

СЪВРЕМЕННИ ТЕНДЕНЦИИ НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА



Направления:

1. *Физическото възпитание, спортът и рекреацията в образователната система*
2. *Рекреацията, анимацията и спортът във 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*

ДЕВЕТА
МЕЖДУНАРОДНА
НАУЧНА КОНФЕРЕНЦИЯ

СЪВРЕМЕННИ ТЕНДЕНЦИИ НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА

Софийски университет „Св. Климент Охридски“
Департамент по спорт
Университетско издателство „Св. Климент Охридски“
София, 2017

Сборникът се издава
по Проект с частно финансиране на научни изследвания
в Софийския университет „Св. Климент Охридски“ –
№ 80-10-244/09.05.2017 г.

Редакционна колегия

проф. д-р Анжелина Янева,

доц. д-р Антон Хиджов, доц. д-р Боряна Туманова,

доц. д-р Ирен Пелтекова, доц. д-р Евгени Йорданов,

доц. д-р Георги Игнатов, доц. д-р Костадин Костов,

ас. Валерия Луканова, гл. ас. д-р Петя Христова

гл. ас. д-р Елисавета Михайлова

Съставител

проф. д-р Анжелина Янева

Коректор

Елица Стоянова

Техн. сътрудник

Станислава Стоименова

© 2017 Анжелина Янева-Проконова, съставител

© 2017 Университетско издателство „Св. Климент Охридски“

ISSN 1314–2275

ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ, СПОРТЪТ И РЕКРЕАЦИЯТА В ОБРАЗОВАТЕЛНАТА СИСТЕМА

ОЧАКВАНИЯТ ЕФЕКТ ОТ СТУДЕНТИТЕ ОТ ЗАНИМАНИЯТА СЪС СПОРТ В УНИВЕРСИТЕТА

АНЖЕЛИНА ЯНЕВА

ANZHELINA YANEVA. WHAT IS THE EFFECT WHO ARE WAITING STUDENTS FROM YOUR TRAINING SPORTS IN THE UNIVERSITY

Abstract: The article explores the opinion of the students of various specialties at the Sofia University about the effect they expect from their participation in the sports training. The study tracks the activity of students enrolled for activities through the online sports record system for the respective year.

The study shows, though not as satisfactory as a result, that students are aware of the benefits of sporting activities and their expectations are for positive changes, notably in improving physical and health, healthy sleep, strengthening the immune system, physical qualities and coordination, improved figure and appearance, increased vitality, alertness and workability.

Key words: sport, effect of sports activities, students, Sofia University

Резюме: Статията изследва мнението на студентите от различните специалности в Софийския университет за ефекта, който те очакват от участието си в провежданото обучение по спорт. В рамките на проучването се проследява активността на студентите, записали се за занимания чрез онлайн системата за записване по спорт за съответната година.

Проучването показва, макар и не съвсем задоволително като резултати, че студентите са информирани за ползите от заниманията със спорт и очакванията им са за положителни промени, най-вече в подобряване на физическото и здравословно състояние, здравословен сън, укрепване на имунната система, подобряване на физическите качества и координацията, подобряване на фигурата и външния вид, повишаване на жизнеността, бодростта и работоспособността.

Ключови думи: спорт, ефект от занимания със спорт, студенти, Софийски университет

Спортът е индивидуална или групов дейност, осъществявана с цел физическо упражняване или удоволствие, за подобряване на физическата дееспособност и благоденствието на личността, за създаване на социални контакти, за изпробване на физически способности или постигане на победа в състезателни условия [1].

Безспорен е фактът за положителното въздействие на физическите упражнения върху човешкия организъм. Редовните занимания с физическа активност и спорт подобряват работата на редица системи и органи, повишават съпротивителните сили и жизнения тонус на организма и не

на последно място увеличават капацитета за осъществяване на всякакъв вид дейност – физическа и умствена.

Не трябва да подценяваме и факта, че различните видове спорт допринасят и за емоционалното развитие на човека, тъй като по време на спортна игра се изпитват множество емоции, които не могат да се провокират, стоейки пред телевизора или компютъра. Недостатъчната информираност за ползата от занимания със спорт води и до грешни предположения, а от там и до незаинтересуваност за физическо натоварване и редовни спортни занимания.

Много често младите хора и не само те, не харесват своята фигура и не се чувстват комфортно от външния си вид. Въпреки това, те не отделят нужното внимание за спортна дейност, често поради неоснователни притеснения, много често свързани с комплекси [2].

На младите хора трябва да им се даде възможност да спортуват, като целта е не високо натоварване и достигане на спортно майсторство, а единствено поддържане на доброто физическо състояние и оптималната форма на тялото, каквато е основната цел на физическото възпитание и спорта в образователната система. В Софийския университет на студентите се дава възможност да изберат не само кога и при кого, но и с какъв спорт да се занимават.

Освен че спомага за физическото и психическото развитие, спортът има и социална функция, като подобрява самочувствието, носи удовлетворение, подпомага интеграцията, предотвратява изолацията, променя мисленето и изгражда личността.

В отговор на тези и други въпроси и поставената **цел** за проучване на мнението на студентите от СУ за ефекта от занимания със спорт, бе проведена анонимна анкета в интернет пространството, на адрес <http://sport-conference.polladdy.com/s/Спорт-в-СУ>. Сайтът на polladdy.com позволява изготвянето на анкети, автоматичната им обработка и пълна анонимност.

Анкетата е предложена за попълване на студентите от Софийския университет, които са се записали за спорт за учебната 2016/2017 г. чрез онлайн системата на Университета. На студентите е изпратен линк за попълване на анкетата на посочените от тях имейл адреси. В процеса на свързване се оказа, че много от адресите не са действителни.

Общият брой на студентите от всички курсове и специалности в Университета, които са попълнили анкетите е 729. Системата отчита, че 95% от анкетите са попълнени от България, а останалите от Белгия, Германия, Франция, Сърбия, Чехия, Англия, Гърция, Италия, Македония и Холандия.

На някои от въпросите анкетираните не са дали отговори (средно 2,4%), което обаче не променя стойността на отговорите. Макар, че това

не са данни за всички студенти в Университета, все пак големият брой от 729 студенти показва, че извадката е голяма и може да бъде представителна за нашето изследване.

Анкетата има 23 въпроса – отворени, затворени и рангови.

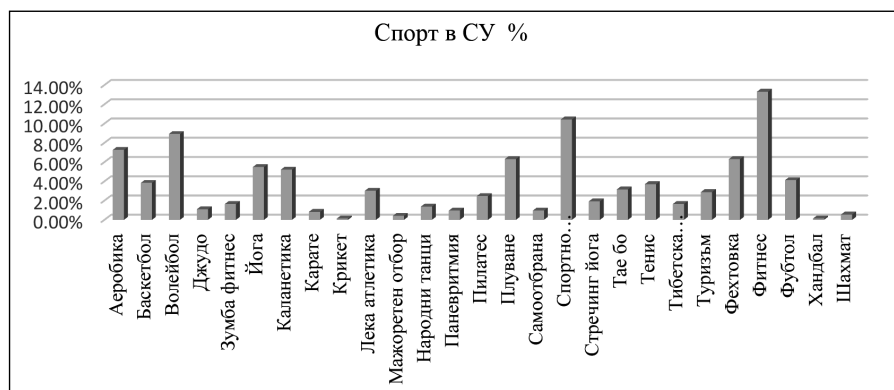
Студентите, които са участвали в анкетирането са както следва: 67% – жени и 33% – мъже; 45% са до 19 г. и 52% са до 22 г.; 54% са първи курс, 25% – втори курс и трети курс са 12%.

