен резултат.

Работата на мек терен повлиява положително развитието на качествата сила на долни крайници, скоростна издръжливост, ловкост. По-големият обем тренировъчно време повлиява положително развитието на взривната сила на горни крайници и гъвкавостта, както и силата на коремната пре-

са. Що се отнася до качеството бързина, изхождайки от факта, че тя се поддава изключително трудно на развитие, според нас в краткия период на работа положителният резултат при ЕГ се дължи основно на работата за подобряване техниката на бягане.

Изводи и препоръки

Като вземем предвид получените резултати по изследваните показатели стигаме до следните изводи:

- Подготовката в условията на спортен лагер повлиява положително физическата дееспособност на момчета във възрастта 11–12 години. В рамките на целогодишната подготовка да се осигуряват възможности, подрастващите да работят по често при такива условия.

- Работата на мек терен най-силно повлиява качествата сила на долни крайници, скоростна издръжливост, ловкост.

- Качеството бързина при изследваната възраст се повлиява положително за кратко време чрез подобряване на техниката на бягане.

- За качеството гъвкавост трябва да се работи ежедневно, във всяко едно тренировъчно занимание, както в началото, така и в неговия край. При невъзможност за провеждане на ежедневни тренировъчни занимания, децата да се приучават за самостоятелна работа в домашни условия.

- При изследваната възраст, работата на мек терен не повлиява положително взривната сила на долните крайници, но пък се явява добра база това да се случи в по-следващия етап от подготовката.

- Работата за повишаване на отскока при подрастващи волейболисти трябва да се извършва редом с усвояване на техниката на засилване за отскок във волейбола.

- По-големият обем извършена работа, времево и по интензивност, в условията на спортен лагер да бъде съобразен с възрастовите, индивидуалните особености и моментната физическа дееспособност на подрастващите волейболисти.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Абдел, Х. Методика комплексного развития скоростно-силовых способностей юных волейболистов, Дисертация, 2001.
2. Железняк Ю. Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: Автореф.дисс. докт. пед.наук. М., 1980. – 48 с.
3. Железняк Ю. Д. Юный волейболист: учебное пособие для тренеров. М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
4. Железняк, Ю. Д. Формирование двигательных навыков у юных волейболистов, Д., 1962

Адрес за кореспонденция:

гл. ас. д-р Петър Колев

Департамент по спорт, СУ „Св. Климент Охридски“

ОПРЕДЕЛЯНЕ НА СЪСТАВ НА ТЯЛОТО, СОМАТОТИП И АНАЛИЗ НА ХРАНЕНЕТО НА МЛАДИ ГИМНАСТИЦИ

ТАТЯНА ДЗИМБОВА, АЛЕКСАНДЪР МАРКОВ

DZIMBOVA TATYANA, ALEKSANDAR MARKOV
DETERMINATION OF BODY COMPOSITION, SOMATOTYPE, AND NUTRITION ANALYSIS OF YOUNG GYMNASTS

Абстракт: Гимнастиката е спорт, състоящ се от разнообразни комбинации от упражнения, изискващи баланс, сила, гъвкавост, ловкост, координация и издръжливост. За да се справят с предизвикателствата на съвременния спорт, гимнастиците трябва да отговарят на определени антропометрични характеристики. Освен това, за да се развият правилно и да могат да получават необходимите хранителни вещества и енергия е необходимо диетата им да включва разнообразни пълноценни храни.

Целта на настоящето изследване е да се определят антропометричните характеристики, соматотипа и хранителния статус на млади гимнастици.

В изследването участват 22 спортисти от гимнастически клуб „Пирин 2011“ – Благоевград. Данните показват, че всички изследвани лица са с нисък процент телесни мазнини, преобладаващ мезоморфен тип. Храненето им се характеризира с недостатъчен прием на основни микронутриенти и са направени съответните препоръки за коригиране на храненето.

Подобно изследване поставя началото на едно продължително проследяване на гимнастиците, което ще даде възможност да се коригира както храненето им, така и тренировъчния процес.

Ключови думи: гимнастика, антропометрия, соматотип, хранене, FFQ

Abstract: Gymnastics is a sport consisting of various combinations of exercises that require balance, strength, flexibility, agility, coordination and endurance. In order to meet the challenges of modern sports, gymnasts must meet certain anthropometric characteristics. In addition, in order to develop properly and to receive the necessary nutrients and energy, their diets need to include a variety of complete foods.

The purpose of this study is to determine the anthropometric characteristics, somatotype and nutritional status of young gymnasts.

The study involved 22 athletes from the Pirin Gymnastics Club 2011 – Blagoevgrad.

The data show that all subjects had a low percentage of body fat, predominantly mesomorphic type. Their diet is characterized by insufficient intake of basic micronutrients and appropriate recommendations are made to adjust the diet.

Such research marks the beginning of a long-term follow-up of gymnasts, which will allow us to adjust both their diet and the training process.

Key Words: gymnastics, anthropometry, somatotype, nutrition, FFQ,

Увод

Гимнастиката е спорт, който включва упражнения, изискващи баланс, сила, гъвкавост, ловкост, координация и издръжливост. Движенията, свързани с гимнастиката, допринасят за развитието на мускулни групи на ръцете,

краката, раменете, гърба, гърдите и корема. Спортната гимнастика е олимпийски спорт. Уредите, които използват мъжете и жените, имат разлики, както има и уреди, които са само за мъже или жени. Спортната гимнастика за жени включва 4 дисциплини: прескок, успоредка, греда, земя. Спортната гимнастика за мъже включва 6 дисциплини: земя, кон с гривни, халки, прескок, успоредка, висилка.

Всеки вид спорт, изпълняван на професионално ниво, поставя изисквания към соматотипните характеристики и неговите параметри [1,2]. През последните 50 години гимнастиката се движи значително напред, като се има предвид техниката и трудността на упражненията. Тази тенденция се отразява на антропометричните характеристики на професионалните гимнастици, като височина, телесно тегло, ИТМ, % на телесните мазнини и други.

Тъй като антропометричните характеристики, соматотипът и телесният състав помагат за прогнозиране на успеха в състезанието по гимнастика [3,4], тяхното използване по време на началната фаза на идентификация и при наблюдението на процеса на тренировки е широко разпространен [4].

Храненето е тясно свързано с поддържане на подходящо тегло, но също така е и от съществено значение за задоволяване на енергийните нужди по време на тренировки и състезание.

Ето защо целта на настоящето изследване е да се измерят антропометричните параметри, да се определи соматотипа и да се анализира храненето на млади гимнастици.

Методология на изследването

Изследвани лица

Изследването е проведено в края на месец януари 2019. То е одобрено от Комисията по етика на научните изследвания на ЮЗУ „Неофит Рилски“ (КЕНИ – ЮЗУ). Преди да бъдат включени в изследването гимнастиците и техните родители се запознават с методите, които ще бъдат използвани, както и с целите на това изследване. Родителите подписват декларация за информирано съгласие. В изследването участват 22 гимнастици от ГК „Пирин 2011“ – Благоевград ($11,55 \pm 4.21$ години, $142,95 \pm 15,68$ см, $38,50 \pm 13,43$ кг). Изследваните лица посещават един път Центъра по функционални изследвания в кинезитерапията и спорта – ЮЗУ „Неофит Рилски“, Благоевград, където се извършват всички изследвания.

Измерване на антропометрични данни и определяне на соматотип

Преди изследването участниците бяха помолени да се въздържат от физически натоварвания, храна и прием на течности. Измерен е ръст тегло, както и телесен състав с биоелектричен импедансен анализатор ІоІ

353. Определянето на соматотипа се извършва по метода на Heath-Carter, като са определени три кожни гънки (triceps, subscapular, supraspinale), два диаметъра (humerus, femur) и две обиколки (мишница и прасец).

Оценка на храненето

Изследваните лица попълват изготвен от нас въпросник за храненето [5], както и водят хранителен дневник за храните, които приемат в 5 последователни дни. Те са предварително инструктирани да попълват всяка храна и напитка, която консумират, както и възможно най-точно да съобщават количеството ѝ. Когато храната е домашно приготвена се описва и рецептата на нейното приготвяне. Данните от въпросника се обработват по предварително изготвени формули, които изчисляват тоталната енергия, както и количествата протеини, въглехидрати и мазнини в обичайният начин на хранене на изследваното лице. Хранителните дневници се обработват в системата ASA24 на National Cancer Institute [9] от нас. Сравняват се данните от въпросника и хранителния дневник.

Анализ на данните

Средните стойности, стандартните отклонения и коефициентите на вариация на всички променливи са изчислени чрез дескриптивна статистика. За обработка и анализ на данните за храненето се използва Excel и Graph Pad Prism. В Excel предварително е подготвена таблица за изчисляване на резултатите от анкетата. Въведени са формулите, които изчисляват тоталния енергиен прием с храната, количеството протеини, въглехидрати и мазнини. Graph Pad Prism е използван за определяне на корелациите между резултатите за хранителния прием, получени от анкетата и от хранителните записи, както и за оценка на статистическата значимост с помощта на t-paired test. За статистически анализ и генериране на графики е използван статистическия софтуер Graph Pad Prism (Ver. 3.0).

Резултати и дискусия

При измерване на антропометричните данни участват всички 22 гимнастици, като обобщените данни са представени в таблица 1.

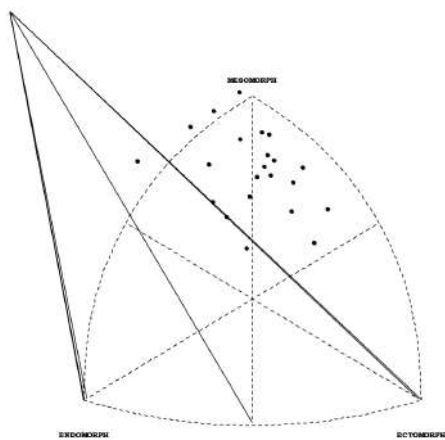
Таблица 1. Антропометрични характеристики на изследваните лица

ID	Пол	Възраст, години	Височина, см	Тегло, кг	P.B.F., %	M.B.F., кг	L.B.M., кг	S.L.M., кг	B.M.I., кг/м ²
G1	Мъж	18	161	55	15.8	8.7	46.3	43.1	21.2
G2	Мъж	8	128	27.4	6.9	1.9	25.5	23.9	16.7
G3	Мъж	12	155	50.2	15.7	7.9	42.3	39.4	20.9
G4	Мъж	10	143	40.2	11.4	4.6	35.6	33.2	19.7
G5	Мъж	10	143	36.2	8.8	3.2	33	30.9	17.7
G6	Мъж	8	120	22.6	3.1	0.7	21.9	20.6	15.7
G7	Жена	9	136	28.8	13.9	4	24.8	23.2	15.6
G8	Жена	9	132	32.5	13.8	4.5	28	26.1	18.7
G9	Жена	12	149	40.5	17	6.9	33.6	31.2	18.2
G11	Мъж	10	128	25.7	5.4	1.4	24.3	22.8	15.7
G12	Жена	7	125	22.6	11.5	2.6	20	18.7	14.5
G13	Жена	13	158	46.7	11.8	5.5	41.2	38.5	18.7
G14	Жена	14	155	48.1	21.8	10.5	37.6	34.8	20
G16	Мъж	8	127	25.4	4.7	1.2	24.2	22.7	15.7
G17	Мъж	9	132	29.8	6	1.8	28	26.3	17.1
G18	Жена	9	127	22.1	12.7	2.8	19.3	18	13.7
G19	Жена	12	151	44	20.5	9	35	32.5	19.3
G20	Жена	7	124	23.4	15.8	3.7	19.7	18.3	15.2
G21	Мъж	22	169	63.7	17	10.8	52.9	49.2	22.3
G22	Жена	10	153	44.6	18.6	8.3	36.3	33.7	19.1
G23	Жена	19	159	61.6	28.7	17.7	43.9	40.4	24.4
G24	Мъж	18	170	56	12.5	7	49	45.7	19.4
Mean		11.55	142.95	38.50	13.34	5.67	32.84	30.60	18.16
±SD		4.21	15.68	13.43	6.17	4.11	10.07	9.30	2.70

* P.B.F. – процент на телесни мазнини; M.B.F. – маса на телесните мазнини; L.B.M. – безмастна телесна маса; S.L.M. – мускулна маса; B.M.I. – индекс на телесна маса.

В изследването са включени 11 жени и 11 мъже на възраст от 7 до 22 години, като в групата участват настоящи гимнастици. Ръстът на участниците варира доста от 120 см до 170 см, както и теглото им – от 22,1 кг до 61,6 кг. Участниците в изследването са разделени в две групи в зависимост от възрастта: 16 са в по-малката възрастова група (8 – 12) и 6 в групата на по-възрастните (13-22). В първата група ръстът е $136,33 \pm 11,71$ см, тегло – $32,57 \pm 9,39$ кг, ИТМ – $17,12 \pm 2,14$. Групата не е хомогенна по отношение на ръст и тегло, тъй като в тази възраст нормално се сре-

щат най-много различия, но ИТМ варира най-малко. Във втората група тези показатели са ръст – $162,0 \pm 6,13$ см, тегло – $55,18 \pm 6,88$ и ИТМ – $21,00 \pm 2,10$. Тук отново се наблюдава същата тенденция – големи разлики в ръста и теглото и малки вариации в ИТМ. Въпреки че гимнастиците като цяло са слаби и с нисък телесен индекс, прави впечатление, че с годините той се увеличава и това се дължи на увеличаване както на мускулната маса в резултат на тренировките, но и на процента мастна телесна маса. Ако при децата на възраст 8-12 процентът на телесни мазнини е $11,93 \pm 5,34\%$, то при по-големите вече е $17,93 \pm 6,38\%$, т.е. увеличението е средно с около 9%. Въпреки това увеличение групата на гимнастиците се отличава с ниския си процент мазнини. Това наблюдение се потвърждава и от получената соматограма (фиг. 1). На общата соматограма ясно се вижда, че изследваните лица имат силно изразен мезоморфен тип, като по-голямата част са екто-мезо, и само единици (при това бившите гимнастици) са енто-мезо. Мезоморфният тип е типът, който е характерен при гимнастици, както е показано и в редица изследвания [6,7,4].

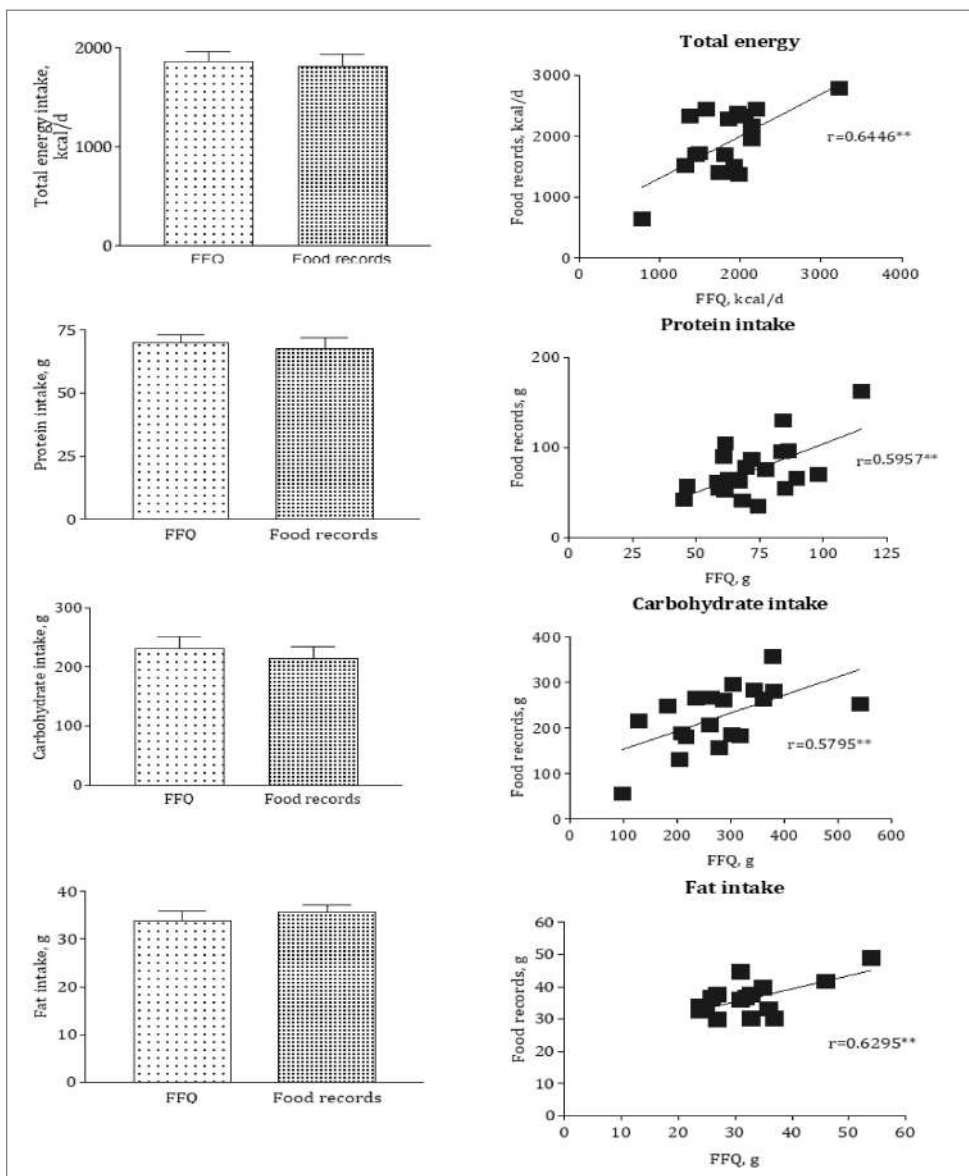


Фиг. 1. Обща соматограма на изследваните гимнастици

Едно от изследваните лица отпадна от следващите изследвания поради заболяване. В изследването на храненето участват 21. Участниците попълват предварително изготвен от нас въпросник за храненето и водят 5-дневен хранителен дневник. Отговорите от въпросника се въвеждат в предварително подготвен Excel документ, в който са въведени формулите, изчисляващи тоталния енергиен прием с храната (в kcal), количеството протеини, въглехидрати и мазнини (в g). Дневниците се обработват от нас в системата ASA24, тъй като изследваните лица не се справят добре с английския език. Използваме усреднени данни за тотален енергиен прием (в kcal), както и количество протеини, въглехидрати и мазнини (в g). Данните, получени по двата начина са представени в таблица 2.

Таблица 2. Данни от въпросника за храненето и усреднени данни от хранителен дневник на участниците в изследването.

ID	Анкета				Средно от записите			
	Тотална енергия, kcal/d	Протеини, g	Въглехидрати, g	Мазнини, g	Тотална енергия, kcal/d	Протеини, g	Въглехидрати, g	Мазнини, g
G1	5588.57	172.21	1016.21	32.00	2489.4	111.4	285	36.4
G2	2148.57	61.21	362.71	20.00	2153.8	89.6	262.4	35.4
G3	1582.86	84.57	235.57	36.00	2430	129.8	265.4	33
G4	784.00	45.50	98.40	16.00	633.6	41.8	55.2	37.4
G5	1731.43	98.29	204.79	46.00	1400.4	70	129.8	41.6
G6	1372.57	61.71	184.11	35.00	2319.2	104.4	247.4	39.6
G7	1973.71	69.64	305.94	31.00	2371.4	77.4	296.6	36
G8	1321.14	61.43	130.33	33.00	1509.8	51.8	215.4	30
G9	1931.43	67.29	303.79	25.00	1485	62.2	185.4	33
G10	2732.57	115.21	380.61	57.00	4054.2	162.4	355.8	38.4
G11	2331.43	62.79	375.79	24.00	1334.2	64.8	163.6	33.8
G12	2064.00	77.50	344.90	27.00	2326.8	75.2	283.6	37.4
G13	1990.86	74.57	318.37	26.00	1368.8	34.6	183.2	36.4
G14	1817.14	68.43	280.43	31.00	1392.8	40.8	156.4	44.4
G15	1493.71	72.14	217.94	27.00	1710.4	86	181.2	29.8
G16	1445.71	46.64	210.14	24.00	1681.8	56.2	187.8	43.8
G17	1897.14	58.93	317.93	25.00	949.6	61.6	96.2	33.4
G18	3235.43	89.79	542.19	54.00	2777.4	65.2	252.2	48.8
G19	2142.86	59.07	382.07	24.00	1938.2	54	279.4	32.4
G21	2206.86	86.57	287.47	37.00	2441.4	96.4	261.2	30
G22	1857.14	83.93	265.43	33.00	2278.2	95.4	266.2	37.4
G23	1806.86	85.07	262.47	35.00	1693.2	54.4	206.8	39.8
Mean	2066.18	77.39	319.44	31.73	1942.71	76.61	218.92	36.74
±SD	933.34	26.85	182.96	10.10	728.59	31.03	71.94	4.92



Фиг. 2. Сравнително представяне на данните от въпросника и хранителния дневник ($p < 0,01$, **).

Анализирайки данните в таблицата няма статистически значима разлика между данните получени от въпросника и хранителните запаси (фиг. 2).

Основното, което може да се обобщи от резултатите за храненето на изследваните лица е това, че всички те дават задоволително точни ре-

зултати по отношение на обичайното си хранене и получените резултати могат да се разглеждат по-подробно за определяне на хранителния им статус. Трима от гимнастиците не са в категорията деца или подрастващи, тъй като са на възраст съответно 18,19 и 22 години. В случая на мъжете G1 и G21, приеманото количество енергия е достатъчно за задоволяване на ежедневните енергийни нужди, както и за осигуряване на тренировката. При жената G23 има лек енергиен недостатък, но тя се бори с натрупани килограми и това е нормално. Според хранителните записи на децата 8 от тях са със значителен енергиен дефицит, т.е. не получават необходимата енергия за осъществяване на обичайните ежедневни дейности и съответно нямат достатъчно енергия за редовните тренировки. Не трябва да се забравя и факта, че всички те са в етап на активен растеж и развитие, за което е необходима допълнителна енергия. За синтез на нови тъкани се изразходва допълнителна енергия, средно около 2 ккал/г новосинтезирана тъкан [8]. При двама консумираната енергия е на границата, тъй като при тях енергията е достатъчно за ежедневни дейности, но не е достатъчно за покриване на нуждите от енергия при тренировки.

Ниският енергиен прием се свързва и с недостатъчното получаване на важните хранителни вещества – въглехидрати, протеини, мазнини, витамини и минерали. Най-общо получените резултати са обобщени тук. Индивидуални анализи на всяко лице са направени, като при желание на родителите може да се дадат персонални препоръки и да бъде изработен коригиращ режим.

Данните от 5-дневните хранителни записи, обработени в ASA24, освен че дават резултати за тоталния енергиен прием, количеството протеини, въглехидрати и мазнини, могат да дадат информация и за количествата микронутриенти, които приемат изследваните лица. Правим уговорката, че храните произведени в различни региони на планетата се различават по съдържание на микронутриенти. Затова не правим категорична оценка на липсата на един или друг микронутриент, но данните от анализа са показателни за тенденциите в храненето и за вероятните недостатъци на определени микронутриенти (таблици 3 и 4).

След направения анализ и установяване на липси на даден витамин или минерал в храната на гимнастика се правят персонални препоръки за промяна на диетата с включване на подходящи храни.

Няма намерена корелация между данните от храненето и антропометричните измервания.

Изводи и препоръки

Направеното изследване дава възможност да се положат основи за проследяване на развитието на млади гимнастици. Анализът на храненето

позволява да се коригират основните грешки и заедно с телесния състав и соматотипа, могат да послужат за следене на тренировъчния процес и настъпващите промени при изследваните лица. Тези данни могат да послужат за началото на едно лонгитудинално изследване с тези лица.