Разпределението показва ясно следното: студентите от женски пол са по-изпълнителни и участват активно в поставени „задачи“; възрастта е показателно студентска – 97% до 22 г.; повече от половината студенти са от първи курс, поради задължението им в някои специалности да спортуват, какъвто е случаят със студентите от Юридическия факултет – 36%, Философския факултет – 12% и Факултета по журналистика и масова комуникация – 11%.

Анкетираните студенти споделят, че преди постъпването си в СУ 25,5% от тях не са спортували. Данните от анкетата показват, че след като са се записали чрез онлайн системата, 1,9% от студентите не спортуват в СУ, което означава, че студентите са се отказали по една или друга причина, и не спортуват. Въпреки това процентът на неспортуващи студенти в СУ, съотнесен към неспортуващи преди постъпването си в СУ, доста е намалял.

Участниците в анкетата спортуват следните видове спорт, представени на фиг. 1.

Най-голям е броят на спортуващите в следните спортове: група аеробни спортове (аеробика, каланетика, тибетска гимнастика, пилатес и тае бо), фитнес, спортно катерене, волейбол. Това са дисциплините, които се спортуват на собствена учебна база и е напълно естествено там да се записват повече студенти, освен факта за повишения интерес към тези дисциплини като достъпност, удобство и модерност.



Фиг. 1. Разпределение на студентите по спортове

Въпреки че за някои специалности спортът е задължителен, малко от студентите (10%) посочват, че са избрали съответния спорт, защото спортът е задължителна учебна дисциплина. За повечето от студентите причините за избора им на спорт са „искам да опитам нещо ново“ (47%) и защото са спортували (35%) (фиг. 2).



Фиг. 2. Причини за избор на вида спорт

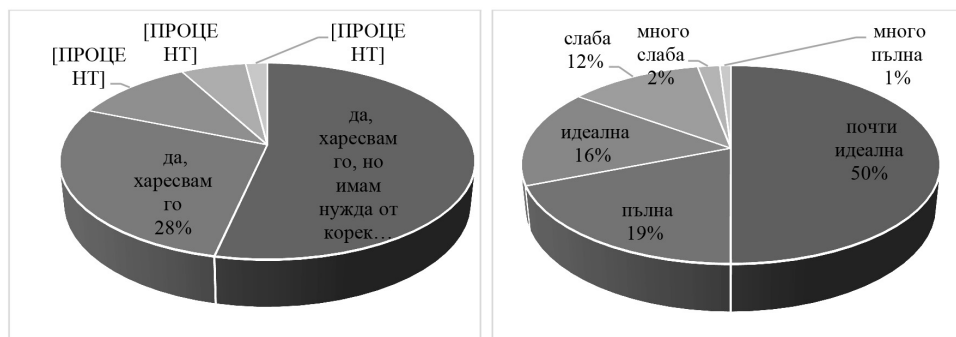
На фигура 3 са представени данните за честотата на двигателна активност, където се вижда, че 62% от студентите спортуват най-малко два пъти седмично и само 9% не спортуват.



Фиг. 3. Честота на спортуване

В анкетата е поискано мнението на студентите за собствената им оценка за фигурата им. На тези въпроси студентите са отговорили по

начин, представен на фигура 4 („А“ и „Б“). Голям е броят на студентите, които си харесват тялото (81%), като само 8% не го харесват, и тези които се определят с „идеална“ и „почти идеална“ фигура, според формулата „теглото = височината – 110 см“.



А) Харесвате ли тялото си?

Б) Как оценявате фигурата си

На въпроса „Какъв ефект очаквате от заниманията със спорт“, студентите подреждат от първо до седмо място изброените ефекти (таблица 1).

Таблица 1. Рангова таблица за ефекта от занимания със спорт

Какъв ефект очаквате от заниманията със спорт	1	2	3	4	5	6	7
Да подобрите физическите си качества	18.4%	52.4%	17.3%	5.0%	2.8%	1.0%	0.4%
Да сте по-бодри, енергични и работоспособни	18.8%	19.5%	11.9%	40.4%	5.7%	1.1%	0.6%
Да подобрите техническите си умения в спорта	6.4%	11.2%	49.1%	18.8%	7.2%	4.1%	0.4%
Да постигнете успехи в състезание	33.9%	4.7%	3.3%	7.7%	10.1%	18.0%	17.3%
Да отслабнете и коригирате определени части на тялото	5.3%	7.3%	10.8%	12.3%	45.9%	10.9%	5.5%
Нямате определени очаквания	12.9%	1.5%	1.2%	4.0%	5.7%	44.5%	27.7%
Да си намерите приятели	4.4%	3.0%	5.0%	10.1%	19.9%	16.0%	40.9%

На първо място, според данните, студентите са посочили отговора „Да постигнете успехи в състезание“ – 33,9%, което има две страни: процентът е сравнително малък от една страна, а от друга противоречи на

отговорите от следващ въпрос „Можете ли да изброите няколко ефекта, до които биха довели системните занимания с физически упражнения и спорт?“, където само трима студентите мислят за постигане на високи спортни успехи. Имайки предвид и факта, че заниманията по спорт в редовните учебни занимания не са насочени към участие в състезания, то този отговор, поставен на първо място, буди размисъл.

Друг факт за оценка на мнението на студентите е, че повече от 45% са поставили този показател на пето, шесто и седмо място, както и че 66% не са го поставили на първо място.

Вторият класиран по ранг отговор, но с най-голям процент е „Да подобрите физическите си качества“ (52,4%), като 18% са го поставили на първо място. Интересен е фактът, че само 9% са го посочили на пето, шесто и седмо място, което означава, че студентите разбират идеята на заниманията с физическа активност.

Отговорът „Да подобрите техническите си умения в спорта“ е класиран на трето място с 49,1%, от анкетираните студенти. Посочените на второ и трето място отговори са в основата на целта и задачите на Департамента по спорт в СУ.

На четвърто място с 40,4% студентите са посочили отговора „Да сте по-бодри, енергични и работоспособни“, като се вижда, че повечето студенти (над 50%) са го посочили на първите три места.

На пето място с 45,9% студентите посочват отговора „Да отслабнете и коригирате определени части на тялото“. Това е напълно естествено, имайки предвид, че най-много са студентите, спортуващи аеробни спортове и фитнес и повечето от тях са жени (67%).

На последно място в таблицата на класацията са посочени двата отговора „Нямате определени очаквания“ и „Да си намерите приятели“. Интересен е фактът, че 12,9% посочват отговора „Нямате определени очаквания“ на първо място, което насочва към задълбочен размисъл и бъдещо изследване за причините и предстоящите действия от страна на преподавателите по спорт за разясняване на ползите от заниманията с физическа активност и часовете по спорт в Университета.

Това е показател, че като цяло, студентите имат потребност от двигателна активност, изразходване, чрез спорт, на натрупаната от ежедневието негативна енергия, поддържане на добър външен вид и здраве.

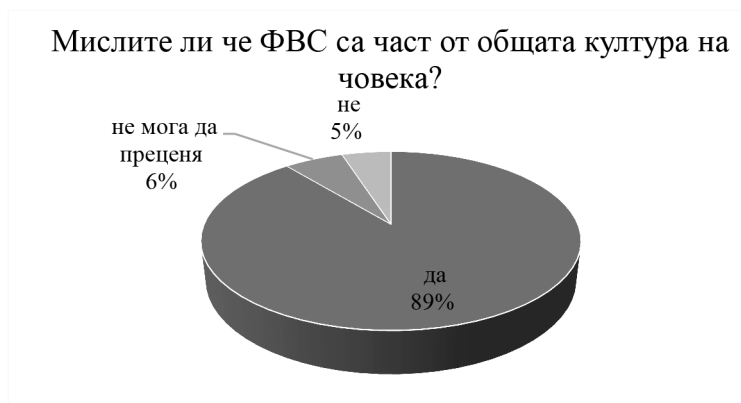
На въпроса „Можете ли да изброите няколко ефекта, до които биха довели системните занимания с физически упражнения и спорт?“ студентите споделят своите виждания по проблема, като обхващат е доста широк, но може да се сведе до подобряване или влияние върху:

- Физическото и здравословно състояние, здравословен сън, укрепване на имунната система – 136;

- Подобряване на физическите качества и координацията – 103;
- Подобряване на фигурата и външния вид – 85;
- Жизненост, бодрост и работоспособност – 78;
- Дисциплинираност – 46;
- Самочувствие – 43;
- Подобряване на умствените възможности – 37;

Както и: по-добро психическо състояние или психическо здраве, по-добро (засилено) кръвоснабдяване, намаляване на стреса, подобряване на концентрацията, организираност и постоянство, благоприятна атмосфера и социализация, увереност, мотивация, придобиване и подобряване на умения за спорта, премахване и намаляване на умората и др.

На студентите бе зададен и един фундаментален въпрос, отговорите, както и очаквахме, са в полза на спорта – 89% от тях мислят, че физическото възпитание и спорта са част от общата култура на човека.



Фиг. 5. Мястото на ФВС

Видно е, че по-големият процент от студентите отчитат, че ФВС е част от общата култура на човека. Включвайки се в една толкова своеобразна дейност, каквато е спортът, студентите демонстрират интелектуалната и нравствена смелост, преосмисляйки и преоценявайки собствените си мотиви, разрешавайки дилемата (какво и как да спортуват) преди всичко в самите себе си и поемайки отговорността за избора си.

Това е показател, че спортът, може и трябва да се разглежда като културен феномен, редом с науката и изкуството.

За специалистите по физическо възпитание и спорт отговорите на този въпрос са показателни, че младото поколение, като начин на мислене и отношение, са в посока здравословен начин на живот, физическа активност и дееспособност.

Посочвайки ясно ползите от спортуването и преосмисляйки отношението към спорта, бъдещите специалисти – студентите от СУ могат да преориентират нагласите и насочат политиката на бъдеща България към подкрепа на здравословния начин на живот, чрез поставяне здравето и превенцията му чрез спорт на дневен ред и като начин на живот.

ЛИТЕРАТУРА

<http://www.nsa-management.com/attachments/article/> И. Сандански.
<http://www.viasport.bg/....html>. За-ползата от движението.

НАЧАЛО НА ОРГАНИЗИРАНИТЕ ЗАНИМАНИЯ С КРИКЕТ В МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ПЛОВДИВ

АЛБЕНА ИВАНОВА, ЛЮБОМИР ЦЕКОВ, КРАСИМИР СТОЙКОВ,
СВЕТОСЛАВ ЦЕКОВ

ALBENA IVANOVA, LUBOMIR TSEKOV, KRASIMIR STOYKOV, SVETOSLAV TSEKOV. BEGINNING OF CRICKET IN MEDICAL UNIVERSITY – PLOVDIV

Abstract: The education of students from England at Medical University - Plovdiv in recent years has gradually imposed several new, unpopular sports. In addition to a strong desire for football, basketball and volleyball, foreign students are also interested in games such as cricket, netball, badminton, dogeball and jogball, with the most popular amongst them is the sport cricket. Formed Representative University Team already has its first performances and won awards in a number of nationally-based tournaments.

Key words: cricket, students, non-traditional sports

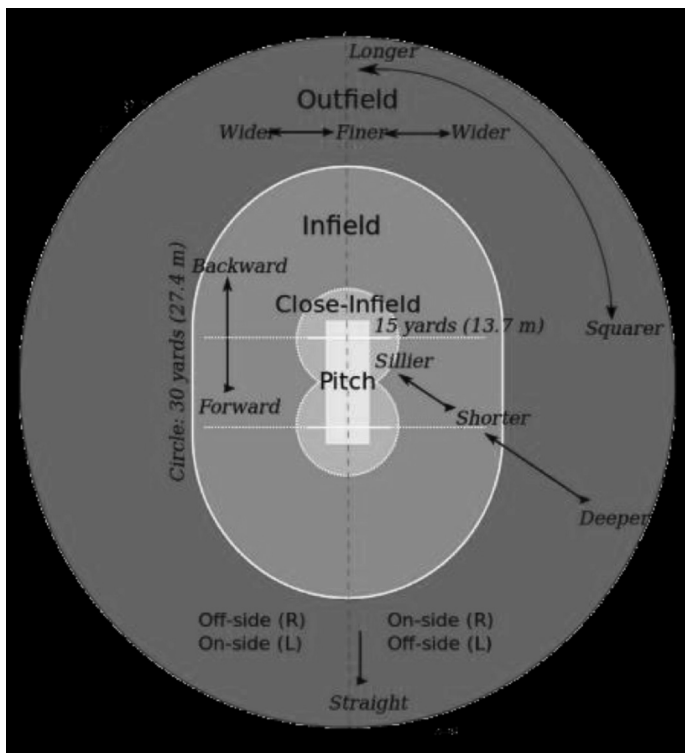
Резюме: Обучението на студенти от Англия в Медицински университет – Пловдив през последните години постепенно наложи няколко нови, непопулярни спорта. В допълнение към силното желание за футбол, баскетбол и волейбол, чуждестранните студенти също се интересуват от игри като крикет, нетбол, бадминтон, догебол и джогбол, като най-популярен сред тях е спортният крикет. Формираният представител на университетския екип вече има своите първи изпълнения и печели награди в редица национални турнири.