Благодарности

Изследванията са финансирани от Национална научна програма „Информационни и комуникационни технологии за единен цифров пазар в науката, образованието и сигурността“, за периода 2018-2022, одобрена от Министерски съвет и МОН, в която ЮЗУ „Н. Рилски“ е избран за участник.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Cuk I., Korencic T., Tomazo-Ravnik T., Pecek M., Bucar M., Hraski Z. (2007) Differences in morphologic characteristics between top level gymnasts of year 1933 and 2000. *Collegium Antropologicum* 31, 613-619
2. Carter J. E. L., Heath B. H. (1983) *Somatotyping: development and applications*, Cambridge: Cambridge University Press
3. Baxter-Jones A. D. C., Helms P. J. (1996) Effects of training at a young age: a review of the training of young athletes (TOYA) study. *Pediatr Exerc Sci* 8, 310-327
4. Massidda M., Toselli S., Brasili P., Calo C. M. (2013) Somatotype of Elite Italian Gymnasts. *Coll. Antropol.* 37 (3), 853-857
5. Kirkova M., Markov A., Dzimbova T. (2019) Development and validation of a new simple food frequency questionnaire for Bulgarians. *SocioBrains* 58, 54-57
6. Poblano-Alcalá A., Braun-Zawosnik D. (2014) Differences among Somatotype, Body Composition and Energy Availability in Mexican Pre-Competitive Female Gymnasts. *Food and Nutrition Sciences* 5, 533-540
7. Sterkowicz-Przybycien K., Gualdi-Russo E. (2019) Evaluation of somatotype in artistic gymnastics competitors: a meta-analytical approach. *J Sports Med Phys Fitness* 59 (3), 449-455
8. World Health Organization (WHO) (1983) *Measuring changes in nutritional status*, Geneva: WHO
9. <https://asa24.nci.nih.gov>

Адрес за кореспонденция:

доц. д-р Татяна Асенова Дзимбова
Югозападен университет „Неофит Рилски“
тел. 0898939285, tania_dzimbova@abv.bg
ас. Александър Георгиев Марков
Югозападен университет „Неофит Рилски“

Таблица 3. Индивидуален прием на основни микроелементи

№	калий, мг		мед, мг		желязо		магнесий		фосфор, мг		калий, мг		селен		цинк, мг									
	средно	разлика	средно	разлика	средно	разлика	средно	разлика	средно	разлика	средно	разлика	средно	разлика	средно	разлика								
G1	6838	1300	-1162	1.7	1.1	0.6	16.4	11	5.4	430	410	20	1424.2	1250	174.2	3979.2	4700	-720.8	103.2	55	48.2	16	11	5
G2	1190.8	1000	190.8	1.28	0.4	0.88	16	10	6	289.2	130	159.2	1376.2	500	876.2	3311.6	3800	-488.4	110.6	30	80.6	15.8	5	10.8
G3	1121.2	1300	-178.8	1.3	0.7	0.6	16.6	8	8.6	324.2	240	84.2	1824.8	1250	574.8	3268.8	4500	-1231.2	181.2	40	141.2	16.4	8	8.4
G4	245.2	1300	-1054.8	0.34	0.7	-0.36	5.2	8	-2.8	78.4	240	-161.6	1515.6	1250	-734.4	1024.2	4500	-3475.8	53.8	40	13.8	4.8	8	-3.2
G5	667.8	1300	-632.2	0.82	0.7	0.12	8.2	8	0.2	166	240	-74	1057.4	1250	-192.6	1938.8	4500	-2561.2	97	40	57	9.6	8	1.6
G6	1563.6	1000	563.6	1.3	0.4	0.9	16.2	10	6.2	269.6	130	139.6	1719.2	500	1219.2	2559.6	3800	-1240.4	146.6	30	116.6	12.8	5	7.8
G7	786.4	1300	-513.6	1.22	0.7	0.52	15	8	7	242.4	240	24	1197	1250	-53	2393.4	4500	-2106.6	117	40	77	8.2	8	0.2
G8	595.8	1300	-704.2	0.98	0.7	0.28	12.6	8	4.6	193.8	240	-46.2	930.8	1250	-319.2	1934.2	4500	-2565.8	72.4	40	32.4	5.2	8	-2.8
G9	554.6	1300	-745.4	0.76	0.7	0.06	12.8	8	4.8	148.4	240	-91.6	856.8	1250	-393.2	1298.8	4500	-3201.2	105.8	40	65.8	6.6	8	-1.4
G11	377.8	1300	-922.2	0.9	0.7	0.2	8.6	8	0.6	162.6	240	-77.4	893.6	1250	-356.4	1555.4	4500	-2944.6	77.4	40	37.4	5.4	8	-2.6
G12	732	1000	-268	1.32	0.4	0.92	13.4	10	3.4	277.8	130	147.8	1214	500	-714	3427	3800	-373	93.8	30	63.8	9.2	5	4.2
G13	490.2	1300	-809.8	0.88	0.7	0.18	9.8	8	1.8	173	240	-67	677.6	1250	-572.4	1859.4	4500	-2640.6	49.2	40	9.2	4.8	8	-3.2
G14	393.4	1300	-906.6	0.88	0.9	-0.02	8.2	15	-6.8	149	360	-211	637.8	1250	-612.2	1656	4700	-3044	56	55	1	6.8	9	-2.2
G16	652.8	1300	-647.2	1.06	0.7	0.36	11.8	8	3.8	198	240	-42	974.8	1250	-275.2	1973.6	4500	-2526.4	59.8	40	19.8	7.8	8	-0.2
G17	412.6	1300	-887.4	0.54	0.7	-0.16	8.6	8	0.6	127	240	-113	730.4	1250	-519.6	1273.6	4500	-3226.4	87.6	40	47.6	7	8	-1
G18	670.4	1300	-629.6	1.18	0.7	0.48	16	8	8	210.8	240	-29.2	991.2	1250	-258.8	1420.4	4500	-3079.6	75.8	40	35.8	8.6	8	0.6
G19	841.4	1300	-458.6	1.06	0.7	0.36	14.8	8	6.8	217.8	240	-22.2	987.6	1250	-262.4	2318.6	4500	-2181.4	69.2	40	29.2	6.4	8	-1.6
G21	921	1000	-79	1.02	0.9	0.12	9	8	1	371.8	400	-28.2	1375.4	700	675.4	2530.8	4700	-2169.2	132.2	55	77.2	9.2	11	-1.8
G22	1007.8	1300	-292.2	1.3	0.7	0.6	15.2	8	7.2	270.4	240	30.4	1418.2	1250	168.2	2396.8	4500	-2103.2	142.8	40	102.8	10.2	8	2.2
G23	725.6	1000	-274.4	1.06	0.9	0.16	7	18	-1.1	203.8	310	-106.2	1013.8	700	313.8	2231.8	4700	-2468.2	58	55	3	7	8	-1
G24	1467.2	1300	167.2	1.84	0.9	0.94	20.8	11	9.8	447.2	410	37.2	1928.8	1250	678.8	3210.8	4700	-1489.2	182.2	55	127.2	16.4	11	5.4

Таблица 4. Индивидуален прием на витамини.

№	Витамин А, мкг		Витамин В12, мкг		Витамин В6, мкг		Витамин С, мг		Витамин Д, мкг		Витамин Е, мкг		Витамин К, мкг		Фолиева киселина, мкг		Някои, мг		Рибофлавин, мг		Тиамин, мг												
	средно	разлика	средно	разлика	средно	разлика	средно	разлика	средно	разлика	средно	разлика	средно	разлика	средно	разлика	средно	разлика	средно	разлика	средно	разлика											
G1	554.4	900	-345.6	5.58	2.4	3.18	3.44	1.3	2.14	84.8	75	9.8	2.6	15	-12.4	6.4	11	-6	148	75	73	466.4	400	66.4	34.6	16	18.6	2.2	1.3	0.9	1.7	1.2	0.5
G2	620.8	400	220.8	6.96	1.2	5.76	2.26	0.6	1.66	242	25	217	3.4	15	-11.6	11	7	4	187.2	55	132.2	549.6	200	349.6	22.8	8	14.8	2.62	0.6	2.02	2.06	0.6	1.46
G3	1273.4	600	673.4	5.96	1.8	4.16	2.4	1.4	1.67	45	122	6.8	15	-8.2	7.8	11	-3.2	6.88	60	8.8	507.6	300	207.6	34.4	12	22.4	2.88	0.9	1.98	2.06	0.9	1.16	
G4	212.6	600	-387.4	2.08	1.8	0.28	1.2	1	0.2	18	45	-27	2.2	15	-12.8	1.8	11	-9.2	49.8	60	-10.2	174.2	300	-125.8	11	12	-1	0.74	0.9	-0.16	1.06	0.9	0.16
G5	339.8	600	-260.2	3.56	1.8	1.76	1.4	1	0.4	68.8	45	23.8	4.4	15	-10.6	3.6	11	-7.4	32.8	60	-27.2	226.8	300	-73.2	14.8	12	2.8	1.66	0.9	0.76	1.34	0.9	0.44
G6	623.4	400	223.4	6.68	1.2	5.48	1.64	0.6	1.04	32.2	25	7.2	9	15	-6	8	7	1	60.6	55	5.6	530	200	330	24	8	16	2.82	0.6	2.22	1.98	0.6	1.38
G7	346.2	600	-253.8	3.98	1.8	2.18	2	1	1	118	45	73	5.4	15	-9.6	9.6	11	-1.4	113.4	60	53.4	476.4	300	176.4	22.6	12	10.6	1.78	0.9	0.88	1.7	0.9	0.8
G8	488.6	600	-111.4	4.44	1.8	2.64	1.2	1	0.2	61	45	16	7.8	15	-7.2	6	11	-6	102.4	60	42.4	374.4	300	74.4	13.4	12	1.4	1.54	0.9	0.64	1.14	0.9	0.24
G9	228	600	-372	2.86	1.8	1.06	1	1	0	30.2	45	-14.8	1.8	15	-13.2	5	11	-6	34.2	60	-25.8	474.6	300	174.6	20.8	12	8.8	1.28	0.9	0.38	1.32	0.9	0.42
G11	424.4	600	-175.6	4.38	1.8	2.58	2.4	1	1.4	142.6	45	97.6	2.6	15	-12.4	6	11	-5	79.6	60	19.6	217.4	300	-82.6	23.4	12	11.4	1	0.9	0.1	1.04	0.9	0.14
G12	465.8	400	65.8	4.18	1.2	2.98	2.28	0.6	1.68	211.6	25	186.6	5	15	-10	9.6	7	2.6	166.4	55	111.4	388.4	200	188.4	21.6	8	13.6	1.76	0.6	1.16	1.98	0.6	1.38
G13	332.2	600	-267.8	2.58	1.8	0.78	1	1	0	88.4	45	43.4	4	15	-11	4.4	11	-6.6	82.4	60	22.4	341.6	300	41.6	10.4	12	-1.6	2.5	0.9	1.6	1.02	0.9	0.12
G14	250.2	700	-449.8	1.98	2.4	-0.42	1.14	1.2	-0.06	42.6	65	-22.4	1.4	15	-13.6	5.6	15	-9.4	103.2	75	28.2	184.2	600	-215.8	11.8	14	-2.2	1	1	1	0.8	1	-0.2
G16	356	600	-244	3.96	1.8	2.16	1.2	1	0.2	49.2	45	4.2	2.6	15	-12.4	7	11	-4	71.4	60	11.4	322	300	22	12	12	0	1.4	0.9	0.5	1.1	0.9	0.2
G17	147.6	600	-452.4	2.18	1.8	0.38	1.4	1	0.4	28.8	45	-16.2	0.6	15	-14.4	4.4	11	-6.6	87.4	60	27.4	286.8	300	-13.2	18.6	12	6.6	1.04	0.9	0.14	1.1	0.9	0.2
G18	184.2	600	-415.8	2.26	1.8	0.46	1	1	0	16.4	45	-28.6	2	15	-13	6	11	-5	50.2	60	-9.8	409.6	300	-109.6	18.2	12	6.2	1.64	0.9	0.74	1.82	0.9	0.92
G19	526.2	600	-73.8	4.12	1.8	1.32	1.2	1	0.2	283.8	45	238.8	4.2	15	-10.8	5.6	11	-5.4	27.8	60	-32.2	649.4	300	349.4	14.8	12	2.8	2.24	0.9	1.34	1.66	0.9	0.76
G21	208.6	900	-691.4	19.28	2.4	16.88	17.04	1.3	15.74	54	90	-36	1.4	15	-13.6	7	15	-8	48.4	120	-71.6	277.02	400	-122.98	97	16	81	6.72	1.3	5.42	1.76	1.2	0.56
G22	475.4	600	-124.6	7.54	1.8	5.74	2	1	1	57.2	45	12.2	10.8	15	-4.2	9.6	11	-1.4	133.2	60	73.2	506.8	300	206.8	27.2	12	15.2	2.3	0.9	1.4	1.64	0.9	0.74
G23	309.4	700	-390.6	2.88	2.4	0.48	1.38	1.3	0.88	31.6	75	-43.4	1	15	-14	5.8	15	-9.2	39.6	90	-50.4	257.4	400	-142.6	9.8	14	-4.2	1.44	1.1	0.34	0.96	1.1	-0.14
G24	533.8	900	-366.2	4.72	2.4	2.32	2.28	1.3	0.98	40	75	-35	3.4	15	-11.6	13.2	15	-1.8	52.6	75	-22.4	712.2	400	312.2	36.6	16	20.6	2.84	1.3	1.54	2.88	1.2	1.68

ПРОУЧВАНЕ НАГЛАСИТЕ НА ЛИЦА С ТРАЙНИ УВРЕЖДАНЯ ЗА ПРИЛАГАНЕ НА АДАПТИРАН МОДЕЛ ПО ТАНЦИ

ТЕОДОРА ИГНАТОВА

IGNATOVA TEODORA. A STUDY OF PREDISPOSITION OF PEOPLE WITH PERMANENT INJURY IN ORDER TO APPLY AN ADAPTED DANCE METHOD

Абстракт: Намалените възможности за движение довеждат до дисхармония между нервно-психическата и физическата дейности. В особено висока степен засяга хората с увреждания. Това са различни състояния на ограничение във възможностите на даден човек да общува с обкръжаващата го среда. Затруднения се наблюдават в социални, интелектуални, морални и физически взаимодействия. Заниманията с двигателна дейност са специфични, а средствата и методите са съобразени със състоянията и възрастовите особености на занимаващите се. Считаме, че има неразкрити резерви и с подобряването на тази дейност ще се повишат възможностите за адаптирано въздействие върху физическия, психическия и емоционален статус на тези лица.

Ключови думи: двигателна активност, танци, адаптиран модел по танци

Abstract: The reduced opportunity for movement leads to disharmony between the neuro-mental and physical activities. It affects people with injuries in a high degree. These are different conditions of restriction of a person to communicate with the environment. There are difficulties in social, intellectual, moral and physical relationships. Physical activities are specific and the ways and methods are comfortable to the conditions and age specifics of the participants. We think there are undiscovered reserves and with the improving of this activity, the opportunities for adaptive impact into the physical, mental and emotional state of these people will increase.

Key words: Physical activities, dances adapted dance method

Намалените възможности за движение довеждат до дисхармония между нервно-психическата и физическата дейност. В особено висока степен засяга хората с увреждания. Това са различни състояния на ограничение във възможностите на даден човек да общува с обкръжаващата го среда. Затруднения се наблюдават в социални, интелектуални, морални и физически взаимодействия. Основните увреждания в голяма степен могат да се групират в зависимост от това дали са физически (церебрални нарушения, нарушения на гръбначния мозък, ампутации), сетивни (загуба на зрение, слух или речта) или ментални (затруднения с ученето или разбирането, нервни състояния, психични заболявания).

Във връзка с проблематиката си поставихме за **цел** да разкрием нагласите и желанието на лица с различни увреждания за прилагане на адаптиран модел за занимания с „Ритмика и танци“, който включва народни

танци, елементи от класическия екзерсис и гимнастически упражнения с фитнес топка с музикален съпровод.

Контингент на изследването са 10 лица от ДЦДУ „Слънчев лъч“, от които 6 жени и 4 мъже с IQ < 70, в група по Ритмика и танци. Заниманията се провеждаха два пъти седмично с продължителност 60 минути. За постигане на целта на изследването използвахме методика, която включва следните компоненти: теоретичен анализ и синтез, социологически методи анкета и беседа. Анкетата е изготвена на базата на следните критерии: мотивация за практикуване на танци, удовлетвореност от движението и самооценка на моториката. Освен текстово, отговорите са изобразени и графично, тъй като визуалното възприятие е по-силно изразено при анкетиранията. Изследването е проведено през учебната 2018/19 г.

Много автори разглеждат проблемите и насочват дейността си към откриване и използване на специфични форми на социални отношения в процеса на обучение и възпитание на анормалните индивиди или лицата с трайни увреждания [1,2,3,4,5,6,7,8 и др.].

Лицата с трайни физически, психически, интелектуални или сетивни увреждания при взаимодействия с различни бариери, свързани с обстоятелства или нагласи, срещат затруднения в пълноценното и ефективно участие в обществото. Характерно при тях е по-бавен процес на изграждане на двигателни навици, тъй като по-голямата част имат проблеми с моториката.

М. Малчев, правейки задълбочен анализ на проблемите на приобщаващото образование, отбелязва: *„приобщаващото образование стана основен приоритет на централните за специална образователна подкрепа, където се извършва превантивна, диагностична, рехабилитационна, корекционна и ресоциализираща работа с деца и ученици и ресурсно подпомагане на деца и ученици със специални образователни потребности“* [4].

Двигателната дейност развива и подобрява функционалните възможности на организма. Това важи с особено голяма сила за лицата с увреждания. Прилагането на физическа активност, адаптирана към състоянието им, съдейства за психо физическото им развитие и социализиране в обществото. Б. Димитрова посочва, че *„адаптираната физическа активност извършва своята корекционна дейност както във физическо, така и в психическо направление. Корекционно-развиващите задачи със средствата на гимнастиката са насочени към пълноценното физическо развитие, повишаване на двигателната активност и възможности, възстановяване и усъвършенстване на психическите и физическите способности, както и профилактика срещу появяването на вторични отклонения.“* [1].

Гимнастическите упражнения и танците, с многообразните си средства и разновидности, дават възможност за рационално включване в занима-

нията с тези лица, тъй като са достъпни за всеки, независимо от нивото на физическата им дееспособност.

Танците оказват комплексно влияние върху психо физическото равновесие в организма на човека. Също така те са начин на общуване с природата и окръжаващата среда посредством движения, жестове и пози.

Опорно-двигателният апарат се повлиява посредством разнообразните по характер, сила, амплитуда и продължителност на движенията. Костната система става по-здрава, мускулната маса се увеличава и се подобрява мускулният тонус. Това от своя страна подобрява и координацията на моториката.

Подобрява се работата на сърдечно-съдовата и дихателна системи. При висок ритъм на игра, макар и за кратко, пулсовата и дихателната честота регистрират по-високи стойности. Заниманията с танци допринасят за подобряването на двигателните качества. Динамични движения като подскоци, скокове, прибежки и т.н. развиват качествата бързина, гъвкавост, общата и специалната издръжливост. Засилените функции на сърдечно-съдовата и дихателната системи при по-продължително натоварване, оказват положително влияние върху работоспособността и издръжливостта на организма.

Практикуването на народни хора и танци усъвършенстват и сетивните анализатори. Подобряват се музикалността и ритмичният усет. Благоприятно влияние оказват и върху ЦНС. Активизират се качествата на вниманието. Настроението и положителните емоции от играта дават възможност да се понасят по-големи натоварвания. Това позволява народните хора и танци да се използва като фактор срещу умората и особено срещу психическата умора.

Заниманията с двигателна дейност са специфични, а средствата и методите са съобразени със състоянията и възрастовите особености на занимаващите се.

Наблюденията ни, макар и скромни, са, че ученици с ментални проблеми все още не са социализирани в системата на образованието. Това провокира нашия интерес, тъй като считаме, че има неразкрити резерви и с подобряването на тази дейност ще се повишат възможностите за адаптирано въздействие върху физическия, психическия и емоционален статус на тези лица.

В отговорите от социологическото проучване по критерий 1 – мотивация при практикуване на танци (фиг. 1), половината от изследваните отбелязват, че ако се занимават с движение и танци ще подобрят здравословното си състояние. Останалите 50% харесват да танцуват и се чувстват добре. Предполагаме, че в мотивите за избор, движението под музикален съпровод е оказало влияние. В началото на изследването лицата бяха силно заинтригувани от предстоящото събитие, като при първите

посещения те срещнаха сериозни затруднения, съпътстващи новите по естество упражнения. Въпреки това техният ентузиазъм не стихна.

Защо участвам в спортни дейности?

1	2	3	4
Все ми е едно.	Правя го, защото трябва.	Правя го, защото е добро за здравето ми.	Правя го, защото се чувствам добре и ми харесва.
			

Фиг. 1. Мотивация за физическа дейност и спорт

Критерий 2 (фиг. 2) включва въпроси, свързани със скалата на удовлетвореност от движението. На 70% изследвани лица им харесва когато танцуват. Приятно им е (90%) и изобщо не са съгласни, че това „не е забавно“. Танцувайки, телата им се чувстват добре и енергични. За младите хора това е вълнуващо преживяване, танцът им дава усещане за успех и ги кара да се чувстват удовлетворени.

В отговорите по критерий 3 (фиг. 4, 5) – самооценка на моториката, по-голямата част от анкетираните отговарят, че реагират бавно. Когато се движат или когато изпълняват лесни физически упражнения изобщо не срещат трудности. Това вероятно е така, поради факта, че изобщо не определят мускулатурата си като слаба, а напротив, като добре и достатъчно силна, за да извършват от умерени до трудни движения. За болшинството (70%) анкетирани, движението изобщо не предизвиква несигурност и дискомфорт. Като обобщение по този сегмент от изследването можем да заключим, че изследваните лица имат добра самооценка, относно физическата си годност.

Когато съм активен:.....

















	Съвсем не 1	Не 2	Малко 3	Много 4	Изключително много 5
1. Аз се забавлявам					
2. Това ми харесва					
3. Това ме изпълва с енергия					
4. Това ме кара да се чувствам добре					

Фиг. 2. Скала за физическа активност и удовлетвореност от движението

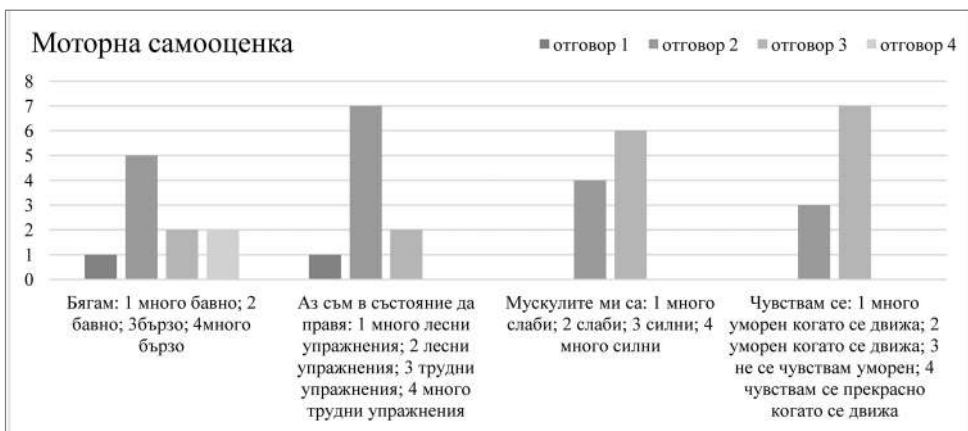


Фиг. 3. Удовлетвореност от движението

Когато спортувам:.....