Ключови думи: крикет, студенти, нетрадиционни спортове

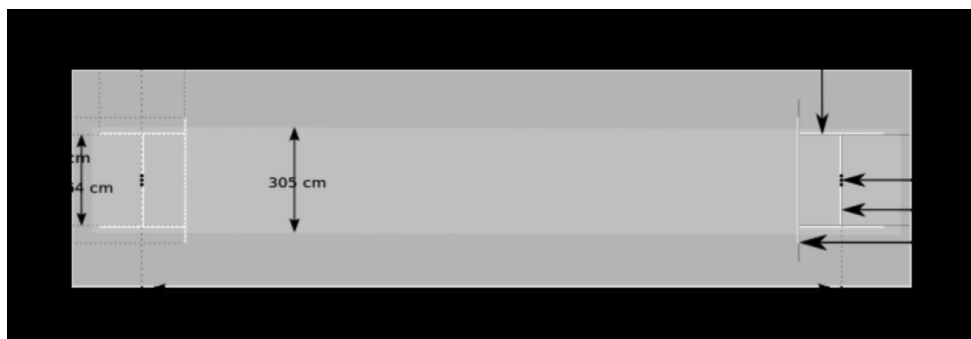
Въвеждането на преподаване на английски език през последните години в Медицински университет – Пловдив предостави на преподавателите възможност за директна работа с многообразие от студенти с различни националности. От м. ноември 2015 г. с тази задача бяха ангажирани и преподавателите по физическо възпитание и спорт, което постепенно наложи няколко нови вида спорт, непопулярни до тогава за Университета. Освен силно изявено желание за занимания с футбол, баскетбол и волейбол, чуждестранните студенти проявяват интерес и към спортове като крикет, нетбол, бадминтон, доджбол и джитбол като с най-голяма популярност сред студентите от Англия се налага спортът крикет.

Крикетът е колективен спорт, в който участват два отбора, всеки с по 11 състезателя. Играе се на овално или кръгло игрално поле с диаметър между 137 – 150 м (фиг. 1), където е разположена пътечка (pitch), наре-

чена още линия на подаването, с дължина 22 м с две вратички (wicket), разположени в двата й края (фиг. 2).



Фиг. 1. Игрище (по Димитров, И., 2017)



Фиг. 2. Пътечка (по Димитров, И., 2017)

В първата част на играта единият отбор е в нападение, другият – в защита, а във втората част те разменят ролите си. Нападащият отбор батира, опитвайки се да отбележи колкото може повече рънове, докато другият отбор се опитва да отстрани подаващия (батера) и по този начин

да ограничи броя на точките на батиращия отбор. Точка се отбелязва, когато ударената топка излезе извън игралното поле или когато удрящият батер удари топката с бухалката си и стигне до отсрещния край на пътеката без да бъде отстранен. В края на ининга двата отбора разменят местата си. В професионалния крикет продължителността на мача варира като може да стигне до пет дни [1, 8].

Появата на играта крикет се губи в мъглата на времето, а литературните източници сочат няколко предположения за произхода на този спорт. Въпреки че първото ясно записано доказателство за крикета идва от края на 16 век, данни за игра, подобна на крикет са открити в документи на крал Едуард I от 1300 г. в гр. Кент, Англия. Крикетът е популярен и широко документиран в Югоизточна Англия в края на 17 век [5, 9]. През 1706 г. Уилям Голдуин публикува първото описание на играта. Той пише, че два отбора са забелязани за първи път носейки извитите си бати към място, избирайки терена и спорейки за правилата. Първите писмени "законои на крикет" са създадени през 1744 година. Те заявяват: "Директорите ще изберат измежду настоящите господа двама арбитри, които ще решат абсолютно всички спорове". По това време е създаден и първият световен клуб по крикет (в Хамбленд през 1760 г.), а водещият и днес Крикет клуб Marylebone (MCC) е основан през 1787 г. [5].

Печелейки все повече популярност, в края на 18 век крикетът се превръща в национален спорт на Англия, а с разширението на Британската империя, той се разпространява и в Индия, Северна Америка, Антилските острови, Южна Африка, Австралия и Нова Зеландия. В края на 19 век се създават голям брой нови спортни крикет клубове и се построяват специализирани стадиони. Това помага крикетът да направи преход от аматьорско към професионално ниво. Последните две десетилетия преди Първата световна война са наричани Златен век на крикета [7] Днес играта е особено популярна в Англия, Австралия, Индия, Пакистан, Нова Зеландия, Антилските и Британски острови, ЮАР и други, налагайки се като втората по популярност игра след футбола [1, 3, 4].

Водеща институция в световен мащаб е Международният крикет съюз (ICC), чиято главна цел е да внедри множество административни, образователно-възпитателни и учебно-тренировъчни програми за израстването за крикета до високо професионално ниво. [6]. Крикетът е широко популярен и сред студентите в цял свят – в десет от десетте топ световни университета се играе крикет – Harvard, Stanford, Massachusetts, Berkeley, Cambridge, Princeton, Caltech, Columbia, Chicago, Oxford разполагат поне с един отбор по крикет [1, 10, 11].

В България първите организирани крикет срещи се състоят през 2000 г. между англичани и се провеждат на бейзболния стадион в Благоевград.

В края на 20-ти век този спорт се практикува най-вече от английски граждани, работещи в посолството на кралство Великобритания, а в много паркове и градинки чуждестранни студенти практикуват този спорт. През 2001 година се учредяват и първите крикет клубове – Български крикет клуб с треньор Саиф ур Рахман, Крикет клуб НСА и Крикет клуб „Медик“. Крикетът придобива организирани форми за изява чрез учредената през 2002 г. Българска федерация по крикет с президент проф. Николай Колев.

В България се провеждат национални шампионати и турнири на открито и в зала, някои от които вече традиционни. В края 2002 г. започват и международните изяви на националния отбор. В същата година е проведен и първият треньорски семинар с лектор г-н Тим Делор и е създаден отборът на Титаните от Варна [2]. На този етап спортът крикет в България се практикува предимно от младите хора и най-вече от студенти и ученици. От 2008 г. се провеждат студентски първенства и турнири, поставено е и началото на организирано обучение на преподавателите по физическо възпитание и спорт от Висшите училища. Днес в България съществуват 16 клуба, като всеки от тях участва в активна състезателна дейност. От 2003 г. регулярно се провеждат мачове в различен формат (на открито, в зала, Twenty 20) като част от Държавното първенство по крикет на България за деца, юноши, мъже и жени [1].

Организираният крикет в Медицински университет – Пловдив води началото си от края на 2015 г., когато поради големия интерес от страна на английски студенти е осигурен двуседмичен достъп до спортна зала „Медик“ и възможност за селекция на подходящи състезатели за сформираният през 2016 г. представителен университетски отбор в състав Киран Дасан (капитан), Хабиб Мухидин, Салем Куреши, Хасеиб Йосаф, Акаф Рашид, и Ясид Ража.

Познаването на правилата, техниката и тактиката на спорта от страна на студентите им осигурява добро представяне и второ място още на първото им участие на Турнир за купата на Ректора на НСА „В. Левски“ Twenty 20 през м. март 2016 г. в София (снимка 1), а Салим Куреши е поканен да представи България на Европейски турнир по крикет в Унгария, м. юли 2016 г.



Снимка 1. Първият представителен отбор на Медицински университет – Пловдив

В момента в Университета, с крикет организирано се занимават над 60 човека, което дава и възможност за провеждане на вътрешни турнири. Първият такъв е проведен през м. април 2016 г. с участието на четири отбора от Университета.

Като част от дни на спорта в МУ – Пловдив през м. април 2017 г. се състоя Национален студентски турнир по крикет с участието на 7 отбора от страната – НСА „Васил Левски“ (два отбора), Медицински университет – София (два отбора), Медицински университет – Варна. Медицински университет – Пловдив също е представен от два отбора – първи отбор: Киран Дасан (капитан), Асад Али Рехамтула, Субинтан Сориякумар, Ясид Ража, Салем Куреши, Съни Талпур и втори отбор: Асиф Кулзар, Умар Ахмад, Заин Абиди, Шахан Али, Абдулах Хюсеин, Хасееб Юсаф. Турнирът е удостоен с присъствието на г-н Посланика на Индия у нас и предизвиква широк медиен интерес.