	1□	2□	3□	4□
1□	<p>Бягам много бавно!☹</p> 	<p>Бягам бавно!☹</p> 	<p>Бягам бързо!☺</p> 	<p>Бягам много бързо!☺</p> 
2□	<p>Аз съм в състояние да правя само много лесни упражнения!☹</p> 	<p>Аз съм в състояние да правя само леки упражнения!☹</p> 	<p>Аз съм в състояние да правя трудни упражнения!☺</p> 	<p>Аз съм в състояние да правя много трудни упражнения!☺</p> 
3□	<p>Мускулите ми са много слаби!☹</p> 	<p>Мускулите ми са слаби!☹</p> 	<p>Мускулите ми са силни!☺</p> 	<p>Мускулите ми са много силни!☺</p> 
4□	<p>Чувствам се много уморен когато се движа!☹</p> 	<p>Чувствам се уморен когато се движа!☹</p> 	<p>Не се чувствам уморен когато се движа!☺</p> 	<p>Чувствам се прекрасно когато се движа!☺</p> 

Фиг. 4. Скала за моторна самооценка



Фиг. 5. Моторна самооценка

Като обобщение на анкетното проучване може да се заключи, че изследваните лица осъзнават необходимостта от занимания с физическо възпитание и спорт и имат положително отношение към учебно-възпитателния процес по „Ритмика и танци“. Получават знания, относно жизнените функции на човека, неговото здраве и здравословен начин на живот, а също така и придобиване на определен арсенал от умения и навици за съхраняване и подобряване на здравето, развиване и усъвършенстване на психическите качества и способности на личността. Пилотната интервенция, приложена в продължение на един месец – октомври 2018 г. допринесе до засилване на интереса на лицата от групата към занимания с танци.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Димитрова, Б., АФА със средствата на гимнастиката. София, 2014.
2. Добрев, З., Особенности в развитието на умствено изостаналите деца. София, 2002.
3. Карагъзов, И., А. Гърбачева, Специална педагогика. – Изд. Абагар, Велико Търново, 1996.
4. Малчев, М., Физическото възпитание и спортът в приобщаващото образование. Велико Търново, 2019
5. Толкачев, Б., Физкультура против недуга. Москва, 1983.
6. Цветкова-Арсова, М., Приобщаващо образование на деца и ученици със СОП – една световна политика политика. <https://www.researchgate.net>
7. Янчева, С., Н. Генчева, Кинезитерапия в педагогическата практика. София, 2015.
8. <http://www.ruo-sofia-grad.com/sites/default/files/letters/iemolodvaschool.pdf>

Адрес за кореспонденция:

г. ас. Теодора Желязкова Игнатова, д-р,
 Шуменски университет „Епископ Константин Преславски“,
 катедра „ТМФВ и спорт“, ПФ,
 тел.: + 359898810754, tediignatova@abv.bg

ПРОМЕНИ В СКОРОСТНО-СИЛОВИТЕ КАЧЕСТВА НА 9–11-ГОДИШНИ ДЕЦА, ТРЕНИРАЩИ ФУТБОЛ СЛЕД ПРИЛОЖЕН МОДЕЛ ЗА ПОДГОТОВКА

ЮСУФ ГОРЕЛСКИ, ИРЕН ПЕЛТЕКОВА

GORELSKI YUSUF, PELTEKOVA IREN. CHANGES IN SPEED-STRENGTH QUALITIES OF 9-11 YEAR-OLD CHILDREN TRAINING FOOTBALL AFTER APPLYING A MODEL OF PREPARATION

Абстракт: Целта на настоящото изследване е да се установи влиянието и ефективността от прилагане на различни методики за развиване на скоростните и скоростно-силовите качества при 9–11-годишни деца, включени в подготвителна група по футбол. В изследването са участвали 50 деца, разпределени в две групи по 25. Едната група се подготвя по експериментална методика, другата по стандартна. Резултатите са обработени с вариационен анализ.

Анализът на резултатите показва, че от всички шест контролни теста в пет, първата група има по-висок относителен дял за прирастта на постиженията. Единственият тест, в който приоритет имат децата-футболисти от втора група е този за специална издръжливост – променливо бягане на 300 м. Относителният прираст в първа група е 3,83%, докато във втора той превъзхожда тези показатели и е съответно 4,52%.

Ключови думи: физически качества, деца, ученически спорт, футбол, футболна подготовка, бързина, сила, скоростна издръжливост.

Abstract: The purpose of this study is to determine the impact and effectiveness of applying different methodologies to develop the speed and speed-strength qualities of 9–11 year old children in a football preparatory group. The study involved 50 children, divided into two groups of 25. One group is trained by experimental methodology, the other by standard. The results were processed by variational analysis.

The analysis of the results shows that out of all six control tests in five of them the *first* group shows a higher relative share of the achievement gains. The only test in which priority is given to the children-players of the second group is that of special endurance – variable running at 300 m. The relative growth in the first group is 3,83%, while in the second it exceeds these indicators and is 4,52% respectively.

Key Words: physical qualities, children, school sports, football, football training, speed, strength, speed endurance

Възрастта между 9–11 години е определена по българските стандарти и класификация като етап на предварителна спортна [1,5].

В съвременния етап на развитие на спорта е изключително важно контролирането на моментното състояние на спортистите. Чрез контрола се оптимизират тренировъчния и състезателен процес, въз основа на обективна информация за ефекта от приложените тренировъчни въздействия върху спортиста [17].

В спортните среди съществува ясно определено становище, че най-тясно свързано с футболните умения е нивото на скоростните и скоростно-силовите възможности на подрастващите, а най-слаба е издръжливостта [2, 4, 14]. Едни от първите, които обръща внимание върху динамиката в развитието им е К. Рачев (1991) [16], които установява фазовостта в тяхното развитие. Според него, в следствие потвърдени и от други специалисти, физическите и техническите качества на спортистите не се развиват едновременно, а следват определени цикли във възрастовите граници. Тази особеност, според тях, трябва да се има предвид при целенасоченото развитие на физическите качества, приоритетността им и използването на конкретни тренировъчни средства и методи. Това се налага поради наличието и на разнопосочност в развитието и строежа на цялостния организъм на децата. В опорно-двигателния апарат при 9–11-годишните се отбелязва вкостяване първоначално на костите на пръстите на ръцете, след това се формира вкостяването на китката и подлакътната кост. Вкостяването на тазовите кости, ключицата, раменните кости и лопатката завършва едва към 23–24-годишна възраст. Важно е да се отчете, че вкостяването на фалангите на пръстите на долния крайник се постига между 15 и 21 години. Още по-бавно завършват тези процеси при костите на стъпалото и глезена, което е свързано и с повече травми в тази област при по-младите футболисти [6, 10, 15].

По отношение двигателните функции на човек най-висок темп в развитието на силовите възможности е отбелязан в два периода: между 8–11 и 14–15-годишна възраст. Подобряват се качествата на нервно-мускулния апарат, като се намалява времето за изпълнение на простата и сложната двигателна реакция.

Неравномерно влияят инервационните компоненти на парасимпатиковата и симпатиковата нервна система, които увеличават пулсовата честота до 92–94 уд./мин при 9–11-годишните и намаляват при 12–13-годишните до 82–84 уд./мин. Установена е увеличена продължителност на сърдечния цикъл от 0,850 m/s при 10–11-годишни до 1,10 m/s при 17–18-годишни юноши.

По отношение физическите качества при 9–11-годишни футболисти е установена способност към понасяне на многократни скоростни натоварвания, но най-интензивно този процес протича при 12–13-годишните.

В тази възраст е отбелязано и най-силното нарушаване на координационните способности при децата. Те допускат голям брой грешки при двигателните си действия, неточности по отношение приложената сила, по-слабо преценяване на разстоянието и отдалечеността на предмета и др. Процентът на тези грешки показва, че процесът на формирането на възбудните и задръжните процеси в кората на главния мозък все още не е завършил.

Смята се, че това е една от основните причини за намаляване темпа на развитието на бързината и скоростната сила по време на 9–11-годишна възраст и препоръчват използването на специално подбрани тренировъчни средства, съобразени с възрастта, фазовостта в развитието на физическите качества и съответен подход към определяне обема и интензивността за развитието на скоростните и скоростно-силовите качества на футболистите [11, 12].

Анализирайки използваните в практиката средства и методи за развитие на тези качества на футболистите от тази възраст установяваме, че в по-голямата си част авторите разпределят практическите занимания, давайки приоритет на развитието на физическите качества (45,37%), като на бързината отделят 21,36% от времето, на скоростно-силовите качества – 18,44% на издръжливостта 21,36% и т. н.

Като основни тренировъчни средства се посочват следните: скоростни бягания на 20, 30 и 50 m от висок старт и 20 и 30 m от летящ старт. За издръжливост се препоръчват бягания от 200 до 600 m, както и кросове и променливи бягания на разстояния до 400-600 m. При упражненията за скоростна сила са включени различни видове скокове и подскоци, на място, с придвижване, над препятствия, по стълби, както и специално-подготвителни упражнения (ситно бягане, бягане с високи колене, спринтьорска „ръченица“ и др.).

Основният метод за развиване на посочените качества е повторният, в редки случаи се използват променливия и продължителния [1,6,7,8].

В преобладаващото си мнозинство авторите препоръчват упражненията да се изпълняват с максимална скорост, често при облекчени условия (бягане по наклон, по вятъра или с теглещи устройства – спринт машина), както и упражнения за подобряване на стартовата реакция.

В учебните програми по футбол за деца се обръща внимание и на упражненията, способстващи рязката и бърза смяна на посоката на бягане, стартове от различни положения, стартирания и обръщания на 90°, 180° и 360° и др. [1, 14].

Според Ю. Виноградов (2012) нивото на скоростта при младите футболисти зависи от няколко фактора: бързина на мисловните процеси и съответния мускулен отговор; бързината на простата и сложната двигателна реакция; от техниката на боравенето с топката; от способността за ефикасно взаимодействие между играчите при изпълнение на колективни и отборни задачи [3].

Автори в други спортове с характерно скоростно-силов характер, каквито са баскетбола и леката атлетика в спринтовите бягания, препоръчват делът на тези показатели да бъде значително по-различен и предлагат съотношение 15,78%, 24,63% и 21,20% [9]. В подкрепа на това станови-

ще са и изследванията на Е. Лалков (2000), който доказва, че най-високи приспособителни реакции в организма са отбелязани при трениране с малък обем и по-голям брой повторни серии, с обща продължителност 3–5 мин. Авторът препоръчва при деца, трениращи футбол да не се използват упражнения със среден обем и продължителност на сериите от 4–5 до 5–6 мин, които предизвикват нежелателни промени в организма и функционалното състояние на трениращите [11].

Методика

Предмет на изследване е физическата дееспособност на деца-футболисти.

Обект на изследване са скоростно-силовите качества на 9–11-годишни деца-футболисти.

Основната **цел** на настоящото изследване е да се установи влиянието и ефективността от прилагане на различни методики за развиване на скоростните и скоростно-силовите качества при 9–11-годишни деца, включени в подготвителна група по футбол.

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

1. Установяване нивото на показателите, характеризиращи посочените две физически качества;

2. Прилагане на съответна методика с различна по продължителност обем и интензивност тренировъчна работа.

3. Регистриране на измененията в съответните показатели.

Контингент на изследването: Изследвани са 50 деца, които са разпределени в две групи от по 25 деца, трениращи футбол в училищна секция на възраст между 9 и 11 години. Подборът е извършен на случаен признак, като се стараехме да има приблизително еднакво ниво на двете изследвани физически качества.

Експерименталната група (първа група) се подготвя по разработени от нас модели в продължение на три месеца, два пъти седмично по 90 мин и един контролен мач всяка седмица. Контролната група (втора група) работеше по утвърдена спортно-учебна програма.

Тестовата батерия включва шест физически теста (табл. 1).

Тестовите „совалково бягане между два конуса през 10 m” и „300 m” измерват алактатната и лактатната издръжливост.

Първият контролен тест „совалково бягане” между два конуса през 10 m предвижда бягане до първия, връщане до стартовата линия, обръщане, бягане до втория конус, обръщане и бягане до стартовата линия (общо 60 m спринт).

Таблица 1. Тестова батерия за измерване на скоростно-силови качества на деца-футболисти

	ПОКАЗАТЕЛИ/ТЕСТОВЕ	Мерни единици	Точност на измерване	Посока на нарастване
1	30 m спринт	s	0.1	-
2	Бягане по 10 стъпала	s	0.1	-
3	Совалка между два конуса	s	0.1	-
4	300 m (анаеробен тест)	s	0.1	+
5	Скок дължина от място	cm	1	+
6	Вертикален отскок от място от два крака	cm	1	+

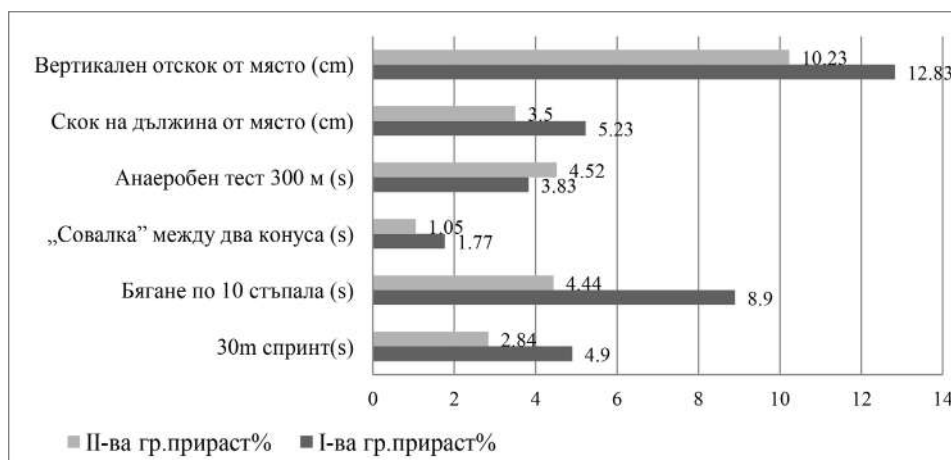
Вторият тест представлява бягане на футболното поле (100 x 50 m), като първите 50 m се бягат леко, вторите 50 m са спринт за първа група и ускорение за втора, третите 50 m отново са леко бягане, четвъртите 50 m са спринт и за двете групи, петите 50 m отново са леко бягане и последните 50 m, т.е. шестите са спринт (общо 300 m).

Получените резултати са обработени с помощта на вариационен анализ.

Анализ на резултатите

Средната възраст на децата-футболисти е $9-11 \pm 0,6$ г., при ръст $141,2 \pm 2,2$ cm и телесно тегло $41,7 \pm 2,6$ kg.

В пет от всичките шест контролни теста *първата* група има по-висок относителен дял за прираста на постиженията (фиг.1).



Фиг. 1. Среден прираст (%) на изследваните показатели в края на експеримента в двете групи

Това е особено забележимо в тестовете, характеризиращи скоростно-силовите качества на децата. При бягането на 30 m прирастът в първа група е 0,21 s или 4,90%, докато този на втора е 0,16 s – 2,84%.

Там, където е необходима честота на движенията при теста „изкачване на десет стъпала“, разликата е още по-голяма, съответно 8,90 срещу 4,44%. Най-нисък прираст и в двете групи регистрирахме при теста „свалково бягане между два конуса“. Тук абсолютният прираст е 0,22 s за първа и 0,13 s за втора група, а относителният 1,77 и 1,05%. Подобен прираст е отбелязан и от други изследователи [13,16].

В двата типични скоростно-силови показателя, скок на дължина и вертикален отскок от място, резултатите в първа група значително превъзхождат тези на втора. Това е особено добре забележимо при вертикалния отскок, където прирастът е на първа група. Единственият тест, в който приоритет имат децата-футболисти от втора група е този за специална издръжливост – променливо бягане на 300 m, 12,83%, срещу 10,23% на втора.

Относителният прираст в първа група е 3,83% или 3,0 s, докато във втора той превъзхожда тези показатели и е съответно 4,52% и 3,6 s.

От получените резултати (таблицы 2 и 3) при показателите за вариция на разсейване за 30 m спринтово бягане за първата група при първото изследване е $V = 16,87\%$, а при второто $V = 19,27\%$.

Таблица 2. Вариционен анализ на резултатите от 30 м спринт, бягане по 10 стъпала и совалка между два конуса.

Показател	Изсл. №	30 m/s			Бягане по 10 стъпала (s)			„Совалка“ между два конуса (s)		
		X_{cp}	S	V%	X_{cp}	S	V%	X_{cp}	S	V%
Първа група	1	5,51	0,93	16,87	2,13	0,09	4,22	12,37	0,14	1,13
	2	5,24	1,01	19,27	1,94	0,12	6,18	12,15	0,16	1,31
	Прираст %	4,90	8,60	14,22	8,90	33,33	46,44	1,77	14,28	15,93
Втора група	1	5,63	0,79	14,03	2,11	0,11	5,21	12,33	0,17	1,37
	2	3,47	1,03	18,83	2,01	0,10	4,97	12,20	0,15	1,22
	Прираст %	2,84	30,37	34,21	4,44	9,09	4,60	1,05	11,76	7,96

И при двете измервания групата е нехомогенна, като има тенденция към увеличаване след целенасочената специализирана подготовка. Това е показателно за различното влияние на приложената методика към всяко дете. Изследваната група също е нехомогенна по отношение на скок дължина от място съответно с при първото изследване е $V = 14,09\%$, а при второто $V = 11,97\%$. Тук се забелязва намаляване на вариацията, което приближава резултата към изравняване на възможностите на децата по този показател и доближаването до достигане на хомогенност. Същата

тенденция се наблюдава и при скок височина, където $V=19,25\%$ при първото измерване и $V=16,16\%$ при второто. Групата е хомогенна по отношение на аеробните възможности на децата-футболисти, измерени с 300 m ($V=0,56\%$ и $V=0,53\%$) и със совалково бягане между два конуса ($V=1,13\%$ и $V=1,31\%$). Групата е хомогенна и спрямо показаните резултати при бягане по 10 стъпала ($V=4,22\%$ и $V=6,18\%$).

При децата от втора група получените резултати запазват тенденцията на хомогенността при издръжливостта и нехомогенността при скоростните възможности.

Таблица 3. Вариционен анализ на резултатите от 300 м бягане, скок дължина от място и вертикален отскок.

Показател	Изсл.	Анаеробен тест 300 m (s)			Скок на дължина от място (cm)			Вертикален отскок от място (cm)		
	№	X_{cp}	S	V%	X_{cp}	S	V%	X_{cp}	S	V%
Първа група	1	78,4	0,44	0,56	168,1	23,7	14,09	29,6	5,7	19,25
	2	75,4	0,40	0,53	176,9	21,0	11,87	33,4	5,4	16,16
	прираст %	3,83	9,09	5,35	5,23	11,39	15,75	12,83	94,3	16,05
Втора група	1	79,6	0,40	0,50	162,4	24,4	15,06	29,3	5,8	19,79
	2	7,60	0,36	0,47	168,1	24,9	14,81	32,3	5,6	17,33
	прираст %	4,52	10,00	6,00	3,50	2,04	1,66	10,23	3,44	12,43

Изводи и препоръки

Тези резултати ясно показват, че упражненията, изискващи скорост и честота на движенията развиват именно скоростно-силовите качества на трениращите деца, вследствие на подобреното енергийно доставяне на анаеробна-алактатна енергия. Обратно, използването на по-продължителни натоварвания, както тези за издръжливост, така и за развиване на скоростно-силовите възможности на организма, в известна степен се явяват пречка за подобряване на посочените две качества. Техният енергомеханизъм за реализиране двигателното действие е свързан с анаеробно-лактатното доставяне на енергия, поради което и регистрираните резултати в бягането на 300 m са по-добри във втора група.

При развиване на скоростно-силовите качества на младите футболисти е необходимо да се обърне внимание на:

- подобряване дължината на крачката за увеличаване на скоростта при индивидуалните скоростни бягания без топка;
- усъвършенстване честотата при намалена дължина на крачката при дрибъл и придвижване с топка.

При развиване на бързината и скоростно-силовите качества на футболистите на възраст 9–11 г. да се използват по-малки съпротивления,

предимно собствената тежест на спортиста, за да се даде предимство на скоростния пред силовия елемент на това качество.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Аладжов, Н. Единна програма за обучение и тренировка по футбол. Изд. ДП В. Андреев, С. с.33-42, 1978.
2. Ангелов, В., Н. Аладжов, С. Стоянов,. Учебна програма по футбол. ЕЦНПКФВС, С. с. 29-27, 1977.
3. Виноградов, Ю. Педагогические исследования в физическом воспитании. Москва, с. 18-35, 2012.
4. Гъдев, М., Проучване в динамиката на двигателните способности към проявление на скоростната издръжливост при 9-18 г. футболисти. Изд. Лека атлетика и наука, 1, с. 12-14, 2012.
5. Димитров, Л., В. Генчев. Възможности за усъвършенстване на игровата подготовка във футбола. „Спорт и наука“, 6, с. 35-41, 2001.
6. Димитров, Л. Изследване спортния травматизъм и насоки в тренировъчния процес за профилактика при състезатели по футбол. Дисертация д-р НСА, С., 2009.
7. Кардасо, А. М. У. Средства и методи скоростной и скоростно-силовой подготовки юных футболистов 11-12 лет. Автореферат дисс, мнп, М., с. 34-38, 1985.
8. Касабова, Л. Влияние на специалната физическа подготовка върху технико-тактическите умения на студентките от профилираните групи по баскетбол. Изд. ТУ, С. с. 20-24, 2019.
9. Касабова, Л., Изследване на специалната работоспособност на студентки от профилираните групи по баскетбол на УНСС. Сборник „Съвременни тенденции, проблеми и иновации във физическото възпитание и спорт във висшите училища“, ИК – УНСС, ISBN 978-954-644-943-6, С., с. 124-131, 2017
10. Кефилов, П. Профилактика на футболния травматизъм. ВФК, 1. С. 35-37, 1991.
11. Лалков, Г. Структура и содержание тренировочных нагрузок футболистов разных возрастов и квалификации. Г. Омск, с. 195-199, 2000.
12. Лукин Ю. К. Методика тренировочной нагрузки скоростно силовой направленности в системе годичной и многолетней подготовки футболистов. Москва, ГЦОЛИФК, с. 27-31, 1990.
13. Мадански, М. Оптимизиране тренировъчните натоварвания на млади футболисти. Дисертация, доктор, НСА, с. 45-48, 1986;
14. Стоянов, С., Учебна програма за деца и юноши. НСА, с. 18-21, 2005.;
15. Стоянов, С. Профилактика на травмите във футбола, НСА-ПРЕС, с. 35-37, 2014.
16. Рачев, К., Теория и методика на физическото възпитание. Учебник за НСА, С., с. 46-49, 1991.
17. Ignatov, G., E. Atanasov. Control and assessment of the physical capabilities of the student football teams of the Sofia University and the National Sports Academy. Federation of the sports pedagogues of the Republik of Macedonia. 14-th international scientific and professional conference. 22-th and 23-th April 2016, Veles, Republic of Macedonia. Research in Kinesiology. International Journal of Kinesiology and Other Related Sciences. Vol. 45, 1/2017, ISSN 1857-7679 (print), ISSN 1857-8942 (online), pp. 45-48, 2017.