Изводи и препоръки

1. Крикетът се популяризира най-вече във висшите медицински училища, в които се обучават студенти от Англия.
2. Гъвкавите правила и непретенциозността на крикета относно терена, го прави приложим на всяко игрище и във всяка зала.

3. Спортът крикет може да се ползва като средство за интеграция на чуждоезиковите студенти.

ЛИТЕРАТУРА

1. Димитров, И., Сравнителен анализ на боулирането при крикетисти 13 – 15 години в състезанията по индор крикет, С, 2017.
2. Недкова, М., Л. Тренев, "Ръководство за обучение по крикет във Висшите училища с непрофесионална насоченост", София, 2016.
3. Тренев, Л., Сравнителен анализ на игровите показатели на състезателите по крикет от българския национален отбор в Международните състезания по Twenty20, Девета международна научна конференция, София, 2013.
4. Тренев, Л., Анализ на боулирането (хвърлянето на топката) от водещите състезатели по крикет в Република България, СН, изв. Бр. 5/2016.
5. James, R., A Majestic Innings Writing in Cricket history. Aurum Press – Australia, 2006.
6. Mc Callan, J., The global success story – Annual meetings provide important opportunity to engage new members, Official newsletter of the International Cricket Council, Vol 5 – June, Issue 2, 2007.
7. Seecharam, C., Muscular learning: Cricket and Education in the making of the British West Indies at the end of the 19th Century. Press Group- Ian Randle Publishers, 2006.
8. <http://www.cricket-bg.org/>, 15.08.2017.
9. <http://www.athleticscholarships.net/history-of-cricket.htm>, 15.08.2017.
10. <http://politika.bg/article?id=42044> , 17.08.2017.
11. <http://thebestschools.org>, 27.08.2017.

Албена Иванова, доцент,
Медицински университет – Пловдив, катедра „Физиология“,
секция „Физическо възпитание и спорт“,
albena_i2000@yahoo.com, сл. тел. 032602373

Любомир Цеков, преподавател,
Медицински университет – Пловдив, катедра „Физиология“,
секция „Физическо възпитание и спорт“,
tsekov.lubomir@gmail.com, сл. тел. 032602482

Красимир Стойков, преподавател,
Медицински университет – Пловдив, катедра „Физиология“,
секция „Физическо възпитание и спорт“, 032602482

Светослав Цеков, ст. преподавател,
Технически университет – София, филиал Пловдив,
tzekovlu@abv.bg

ДЕФИНИРАЊЕТО НА МОТОРНИТЕ СПОСОБНОСТИ КАЈ ЖЕНСКИТЕ ОД 17 ГОДИНИ – СО ОСВРТ НА МЕТОДОЛОШКИ ПОРАЦИОНАЛНИ И ПОЕГЗАКТНИ ФАКТОРСКИ ПРОЦЕДУРИ

АЛЕКСАНДЪР НАУМОВСКИ, АНГЕЛИНА ДИМИТРОВСКА

ALEKSANDA NAUMOVSKI, ANGELINA DIMITROVSKA. DEFINING MOTOR VEHICLES IN 17 YEARS OF WOMEN – WITH REFERENCE TO METHODOLOGICAL ORGANIZATIONAL AND FEELING FACTORY PROCEDURES

Abstract: The anthropological status of the entities, which, besides the other, are also defined by their motor skills above all, is determined by the genetic factors, and in this context both the sexes and the age differences as well as the influence of the environmental factors in which they belong Body activities, that is, the activities of the exercise prerequisites.

Antropološkiot status na entitetite, koj pokraj drugoto, e definirani i od nivnite motorni sposobnosti pred sè, e determiniran od genetskite faktori, a vo toj kontekst i od polovite i vovrasnite razliki, kako i od vlijanieto na faktorite na sredinata vo кои spajaat i telesnite aktivnosti, odnosno aktivnostite na trenaniot proces

ВОВЕД

Паралелно со тоа, состојбата на моторните способности е значајна за успехот во многу спортски телесни движења. Затоа, потребно е да се стекнуваат сознанија за состојбата на моторните способности кај ентитетите од различен пол и возраст. Доколку тие сознанија се на повисоко ниво, можно е поефикасно да се програмираат, спортските телесни движења, и да се постигнува поголем успех во нивното трансформирање, а исто така и да се постигнуваат поголеми спортски резултати.

Така, остварувањето на поголеми спортски резултати е продукција на успешното дијагностицирање на состојбата на моторните способности во соодветниот пол и вovрасните карактеристики на ентитетите. Во таа смисла, ентитетите со различен пол и различна возраст, можно е да се дефинираат со пониски или повисоки квантитативни спортски резултати, но истовремено и со различна квалитативна латентна структура на нивните моторни способности.

Таквите разлики, можно е да се присутни и кај ентитетите и од различни етнички, географски и социјално-економски средини, кај ентитетите кои се определени со видот и големината на примероците испитаници, како и со влијанието на тренажниот процес и слично.

Заради тоа, оправдано е да се стекнуваат информации во врска со состојбата на латентната структура на испитаниците, чии примероци се извлечени од различни ендегени и егзогени средини.

Во досегашната практика реализирани се истражувања кои се поврзани со анализа на состојбата на моторните способности кај учениците. Во нив може да се спомнат само некои позначајни истражувања.

Курелиќ (Kurelić) со соработниците (1975), реализирал едно од најзначајните истражувања во дефинирањето на факторската структура на антропометриските и моторните димензии на повеќе субпримероци испитаници од двата пола на возраст од 11 до 17 години. Во истражувањето се применети 56 манифетни варијабли од кои 38 беа за проценување на моторните способности. Еден од субпримероците беше сочинет од 423 испитаници од женски пол на возраст од 17 години. При обработката на податоците од истражувањето со повеќе униваријантни мултиваријантни методи, применета е и факторска анализа. Резултатите на факторската анализа покажаа дека според функционалниот пристап, кој веројатно е еден од првите кои го примениле авторите на истражувањето, дефинирана е егзистенцијата на два генерални фактори (условно наречени како – механизам на централната регулација на движењата и – механизам на енергетската регулација. Во составот на овие механизми, изолирани се уште по два моторни фактори.

Слично истражување на голем примерок испитаници и исклучително голем број моторни варијабли, спровеле Гредеј, Метикош, Хошек и Момировиќ (Gredelj, Metikoš, Hošek & Momirović), 1975. Во истражувањето беа опфатени 693 испитаници од машки пол на возраст од 19 до 27 години. На испитаниците беа применети 110 тестови за проценување на латентната моторна структура. Моторните варијабли се беа факторизирани на прв, втор и трет ред. Во првиот ред дефинирани се 24 фактори, во вториот шест, а во третиот ред е дефиниран генерален фактор. Номонацијата на факторите е извршена според функционалниот пристап.

Истражување со факторизација на 74 моторни тестови на 208 студенти по физичка култура од втора и трета година, извршиле Метикош, Прот, Хофман, Пинтар и Ореб (Metikoš, Prot, Hofman, Pintar & Oreb), 1989. Добиените резултати анализирани со феноменолошки факторски пристап, покажаа смислена егзистенција на 10 моторни латентни димензии (координација, реализација на ритмички структури, рамнотежа, фреквенција на движењата, брзина на движењата, прецизност, флексибилност, сила, експлозивна снага, општа снага) и една функционална латентна димензија (издржливост).

Истражување на голем примерок испитаници (1340) од машки и женски пол, на возраст од 11 и 18 години, со примена на некои мул-

тиваријантни методи, како и со факторска анализа на повеќе варијабли, во кои се третирани и 27 моторни варијабли, реализирал Наумовски со соработниците (2003). Во тоа истражување, на супримерокот од 330 испитаници од женски пол, според феноменолошки факторски пристап, изолирани се 7 моторни фактори: прецизност, рамнотежа, динамометриска сила, флексибилност, статичка сила, ритмичка структура, координација.

Во наведените истражувања се применети факторски методи со слични, но и со различни факторски процедури кои од методолошки аспект имаат соодветно значење. Без оглед на полот и возраста на опфатените испитаници во тие истражувања, тие може да се третираат со доволна методолошка адекватност и сродност со предметот на нашето истражување. На тиј начин, резултатите на тие истражувања, претставуваат соодветен придонес за поцелосно согледување и имплементација на заклучоците и препораките на нашето истражување.

Врз основа на резултатите од досегашните истражувања, како и на емпириските и спекулативните согласувања, основната цел на ова истражување е да се утврди факторската структура на некои помалку бројни моторни тестови со феноменолошкиот и функционалниот пристап кај женските од 17 години со методолошки порационални, но сепак доволно егзактни постапки. Од оваа цел произлегуваат и следните посебни цели за утврдување на:

- бројот на изолираните фактори на испитаниците.
- сатурацијата на секој моторен тест во структурата на секој моторен фактор.
- степенот на смисленоста за интерпретација на изолираните моторни фактори.
- корелацијата меѓу изолираните моторни фактори.

МЕТОДИ

Во истражување беа опфатени 210 испитанички, а на возраст од 18 години, се 202 испитанички. Сите испитанички посетуваат редовна настава по физичко образование i sportski aktivnosti. Na niv bea применети 7 manifestni motorni varijabli (тестови) za procenka na soodvetni motorni sposobnosti:

Применетите моторни тестови се наменети за процена на следните моторни способности: Фламинго (FLA) – за рамнотежа; Тапинг со рака (TRA) – за фреквенцијата на движењето; Неритмичко удирање (NEUR) – за ритмичката структура; Скок во далечина од место (SKD) – за експлозивна снага; Длабок претклон на клупа (PRET) – за флексибилност; Висење во згиб (VIS) – за општа снага), подвижност на тло (PTLO) – за координација.

Добиените резултати од манифестните моторни варијабли, обработени се со следните статистички методи: Основни дескриптивни статистички показатели (поради ограничениот текстуален простор на трудот, ови показатели не се прикажани); Интеркорелација на моторните тестови; Факторската анализа со Хотелинговата метода на главните компоненти; Коси солуции на промакс фактори во паралелни проекции; Итеркорелација на изолираните промакс фактори.

РЕЗУЛТАТИ

Од табела 1, може да се воочи дека сите коефициенти на корелацијата со вредност над 0.14, се статистички значајни на нивото на 0,05. Половината од нив се со негативен, а другата половина со позитивен предзнак. Ваквите карактеристики на интеркорелационите коефициенти, укажаа на констатацијата за смислено екстрахирање, односно егзистенција на различни моторни фактори.

Табела 1. Interkorelacii meѓu rezultatite na motornite testovi

Testovi	FLA	TRA	NEUR	SKD	PRET	VIS	PTLO
FLA	1,000	-,349	,103	-,099	-,262	,019	-,040
TRA	-,349	1,000	-,232	,032	,108	-,069	,098
NEUR	,103	-,232	1,000	,226	,118	,206	-,173
SKD	-,099	,032	,226	1,000	,350	,213	-,006
PRET	-,262	,108	,118	,350	1,000	,062	-,064
VIS	,019	-,069	,206	,213	,062	1,000	,072
PTLO	-,040	,098	-,173	-,006	-,064	,072	1,000

Табела 2. Karakteristi-ni koreni (λ) i procenti (%) na validnata varijansa na glavnite komponenti

Главни компоненти (N)	Ламбда (λ)	Проценти	Кумулативени проценти
1	1,648	23,54	23,540
2	1,582	22,63	46,143
3	1,085	15,53	61,646
4	,793	11,34	72,981
5	,675	9,642	82,623
6	,652	9,319	91,941
7	,564	8,059	100,000

Од табелата 2, видно е дека според критериумот на Гутман и Каизер (Guttman & Kaiser) се изолирани три статистички значајни компоненти (N). Тоа произлегува од вредностите на првите три карактеристични корени (λ), кои се поголеми од 1.00. Процентот на валидната варијанса на првата компонента (23,54) е релативно сличен со процентот на валидната

варијанса на втората главна компонента (22,63), додека третата главна компонента има остар пад односно доста понизок (15,53) процент.

Tabela 3. Značajni glavni komponenti (H) i kumaliteti (h²)

Testovi	Glavni komponenti			(h ²)
	H1	H2	H3	
FLA	-,425	,633	,121	,596
TRA	,183	-,741	,009	,583
NEUR	,413	,630	-,103	,579
SKD	,747	,128	,114	,587
PRET	,730	-,151	-,216	,602
VIS	,405	,325	,586	,613
PTLO	-,090	-,300	,811	,755

Во табела 3, изолираните главни компоненти имаат високи statistički значајни сатурации, така што се движат од 0,630 до 0,811. Сите три главни компоненти можат смислено да се интерпретираат. Комуналитетите (h²) имаат слични вредности, со тоа што тестот подвижност на тло (ПТАО), има повисока вредност (.755) од другите. Така овој тест е еден од највалидните во системот на другите третирани тестови.

Меѓутоа, како што е познато Хотерлинговите главни компоненти не создаваат доволно егзактни можности за поцелосно објаснување на факторската структура на третираниите манифестни варијабли, потребно е тие компоненти да се трансформираат во такви позиции во кои таа структура мож подобро, односно поегзактно да се дефинира.

Варимакс факторите не се прикажани во текстот на ова истражување, бидејќи тие како ортогонални проекции, укажуваат само на корелациите меѓу тестовите и изолираните латентни димензии, а не на причинско последичното (каузалното) влијанието на тестовите врз тие димензии, како што е случај кај паралелните проекции на косите ротации во факторската анализа. Според тоа, не треба да се идентификува корелативната со причинско – последичната поврзаност, затоа што на тој начин се доаѓа до погрешни заклучоци во врска со феномените кои се проучуваат, така што истовремено не се остварува доволната егзактност на прогнозата при трансформациите кои се настојува да се детерминираат во просторот на тие феномени (Bala, 1990). Од тоа произлегува дека анализата и дефинирањето на факторите во варимакс матрицата, исто така не е се најегзактни показатели.

Всушност, со варимакс матрицата не е можна целосна смислена интерпретација на реалната факторската структура на третираниите манифестни варијабли. Зради тоа, варимакс трансформацијата на главните компоненти, најчесто не се користи (нема смисла, затоа што дава не-реални резултати) во појавите на физичкото образование и спортските

активности. Некористењето произлегува, од ортогоналноста, односно од независноста на тие појави. Тоа се надополнува и со фактор што појавите во физичкото образование и спортските во најголема мера зависни, интеркаузални и супасумативни.