Адреси за кореспонденция:

Юсуф. Горелски, докторант (ussouf@abv.bg)
доц. Ирен Пелтекова, доктор, (iren.peltekova@gmail.com)
СУ „Кл. Охридски“, Департамент по спорт,
Катедра „Спортни игри и планински спортове“

**ВРЪЗКА НА ФИЗИЧЕСКОТО
ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА С ДРУГИ
ДЕЙНОСТИ И НАУЧНИ ОБЛАСТИ**

МАТЕМАТИКА ОТ СВЕТА НА ФУТБОЛА

ГАБРИЕЛА КИРОВА

KIROVA GABRIELA. MATHEMATICS FROM THE WORLD OF FOOTBALL

Абстракт: От 2015 година, с приемането на Закона за предучилищното и училищното образование [1] в България стартира образователна реформа. Тази реформа в областта на началното образование има една доминираща характеристика – формирането на ключови компетентности като водеща цел. Една от възможностите за реализиране на тази нова цел е включването на повече междупредметни връзки, разрушаването на строгото предметно обучение, адресирането на учебното съдържание и урочните дейности към цялостната личност на 7–11-годишните ученици с техните интереси, нагласи и ценности. В тази статия ще бъдат предложени идеи за методическа разработка на текстови задачи по математика за начална училищна възраст по числови данни (информация) от интернет източници по темата „Футбол“.

Ключови думи: математика, начално училище, футбол

Abstract: Since 2015, with the adoption of the Law on Pre-school and School Education [1], educational reform has started in Bulgaria. It touched on the aims of education as well as its content. This reform in the field of primary education has a dominant feature – the formation of key competences as a guiding goal. One of the possibilities for realizing this new goal is to include more cross-curricular links, break down rigorous subject-based learning, address the content and lesson activities to the overall personality of 7-11 year-old students with their interests, attitudes and values. This article will offer ideas for methodical development of text tasks for elementary school age based on numerical data (information) from Internet sources on the topic "Football".

Key Words: mathematics, elementary school, football

Увод

Една от най-творческите дейности в обучението по математика в началните класове е самостоятелното съставяне и решаване на текстови задачи от учениците. Такива упражнения има включени във всички нови одобрени учебници по математика още от първи клас. Съставянето на текстови задачи може да става на различна основа: по картина, по аритметично действие, по съкратен запис, по чертеж (схема), по числов израз – модел на решението, по даден въпрос, по дадено условие, по самостоятелно събрани числови данни и др. Самостоятелното набиране на числови данни от ученици от трети и четвърти клас е експериментално апробирано от мен в предходни години и е доказано развиваща, отговаряща на интересите и резултатна форма на учебна дейност с учениците. Факт е ранното насочване на днешното поколение ученици към интернет и работа с информация от интернет източници. В свое лонгитудно

изследване през 2013 година доказах трайния интерес на ученици от начална училищна възраст към спорта и специално към футбола. Това ме провокира да разработя идеята за съставяне на текстови задачи с футболна тематика по числови данни от интернет-източници.

Методика на работа по събиране на числови данни от интернет

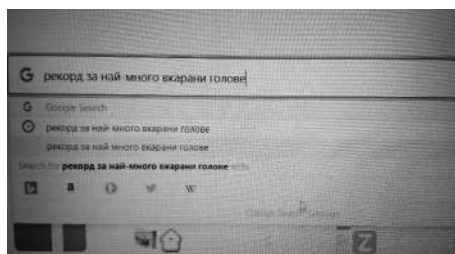
Темата футбол е приоритетна в интересите на 7-11-годишните момчета, а и на част от момичетата. Би могло да се възложи паралелно проучване на интернет информация, свързана с друг, представляващ по-голям интерес за момичетата спорт (например, художествена гимнастика). Учениците могат да се разделят в групи, според конкретните им футболни пристрастия към различни български и чуждестранни, клубни или национални отбори. Всяка група има за задача в рамките на конкретен времеви срок (например една седмица) да проучи и запише информация – факти с числови данни – за любимите си футболни отбори, играчи, първенства. Събраните данни се записват. Тази кратка проектна дейност завършва с тематичен урок „Математика от света на футбола“, по време на който учениците съставят и решават текстови задачи по предварително събраните от тях, индивидуално или групово, числови данни, свързани с футбола.

Примерни текстови задачи по числови данни от интернет източници на тема „Футбол“

Когато се възложи на учениците сами да проучат и съберат числови данни от интернет е добре те да бъдат насочени как да използват търсачката „Гугъл“ като вписват изречения или фрази в съответното поле. Например: „Национален стадион „В. Левски““, „Какви са размерите на футболното игрище на стадион „Георги Аспарухов“ в София?“, „Най-големите футболни стадиони в света“, „Най-много изиграни мачове в историята на футбола“, „Колко километра на мач изминава Роналдо?“ или „Рекорд за най-много вкарани голове“. Виж снимки 1, 2, 3 и 4.



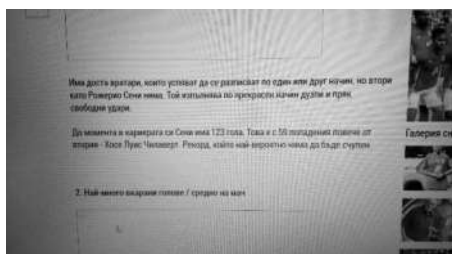
Сн. 1. Търсачката Гугъл



Сн. 2. Вписване на тема



Сн. 3. Отваряне на сайт



Сн. 4. Информация с числови данни

В класни стаи, оборудвани с проектор, лаптоп и екран (или с интерактивна бяла дъска) е добре учителят да направи предварителна демонстрация как се прави проучване в Гугъл по темата „Футбол“ в горните четири стъпки.

По-долу ще предложи някои готови идеи за текстови задачи по числови данни – информация от интернет сайтове, свързани с футбол [2,3,4,5,6,7,8]. Според характера на числовите данни текстовите задачи се адресират до ученици от четвърти, трети или дори втори клас.

Примери:

По решение на ФИФА от 2008 г. футболните игрища на новите стадиони трябва да са с точни размери – дължина 105 м и широчина 68 м. Намери лицето на едно такова футболното игрище.

Футболното игрище на прочутия стадион „Джайънт Стейдиъм“ в Ню Джърси САЩ, на който през 1994 г. България победи Германия с 2:1 в четвъртфиналния мач на Световното първенство по футбол е с размери 103 м дължина и 63 м широчина. Намери колко е лицето на футболното игрище.

Националният стадион на Боливия е на надморска височина 3600 м. Според правилника на ФИФА да се играят футболни мачове на над 3000 м надморска височина е вредно за здравето на футболистите. Като знаеш, че Националният стадион „В. Левски“ е на надморска височина около 595 м, намери с колко метра по-високо се намира националният стадион на Боливия.

Приходите на ФИФА за 2007 г. са 1 200 000 000 долара. Това е с 49 000 000 повече от приходите на ФИФА за 2006 г. Намери колко долара са били приходите на ФИФА за двете години.

Националният стадион „Васил Левски“ е открит през 1953 г. Колко години са минали от откриването му до днес?

Националният стадион „В. Левски“ има 42 834 седящи места в секторите А, Б, В и Г. Във ВИП ложата в сектор А има още 410 места. Банките за журналисти побират 80 души, а резервните седалки са 890. Колко седящи места общо има стадион „В. Левски“?

Националният стадион „Васил Левски“ е построен през 1953 г. Той е реконструиран през 1966 г. и през 2002 г. Колко години са минали от откриването на стадиона? Колко години са минали от последния ремонт на стадиона? Колко години са минали от първия до втория ремонт на стадиона?

Стадион „Българска армия“ е построен през 1967 г. Колко години са минали от тогава до днес?

Стадион „Българска армия“ има 6417 седящи места в сектор А, 4 889 места в сектор Б, 5689 места в сектор В и 5020 места в сектор Г. В ложата за ветерани има 87 места, а в журналистическата ложа – 80 места. Колко седящи места общо има на стадион „Българска армия“?

Стадион „Българска армия“ има 22 182 седящи места. От тях 2100 места са покрити. Колко места на стадиона не са покрити?

Размерите на футболното игрище на стадион „Българска армия“ са 105 м дължина и 66 м широчина. Намери площта на футболното игрище.

Стадион „Локомотив“ в София има 22 000 седящи места. Те са с 3 556 по-малко от местата на стадион „Славия“ в София. Колко седящи места има стадион „Славия“?

Стадион „Славия“ в София е построен през 1958 г. Това е станало 27 г. преди да бъде построен стадион „Локомотив“. През коя година е построен стадион „Локомотив“?

Стадион „Георги Аспарухов“ в София е открит на 10 март 1963 г. Колко години са минали от тогава?

На стадион „Георги Аспарухов“ в София има 5 752 седящи места в сектор А. В сектор Б има 5 898 места, които са с 2 010 повече от местата в сектор В и с 3 748 повече от местата в сектор Г. Колко седящи места общо има в четирите сектора на стадиона?

Футболното игрище на стадион „Олд Трафорд“ в Манчестър е с размери 105 м дължина и 68 м широчина. Футболното игрище на стадион „Анфийлд Роуд“ в Ливърпул е с размери 101 м дължина и 68 м широчина. Пресметни с колко квадратни метра по-малко е игрището в Ливърпул.

Стадион „Олд Трафорд“ в Манчестър е построен през 1910 г. Той побира 76 411 седящи зрители и е най-големият в Англия. Рекордът на стадиона е поставен през 1939 г., когато на полуфинал за Купата на Англия на стадиона е имало 76 962 зрители. С колко зрители повече е имало през 1939 г. Преди колко години е открит стадион „Олд Трафорд“?

Стадион „Олд Трафорд“ в Манчестър побира 76 411 зрители, а стадион „Анфийлд Роуд“ в Ливърпул побира 54 074 зрители. С колко зрители повече побира стадионът в Манчестър?

Стадион „Анфийлд Роуд“ в Ливърпул е построен през 1884 г. Колко години са минали от построяването му?

Стадион „Анфийлд Роуд“ в Ливърпул е построен през 1884 г. като стадион на футболен клуб Евертън. От 1892 г. стадионът става стадион на футболен клуб Ливърпул. Колко години стадион „Анфийлд Роуд“ е стадион на клуб Ливърпул?

Най-големият футболен стадион в света е стадион „Първи май Рунградо“ в Пхенянь, Кореиската народно-демократична република. Той има 150 000 седящи места. Най-големият футболен стадион в Европа е стадион „Камп Ноу“ в Барселона, Испания. Той има 98 787 седящи места. С колко местата на стадиона в Пхенянь са повече от местата на стадиона в Барселона?

Вторият по големина футболен стадион в света е стадион „Солт Лейк“ в Калкута, Индия. Той има 120 000 седящи места. Те са с 5535 места повече от местата на третия по големи футболен стадион в света – стадион „Ацтека“ в Мексико Сити, Мексико. Колко места има стадион „Ацтека“?

Прочутият стадион „Маракана“ в Мексико има 92 000 седящи места. Те са с 22 465 места по-малко от местата на стадион „Ацтека“. Колко места има стадион „Ацтека“?

Първото полувреме на един футболен мач имало 4 мин продължение, а второто – 5 мин продължение. Като знаеш, че едно полувреме трае 45 мин, а почивката между двете полувремена е 15 мин, пресметни колко общо е продължил мачът.

Роналдо пробягва по 9 км на мач, а Меси – по 8 км на мач. По колко километра ще пробягат Роналдо и Меси за 8 мача?

Роналдо пробягал през 2016 г. общо 64 км в мачовете за Шампионската лига, а Меси – 31 км 620 м. Неймар пробягал 59 км 660 м, а Луис Суарес – 57 км 700 м. С колко повече е пробягал Роналдо от всеки от останалите трима футболисти?

Първата Световна купа по футбол в света е спечелена през 1930 г. Тогава шампион става националният отбор на Уругвай. Колко години са минали от Първата Световна купа?

Най-старата запазена футболна топка в света е на 455 години и е изработена от кожа на сърна. През коя година е изработена първата футболна топка?

В света има около 5 000 000 рефери и 53 пъти повече професионални футболисти. Приблизително колко професионални футболисти има в света?

Компанията „Катапулт спортс“ направила изследване на разликите в играта на футболисти от един английски професионален футболен клуб от Висшата лига и от един английски аматьорски клуб. Средно в един мач професионалистите изминават по 10 км 500 м, а аматьорите – средно по 7 км 800 м. Колко по-малко изминават аматьорите в един мач?

Професионални защитници от английски клуб от Висшата лига изминават средно по 10 км 510 м, докато аматьорите изминават по 7 км 270 м на мач. Колко повече изминават професионалните защитници от аматьорите?

Професионални халфове (полузащитници) изминават средно на мач по 11 км 270 м, докато аматьорите халфове – по 8 км 370 м. Колко по-малко изминават аматьорите халфове?

Професионалните нападатели от един английски отбор от Висшата лига изминават средно по 9 км 460 м на мач, докато нападателите от един английски аматьорски отбор изминават 7 км 750 м средно на мач. Колко повече изминават професионалните нападатели?

Рекорд по вкарани голове от вратар държи вратарят Рожерио Сени от Бразилия. Той е вкарал 123 гола в кариерата си, които са с 59 повече от вкараните голове от вратаря Хосе Луис Чилаверт от Парагвай. Колко гола е вкарал Хосе Луис Чилаверт?

Рекордът по играни мачове за Барселона принадлежи на футболиста Чави. Той е изиграл 767 мача. Втори в класирането е Андрес Иниеста, който е играл в 657 мача. С колко мача повече е изиграл за Барселона Чави?

Хавиер Санети е изиграл най-много мачове за националния отбор на Аржентина – 143. Те са с 4 повече от изиграните мачове от втория в класирането футболист – Хавиер Масчерано. Лионел Меси е изиграл до момента 159 мача по-малко, отколкото е общият брой на изиграните от Хавиер Санети и Хавиер Масчерано мачове. Колко мача е изиграл за Аржентина Лионел Меси до момента?

Разгледай данните в таблицата. Състави и реши три текстови задачи с данните.

Футболист	Страна	Брой вкарани голове
Герд Мюлер	Германия	1461
Пеле	Бразилия	1389
Ромарио	Бразилия	968
Еузебио	Бразилия	790

Пример:

Пеле е вкарал в кариерата си на футболист 1389 гола. Те са с 421 повече от головете на Ромарио. Головете, вкарани от друг бразилец – Еузебио са със 178 по-малко от головете на Ромарио. Колко гола общо са вкарали тримата бразилски футболисти?

Заклучение

Предложените тук примерни текстови задачи по числови данни от интернет източници на тема „Футбол“ дават идея и могат да бъдат използвани от начални учители за провеждане на тематичен урок „Математика от света на футбола“. За да се отговори и на интереса на момичетата от начална училищна възраст, добре е да се проведе анкетно проучване за техните предпочитани и любими видове спорт. Така учениците в една паралелка могат да получат различни изследователски задачи, според своите интереси. Умението да се работи с информация от интернет сайтове е ценна компетентност за съвременните подрастващи и може да бъде развивана още в начална училищна възраст чрез изследователски задачи, свързани с обучението по математика. Математиката е навсякъде в света около учениците, важно е да им помогнем да насочат правилно своя поглед и своите търсения, да открият и използват числово изразена информация – интересни и любопитни факти и данни в числа по теми, които ги интересуват, каквато е темата „Футбол“.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Закон за предучилищното и училищното образование (2015) на адрес <https://www.mon.bg/bg/57>
2. <http://uniconbg.com>
3. <https://www.gol.bg>
4. <https://topsport.bg>
5. <https://hicomm.bg>
6. <https://www.2benefit.bg>
7. <https://football24.bg>
8. <http://www.sportal.bg>

Адрес за кореспонденция:

Габриела Николова Кирова, доц. д-р,
СУ „Св. Кл. Охридски“, ФНОИ, катедра НУП
тел. 0884176070
e-mail: kirova@uni-sofia.bg

ПОДГОТОВКА НА СПОРТНИ КАДРИ ЗА НУЖДИТЕ НА ИНСТИТУЦИИТЕ ЗА СИГУРНОСТ И ОТБРАНА НА СТРАНАТА

ЕВГЕНИ ЙОРДАНОВ, СИМЕОН ЙОРДАНОВ

EVGENI YORDANOV, SIMEON YORDANOV. PREPARATION OF SPORT STAFF FOR THE NEEDS OF SECURITY AND DEFENSE INSTITUTIONS

Абстракт: Пълноценното функциониране на системата за физическа подготовка и спорт на въоръжените сили зависи в голяма степен от квалификацията на специалистите в тази област. Ръководството на институциите за сигурност и отбрана в нашата страна след смяната на общественно-политическата система през 09.09.1944 г. е наясно с това и създава необходимите условия за назначаване в тях на висококвалифицирани кадри. Изискването е всеки специалист по физическа подготовка и спорт, да има завършено висше физкултурно образование. Обучението по военна подготовка за придобиване на офицерско звание преминава в шестмесечен курс във Висшето народно военно общовойсково училище „Васил Левски“. То включва усвояването на знания и придобиване на способности по следните дисциплини: устави на БНА; строева подготовка; огнева подготовка; оръжие за масово поразяване; инженерна подготовка; свързочна подготовка; военномедицинска подготовка; военна топография; теория, методика и организация на физическата подготовка и спорта в БНА.

Ключови думи: физическа подготовка; спорт; спортни кадри; треньор по бойно-приложна физическа подготовка; бакалавърска степен на обучение; магистратура.

Abstract: The full functioning of the system of physical training and sports of the Armed Forces depends to a large extent on the qualifications of specialists in this field. The leadership of the security and defense institutions in our country after the change of the socio-political system in 09.09.1944 is aware of this and creates the necessary conditions for the appointment of highly qualified personnel in them. The requirement is that every specialist in physical training and sports should have a university degree in physical education. The training in military preparation for the acquisition of an officer's degree goes to a six-month course at the Higher National Military General Military School "Vasil Levski".

Key Words: physical fitness; sports; sports footage; trainer in combat-applied physical training; bachelor's degree; Master's Degree.

Назначаването на кадри по физическа подготовка и спорт в институциите за сигурност и отбрана на страната (БА и МВР), притежаващи необходимото образование, започва през петдесетте години на миналия век. По-късно през 1975 г., с оглед удовлетворяване на потребностите на Българската армия и Организацията за съдействие на отбраната от висококвалифицирани специализирани физкултурни кадри, във ВИФ „Г. Димитров“ е основана катедра „Физическа подготовка и спорт в БА“. В нея се осъществява специализирана подготовка на студентите по създадена нова специалност „Методист по физическа подготовка и спорт в БА“.

След девет години (1984) в Института е създадена още една специалност с военна насоченост „Учител по начално обучение“ в средното училище. Обучението се провежда в новосформиран факултет „Начално военно обучение“ със седалище град Плевен. През 1986 г. Факултетът е обединен с Катедра „Физическа подготовка и спорт в БА“ под наименованието Военен факултет към ВИФ „Г. Димитров“ и е преместен в София.

След смяната на общественно-политическата система в страната през 1989 г., учебната дисциплина „Начално военно обучение“ (НВО) е извадена от учебния план на средното училище и подготовката на учители по тази дисциплина се прекратява. Министерството на отбраната също прекратява държавната поръчка за обучение във ВИФ „Г. Димитров“ на физкултурни кадри. Това предопределя закриването на Военния факултет към Института през 1991 г.

Членството на страната в НАТО и ЕС и необходимостта от кадри по бойно-приложна физическа подготовка и спорт, поражда необходимостта да започне отново обучение на студенти за нуждите на БА и МВР. Така след разработването и приемането на необходимата учебно-планова документация от учебната 2004/2005 г. започва обучение в задочна форма на военнослужещи от БА по специалността „Треньор по бойно-приложна физическа подготовка и спорт БА и МВР“ – бакалавърска степен. От следващата учебна 2005/2006 г. са приети за обучение и служители от МВР.

През учебната 2005/2006 г. в НСА „В. Левски“ по магистърска програма „Физическо възпитание“ започва обучение по специализирана програма „Физическо възпитание и спорт в системата на БА и МВР“, която се ползва с подчертан интерес сред студентите.

За да се отговори на съществуващия интерес и потребностите на практиката, през пролетта на 2007 г. на базата на съществуващата професионална квалификация „Треньор по бойно-приложна физическа подготовка и спорт в БА и МВР“, е разработена и приета самостоятелна магистърска програма с наименование „Спорт и сигурност“. Обучението по нея започва от учебната 2007/2008 г.

Целите на специалността „Треньор по бойно-приложна физическа подготовка и спорт в БА и МВР“ са обусловени от уникалните възможности, които има Национална спортна академия за подготовка на висококвалифицирани кадри. При изготвянето на учебния план учебните програми и квалификационната характеристика на специалността е използван положителният опит от обучението във Военния факултет и настоящата практика. Съществуващото сътрудничество на НСА и МО, Военна академия, МВР, Академията на МВР, позволява да се използват от тези Висши училища и институции преподаватели, програми, методики за обучение, както и съвместно провеждане на практики и спортни мероприятия.

Учебният план за обучение в професионалното направление „Спорт“, професионалната квалификация „Треньор по бойно-приложна физическа подготовка и спорт в БА и МВР“, съдържа предвидените в Закона за висше образование три групи дисциплини: задължителни, свободноизбираеми и факултативни. В обобщен вид обхващат на знанията и уменията формира цялостната стратегия на обучение, в която се отличават следните направления:

- Теория и методика на физическата подготовка и спорт в БА и МВР;
- Организация и управление на физическата подготовка и спорт в БА и МВР;
- Лидерска подготовка чрез средствата и формите на физическата подготовка и спортната дейност;
- Работа в екип;
- Методика на подготовката за оцеляване в гористо-планинска местност и на вода;
- Комуникации и свързка;
- Обучение по лична защита (ръкопашен бой) и стрелба с щатно оръжие.

Продължителността на задочната форма е пет години или девет семестъра.

Приемането на студенти е съгласно държавните изисквания и включва следните състезателни изпити:

- писмен изпит по езикова култура.
- практически изпит по специалността.

Състезателният бал се образува от:

1. Общият успех от дипломата за средно образование.
2. Оценка от писмения тест по езикова култура.
3. Удвоената оценка от практическия изпит за специалността.

Кандидатстудентският изпит се провежда в два кръга.

ПЪРВИ КРЪГ: Оценява се физическата готовност на кандидат-студентите чрез комплекс, включващ упражнението:

- **За мъже:** набиране на висилка за брой пъти, бягане на 100 м и 1000 м.
- **За жени:** сгъване и разгъване на ръцете в опора максимален брой пъти и бягане на 100 м и 1000 м.

ВТОРИ КРЪГ се изпълняват три от посочените техники от ръкопашен бой (лична защита): прав юмручен удар с ръце; прав удар с крак; горен блок с ръка; защити с крака; освобождаване от захват отпред; освобождаване от захват отзад; обезоръжаване на противник насочил пистолет.

Крайната оценка е средноаритметична от четирите оценки в първия и втория кръг.

С магистърската програма „Спорт и сигурност“ се подготвят методисти, мениджъри, ръководители на състезания, изследователи по бойно-прилож-

на физическа подготовка и спорт за институциите за сигурност и отбрана (МВР, БА, НСО, ГЗ). Придобиват се способности за работа в сферата на охранителната дейност и фирмената сигурност.

Обучението преминава в НСА и при лагерни условия в планинската и морска база на Академията. Учебните дисциплини са групирани в три блока – задължителен, избираем и факултативен.

В задължителния блок се изучават дисциплините:

- Глобална и регионална сигурност;
- Основи на националната сигурност;
- Психология на сигурността;
- Оцеляване в гористо-планинска местност и на вода;
- Езикова подготовка;
- Екипировка и средства за комуникация.

Избираемият блок включва дванадесет дисциплини, които позволяват на студентите да се специализират за работа в конкретна институция (МВР, БА, НСО).

Обучението във факултативния блок се провежда по четири дисциплини, насочени за придобиване на способности за управление на проекти, спортен мениджмънт и реклама, правна подготовка, управление на кризи, лидерска подготовка.

По магистърската програма се обучават студенти завършили образователна степен „Бакалавър“ – специалностите „Спорт“ и „Педагогика на обучение по физическо възпитание“, квалификация „Треньор по вид спорт“ и „Учител по физическо възпитание“, както и завършилите друго образование – степен „Бакалавър“ или „Магистър“, отговарящи на изискванията на НСА.

По професионалната квалификация „Методист по физическа подготовка и спорт в БА и МВР“ се обучават курсисти със завършено висше образование. Приемът включва:

1. Писмено интервю.

2. Молба за допускане до тест за проверка на физическата готовност, състоящ се от три упражнения – сгъване и разгъване на ръцете в опора за максимален брой пъти за 30 секунди; повдигане на трупа от тилен лег до седеж за максимален брой пъти за 30 секунди; бягане на 1000 м.

Продължителността на обучение е две години или четири семестъра.

Съдържанието на учебния план включва следните учебни дисциплини:

- Физическа подготовка и спорт във въоръжените сили и МВР;
- Психическа подготовка за действия при екстремални условия;
- Оцеляване в гористо-планинска местност и на вода;
- Подготовка за действия при бедствия, аварии и катастрофи;
- Бойно-приложна спортна подготовка;

- Въведение в правото;
- Основи на Националната сигурност;
- Управление на кризи;
- Щабна подготовка;
- Антитерористична подготовка;
- Учебна практика.

Обучението се организира и провежда от Центъра за следдипломна квалификация на НСА „В. Левски“.

Спортната дейност по специалността „БПФП“ и спорт в МВР и БА“ се организира от сдружение „Клуб по приложни спортове – Национална спортна академия“. Клубът е доброволно сдружение с нестопанска цел за организиране на студенти и ученици от базовите училища на НСА „В. Левски“ в целенасочени и системни учебно-тренировъчни и спортни занимания по военно-приложни спортове и екстремни спортове.

Една от основните дейности е подготовка и участие на студенти в състезания от спортните календари на Националната спортна асоциация на МНО и Спортната асоциация на МВР.

В своята дейност Клубът по приложни спортове към НСА е постигнал спортни успехи, с които може да се гордее. Така на Общоармейския шампионат през 2004 г. във Велико Търново в дисциплината прецизна и бърза стрелба с пистолет „Макаров“ на 25 м, студентката от НСА „В. Левски“, Ирена Танова се класира на първо място сред жените и завоюва титлата „Общоармейски шампион“. През 2005 г. на зимните състезания от Общоармейския шампионат на БА, Илиан Тодоров спечели индивидуално първо място на 10 км ски-бягане и отборно първо място, заедно с Моника Филипова (инд. 6. място).

Клубът е инициатор и организатор също на турнири по мини-футбол под патронажа на Ректора на Академията с участието на отбори от институциите за сигурност и отбрана, спортни празници на 73 СОУ „Вл. Граматик“ и обучение на ученици за оцеляване в гористо-планинска местност и на вода, скокове с бързи, походи, тренировъчна и състезателна дейност с деца в неравностойно социално положение и др.

Предмет на научноизследователската работа по специалността са изследване процесите и явленията в бойно-приложната спортна подготовка в институциите за сигурност и отбрана и учебно-тренировъчния процес, а обект – служителите от институциите за сигурност и отбрана от специалността.

Проведено е едно фундаментално изследване на военнослужещите от БА на тема: „Оптимизиране на физическата подготовка и спортна дейност в БА съобразно новите изисквания и стандартите на НАТО“. Изследвани са физическото развитие, психическата и физическата годност, физическият работен капацитет на 1500 военнослужещи, отношението, мотива-

цията и интереса към заниманията с физически упражнения и спорт. По темата на изследването е проведена научна конференция, организирана от НСА и МО, и е издаден сборник с доклади от Военно издателство.

В изпълнение на споразуменията за сътрудничество между НСА и Военна академия „Г. С. Раковски“ и Академията на МВР е проведена национална научно-теоретична конференция с участие на чуждестранни гости на тема: „Национална сигурност, физическа подготовка, спорт“. Изнесени са тридесет и осем доклада по четири тематични направления – Теоретични основи на Националната сигурност, Психо-физическа подготовка, Физическа подготовка в МВР и БА; Предвоенна физическа и спортна подготовка.

На 12 октомври 2006 г. в НСА е проведена Втората национално научно-теоретична конференция „Национална сигурност, физическа подготовка, спорт“. Изнесени са тридесет и два доклада в три тематични области – Теоретични основи на Националната сигурност; Бойно-приложна спортна подготовка; Спорт за високи спортни постижения и спорт за всички.

На 15 и 16.05.2015 г. е проведена Третата научна конференция с международно участие „Спорт и сигурност“ – Предизвикателства и добри практики в сигурността на спортните прояви“. Същата е под патронажа на главния секретар на МВР Светлозар Лазаров. Партньори в организацията на НСА са МВР, БФС, Столична община, Академия на МВР, Национална асоциация на фирми за търговска сигурност и охрана (НАФТС).

Защитени са шест дисертационни труда и присъдени образователно-научна степен „Доктор“:

1. „Модел за физическа подготовка на офицери в академията на Национална отбрана на Латвия“ автор Аркадис Умбрашко през 2006 г.

2. „Изследване на физическата подготовка в Българската войска“ – автор доц. Симеон Йорданов, с присъдена образователно-научна степен „Доктор на науките“ през 2011 г.

3. „Оптимизиране на физическата подготовка и обучението по бойно-приложни техники на военните полицаи“ – автор Сашо Йорданов и присъдена образователно-научна степен „Доктор“ през 2012 г.

4. „Оптимизиране на психофизическата подготовка на кадри за охранителна дейност“ автор Методи Атанасов през 2013 г.

5. „Оптимизиране на обучението по лична защита на студентите, подготвяни за реализация в МВР и въоръжените сили“ – автор Мирослава Коляндова през 2014 г.

6. „Изследване приложението на международното и турското законодателство за футболното хулиганство и форми на превенция в Република Турция“ – автор Бюлент Юзум през 2014 г.

Заклучение

В подготовката на специализирани кадри по физическа подготовка за нуждите на въоръжените сили са реализирани три модела.

Първият се отличава с това, че кандидатите се подбират от випускници, завършили Висшето училище за телесно възпитание, преименувано по-късно на Висше училище за физкултура и Висш институт за физическа култура и спорт „Г. Димитров“. Те преминават шестмесечен курс за военна подготовка, след което успешно завършилите обучението са назначавани за началници на физическата подготовка в поделенията.

Вторият модел е свързан с основаването на профил „Физическо възпитание и спорт в БНА“ и катедра „Физическа подготовка и спорт в БНА“ към ВИФ „Г. Димитров“ през 1975 г. и обучение на студенти по специалността „Методист по физическа подготовка и спорт в БНА“ до края на 1991 г.

В третия случай обучението на специализирани кадри по физическа подготовка се възстановява през 2004 г. отново в НСА „Васил Левски“ по ОКС „Бакалавър“, професионално направление „Спорт“ с наименование на специалността „Треньор по бойно-физическа подготовка и спорт в БА“, ОКС „Магистър“, магистърските програми „Физическо възпитание и спорт в БА и МВР“ и „Спорт и сигурност“.

Остава надеждата, че това, което е създадено за периода след 1975 година ще се съхрани и през следващите години.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Единен център за наука и подготовка на кадри за физическа култура и спорт – ВИФ „Г. Димитров“. Усъвършенстване на системата на физическата култура, спорта, туризма и автомобилизма в БНА (научен отчет-доклад и предложения за внедряване). С., 1980.
2. Единен център за наука и подготовка на кадри за физическа култура и спорт – ВИФ „Г. Димитров“. Изследване на физическата подготовка и спорта на наборната младеж за военна служба. С., 1986.
3. Йорданов, С. Летопис на специалност „Методист по физическа подготовка и спорт в БНА към НСА „В. Левски“. С., 2015.
4. Трета научна конференция с международно участие „Спорт и сигурност-предизвикателства и добри практики в сигурността на спортните прояви. Спорт наука. Инзв. бр. 5/2014.
5. Учебно-планова документация на специалността „Методист по физическа подготовка и спорт в БНА“. ВИФ „Г. Димитров“. С., 1982.
6. Учебно-планова документация на специалността „Треньор по бойно-приложна физическа подготовка и спорт в БА и МВР“. НСА, С., 2004.
7. Учебно-планова документация на магистърската програма „Спорт и сигурност“. НСА, С., 2007.

Адрес за кореспонденция:

Проф. Симеон Йорданов, д-р
доц. Евгени Йороснов, д-р

Департамент по спорт, СУ „Св. Кл. Охридски“
0888 969 600

ИЗСЛЕДВАНЕ ТРЕВОЖНОСТТА НА ПРЕПОДАВАТЕЛИТЕ И СЛУЖИТЕЛИТЕ ОТ ДЕПАРТАМЕНТА ПО СПОРТ КЪМ СУ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“

ЕЛИЦА СТОЯНОВА

ELIZA STOYANOVA. ANALYSIS OF THE ANXIETY OF TEACHERS AND EMPLOYEES FROM THE SPORT DEPARTMENT TO SU. „CLIMENT OF OHRIDSKI ”

Абстракт: Изследването отчита нивото на тревожност на преподавателите и служителите от Департамента по спорт

Ключови думи: преподаватели, служители, спорт, тревожност

Abstract: The survey takes into account the level of anxiety of faculty and staff from the Department of Sport

Key Words: teachers, staff, sport, anxiety

Днес съвременният човек съществува и съществува в среда, която предлага динамични и агресивни културно-комуникативни модели, оставящи трайни последици върху психиката на човека. Тревожността е един от индикаторите, който сигнализира индивида за наличие на психична претовареност. От способността на индивида да се справи с психо-физичните (жизнено-здравословни) и социално-икономическите (екзистенциални) особености зависи нивото на тревожност.

Въздействието на социалната и културно-комуникативна среда (в повечето случаи негативно) и напрежението, свързано с образователния, научен и спортно-възпитателен процес са фактори, които причиняват стрес и пораждаат тревожност у работещите (преподаватели и служители). Работещите преподаватели и служители реагират строго индивидуално на психо климата в колектива, академичната конюнктура в Университета, академичните, лични и служебни постижения и т.н., което задава нивото на тревожност.

Ще припомним, че тревожността е първата фаза на стреса; изпълнява важна адаптивна роля по отношение на потенциалните заплахи и възможни неуспехи [3]. Това е „биологичен стрес“, който помага на личността да се адаптира, т.е. така наречената „фаза на тревога“ [4]. Напрегнатостта, общото безпокойство и/или страхът, без да имат ясно изразен предмет [1, 2], в повечето случаи са породени от чувството за несигурност, което ескалира в състояние на тревожност. Поредицата от неуспехи, огорчения подсилват състоянието на тревожност.

Отделните концепции изясняват същността на тревожността и дават определения на състоянието на индивида – „тревожно очакване“ (Фройд), „ирационална заплаха“ (К. Юнг), „чувство за непълноценност“ (А. Адлер). Когато не се вземат навременни мерки за преодоляване на това състояние, настъпват психосоматични промени – депресия, агресия и др.

Цел на изследването е да установи степента на тревожност на преподавателите и служителите от Департамента по спорт.

Обект на изследване е тревожността.

Предмет на изследване – степента (силата) на тревожност.

Субект на изследване са преподавателите и служителите от Департамента по спорт.

Използван е въпросникът TMAS (Teylor Manifest Anxiety Skale), разработка на Дж. Тейлър от 1953 г., който измерва тревожността като свойство на личността. Адаптиран е за български условия от Д. Щетински и И. Паспаланов през 1984 г. за възраст над 13 години. Включва фонове въпроси за маскиране на основната скала – Т (тревожност).

Въпросникът TMAS съдържа три скали:

Тревожност (Т) – айтеми N 4, 7, 11, 13, 15, 18(не), 23, 25, 27, 29, 31, 33, 36, 38, 39, 41, 43, 46, 48, 49, 53, 55, 57, 59, 61, 63, 65, 68, 74, 77 (не)

Фонове признаци – айтеми N 1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 12, 14, 16, 17, 19, 21, 22, 24, 26, 28, 32, 34, 35, 37, 42, 44, 45, 47, 51, 52, 54, 56, 58, 62, 64, 66, 67, 69, 71, 72, 73, 75, 76, 78, 79. Тези айтеми не се отчитат при диагностика.

Лъжа (L) – айтеми N 10, 20, 30 (не); 40, 50, 60 (не), 70 (не), 80.

При наличие на повече от 4 отговора по скалата L (лъжа), резултатът се счита за ненадежден, т.е. индивидът се стреми да се представи в по-добра светлина, отколкото е в действителност – прикрива някои признаци на тревожност у себе си.

Всяко съвпадение с ключа на въпросника се оценява с 3 т.

Оценката на скалата на тревожност:

нетревожни	до 35 т.
слабо изразена тревожност	35 – 45 т.
средно изразена тревожност	45 – 55 т.
повишена тревожност	55 – 65 т.
силно изразена тревожност	над 65 т.

На таблица 1 е представено разпределението на изследваните лица.

Таблица 1. Разпределение по пол

ПОЛ	Брой	%
жена	13	59,1
мъж	9	40,9
Общо	22	100,0

На таблица 2 е представена степента на тревожност на изследваните лица. Изводи обаче не могат да бъдат направени преди да се вземат под внимание показателите за достоверност. Това, което първоначално е видно, е високият процент на лицата (68,2%), които не показват симптоматика на тревожност, както и на тези със „слабо изразена тревожност“ – 22,7%; „средно изразена тревожност“ – 4,5% и 4,5% – „повишена тревожност“.

Таблица 2. Степен на тревожност

РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА ТРЕВОЖНОСТ	Брой	%
До 35 т. – нетревожни	15	68,2
35-44 т. – слабо изразена тревожност	5	22,7
45-54 т. – средно изразена тревожност	1	4,5
55-65 т. – повишена тревожност	1	4,5
Общо	22	100,0

Таблица 3 отчита нивото на тревожност при двата пола. Видно е, първоначално, че от изследваните 59,1% жени (13 броя): 7 жени (53,84%) не показват симптоми на тревожност; 4 жени (30,77%) са със слабо изразена такава, 1 жена (7,70%) е със „средно изразена тревожност“ и 1 жена (7,70%) е с „повишена тревожност“. При мъжете от общо 40,9% (9 броя): 8 души (88,89%) са „нетревожни“; 1 човек (11,11%) е със „слабо изразена тревожност“. Като цяло, процентът на жените, показващи по-високи нива на тревога е по-висок, отколкото при мъжете, което е показател или за невъзможността да преработват бързо и адекватно стреса, или за съществуващо вече хронично състояние на тревожност.

Таблица 3. Ниво на тревожност при различните полове

		ТРЕВОЖНОСТ			
		нетревожни	слабо изразена тревожност	средно изразена тревожност	повишена тревожност
ПОЛ	жена	7	4	1	1
	мъж	8	1	0	0
ОБЩО		15	5	1	1

Индикаторите, които отчитат валидността на резултатите показват, че от общо 7 на брой при жените, проявяващи се като „нетревожни“ – 3 от резултатите са ненадеждни. При мъжете от общо 8 на брой – „нетревожни“ – половината са „лъжа“. Таблица 4 онагледява желанието и на двата пола да прикрият напрежението и по-високите нива на тревожност.

Таблица 4. Валидност на резултата

ВАЛИДНОТ НА РЕЗУЛТАТА				
ПОЛ	ТРЕВОЖНОСТ	ВАЛИДНОСТ		ОБЩО
		валидност на теста	ненадежден резултат	
жена	нетревожни	4	3	7
	слабо изразена тревожност	1	3	4
	средно изразена тревожност	1	0	1
	повишена тревожност	0	1	1
мъж	нетревожни	4	4	8
	слабо изразена тревожност	1	0	1

Любопитно е да се проследи дали възрастта оказва влияние върху степента на тревожност, което е отчетено на Таблица 5.

Таблица 5. Възрастово разпределение на тревожността

ВЪЗРАСТ				
ВЪЗРАСТ	ТРЕВОЖНОСТ	ВАЛИДНОСТ		ОБЩО
		валидност на теста	ненадежден резултат	
30-40 г.	нетревожни	2		2
	средно изразена тревожност	1		1
40-50 г.	нетревожни	3	3	6
	слабо изразена тревожност	1	1	2
50-60 г.	нетревожни	1	4	5
	слабо изразена тревожност	0	1	1
	повишена тревожност	0	1	1
над 60 г.	нетревожни	2	0	2
	слабо изразена тревожност	1	1	2

Прави впечатление, че във възрастта над 40 години, лицата най-силно са направили опит да прикрият съществуващото напрежение и наличие на тревожност. Това само по себе си навява на мисълта, че натрупани-

ят опит, включително и академичен, както и социалния статус са сред факторите, които блокират искреността на индивида по отношение на действителното психо-емоционално състояние.

Последният показател отчита разликата между степента на тревожност между преподавателите и служителите. Таблица 6 фиксира резултатите, от които става ясно, че преподавателите (общо 77,27%) кумулират напрежение, ескалиращо в тревожност, но прикриват този факт. Опитът на 6 души преподаватели (35,29%) да се представят като „нетревожни“ е неуспешен, както е неуспешен и на останалите: 3-ма души (17,65%) да прикрият фазата на „слабо изразена тревожност“ и 1 човек (5,88%) да замаскира „повишената тревожност“.

При служителите (общо 22,73%), 3-ма души (60%) попадат в категорията „нетревожни“, от които 1 човек (20%) е с „ненадежден резултат“.

Таблица 6. Съотношение на тревожност между преподаватели и служители

СЛУЖИТЕЛ – ПРЕПОДАВАТЕЛ				
	ТРЕВОЖНОСТ	ВАЛИДНОСТ		ОБЩО
		валидност на теста	ненадежден резултат	
служител	нетревожни	3	1	5 бр. 22,73%
	средно изразена тревожност	1	0	
преподавател	нетревожни	5	6	17 бр. 77,27%
	слабо изразена тревожност	2	3	
	повишена тревожност	0	1	

Изводи

Работещите в Департамента по спорт – преподаватели и служители са в много по-голяма степен напрегнати и тревожни, отколкото в действителност показват.

Жените в сравнение с мъжете са по-тревожни, което е показател или за невъзможността стресът и напрежението да се преработват бързо и адекватно, или за съществуващо вече хронично състояние на тревожност.

С напредване на възрастта и натрупване на опит (40–60 години) индивидът търси механизми за прикриване от външния свят на съществуващото напрежение и наличие на тревожност.

Преподавателите са в по-висока степен тревожни от служителите, но прикриват този факт.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Десев, Л., 1999. Речник по психология, 602-603.
2. Иванов, П., 2007. Приложна социална психология, Ахат, Русе, 368-384.
3. Райкова, М., 2007. Тревожността и проявлението ѝ в юношеска възраст. Общи теоретични положения и дефиниране на понятието тревожност, Организация и управление на училището и детската градина, 1, 126-148.
4. Селие, Х., 1982. Стрес без дистрес, Наука и изкуство, София, 22-23.

Адрес за кореспонденция:
д-р Елица Стоянова
Департамент по спорт
СУ „Св. Климент Охридски“
e_y_s@abv.bg

УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ УПРАВЛЕНИЕТО ЧРЕЗ ИНОВАТИВНИ ПОДХОДИ ПРИ ПЛАНИРАНЕТО И РЕАЛИЗАЦИЯТА НА ФИНАНСОВИЯ РЕСУРС ЗА ИЗГРАЖДАНЕ И РЕИНОВАЦИЯ НА СПОРТНИТЕ БАЗИ В СЪОТВЕТСТВИЕ СЪС СЪВРЕМЕННИТЕ ИЗИСКВАНИЯ ЗА ТЯХНОТО ПОЛЗВАНЕ

ЗЛАТКО ЗЛАТЕВ, ВЕНЦИСЛАВ МЛАДЕНОВ

ZLATEV ZLATKO, MLADENOV VENTCISLAV. IMPROVING MANAGEMENT THROUGH INNOVATIVE APPROACHES IN THE PLANNING AND REALIZATION OF THE FINANCIAL RESOURCE FOR THE CONSTRUCTION AND RE-INNOVATION OF SPORTS FACILITIES IN ACCORDANCE WITH THE MODERN REQUIREMENTS FOR THEIR USE

Абстракт: Последните 20-25 години Община Варна е сред общините, които отделят най-много средства в бюджета си за изграждане и поддръжка на спортните бази и съоръжения за провеждане на спортни събития. Много от националните и международни спортни събития на националните спортни федерации и ММС се възлагат за домакинство на Община Варна. В потвърждение на това е и удостояването на град Варна за 2019 г. като европейски град на спорта. Общинският съвет 2018 г. гласува над 18, 000, 000 лв. за изграждане на нови спортни обекти, реконструкция, изграждане на спортни салони и открити площадки за спорт в 20 училища във Варна. Управлението на спортните обекти, както и осигуряването на подходящи условия за спорт на учаци, граждани и спортисти е изискване заложено в социалната програма на Общината и е възложено на ОП „Спорт-Варна“.

Ключови думи: спорт, изграждане, поддръжка, спортни събития, федерации, общински съвет, социална програма

Abstract: In the last 20-25 years, Varna Municipality is one of the municipalities, which supports its sport facilities with a huge amount of money for holding sport events. Many national and international sport events of national sport federations are entrusted the household to the Municipality. City of Varna is an European sport city for 2019 as a confirmation of this. The Municipality voted over 18 000 000 Bulgarian leva for building new sport facilities, reconstructions, building sports hall and outdoor playgrounds in 20 schools in the city. The management of sport facilities and ensuring appropriate sport conditions for students, citizens and athletes is a requirement set in the social programme in the Municipality and municipal enterprise “Sport-Varna”.

Key Words: sport, building, support, sport events, federations, municipality, social programme

Спортът не е само състезание между индивидите, той е състезание на човека със самия себе си в преследването на здравни, естетични, нравствени, престижни, приложни и други човешки цели [1,2,7]. Спортът – това е здраве, жизненост, работоспособност и разрастващо се поле на социално-икономически контакти между хората по цялата планета. Той е постоянен спътник на човека в стремежа му към благоденствие, толерант-

ност и съвършенство на тялото и духа. Би могло да се каже, че спортът с неговите разнообразни форми е своеобразен критерий за развитието на дадено общество [1,3,6,7,9,10].

Многообразието на индивидуалните цели за спортуване принципно включва три основни характеристики:

- знание за потребността и мотивация за спортуване;
- воля за организиране и провеждане на спортуването;
- социални и материални предпоставки за спортуване.

Изискванията към условията и визията на спортните съоръжения нарастват постоянно. Въведените европейски и световни стандарти налагат използването не само на подходящи материали за изграждането им, но и оборудване отговарящо на спецификите на спортовете, които ще се практикуват [2,3,4,5,8,10].

Работна хипотеза: Допускаме, че усъвършенстване управлението при планирането и реализацията на финансовия ресурс гласуван от Общината за поддръжка и изграждане на нови спортни бази в съответствие със съвременните изисквания ще допринесе за повишаване на интереса към спортни занимания на подрастващите, граждани и спортисти, в унисон със социалната значимост на спорта.

Целта на настоящото проучване да се разкрият и споделят някои добри практики и подходи при осъществяване на тази дейност осъществявана от ОП „Спорт-Варна“ за реализиране социалната програма на Общината: укрепване на здравето, повишаване на работоспособността и създаване на предпоставки за системно спортуване.

Задачите на изследването се заключават в проучването да достъпната специализирана литература, изследване на прилаганите методи на планиране, изразходваните средства през последните няколко години и анализи на резултатите.

Обект на проучването са постигнатите резултати и анализът на осъществените подходи и методи за тяхната реализация.