Така, прикажувањето на варимакс матрицата не е најнеопходно и може да се третира како тафтолошки пристап, на остварувањето на едноставната (парсимониската) структура на анализираните фактори кои се добиваат со косите солуции на факторската анализа.

Поради наведените причини и трансформацијата на варимакс матрицата за добивање на парсимониска структура на варимакс факторите, во коси солуции на ортогоналните проекции, исто така не е неопходна.

Наспроти тоа, неопходна е некоја примена на одреден критериум за трансформацијата и прикажувањето на косите солуции на главните компоненти (факторите) во паралелни проекции, кои претставуваат најважна основа за интерпретирање и дефинирање на изолираните фактори. Таа неопходност овозможува реална и методолошки коректна наједноставна структура (го задоволуваат принципот на парсимонијата), покажувајќи не само каков е степенот на крелацијата, меѓу манифестните варијабли и статистички значајните изолирани латентни димензии, туку и други соодветни информации. Тоа особено се однесува на потребата за примена на тие трансформации во дефинирањето на латентните димензии во активностите на физичкото образование и спортот.

Во практиката на тие активности, најчесто се користат косите трансформациите со директниот облимин критериум на Jenrich i Sampson, 1966, и ортоблнкве критериумот на Harris и Kaiser, 1964 (според Bala, 1990). Меѓутоа, во последно време сè повеќе, се користи постапката за коси трансформации на Hendrickson i White (1964). Оваа постапка, претставува неограничена косоаголна прокрустовска ротација, односно трансформација, која заради својата едноставност стекнала голема научна популарност (Fulgosi, 1988).

Во табела 4, се презентирани паралелните проекции на промакс факторите. Од податоците на ова табела, кои се методолошки најоправдани за смисленото интерпретирање на изолираните латентни димензии, можно е да се констатира дека заситеноста на промакс факторите со тестовите е различна во однос на изолираните главни компоненти. Првата паралелна проекција има четири статистички значајни сатурации со тестовите (Neritmi-ko udirawe (NEUR), Skok vo dale-ina od mesto (SKD), Dlabok pretklon na klupa (PRET) и Visewe vo zgib (VIS). Сатурациите на овие тестови не се целосно идентични со сатурациите на тие тестови кај главните компоненти (табела 3). Притоа, тестовите НЕУР и СКД не ја дефинираат детерминантно првата главна компонента. Слична е споредбената ситуација на тестовите кои го дефинираат вториот промакс фактор, односно втората главна

компонента. Тестот СКД кај втората главна компонента нема статистички значајна сатурација.

Tabela 4. Paralelni proekcii na promaks faktorite

Testovi	Promaks faktori		
	PF1	PF2	PF3
FLA	-,194	-,759	,015
TRA	-,050	,751	,135
NEUR	,568	-,409	-,215
SKD	,763	,156	,083
PRET	,615	,444	-,195
VIS	,566	-,211	,519
PTLO	-,060	,147	,854

Единствено третиот промакс фактор има статистички значајни сатурации кои се поклопуваат со сатистичките знајни сатурации на тестовите кај третата главна компонента.

Врз основа на резултатите од табелите 3 и 4, трите изолирани фактори поегзактно и поцелосно може да се дефинираат со паралелните проекции на промакс факторите (табела 4). На тој начин, според фено-мемолошкиот пристап првиот фактор може смислено и интегрирано да се дефинира како способност за ритмитмиката структура, експлозивната снага, еластичност и статичка снага. Вториот фактор би се дефинирал како способност за рамнотежаи сегментарна брзина, а третиот како способност за координација.

Ваквата ситуација за интерпретирање на изолираните фактори, меѓу другото, веројатно е резултат на малиот број избрани и третираните моторни тестови. Тоа се однесува и за нивното дефинирање и интерпретирање според функционалниот пристап, иако според него, делумно првиот промакс фактор би можел да се дефинира во ситемот на генералниот фактор за енергетска регулација, а вториот и третиот фактор во ситемот на генералниот фактор за централна регулација на движењата.

Видливо дека од добиените резултати чистото и јасно дефинирање и интерпретирање на изолираните фактори, не е изразено со повисок степен. Меѓутоа, во таа смисла, треба да се има предвид, дека целата на истражувањето претежно беше методолошки ориентирана со интенција на доволна егзактност и поедноставна рационалност во постапката за утврдување на факторската структура на моторните способности на испитаниците

Tabela 5. Interkorelacija na promaks faktorite

Faktori	PF1	PF2	PF3
PF 1	1,000	-,065	-,075
PF 2	-,065	1,000	-,035
PF 3	-,075	-,350	1,000

Во табела 5, сите интеркорелации меѓу изолираните фактори се со негативен предзнак. Само корелацијата меѓу вториот и третиот фактор е статистички значајна, но со негативен предзнак. Тоа укажува дека изолираните фактори егзистираат како самостојни и независни.

Анализата на добиените резултати покажа дека:

На истражуваниот примерок испитаници изолирани се *tri motori faktori*.

Според феноменолошкиот пристап првиот фактор може интегрирано да се дефинира како способност за ритмичката структура, експлозивната снага, еластичност и статичка снага. Вториот фактор може да се дефинира како способност за рамнотежа и сегментарна брзина, а третиот како способност за координација.

Според функционалниот пристап, првиот фактор делумно може да се дефинира како дел во системот на генералниот фактор за енергетска регулација, а вториот и третиот фактор во системот на генералниот фактор за централна регулација на движењата.

Za poscelosno, poegzактно i smisleno definirawe na фактортската структура на моторните способности (со прикажаната и неопходна редуцирана факторска постапка), *potrebno e da se zgolemi brojot i vidot na manifestnite varijabli (testovite) so koi соодветно je se pokrie sekoj hipotetski segment na motoriот простор.*

Za pojasno definirawe na факторската структура кај `enskите od 17 godini, potrebna e prodлабочена анализа на досегашните истражувања и реализација на натамошните истражувања со повеќе различни факторски постапки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Babiak, J. (1983). Adaptacija nekih testova statičke i repetitivne snage na srednoškolsku populaciju učenika i njihove metrijske karakteristike. *Fizička kultura*, 37(4), 276–280.
2. Bala, G. (1990). Logičke osnove metoda za analizu podataka iz istraživanja u fizičkoj kulturi. Novi Sad: Самостојно авторско издание.
3. Bala, G. (2003). Metodološki aspekti kinezioloških merenja (sa posebnim osvrtom na merenja motoričkih sposobnosti). Ljubljana: Univerza u Ljubljani, Institut za kineziologiju Fakulteta za sport.