Методиката на проучването включва: теоретичен обзор и анализ на научно-методичната литература, изследване динамиката на предвидените и изразходваните средства за периода 2016–2018 г.

Резултати и обсъждане

Спортът, независимо любителски или професионален, е една от най-значимите обществени потребности, които Община Варна подпомага посредством своите обекти, стопанисвани от ОП „Спорт-Варна“. Община Варна полага сериозни усилия за изграждането, модернизацията на спортната база, както и множеството спортни инициативи и спортни прояви за всички възрастови групи. В подкрепа на това следва се отбележи, че

средствата, които тя отделя за „Спорт“ я нарежда на челното място в страната. Ето защо за ОП „Спорт-Варна“ е важно да предлага високо качество на публична услуга в стопанисваните от нас обекти. Едно от основните предизвикателства в работата е осигуряването на лесен, бърз и прозрачен достъп до предлаганите услуги за всеки жител на град Варна в рамките на делегирания бюджет, с който разполагаме. Следващо предизвикателство е да се запази и увеличи броя клиенти, ползващи спортните бази, като и повишаване качествено на услугата и условията в спортните обекти. В чисто финансов план е важно да се подобрява енергоефективността на помещенията и минимизиране на топло-загубите през зимния отоплителен сезон.

Важно е да се анализират и данните за разходите, което ще допълни картината за ефективното управление на спортните съоръжения стопанисвани от ОП „Спорт-Варна“. Въпреки усилията на Община Варна за подкрепата на гражданите и учащите да спортуват и укрепват своето здраве, все още този тип потребности не е на нужната висота. В подкрепа на това са и данните за приходите от спортните услуги, които се предлагат и ползват.

Таблица 1. Анализ на разходите и изразходваните средства 2015 – 2018 г.

	Планирани разходи	Изпълнение
2015 г.	3 923 034	3 350 072
2016 г.	4 190 618	3 499 001
2017 г.	4 290 820	3 794 034
2018 г.	4 684 233	4 275 875

През последните години общината е сред водещите в национален мащаб по предвидени и изразходвани средства за изграждане, поддържане и реконструкция за спортните бази и организирани спортни мероприятия.

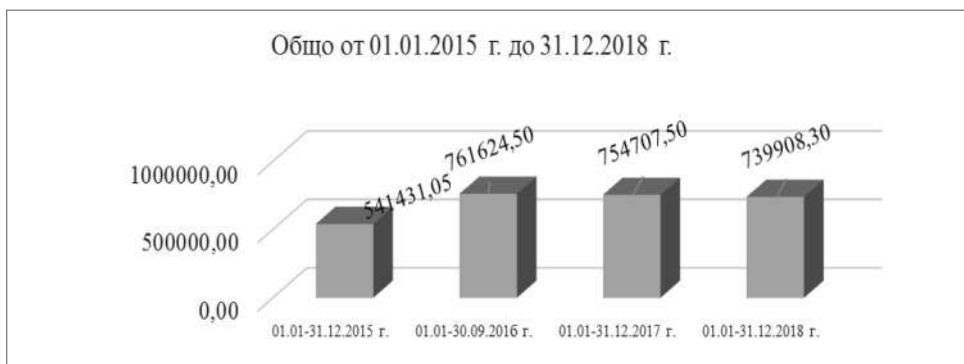
От таблицата става ясно, че предвидените разходи с всяка изминала година се увеличават, като в тези суми освен разходите за издръжка се включват и капиталовите разходи. Тази закономерност би могла да се обясни с промените, настъпващи в икономиката и промените на цените и пазара на труда. Закупени са редица активи с цел повишаване качеството и модернизацията на спортните обекти. Част от тях са: баскетболни кошове, батут за детския кът, спортно-техническо оборудване, уреди и пособия за басейн „Юлиян Русев“ и „Алекси Алексиев“ при ПК „Приморски“, закупени са 2 мулти-филтриращи устройства за почистване на ПК „Приморски“, 7 броя климатични системи, компютърни системи – 5 броя, робот дънна подочистачка за басейн „Делфини“. Изгради се пожароизвестителна инсталация и автоматизирано аварийно осветление на СК „Простор“, аварийно евакуационно осветление на СК „Локомотив“, както

и бяха закупени нож за ролбата на обект „Ледена пързалка“ и задна входна врата за същия обект.

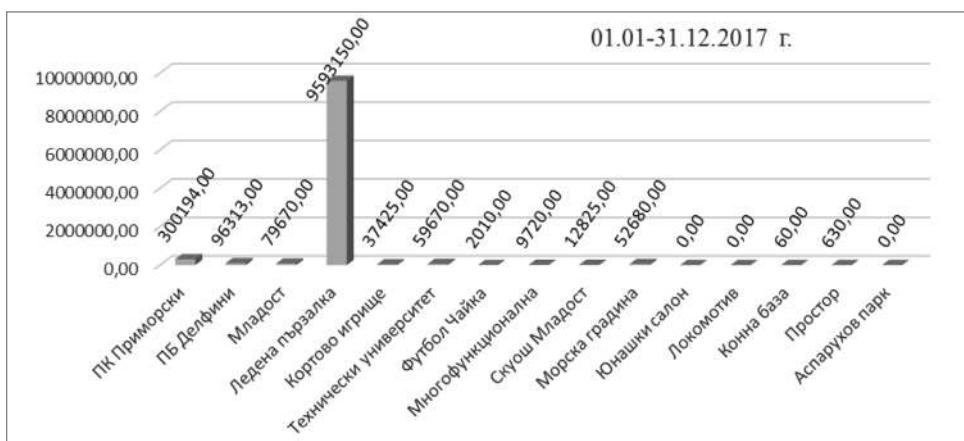
Таблица 2. Сравнителен анализ на приходите на ОП Спорт-Варна

	Обекти	01.01-31.12.2015г.	01.01-30.09.2016г.	01.01-31.12.2017г.	01.01-31.12.2018г.
1	ПК Приморски	115 158.55 лв	276 579.50 лв	300 194.00 лв	271 725.00 лв
2	ПБ Делфини	67 725.00 лв	119 469.50 лв	96 313.00 лв	109 843.00 лв
3	Младост	89 337.00 лв	81 140.00 лв	79 670.00 лв	82 307.30 лв
4	Ледена пързалка	117 130.50 лв	111 553.50 лв	95 931.50 лв	87 704.00 лв
5	Корт ово игрище	20 352.00 лв	38 550.00 лв	37 425.00 лв	37 170.00 лв
6	Технически университет	47 562.00 лв	47 172.00 лв	59 670.00 лв	64 722.00 лв
7	Футбол Чайка	3 900.00 лв	2 940.00 лв	2 010.00 лв	3 360.00 лв
8	Многофункционална	4 669.00 лв	5 994.00 лв	9 720.00 лв	11 100.00 лв
9	Скуош Младост	6 565.00 лв	13 672.00 лв	12 825.00 лв	12 412.00 лв
10	Морска градина	61 686.00 лв	56 802.00 лв	52 680.00 лв	42 180.00 лв
11	Юнашки салон	0.00 лв	2 197.00 лв	7 579.00 лв	16 445.00 лв
12	Локомотив	4 085.00 лв	4 350.00 лв	0.00 лв	770.00 лв
13	Конна база	0.00 лв	60.00 лв	60.00 лв	0.00 лв
14	Простор	1 341.00 лв	1 145.00 лв	630.00 лв	170.00 лв
15	Аспарухов парк	1 920.00 лв	0.00 лв	0.00 лв	0.00 лв
	Общо:	541 431.05 лв	761 624.50 лв	754 707.50 лв	739 908.30 лв

Към 31.12.2016 г. предприятието е реализирало 761 796.00 лв. приходи от услуги, или спрямо плана за 2016 г. – 77,00% от утвърдения бюджет за годината. При сравнение с размера на реализираните приходи от продажба на услуги за периода 01.01.2015 г. – 31.12.2015 г., се отчита увеличение в размер на 43 641,00 лв., като общата сума на постъпленията за 2015 г. възлиза на 718 155,00 лв. Следва да се направи извода, че през 2016 г. се наблюдава увеличение на приходите от продажба на услуги, в сравнение със средния темп на постъпленията за 2015 г. През 2017 г. се наблюдава спад на приходите, който продължава и през 2018 г. Една от причините за понижаване на приходите е затваряне на ПБ „Делфини“ за ремонт, намаляване на посетителите на „Ледена пързалка“, поради новооткрити ледени пързалки в региона. В голяма част намалението на приходите се дължи на безвъзмездно отдаване на базите за ползване от спортни клубове, както и събираемостта на приходи от откритите спортни обекти е и в пряка връзка с метеорологичните условия.



Фиг. 1. Анализ на разходите



Фиг. 2. Анализ на приходите

В заключение следва да споделим, че са отделени допълнителни средства и предстои да се реализират големи спортни съоръжения. А именно:

1. Многофункционален спортен комплекс в УПИ VIII-190 „за стадион“, кв. 21 по плана IV микрорайон на ж.к. „Владислав Варненчик“, гр. Варна по Приоритетна ос 1 „Устойчиво и интегрирано градско развитие“ на ОП „Региони в растеж“ 2014-2020 г. Обектът на интервенция по проектното предложение е ПИ 10135.4502.344 по КК с адрес ж.к. „Владислав Варненчик“, гр. Варна, е с площ 30 244 м², като в миналото на територията на имота е функционирал стадион.

2. „Спортен комплекс и благоустрояване в УПИ „за парк и спортен терен“, кв. 36 по плана на 24 микрорайон на гр. Варна, с адрес ул. „Студентска“.

Основната цел на проект „Многофункционален спортен комплекс в УПИ VIII-190 „за стадион“, кв. 21 по плана на IV микрорайон на ж.к.

„Владислав Варненчик“ е изграждането на съвременен спортен комплекс за практикуване на различни видове масов спорт на жители на район „Владислав Варненчик“. Разгърнатата застроена площ на новото спортно съоръжение ще бъде 3802 м². Неговото реализиране е в съответствие с избора на гр. Варна за „Европейски град на спорта 2019 г.“, с което се цели разширяване, подобряване и модернизирание на спортната инфраструктура на града.

По проекта се предвижда да се реализират следните индикативни дейности:

1. Многофункционална спортна зала с капацитет от 317 места за зрители.
2. Обслужваща сграда с кафене и съблекални.
3. Обекти на открито, включващи сцена за театрални изяви, игрище за футбол, две игрища за футбол на малки врати, два тенис корта, две баскетболни игрища съчетани с волейбол, скейт парк, детска площадка, фитнес на открито, писта за крос бягане, открит паркинг с 36 броя места за паркиране.

В проекта „Спортен комплекс и благоустрояване в УПИ за парк и спортен терен“, кв. 36 по плана на 24 микрорайон на гр. Варна, с адрес ул. „Студентска“ се обособяват следните функционални зони:

- спортна зала;
- предвижда се зона за отдих и социални контакти със сграда
- детска площадка.

Реконструират се трибуните, като се изчистват и се доливат стъпалата, за да се оформят тераси, които се запълват с торопочвена смес.

Пред бившите трибуни се ситуира пътека за бягане. Пътеката за бягане е обходна за целия комплекс и е предназначена за бягане и каране на ролери. В площта на ПИ 10135.2554.158 са ситуирани нови открити спортни площадки за футбол, баскетбол, многофункционална спортна площадка, фитнес, тенис на маса и детска площадка.

Проектирана е нова едноетажна сграда, в която са обособени съблекални, кабинети, заведение за хранене с покрив на терасата. Пред сградата се предвижда зона за отдих обзаведена с пейки и пергола.

От направените проучвания за финансирането и самофинансирането на спортните обекти в регионален и национален мащаб, както и натрупания професионален опит в управлението биха могли да се направят някои обобщения:

- Запознаване и задълбочено проучване на промените в новия закон за спорта в раздела ползване на спортните бази и тяхното стопанисване.
- Прецизиране и при необходимост внасяне на подходящи корекции в общинските наредби за допълнително финансиране, стимулиране и безвъзмездно ползване на общинските спортни бази.

- Стриктно спазване изискванията на Закона за спорта относно лицензираните клубове и в отделни спортове не допускане увеличаването им предвид ограничените възможности на спортни обекти, където се практикуват тези спортове.

- Повишаване персоналната и клубна отговорност при ползване на спортните съоръжения и помощните помещения (бани, съблекални и други), като нанесените щети да се заплащат на 100%.

- Предложения за инициативи за опазване и поддържане в изряден вид на всички нови и изградени в кварталните училища и междублоковите пространства, спортни обекти предоставени за безвъзмездно ползване от учащи и граждани.

- Приемане и обсъждане ежегодно на проектобюджетите на спортните обекти с цел спазване сроковете за своевременен ремонт и оборудване съобразно съвременните изисквания.

С цел повишаване активността на гражданите следва да се повиши интересът на обществото посредством реклама на предлагани услуги, като по този начин предприятието да генерира допълнителен финансов поток. Интересът на младите хора към града непрекъснато расте, което допринася за увеличаване на населението и необходимост от нови спортни бази и съоръжения на територията на Община Варна.

От съвместните усилия на Дирекция „Спорт“ и ОП „Спорт-Варна“ зависи до голяма степен ефективността на системата за физическо възпитание и спорт на Община Варна. Убедени сме, че това добро сътрудничество ще продължи и за в бъдеще и Варна ще се утвърждава все повече като европейски град на спорта и културата през следващите години.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Гиргинов, В. – „Мениджмънт на спорта и рекреацията“, ИПБ-НСА, София, 1993 г.
2. Гиргинов, В.– „Усъвършенстване управлението на спортно-състезателната дейност в областта на масовия спорт сред учащите се. Дисертационен труд, ВИФ. , Г. Димитров“, София, 1987 г.
3. Калайков, Й. – „Мениджмънт на предприятията и събития за отход чрез спорт и туризъм. НСА „В. Левски“, София, 2004 г .
4. КМФВС – „Инструкция №1 от 16.06.1999 г. за приемане на домакинства за организиране в България на значими спортни прояви от българските спортни федерации“
5. Комисия на европейските общности – „Бяла книга за спорта“, 2007 г.
6. Переверзин, И. – „Мениджмънт спортивной организации“, Спорт Академ Пресс Москва 2002 г.
7. Сандански, М. – „Мениджмънт на спортните събития“ 2009 г., НСА, София
8. Сандански, И. – „Проучване на бюджета на работното време на служителите от дирекции „Младежки дейности и спорт“ – Столична община и Община Варна, списание „Спорт и наука“, бр.4, 2009 г., стр. 38-47, София
9. Цолов, Б. – Основи на маркетинга в спорта, „Болидинс“, София, 2008 г.
10. Цолов, Б. – Мениджмънт на спорта. „Болидинс“, София, 2009 г., НСА „В. Левски“

Адрес за кореспонденция
проф. д.н. Златко Ант. Златев
Организатор „Юнашки салон“
ОП „Спорт-Варна“ usalon19,10@gmail.com,
zlatko2007@abv.bg
тел.0882631461

маг. Венцислав Недялков Младенов
Директор ОП „Спорт-Варна“,
opsportvarna@abv.bg
тел.0888705436

ПРОУЧВАНЕ ИНФОРМИРАНОСТТА НА СТУДЕНТИТЕ ОТ НСА „ВАСИЛ ЛЕВСКИ“ ЗА СЪВРЕМЕННИТЕ ИНФОРМАЦИОННИ СРЕДСТВА В СПОРТА

МИЛЕН ЧАЛЪКОВ

CHALAKOV MILEN. RESEARCH THE POSSIBILITIES OF THE STUDENTS FROM NSA "VASIL LEVSKI" FOR MODERN MEANS IN THE SPORT

Абстракт: Физическата активност, по-специално практикуването на вид спорт, започва да заема все по-важна част от ежедневието на младите хора. Това е ясно формулирано в гимназиите, които активно участват в спортни дейности, където спорта и неговите информационни услуги са станали неразделна част от техния живот.

Образованието, както и спортът са дейности, които изискват дългогодишни усилия, постоянство, умения за придобиване на информация и творческа употреба. Всичко това по същество има нужда от мотивация, която продължава с времето и е пряко свързана с подобряването на образователното развитие и последващата професионална реализация. Целта на това изследване е да определи дали студентите използват съвременни средства за достъп до информация в областта на спорта. В изследването са включени 120 студенти, които са в началния курс на обучение в НСА "Васил Левски".

За реализиране на целите и задачите на изследването се прилагат следните методи: проучване на специализирани справочни източници и статистически методи.

Получените резултати показват, че студентите от НСА "Васил Левски" се интересуват от използването на съвременни компютърни технологии в различни аспекти на своята дейност. Това им дава възможност да подобрят уменията си и да разширят знанията си.

Ключови думи: изследване, ученици, образование, информация, знания

Abstract: Physical activity, in particular, practicing a type of sport begins to occupy an increasingly important part of the daily life of young people. This is clearly formulate in high school students actively engaged in sporting activities where sports and its information services have become an integral part of their lives.

Education as well as sport are activities that require long-standing efforts, perseverance, information acquisition skills, and its creative use. All of this has in essence a need for motivation that continues over time and directly related to the improvement of the educational development and the subsequent professional realization.

The purpose of this study is to determine whether students use modern means of access to information in the field of sport. The study included 120 students who are in the initial course of education in NSA "Vassil Levski".

For the implementation of the goals and objectives of the study are implemented following methods: exploration of specialized reference sources and statistical methods.

The results we have received show that students of NSA "Vassil Levski" are interested in using modern computer technologies in different aspects of their activities. This enables them to improve their skills and expand their knowledge.

Key Words: research, students, education, information, knowledge

Увод

Заниманията с физическа дейност, в частност практикуването на вид спорт започва да заема все по-значима част от ежедневието на младите хора. Като резултат от това твърдение, се наблюдава и засилен интерес към иновациите и компютърните технологии, които започват да стават неделима част от съвременния спорт. Това е ясно изразено при студентите от Висшите училища, занимаващи се активно със спортна дейност, при които спортът и неговото информационно обслужване, са се превърнали в неделима част от техния живот [3].

Образованието както и спорта са дейности, които изискват дългогодишни усилия, постоянство, умения за възприемане на информация, както и нейното творческо използване. Всичко това има в основата си необходимост от мотивация продължаваща във времето и пряко свързана с подобряване на образователното развитие, и последващата професионална реализация [6].

След проведено изследване с образователно неспецифичен тест за мотивация със студенти от IV курс в НСА се установява, че мотивацията при спортистите е по-висока в сравнение със средната сред общата популация, както и че мотивацията при студентите се променя в хода на ученето, като е по-висока при тези, които завършват образование си [5]. Мотивацията се отнася до „мотивите, подчертаващи поведението“ [7].

В изследване свързано с мотивацията на студентите и учебните им стратегии се получават резултати, разкриващи, че в изследваната извадка относително най-силно са оценени вярванията в личния контрол върху ученето, следва го оценката на значимостта на учебната дисциплина, а най-ниски стойности приема изпитната тревожност. Екстринзивната и интринзивната мотивация за учене са в баланс [2]. В същото изследване се посочва, че мотивацията при студентите от женски пол е по-голяма, като се допуска, че причината за това е относителният по-малък дял на жените в НСА и по-високите критерии за техния прием. Цитираното изследване е проведено с MSLQ [9].

Младите хора не могат да очакват, че ще прекарат целия си живот в един отрасъл на заетост или дори на едно място. Пътят на кариерното им развитие ще се променя по непредвидим начин, за да могат да се приспособят към бързо променящия се и силно взаимосвързан свят, те ще се нуждаят от „богат спектър“ от умения с широко приложение. В съвременното общество творчеството, способността да се мисли разностранно, комплексните умения и приспособимостта вече са по-ценени от специфичния обем от знания [4].

Една от най-важните цели на висшето образование е постигането на максимално високо качество на обучение [1,8].

В процеса на обучение това може да се постигне само, чрез новите технологии, което от своя страна изисква високо ниво на знания и умения на студентите при работата с компютри.

Методология на изследването

Целта на настоящото изследване е да установим дали студентите използват съвременни средства за достъп до информация в областта на спорта.

Настоящото изследване беше проведено през учебната 2018/2019 г.

Предмет на изследване са средствата използвани от студентите за достъп до информация в спорта.

Обект на изследване са познанията на студентите от НСА за иновациите и компютърните технологии в спорта.

Контингент на изследване са 120 студенти от I курс в НСА.

За реализиране на поставената цел и задачите на изследването са приложени следните методи:

- ✓ обзорно проучване на специализираната литература;
- ✓ анкетен метод.

За решаване на целта и задачите на изследването е проведено анкетно проучване със 120 студенти от I курс, редовна форма на обучение от факултет Педагогика и факултет „Спорт“. Разработената анкетна карта включва 12 въпроса. Анкетата бе анонимна и се проведе в периода м. декември 2018 до м. юли 2019 г.

Резултатите от анкетното проучване са обработени с помощта на подходящи математико-статистически методи:

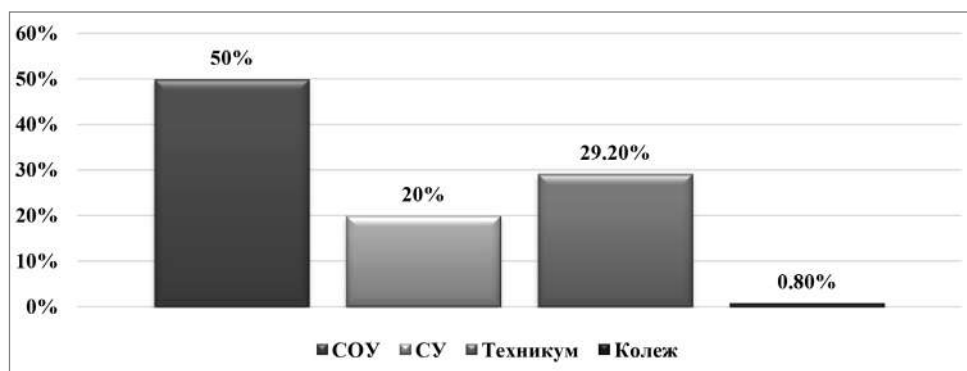
- ✓ честотен анализ – за подредба на променливите спрямо техните честоти;
- ✓ вариационен анализ – за определяне на средните нива и вариативността на изследваните показатели;
- ✓ статистическа проверка на хипотези с χ^2 – критерия на Пирсън – за доказване или отхвърляне на нулевата хипотеза, относно значимостта на разликите при отговорите на респондентите.

Забележка: При анализа не е спазена последователността на въпросите от анкетната карта.

Анализ на резултатите

Направената характеристика на изследвания контингент показва, че 30% от участниците в анкетата са жени, а 70% – мъже. Това е нормално съотношение, имайки предвид, че повечето студенти са от направление „Спорт“, където присъствието на мъжете е доминиращо. По отношение на фактора „къде студентите от НСА са завършили средното си образова-

ние“ (фиг. 1), разпределението е следното: 50% от изследваните са получили своето средно образование в различни СОУ (средно образователно училище) в страната, 29,2% от анкетираните са завършили техникум, 20% са възпитаници на СУ (спортно училище) и съвсем малък относителен дял (0,8%) са завършили колеж. Тази информация бе особено важно за целите на проучването. Установихме, че 2/3 от студентите в НСА са завършили средното си образование в СОУ или техникум, а обратно на очакванията само 20% от тях са възпитаници на различни СУ в България. Това е доказателство, че НСА е модерна съвременна образователна институция, която привлича млади хора именно, защото е в крак със съвременните образователни изисквания и потребности на обществото.



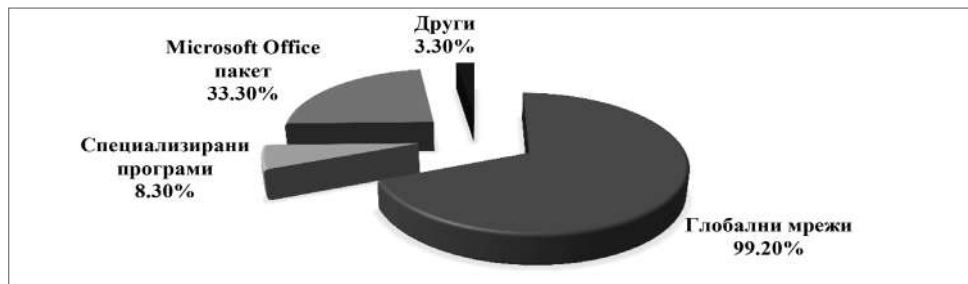
Фиг. 1. Относителен дял на отговорите на въпроса: „Къде сте завършили средно си образование?“

Интерес за изследването представляваха отговорите на въпроса: „Притежавате ли електронно устройство за връзка с интернет?“. Студентите на НСА са съвременни, модерни и желаещи винаги да бъдат информирани млади хора, защото 99,2% от тях отговориха положително на този въпрос, а по-малко от 1% казаха, че нямат такива устройства.

На въпроса: „Какви програми използвате най-често за работа с компютър?“, студентите отново имаха възможност да дадат повече от едни отговор (фиг. 2.) Най-голям процент отговори 99,20% е получила Глобална мрежа, 33,30% са дали отговори за Microsoft Office пакет програми, 8,30% са за Специализирани програми и само 3,30% за други програми. За 42,9% от отговорите използването на Microsoft Office е най-достъпният пакет.

На въпроса: „Ползвате ли специализирани интернет сайтове за получаване на актуална информация за любимия Ви спорт?“, сме показали резултатите на фиг. 3. Анализът на фигурата показва, че най-висок е относителният дял на отговорите на студентите, че използват специализирани интернет сайтове – 65,50%, 24,17% са дали отговор, че не използват

специализирани интернет сайтове. Само 8,33% от отговорилите студенти, не са успели да отговорят на въпроса.

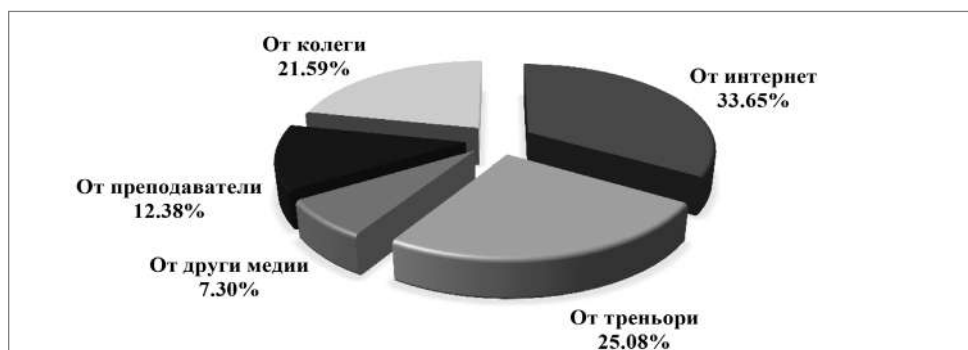


Фиг. 2. Относителен дял на отговорите на въпроса: „Какви програми използвате най-често за работа с компютър?“



Фиг. 3. Относителен дял на отговорите на въпроса: “Ползвате ли специализирани интернет сайтове за получаване на актуална информация за любимия Ви спорт?”

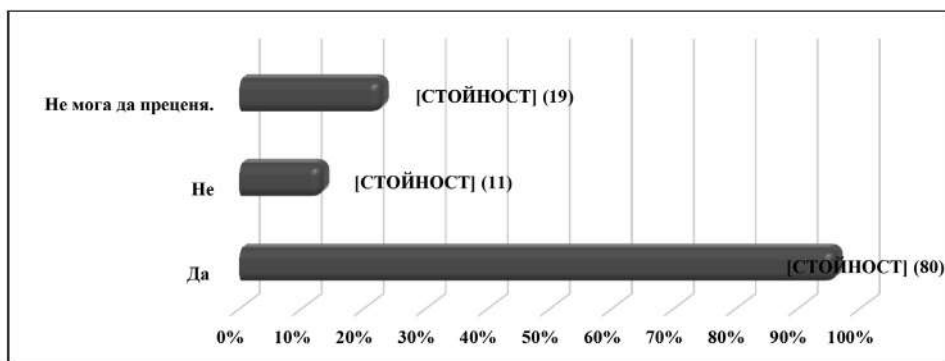
За нас беше важно да разберем от къде студентите получават информация за иновациите в областта на любимия им спорт фиг.4.



Фиг. 4. От къде получавате информация за иновациите в областта на любимия Ви спорт?

При анализа се вижда, че най-предпочитаният начин за получаване на информация в областта на любимия от студентите спорт, е чрез Интернет с 33,65%, след него се подреждат: „от треньори“ с 25,08% и „от колеги“ с 21,59%, а най-рядко са използваните начини са „от преподаватели“ (12,38%) и „от други медии“ (7,30%). Считаме, че това е нормално предвид съвременното развитие на технологиите, където работата с компютърни устройства е неделима част от тяхното ежедневие.

Бързото навлизане на новите и съвременни компютърни технологии във всички видове спорт, свързани с регистрирането на спортните резултати, предоставят все по-голяма общодостъпност. Достъпът до различна специализирана информация, свързана със желаното спортно събитие, представлява все по-голям интерес за младото поколение, най-вече тези, занимаващи се с активна спортна дейност. Именно заради този засилен масов интерес, за нас беше важно да разберем до колко използването на съвременните компютърни технологии в модерния спорт, е добър подход. За това попитахме студентите: „Според Вас, добър подход ли е използването на компютърните технологии в областта на спорта?“. На фиг. 5 сме представили получените резултати в процентно съотношение (в скоби в брой) за всеки един от отговорите. Както се вижда от получените резултати, според 96% или 80 от анкетираните студенти, е добър подход, 13,2% (11 от анкетираните) имат отрицателно мнение, а 22,8% (19 от анкетираните) не могат да преценят. Това ни дава правото да твърдим, че засиленият потребителски интерес в тази област, може да доведе до развитието на все по-точни и по интерактивни компютърни технологии, засягащи различните видове спорт.



Фиг. 5. Според Вас, добър подход ли е използването на компютърните технологии в областта на спорта?

Можем да обобщим, че за студентите от НСА представлява интерес да използват съвременните компютърни технологии в различни аспекти на тяхната дейност, което им дава възможност да усъвършенстват своите умения и да разширяват знанията си.

Както бе споменато по-горе 30% от изследваните лица са жени, а 70% са мъже. Процентното съотношение на отговорите на респондентите по отношение на техният пол не представлява обект на изследването, но все пак за нас бе интересно да разберем дали има различия в мненията на двете съвкупности по отношение на този фактор. За тази цел ние сме приложили процедурите за статистическа проверка на хипотези, като при сравняването на честотните разпределения е използван χ^2 – критерия на Пирсън.

Анализът показва, че при всички въпроси стойностите на χ^2_{emp} са по-ниски от табличната стойност на сравнителния критерий. Следователно, с висока гаранционна вероятност ($P_t \geq 95\%$), може да се счита, че при тях е в сила нулевата хипотеза, т.е. съществуващите различия в отговорите не зависят от пола на студентите.

Изводи

Направените анализи и обобщения, позволяват да бъдат формулирани следните по-важни изводи:

✓ НСА е модерен европейски университет, който привлича и непряко свързани със спорта младежи, защото 2/3 от студентите в НСА са завършили средното си образование в СОУ или техникум, само 20% от тях са възпитаници на различни СУ в България;

✓ Интернет се използва от студентите за достъп до всякакъв вид информация, но в най-голяма степен това са специализирани интернет сайтове, свързани със спорта.

✓ Студентите от НСА показват силна заинтересованост, свързана с иновациите в предпочитанията от тях спорт;

✓ Съществуващите различия в отговорите на студентите не зависят от техния пол.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Березюк, Р. (2006). Оценка систем дистанционного образования (математическая).
2. Желязкова-Койнова, Ж., Е. Милева, Б. Ангелова-Игова, В. Славова, (2014). Българска адаптация на тест за изследване на мотивацията за учене при студенти, Личност, мотивация, спорт, том 19, стр. 32-41.
3. Пеева, Д., (2010) – „Спортът – начин на живот на студентите от висшите училища“, списание „Спорт и Наука“, №2, София.
4. Рыбанов А., В. Шевчук, Е. Приходько. (2004). Интеллектуальная система оценки. Московский государственный институт.

5. Славова, В. (2016). Изследване на нагласите на деца и младежи към използването на новите технологии в обучението по спорт. Предизвикателства и перспективи пред спортната наука. НСА Прес, стр. 137-143.
6. Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 125(6), 627–668.
7. Guay, F., Chanal, J., Ratelle, C. F., Marsh, H. W., Larose, S., & Boivin, M. (2010). Intrinsic, identified, and controlled types of motivation for school subjects in young elementary school children. *British Journal of Educational Psychology*, 80(4), 711–735.
8. Pintrich, R. Paul, Smith, A.F.David, Garcia, T., Mckeachie, J. W., (1993) – Reliability and Predictive Validity of the Motivated Strategies for Learning Questionnaire (Mslq), *Educational and Psychological Measurement*, Vol 53, Issue 3, page(s): 801-813.
9. Quality in E-Learning. (2010). <http://www.qualityfoundation.org>.

Адрес за кореспонденция:
гл. ас. д-р Милен Николаев Чальков
НСА „В.Левски“ – София
1700 София, Студентски град
тел.: 0898-677-503
e-mail: M.Chalakov@hotmail.com

ОПЫТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ КАК ПРАКТИКА ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

НАТАЛЬЯ ЮРЬЕВНА ГАЛОЙ

GALOY NATALIA YURIEVNA. EXPERIENCE OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF SPORTS IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTION AS A PRACTICE OF EDUCATION OF A HEALTHY LIFESTYLE

Абстракт: В статье описан инновационный опыт психологического сопровождения занятий по физическому развитию в детском саду. Психологический эксперимент проводился с использованием модифицированного теста М. Люшера. Целью эксперимента было обеспечение психического здоровья детей через формирование у них положительного отношения к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: психологическое сопровождение, психическое здоровье, эмоциональное благополучие, здоровый образ жизни, физическая культура, дошкольный возраст

Abstract: the article describes the innovative experience of psychological support of physical development classes in kindergarten. The psychological experiment was carried out using a modified test Of M. lusher. The aim of the experiment was to ensure the mental health of children through the formation of their positive attitude to physical education.

Key Words: psychological support, mental health, emotional well-being, healthy lifestyle, physical culture, preschool age.

Наблюдая инновации в социальной сфере в России важно отметить, что большую их часть составляют направления по укреплению и поддержанию психологического и физического здоровья населения, через организацию всевозможных спортивных мероприятий и психологических лекториев о здоровом образе жизни. Такая тенденция носит общемировой характер. В связи с этим становится актуальной задача воспитания подрастающего поколения в духе ценностей здорового образа жизни и приобщения детей с малых лет к занятию спортом.

Проблема психологического здоровья подрастающего поколения в последние годы привлекает внимание специалистов различных сфер общественной деятельности. Среди отечественных учёных можно отметить труды И. В. Дубровиной, В. В. Давыдова, О. В. Хухлаевой, Г. С. Никифорова, Д. Б. Эльконина, В. Э. Пахальян и других. Так, И. В. Дубровина определяет „психическое здоровье” как нормальную работу отдельных психических процессов и механизмов, а термин „психологическое здоровье” относит к личности в целом, к проявлениям человеческого духа

и позволяет отделить психологический аспект от медицинского, социологического, философского. Именно психологическое здоровье делает личность самодостаточной [1].

Обобщая исследования отечественных психологов по проблеме содержания и формирования психологического здоровья, можно заключить о том, что психологическое здоровье подразумевает стрессоустойчивость, гармонию и духовность. Понятие психологического здоровья ребенка включает в себя различные компоненты жизнедеятельности, важнейшим из которых является состояние эмоционального благополучия. По современным оценкам, приблизительно 80% всех физиологических и медицинских проблем включают именно эмоциональный компонент [5].

Здоровая, полноценная, активная в своём содержании жизнь ребёнка – это основа гармонизации его эмоционально-волевой сферы. Увлечение спортом, даже в качестве хобби, будет способствовать, не только физиологическому оздоровлению детей, но и психологическому, психическому. Это даёт новые возможности гармонизации семейной жизни, развитию самоконтроля и воли у ребёнка, формированию психологической культуры личности в целом. Поэтому нами был разработан и проведён эксперимент по организации психологического сопровождения занятий по физическому развитию в дошкольном образовательном учреждении.

Психологическое сопровождение подразумевает систему профессиональной деятельности педагога-психолога, направленную на создание оптимальных условий для успешного всестороннего обучения, развития и социализации ребенка [1]. Поэтому в рамках нашего эксперимента было обеспечено сотрудничество педагога во физической культуре, педагога по плаванию и педагога-психолога в лице автора данной статьи. Нами была разработана удобная форма и структура проведения занятий с дошкольниками, подготовлен соответствующий методический инструментарий.

Целью эксперимента является разработка и реализация психологического сопровождения занятий по физическому развитию как воспитательной практики по формированию психологического здоровья дошкольников через формирование у них положительного эмоционального отношения к занятиям физической культурой.

В ходе эксперимента мы изучали эмоциональное состояние (настроение) детей до и после занятий по физическому развитию с помощью модифицированного 8-ми цветового теста М. Люшера. Основные задачи, которые мы ставили в этом эксперименте:

- охарактеризовать эмоциональное состояние старших дошкольников во время пребывания их в образовательном учреждении с помощью анализа цветовых предпочтений детей;

- исследовать изменение эмоционального состояния старших дошкольников в ходе занятий по физическому развитию;
- выявить факторы, способствующие улучшению эмоционального состояния детей в ходе занятий по физическому развитию;
- сформулировать рекомендации педагогам по оптимизации эмоционального состояния детей в целом и на занятиях по физическому развитию, в частности.

В исследовании мы исходили из предположения о том, что выполнение двигательных упражнений в форме коллективных игр (занятий по физической культуре) способствует снятию эмоционального напряжения и гармонизации эмоционально-волевой сферы старших дошкольников.

В связи с выдвиганием на первый план системы произвольной регуляции у старших дошкольников эмоциональные процессы постепенно становятся всё более управляемыми. Причину утраты непосредственности Л. С. Выготский видел в развитии навыков анализа собственного поведения (рефлексии) и настроения. Однако прочность тормозных процессов невелика, поэтому самоконтроль – это только потенциальная возможность дошкольного возраста, требующая целенаправленного развития [5].

Поэтому важным аспектом описанного эксперимента является развитие рефлексии старших дошкольников в ходе соотнесения своего эмоционального состояния с определённым цветом и коллективного анализа цветовой палитры до и после занятий по физическому развитию.

Процедура исследования изменений эмоционального состояния детей в ходе занятий по физическому развитию проходила в форме игрового сюжета. Детям предлагалось представить себя цветком того цвета, который соответствует их настроению в данный момент времени. Далее детям нужно было выбрать один цветок из набора цветков, соответствующих оттенкам в тесте М. Люшера и украсить им первую поляну. Данное мероприятие проводилось и после занятия по физкультуре, где украшалась вторая поляна. Далее детям предлагалось проанализировать цветовую палитру двух полян, сделать вывод о её изменении и подумать, почему произошло именно такое изменение цвета у каждого из детей и в целом в группе.

Исследование изменений эмоционального состояния детей в ходе занятий по физическому развитию проводилось в период с январь по май 2017 года. Было проведено 32 пробы, в которых приняли участие 53 воспитанника детского сада в возрасте 5-7 лет.

В начале эксперимента были выявлены цветовые предпочтения детей с использованием 8-ми цветового теста М. Люшера. Соответствующие диагностические мероприятия проводились в декабре 2016 года, в феврале 2017 года и в мае 2017 года. Использование повторного обследования

было необходимо для подтверждения константности цветовых предпочтений старших дошкольников. С помощью критерия χ^2 Фридмана было установлено, что изменение в цветовых предпочтениях детей в трёх пробах статистически не достоверно по каждому из 8 цветов теста М. Люшера.

При анализе цветовых предпочтений детей вычислялось суммарное отклонение от аутогенной нормы (СО). Порядок выбора цветов – 34251607 – принят за аутогенную норму, индикатор психологического благополучия. Для расчёта СО необходимо сравнивать порядок мест, которые занимают цвета в выборе ребёнка, с их „идеальным” расположением. Если СО больше 20, то у ребёнка преобладают отрицательные эмоции, доминирует плохое настроение и неприятные переживания. Это свидетельствует о состоянии фрустрации (наличии проблем, которые ребёнок не может преодолеть самостоятельно) [4]. Таких воспитанников в нашей выборке оказалось 20%.

Кроме того, с помощью процедуры ранжирования были выявлены наиболее предпочитаемые цвета испытуемых. Так, у воспитанников старшей группы (5-6 лет) по степени предпочтения цвета располагаются в следующем порядке: оранжево-красный (№3), жёлтый (№4), фиолетовый (№5), сине-зелёный (№2), чёрный (№7), коричневый (№6), тёмно-синий (№1), серый (№0). У воспитанников подготовительной группы: жёлтый (№4), оранжево-красный (№3), фиолетовый (№5), сине-зелёный (№2), чёрный (№7), коричневый (№6), серый (№0), тёмно-синий (№1). Таким образом, в выборке старших дошкольников наиболее предпочитаемыми цветами являются красно-оранжевый, жёлтый и фиолетовый, а отвергаемыми – серый и тёмно-синий.

Учитывая данные цветовые предпочтения, нам удалось выявить изменения эмоционального состояния старших дошкольников в ходе занятий по физическому развитию. Так, у воспитанников старшей группы в 50% проб настроение улучшалось, в 25% проб – существенно не менялось и в 25% проб – ухудшалось. У воспитанников подготовительной группы в 81% проб настроение улучшалось и в 19% проб – ухудшалось. При этом следует отметить, что большинство проб, характеризующихся улучшением настроения воспитанников после занятий по физическому развитию, проводились во второй половине экспериментального периода. Это может свидетельствовать о формировании у детей установки на улучшение эмоционального состояния в ходе интенсивной физической активности в организованной форме.

Были выявлены следующие тенденции: оптимизация эмоционального состояния испытуемых в ходе занятий по физическому развитию происходит, если занятия проводятся в малых подгруппах (не более 10 детей); если занятия завершаются не соревновательным, а объединяющим игро-

вым мероприятием; если занятия проводятся на улице в хорошую погоду; если занятия проводятся с использованием танцевально-ритмических упражнений.

Введение в структуру занятий по физической культуре игрового упражнения, связанного с выбором цвета в начале занятия и по его окончанию, символизирующего настроение ребёнка в данный момент времени, обеспечивало формирование рефлексии и осознанного отношения к физическим упражнениям. Каждый раз в конце занятий по физическому развитию дети совместно анализировали изменение их настроения, выявляли причины его улучшения, связанные с выполнением тех или иных двигательных упражнений или совместных подвижных игр.

Таким образом, для формирования у дошкольников ценностей здорового образа жизни, для приобщения их к спорту, как способу профилактики стресса и негативных эмоциональных переживаний, педагогам дошкольных образовательных учреждений следует стремиться к оптимизации эмоционального состояния воспитанников в ходе занятий по физическому развитию. Для этого следует использовать игровой сюжет, костюмы сказочных персонажей и животных, яркое музыкальное сопровождение, танцевально-ритмические упражнения, разнообразные формы проведения занятий и, самое главное – завершение занятия должно проводиться в форме игр на сплочение коллектива или бесед, предполагающих переживание положительных эмоций и повышение самооценки у детей.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Галой Н.Ю. Игровые сеансы с детьми раннего возраста и детско-родительскими парами. Комплекс игровых упражнений и действий / Н.Ю.Галой – Волгоград: Учитель, 2015. – 88 с.
2. Дубровина И.В. „Психическое здоровье детей и подростков“. -М.: Академия, 2000. 256 с.
3. Мухина В.С. Таинство детства. – М.: Центр ВЛАДОС, 2005, 362 с.
4. Тимофеева В.И., Филимоненко Ю.И. Краткое руководство по использованию теста М.Люшера. – СПб.: ИМАТОН, 1995
5. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. – 2-е изд. – М.: Генезис, 2007. – 157 с.

Адрес за корреспонденция:

Наталья Юрьевна Галой

Кандидат психологических наук

Доцент кафедры психологии факультета педагогики и психологии

Московского педагогического государственного университета

г. Москва, Россия

SPORTS COMMUNITIES AS AN ELEMENT OF PROFESSIONAL TRAINING FOR YOUNG SCIENTISTS

KANDYBOVICH SERGEY, RAZINA TATYANA

СЕРГЕЙ КАНДЫБОВИЧ, ТАТЬЯНА РАЗИНА. СПОРТИВНЫЕ СООБЩЕСТВА КАК ЭЛЕМЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ

Абстракт: В работе рассматривается занятия командными экстремальными видами спорта как один из компонентов российской научной среды. В ходе профессионализации молодые ученые испытывают стрессовые состояния, средством совладения с которыми, а также способом инкорпорирования в научную среду, удовлетворение косвенной мотивации в структуре мотивации научной деятельности может быть участие в спортивных сообществах вузов и научно-исследовательских институтов.

Ключевые слова: экстремальные виды спорта, профессиональная подготовка, мотивация научной деятельности, стресс, молодые ученые.

Abstract: The study deals with team extreme sports as one of the components of the Russian scientific environment. In the process of professionalization, young scientists experience stress, and a means of coping with it, as well as a way of incorporating into the scientific community and satisfying indirect motivation in the structure of scientific activity motivation can be participation in the sports communities of universities and research institutions.

Key Words: extreme sports, professionalization, scientific activity motivation, stress, young scientists.

Introduction

Traditionally, in both the Soviet Union and Russia, a lot of attention was paid to sports in the education system. Sports schools were widespread, and physical education lessons were a mandatory component of the curriculum in all educational institutions. Sports sections and societies were organized at production facilities and in labor collectives and a significant part of workers and employees participated in them. The academic community of universities and research institutes was no exception. Many scientists went in for extreme sports – mountaineering, scuba diving, kayaking, etc. Specifically, such renowned theoretical physicists as Igor Tamm, Rem Khokhlov and Arkady Migdal, as well as many others, were good mountain climbers. And it is no coincidence that many researchers, F. Barron for instance, as important personality traits distinguishing scientists, noted their propensity to risk, which manifested itself, in particular, in the passion of many scientists for extreme sports [1]. This hobby, quite expensive and not available to everyone in the Soviet Union, facilitated the formation of a certain elite, a closed scientific community, which in addition to the content of the work (research activities) also emphasized

the uniqueness and a certain clannishness of the scientific community. Another important aspect of these sports was their team character, in some cases the life of the participants itself depending on the effectiveness and coherence of the team's actions. Subsequently, the team spirit and interpersonal relationships were transferred into work, thus contributing to its efficiency, since scientific work in the modern world is in many cases a product of teamwork. Besides, all these sports can be characterized as extreme ones, as they comprise a high degree of life risk, radically change a person's life and bring her/him into a totally different environment (e.g. mountains, ocean, forest river, etc.). In our opinion, this is also an important condition for successful research work, making it possible to get rid of work stresses, "reset" consciousness and thinking, and take a fresh look at scientific problems. It is no accident that in the scientific motivation structure indirect motivation is also present [2]. Even a scientist completely immersed in work, for whom it has become a vital activity, in addition to the scientific motives per se (internal, cognitive, value, external, achievement, competition, safety, antimotivation, reflective ones), possesses other, extra-scientific, motives aimed at goals not related to science (or related indirectly). The presence of this motivation implements certain prophylactic goals, preventing the scientist from completely dissolving herself/himself in scientific activity, since limiting one's potential to only one subject sooner or later leads to degradation, emasculation of the motivation and a decrease in the effectiveness of scientific activity. The presence of such motivation acts as a means of discharging motivational and activity tension. This is extremely relevant in relation to scientific activity, since it is very intense, requires a great return on physical and psychological forces, and is often stressful. Satisfying indirect motives gives energy and motivates the scientist to further achievements. It is important to note that on the basis of common hobbies and interests, additional informal contacts can be created among scientists, friendship ties can be established, which ultimately can lead to the emergence of creative groups that are more effective than groups based on formal grounds. The modern scientific community in the Russian Federation has ceased to be as closed and elitized as before, there are many opportunities to engage in various sports, so scientists' interest in team extreme sports has significantly decreased. At the same time, for various reasons of both economic and socio-psychological order, many research teams disintegrated, which, in particular, significantly reduced the efficiency of individual researchers. A big problem at the moment is the professional and psychological formation of young scientists in the process of studying in undergraduate, graduate and postgraduate programs. At present, it is much more difficult for them to join the scientific community since the mechanisms of social incorporation, including participation in general events (sports included), are currently almost completely destroyed. Thus, it is much

more difficult for young scientists to join the research team on an equal footing with other scientists, which provokes frequent job changes and science drops.

On the other hand, in the process of professionalization, an important part of which is passing of Ph.D./doctoral defence, young scientists experience significant stresses that negatively affect their health. As our research has shown, the thesis defense has a powerful stress potential and exerts a destructive effect on the functional reliability of the researcher.

Research methodology

A longitudinal study in the form of a natural experiment was conducted. The following variables 4, 2, 1 month before Ph.D./doctoral defence, at the time of defence, and also 1 month after defence were recorded: fatigue, monotony, stress, saturation, phases of emotional burnout and resource level. The sample size was 17 subjects (7 men, 10 women) in the process of defending their Ph.D./doctoral dissertations in mathematics, psychology and economics. Their average age was 37 years. The control group included 17 researchers and university professors engaged in research activities and selected with the help of "copy-pair" method according to the following criteria: age, gender, scientific field, place of work. The control group included both persons who had not yet defended their theses and those who had defended them several years before. Data collection was performed with the help of different questionnaires, such as "Diagnostics of emotional burnout of personality" by V. Boiko, "Fatigue – Monotony – Saturation – Stress" (adaptation by A. Leonova), "Resource Gain – Loss" by N. Vodopyanova, as well as during private conversations. Descriptive statistics and Student t-test were used for data processing.

Results

The results showed an absence of significant dynamics in these indicators during the study period (table 1). Dynamics of stress indicators and functional reliability before and after thesis defense

Table 1

Indicators	Measurements					Control group
	4 months before	2 months before	1 months before	At the time of defence	1 month later	
Fatigue	22,15	21,64	20,98	21,65	22,31	14,71
Monotony	19,13	19,24	20,31	20,57	21,17	10,89
Saturation	15,78	16,26	15,97	16,01	16,35	14,32
Stress	20,91	20,14	21,77	21,45	22,08	12,98
Strain phase	29,50	29,46	30,87	31,74	30,94	27,15
Resistance phase	47,15	50,61	52,19	48,12	49,47	29,30
Burnout phase	30,21	30,92	31,15	32,34	32,76	27,87
Resource level	1,35	1,21	1,23	1,15	1,27	1,86

As the results show, the period '4 months before defence – 1 month after' lacks any dynamics of psychophysical and emotional states indicating stress and functional reliability levels. Nevertheless, a very significant individual variability of the results, as well as a significant data scatter within the same group should be mentioned. In other words, there were both subjects who experienced strong stress and burnout, and also subjects whose condition stayed within the normal range. Nevertheless, a comparison with the normative data and with the results in the control group, allows us to conclude that during the 5 months of monitoring, the dissertants experienced significant states of fatigue, monotony and stress; as for the phase of resistance to emotional burnout, it was in the process of formation. At the same time, saturation is low, and the resource index shows a high amount of psychophysical resource. The results suggest that the stress caused by thesis defense occurs more than 4 months before the event. This is confirmed by the comparison of our data with both normative values and the control group results. In our opinion, increased stress indicators are due to the anticipation of this event by the dissertant, its high personal significance for professional career and a high degree of uncertainty about the outcome of the situation. A year after the defense, we interviewed the former dissertants about their physical condition and measured their resource level. The average resource level was indicative of a psychophysiological resource deficit and constituted 0.67, which is significantly lower compared to the time of the Ph.D./doctoral defence. The dissertants barely complained about their health until defence. Only two of them experienced some malaise in the year leading up to the defense. After the defence, each dissertant was sick at least once a year, whereas those who experienced stress during defence – 2 times or more. Indisposition is the consequence of a significant depletion of physiological reserves of the organism, and a reduced resource level confirms this. A number of dissertants experiencing indisposition took a sick list for the first time, the primary motive for this being simply the desire "to unplug from everything." Thus, indisposition was perceived as an opportunity to restore their physiological and psychological resources.

The presented results confirm the obvious assumption that in their scientific activities young scientists can experience quite strong stresses, so it is important for them to have an opportunity of engaging in sports. However, it is not enough, it is important to cultivate this tradition in scientific institutions, make it an integral behavioral component, a symbol of belonging to the scientific elite.

Conclusions and recommendations

Thus, in our opinion, young scientists' training should imply, among other things, a significant attention to the opportunity of their engaging in various

sports. In the contemporary Russian system of higher education, physical education classes mostly end in the 2nd-3rd year of undergraduate studies, and are practically absent in graduate and postgraduate studies (with the exception of specialized areas of training related to sports). Probably, it makes no sense to include sports as compulsory disciplines in the curriculum of graduate and postgraduate studies. Yet sports societies and clubs can be created in universities and research institutions, with team sports as a priority. These clubs should attract professors, researchers, heads of structural divisions, as well as young researchers. We cannot compel young people to engage in extreme sports, but they must have good conditions and opportunities to choose them if they wish. The practice of contemporary higher education shows that in a number of institutes and universities such sports communities and clubs are already existing and successfully operating. Such sports communities may become an additional way of incorporating young specialists into the scientific milieu and research teams, a way of consolidating and preserving them, as well as strengthening the mental health and psychological stability of young scientists.

BIBLIOGRAPHY:

1. Barron F. Creative person and creative process. – New York: Holt, Rinehart and Winston, 1969. – 212 p.
2. Razina T.V. Structural-functional organization and genesis of scientific activity motivation : diss. dr. psycho. sciences: 19.00.03. Yaroslavl, 2016. vol 1, 612 pp.

Author information

Sergei Lvovich Kandybovich

Grand doctor of the Psychological Sciences, Professor, Academician (Full Member) of the
Russian Academy of Education
Lead Researcher Ryazan State University. S.A. Yesenin, Ryazan
+7 9039601818
E-mail: s.kandybovich@sodru.com

Tatyana Valerevna Razina

Grand doctor of the Psychological Sciences, Professor of the Russian Academy of Education
Chief Researcher Russian Academy of Education, Moscow
+7 9164676499
E-mail: razinat@mail.ru

СЪДЪРЖАНИЕ

ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ, СПОРТЪТ И РЕКРЕАЦИЯ В ОБАЗОВАТЕЛНАТА СИСТЕМА

СПОРТНИЯТ ТУРИЗЪМ И РЕКРЕАЦИЯТА – ВЪЗМОЖНОСТ ЗА РАЗКРИВАНЕ НА СПЕЦИАЛНОСТИ В СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“

АНЖЕЛИНА ЯНЕВА 9

ЕТАП ОТ ИЗСЛЕДВАНЕТО НА АГРЕСИЯТА И ДЕПРЕСИЯТА НА СТУДЕНТИ ОТ СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ, СПОРТУВАЩИ ДЖУДО, БАСКЕТБОЛ, ФИТНЕС И ТЕНИС

АНЖЕЛИНА ЯНЕВА, ЕЛИЦА СТОЯНОВА 20

РАЗВИТИЕ НА ДОЛНИ КРАЙНИЦИ И ИЗДЪРЖЛИВОСТ ПРИ БЕБЕТАq ЗАНИМАВАЩИ СЕ С ПЛУВАНЕ

БИЛЯНА РАНГЕЛОВА 26

ИЗЛЕДВАНЕ МНЕНИЕТО НА СТУДЕНТИ ОТ СПЕЦИАЛНОСТ „ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ“ ОТНОСНО НЕОБХОДИМОСТТА ОТ ВКЛЮЧВАНЕ НА ДИСЦИПЛИНАТА „ПЛУВЕН КУРС“ В УЧЕБНАТА ИМ ПРОГРАМА

БОРЯНА ТУМАНОВА 31

УТРИННОТО РАЗДВИЖВАНЕ И ЗНАЧЕНИЕТО МУ ЗА РАЗВИВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКИТЕ КАЧЕСТВА ПРИ ДЕЦАТА ОТ ПРЕДУЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ

ВИКТОРИЯ КОВЧАЗОВА 38

ПРЕДСТАВЯНЕ НА СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“ НА НАЦИОНАЛНИТЕ СТУДЕНТСКИ УНИВЕРСИАДИ ОТ 2014 ДО 2019 г.

ГЕОРГИ ИГНАТОВ 44

МЯСТО НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА В НАЧАЛНАТА ВОЕННА ПОДГОТОВКА НА МЛАДОТО ПОКОЛЕНИЕ НА БЪЛГАРИЯ 61

ЕВГЕНИ ЙОРДАНОВ, СИМЕОН ЙОРДАНОВ 61

О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ФОРМИРОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ЕЛЕНА ТОРИНА 68

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН ЕРАН СЕЙСЕНБЕКОВ, НУРХАН ТАСТАНБЕКОВ, ОРДАЛЫ АЛИБАЕВ, 74

ГАЛЫМЖАН АШИМХАНОВ 74

ПРИЛАГАНЕ НА КОМПЛЕКС ОТ УПРАЖНЕНИЯ ЗА ПОДОБРЯВАНЕ НА КАЧЕСТВОТО ГЪВКАВОСТ НА СТУДЕНТКИ ОТ ЛЕСОТЕХНИЧЕСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ

ЖЕЛЯЗКО ГЕОРГИЕВ, ЙОРДАНКА ЗЛАТАРОВА 81

ТРУДНОСТИ ПРИ ОБУЧЕНИЕТО НА ДЕЦА ОТ НАЧАЛНА УЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ С ПОВИШЕНИ ДВИГАТЕЛНИ ВЪЗМОЖНОСТИ И ИЗЯВЕНА НАДАРЕНОСТ В СФЕРАТА НА СПОРТА

ИВАН СИМЕОНОВ 92

ИЗСЛЕДВАНЕ ВЛИЯНИЕТО НА РАЗЛИЧНА ДВИГАТЕЛНА ДЕЙНОСТ ВЪВ ВРЪЗКА С ОЦЕНКА НА СТАТИЧНО-ПАСИВНАТА ГЪВКАВОСТ НА СТУДЕНТКИ

ЙОРДАНКА ЗЛАТАРОВА, ЖЕЛЯЗКО ГЕОРГИЕВ, БРОНИСЛАВА РУСЕВА, ХРИСТО КОЛЕВ, ПЕТЪР ГРОЗЕВ 99

ПОДВИЖНИТЕ ИГРИ КАТО СРЕДСТВО ЗА ПОВИШАВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ
НА УЧЕНИЦИ ОТ ВТОРИ КЛАС
КАМЕН СИМЕОНОВ 106

СЪСТОЯНИЕ НА ИЗДРЪЖЛИВОСТТА НА УЧЕНИЦИ ОТ 1 ДО 4 КЛАС
КРУМ ЛОВКОВ 113

КОНТРОЛ НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ НА УЧЕНИЦИ ОТ 1 ДО 4 КЛАС
КРУМ ЛОВКОВ, ВЛАДИМИР БАХЪРОВ 117

ФИЗИЧЕСКО СЪСТОЯНИЕ И РАЗВИТИЕ НА СТУДЕНТИ, ПРАКТИКУВАЩИ КРИКЕТ ВЪВ ВИСШЕ
ТРАНСПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ТОДОР КАБЛЕШКОВ“
МАРИНА НЕДКОВА, ДИАНА ПЕЕВА 123

ИНТЕРЕСИ НА СТУДЕНТИТЕ ОТ СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ "СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ" ЗА
ИЗУЧАВАНЕ НА СПОРТНИ ТАНЦИ
МИГЛЕНА БАХЧЕВАНОВА, ЕЛЕОНОРА МИЛЕВА 129

АНКЕТНО ПРОУЧВАНЕ ОТНОСНО МЯСТОТО НА СПОРТА 3X3 БАСКЕТБОЛ ВЪВ ВИСШИТЕ
УЧИЛИЩА В РЕПУБЛИКА АЛБАНИЯ
МИЛЕНА АЛЕКСИЕВА, СВЕТОСЛАВ СТЕФАНОВ, ЕНГЕЛ СПАХИУ 139

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE ADAPTATION OF STUDENT YOUTH
КНОКНЛОВА OLGA 147

КЪМ ПРИНОСА НА БЪЛГАРИЯ ЗА ВЪВЕЖДАНЕ НА ШАХМАТ В УЧИЛИЩЕ
РАДИСЛАВ АТАНАСОВ 150

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ О ПРАВЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
ЕСИКОВА ТАТЪЯНА 160

МОТОРИКА-САМООЦЕНКА НА СТУДЕНТИ С НАДНОРМЕНО ТЕГЛО ОТ ШУМЕНСКИ УНИВЕРСИТЕТ
ТЕОДОРА СИМЕОНОВА, МАРТИН БАЗЕЛКОВ 167

ФОРМИРОВАНИЕ КОНФЛИКТОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛТЕТА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛТУРЫ
ФЕДОТЕНКО ИННА, ШАЛАГИНОВА КСЕНИЯ 176

СТРАТЕГИИ ЗА ПОВИШАВАНЕТО НА ЖЕЛАНИЕТО НА ДЕЦАТА В УЧИЛИЩЕ ДА СЕ ЗАНИМАВАТ
СЪС СПОРТ
ФИЛИП ШАБАНСКИ, КОСТАДИН КОСТОВ 188

ПРОМЕНИ ВЪВ ФИЗИЧЕСКАТА ПОДГОТОВЕНОСТ НА СТУДЕНТИТЕ ОТ МОРСКИТЕ СПЕЦИАЛНОСТИ
ЯВОР НЕСТОРОВ, АСЯ ЦЪРОВА 193

II. РЕКРЕАЦИЯТА, АНИМАЦИЯТА И СПОРТЪТ В СВОБОДНОТО ВРЕМЕ – ПРЕВЕНЦИЯ ЗА ЗДРАВЕ

СПОРТНА АНИМАЦИЯ В ПЛАНИНСКИЯ ТУРИЗЪМ ХАРАКТЕРИСТИКА НА СПОРТНИТЕ ДЕЙНОСТИ
И ФОРМИТЕ ЗА ПРАКТИКУВАНЕТО ИМ
АНТОН ХИДЖОВ 205

УЧАСТИЕ НА СТУДЕНТИТЕ ОТ УНИВЕРСИТЕТИТЕ В СПОРТНИ ДЕЙНОСТИ НА ОТКРИТО
БИЛЯНА ПОПЕСКА, ДЕСПИНА СИВЕВСКА & ЦВЕТАНКА РИСТОВА 213

ПРИЛАГАНЕ НА ГУА ША ТЕРАПИЯ ПРИ МУСКУЛНИ БОЛКИ
И ТРАВМИ НА ОПОРНО ДВИГАТЕЛНИЯ АПАРАТ
ИВАЙЛО ПРОКОПОВ 221

АНАЛИЗ НА СПОРТНО ТУРИСТИЧЕСКАТА АНИМАЦИЯ КАТО СПЕЦИФИЧНА
ДВИГАТЕЛНА И ПОЗНАВАТЕЛНА ДЕЙНОСТ В ДЕТСКИТЕ ГРАДИНИ
ИВАЙЛО ПРОКОПОВ 227

ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ ПО ВРЕМЕ НА БРЕМЕННОСТ
ЙОАНА ЛУКАНОВА, ЦВЕТА ХРИСТОВА 234

ПРИБИЩАВАЩОТО ОБРАЗОВАНИЕ И АЛТЕРНАТИВНИ ДЕЙНОСТИ
ЗА УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ ФИНАТА МОТОРИКА НА ДЕЦА С УМСТВЕНА ИЗОСТАНАЛОСТ
КАТЕРИНА КАРАДЖОВА, ДАНКА ЩЕРЕВА 239

МОТИВАЦИЯТА НА СТУДЕНТИ С НАДНОРМЕНО ТЕЛО ЗА ЗАНИМАНИЕ СЪС СПОРТ
СТЕФАН БАЗЕАКОВ 248

ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА РАЗВИТИЕ НА СПОРТНО-РЕКРЕАЦИОННИЯ ТУРИЗЪМ НА КОЖУФ И ПЛАНКОВИЦА
ЦВЕТАНКА РИСТОВА, БИЛЯНА ПОПЕСКА & НИКОЛА ДИМИТРОВ 253

III. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА

АНАЛИЗ НА АНКЕТНО ПРОУЧВАНЕ ЗА СЪЗДАВАНЕ НА МЕТОДИКА ЗА ПОДГОТОВКА НА
10-11-ГОДИШНИ ФУТБОЛИСТИ
ВЛАДИМИР БАХЪРОВ 267

ОПТИМИЗИРАНЕ НА СЕЛЕКЦИЯТА ПРИ 11–12-ГОДИШНИ ХАНДБАЛИСТКИ
ГЕОРГИ СЕИЗОВ, ИВАН ЙОТОВ 275

СТРУКТУРА И СЪДЪРЖАНИЕ НА ИНДИВИДУАЛНАТА ТРЕНИРОВКА НА ФУТБОЛЕН ВРАТАР
ДАНИЕЛ ДИМОВ 282

АНАЛИЗ НА ВЪЗМОЖНОСТИТЕ ЗА ПРИЛОЖЕНИЕ НА GPS ТЕХНОЛОГИИТЕ И СОФТВЕРНИТЕ
ПРОДУКТИ В СПОРТА ОРИЕНТИРАНЕ
ИВАН СИРАКОВ, СТЕФАНИЯ БЕЛОМЪЖЕВА-ДИМИТРОВА 288

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ЕФЕКТА ОТ ПРИЛОЖЕНИЕ НА РЕЦИПРОЧНА ИНХИБИЦИЯ НА ОКОЛОСТАВНАТА
МУСКУЛАТУРА И МЕТОД ЗА УВЕЛИЧАВАНЕ НА МУСКУЛНАТА СИЛА СЛЕД НАРАНЯВАНИЯ НА
КОЛЯННА СТАВА
ИВЕЛИНА ДИМИТРОВА, КОСТАДИН КОСТОВ 299

ИНДИВИДУАЛНИ ЗАЩИТНИ ДЕЙСТВИЯ НА СЪСТЕЗАТЕЛКИТЕ ОТ СТУДЕНТСКИТЕ БАСКЕТБОЛНИ
ОТБОРИ ПРИЛАГАНИ В СЪСТЕЗАНИЯ
ЛАРИСА КАСАРОВА 307

ИЗСЛЕДВАНЕ НА АНТРОПОМЕТРИЧНИТЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПРИ СЪСТЕЗАТЕЛИ ПО ФУТБОЛ ОТ
ЕЛИТНАТА ГРУПА U-17
ЛЪЧЕЗАР ДИМИТРОВ, КРУМ ЛОВКОВ, ДАНИЕЛ ДИМОВ, ВЛАДИМИР БАХЪРОВ 314

ФИЗИЧЕСКО СЪСТОЯНИЕ И РАЗВИТИЕ НА СТУДЕНТИ, ПРАКТИКУВАЩИ РЪГБИ ВЪВ ВИСШЕ
ТРАНСПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ТОДОР КАБЛЕШКОВ“ И ТРАКИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СТАРА ЗАГОРА
МАРИНА НЕДКОВА, ДИАНА ПЕЕВА, НЕЛА ГОЧЕВА 319

ПОДГОТОВКА НА ПОДРАСТВАЩИ ВОЛЕЙБОЛИСТИ В УСЛОВИЯТА НА СПОРТЕН ЛАГЕР
ПЕТЪР КОЛЕВ 325

ОПРЕДЕЛЯНЕ НА СЪСТАВ НА ТЯЛОТО, СОМАТОТИП И АНАЛИЗ НА ХРАНЕНОТО НА МЛАДИ ГИМНАСТИЦИ

ТАТЯНА ДЗИМБОВА, АЛЕКСАНДЪР МАРКОВ 331

ПРОУЧВАНЕ НА ГЛАСИТЕ НА ЛИЦА С ТРАЙНИ УВРЕЖДЕНИЯ ЗА ПРИЛАГАНЕ НА АДАПТИРАН МОДЕЛ ПО ТАНЦИ

ТЕОДОРА ИГНАТОВА 342

ПРОМЕНИ В СКОРОСТНО-СИЛОВИТЕ КАЧЕСТВА НА 9–11-ГОДИШНИ ДЕЦА ТРЕНИРАЩИ ФУТБОЛ СЛЕД ПРИЛОЖЕН МОДЕЛ ЗА ПОДГОТОВКА

ЮСУФ ГОРЕЛСКИ, ИРЕН ПЕЛТЕКОВА 349

IV. ВРЪЗКА НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА С ДРУГИ ДЕЙНОСТИ И НАУЧНИ ОБЛАСТИ

МАТЕМАТИКА ОТ СВЕТА НА ФУТБОЛА

ГАБРИЕЛА КИРОВА 359

ПОДГОТОВКА НА СПОРТНИ КАДРИ ЗА НУЖДИТЕ НА ИНСТИТУЦИИТЕ ЗА СИГУРНОСТ И ОТБРАНА НА СТРАНАТА

ЕВГЕНИ ЙОРДАНОВ, СИМЕОН ЙОРДАНОВ 366

ИЗСЛЕДВАНЕ ТРЕВОЖНОСТТА НА ПРЕПОДАВАТЕЛИТЕ И СЛУЖИТЕЛИТЕ ОТ ДЕПАРТАМЕНТА ПО СПОРТ КЪМ СУ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“

ЕЛИЦА СТОЯНОВА 373

УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ УПРАВЛЕНИЕТО ЧРЕЗ ИНОВАТИВНИ ПОДХОДИ ПРИ ПЛАНИРАНЕТО И РЕАЛИЗАЦИЯТА НА ФИНАНСОВИЯ РЕСУРС ЗА ИЗГРАЖДАНЕ И РЕИНОВАЦИЯ НА СПОРТНИТЕ БАЗИ В СЪОТВЕТСТВИЕ СЪС СЪВРЕМЕННИТЕ ИЗИСКВАНИЯ ЗА ТЯХНОТО ПОЛЗВАНЕ

ЗЛАТКО ЗЛАТЕВ, ВЕНЦИСЛАВ МЛАДЕНОВ 379

ПРОУЧВАНЕ ИНФОРМИРАННОСТТА НА СТУДЕНТИТЕ ОТ НСА „ВАСИЛ ЛЕВСКИ“ ЗА СЪВРЕМЕННИТЕ ИНФОРМАЦИОННИ СРЕДСТВА В СПОРТА

МИЛЕН ЧАЛЪКОВ 387

ОПЫТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ КАК ПРАКТИКА ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

НАТАЛЬЯ ЮРЬЕВНА ГАЛОЙ 395

SPORTS COMMUNITIES AS AN ELEMENT OF PROFESSIONAL TRAINING FOR YOUNG SCIENTISTS

KANDYBOVICH SERGEY, RAZINA TATYANA 400