5. Barou, M. H. & Mec Gi, R. (1975). Merenje u fizičkom vaspitanju. Beograd: Vuk Karadžić.
6. Fulgosi, A. (1988). Faktorska analiza. Zagreb: Školska knjiga.
7. Gajić, M. (1985). Osnovi motorike čoveka. Novi Sad: Fakultet fizičke kulture Univerziteta u Novom Sadu, OOUR Institut fizičke kulture.
8. Gredelj, M., Metikoš, D., Hošek, A. & Momirović, K. (1975). Model hijerarhijske strukture motoričkih sposobnosti. 1. Rezultati dobijeni primjenom jednog neoklasičnog postupka za procjenu latentnih dimenzija. Kineziologija, 5(1–2), 7–81.
9. Hendrickson, A.E., & White, P.O. (1964). PROMAX: A quick method for rotation to oblique simple structure. British Journal of Statistical Psychology, 17, 65.
10. Hošek, A. (1972). Struktura motoričkog prostora I. Neki problemi povezani sa dosadašnjim pokušajima određivanja strukture psihomotornih sposobnosti. Kineziologija, 2(2), 25–32.
11. Hošek, A. (1976). Struktura koordinacije. Kineziologija, 6(1–2), 151–192.
12. Hošek, A., Horga, S., Viskić, N., Metikoš, D., Gredelj, D. & Marčelja, D. (1973). Metrijske karakteristike testova za procjenu faktora koordinacije u ritmu. Kineziologija, 3(2), 37–44.
13. Kurelić, N. Momirović, K., Mraković, M., Šturm, J., Radojević, Đ. & Viskić-Štalec, N. (1975). Struktura i razvoj morfoloških i motoričkih dimenzija omladine. Beograd: Institut za naučna istraživanja Fakulteta za fizičko vaspitanje Univerziteta u Beogradu.
14. Metikoš, D., Gredelj, M., & Momirović, K. (1979). Struktura motoričkih sposobnosti. Kineziologija, 9(1–2), 25–50.
15. Metikoš, D., Prot, F., Hofman, E., Pintar, Ž., & Oreb., G. (1989). Merenje motoričkih dimenzija sportaša. Zagreb: Komisija za udžbenike i skripta Fakulteta za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
16. Metikoš, D., & Hošek, A. (1972). Faktorska struktura nekih testova koordinacije. Kineziologija, 2(1), 43–50.
17. Milanović, D. (1981). Latentna struktura nekih testova za procjenu faktora eksplozivne snage. Kineziologija, (1–2), 35–41.
18. Наумовски, А. (1993). Состојбата на латентните биомоторни димензии кај учениците под дејството на одреден тренажен третман. Физичка култура, 21(1), 52–55.
19. Naumovski, A. (1999). Influence of the training process of two different sports on the initial adaptation of latent biomotoric dimensions. First International Scientific Congress „Sport, stress, adaptation“, (72–76). Sofia: National Sports Academy.
20. Наумовски, А. (2001). Компаративна анализа на некои биомоторни способности кај машките и женските од 18 години. Физичка култура, 29(1–2), 34–37.
21. Наумовски, А., Спасов, Ё., Шуков, Ј. & Керамичиев, Д. (1995). Манифестниот и латентниот статус на некои антрополошки карактеристики на децата и младина во Република Македонија (Извештај од научно истражување). Скопје: Сојуз на спортските педагози на Македонија.
22. Наумовски, А., & соработниците. (2003). Статусот и компарација на антропометриската и биомоторната латентна структура на испитаници со возраст од 11 и 18 години. (Извештај – елаборат од научен проект). Скопје: Универзитет „Св. Кирил и Методиј“, Факултет за физичка култура.
23. Viskić-Štalec, N. (1989). Prilog proučavanju strukture motoričkih dimenzija. Kineziologija, 20(1), 1–23.
24. Viskić-Štalec, N., Horga, S., Metikoš, D., Gredelj, M., Marčelja, D. & Hošek, A. (1973). Metrijske karakteristike testova za procjenu faktora koordinacije nogu. Kineziologija, 3(2), 21–28

Александър Наумовски, Ангелина Димитровска,
 President of the Federation of the Sports Pedagogues of the Republic of Macedonia
 e-mail: naumovskialeksandar@yahoo.com
 mob.tel.: 070-430-088

ЗДРАВЕТО И ФИЗИЧЕСКИТЕ КАЧЕСТВА НА ДЕЦАТА ОТ ПРЕДУЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ, В ЗАВИСИМОСТ ОТ ЗАНИМАНИЯТА СЪС СПОРТ

АНА БУЮКЛИЕВА

ANA BUJUKLIEVA. THE HEALTH AND PHYSICAL QUALITIES OF PRESCHOOL CHILDREN AGE DEPENDING ON THE SPORT PRACTICE

Abstract: The health and physical properties of preschool children, depending on the sport, is one of the most important activities for enhancing parents' knowledge of physical culture and sports and their importance for children's development and improvement of children's health , through children's desirable gymnastic games and sports opportunities.

The results of the polls show that parents lack sufficient competence and do not pay attention to the physical development of their children. They believe that their children are small to sport, despite their natural drive for motor activity and the contribution of this kind of activity to the health and physical development of children.

Key words: kindergartens, physical qualities, sports.

Резюме: Здравето и физическите свойства на децата в предучилищна възраст, в зависимост от спорта, са едни от най-важните дейности за обогатяване на знанията на родителите в областта на физическата култура и заниманията със спорт, и значението им за развитието на децата и подобряване здравословното им състояние, чрез желани от физкултурни игри и възможности за спортуване. Резултатите от направените анкети показват, че родителите нямат достатъчна компетентност и не обръщат внимание на физическото развитие на децата си. Те смятат, че децата са малки да спортуват, въпреки естествения им стремеж към двигателна активност и приносът на този вид дейност за здравето и физическото им развитие.

Ключови думи: детски градини, физически качества, спорт.

Предучилищното възпитание чрез формите на физическа култура има за цел укрепване и закаляване на децата, повишаване устойчивостта на организма към заболявания, развитие на физически качества и дееспособност. Заниманията със спорт, при добра организация и използване на различните форми в детската градина осигурява здраве, двигателен опит, формиране на умения и изграждане на мотивация за самостоятелна двигателна дейност.

Редица изследвания показват, че физическото развитие на съвременното дете изпреварва развитието му в сравнение с миналия век.

Забелязват се аномалии в теглото, а децата с наднормено тегло са често боледуващи, физически слаби, неподвижни и незакалени.

Най-честите заболявания на децата от 3–7-годишна възраст са тези на дихателната система (ангина, бронхит, фарингит); около 80% са инфекциите на горните дихателни пътища – най-често епидемично, което говори за слаба имунна система на децата в тази възраст. Заболяванията на децата се отразяват зле върху физическото развитие на техния организъм.

В ДГ „Делфин“ – гр. Бургас, за 2015–2016 учебна година, заболяемостта на децата е: от 355 деца, със заболявания на дихателните пътища са 48, със затлъстявания са 29 деца, деца със специални образователни потребности – 11.

Целта и задачите ни са следните след тази статистика:

1. Да обогатим знанията на родителите в областта на физическата култура и заниманията със спорт и значението им за развитието на децата.
2. Да изградим програма за устойчиво физическо развитие на децата от ДГ „ДЕЛФИН“ – гр. Бургас.

Очаквани резултати:

1. Промяна в отношението към физическата култура и спорт.
2. Повишена физическа дееспособност и подобрени физически качества на децата.
3. Да се подобри здравословното състояние на децата, чрез:
 - физкултурни игри – желани за децата;
 - възможност за спортуване и създаване на траен интерес към спорта;
 - всяко дете да се научи да рискува, да печели и губи като запазва достойнството си;
 - детето да осъзнава реалността на своето „Аз“, реалността на другите, да предвижда резултатите и да установява зависимостите.

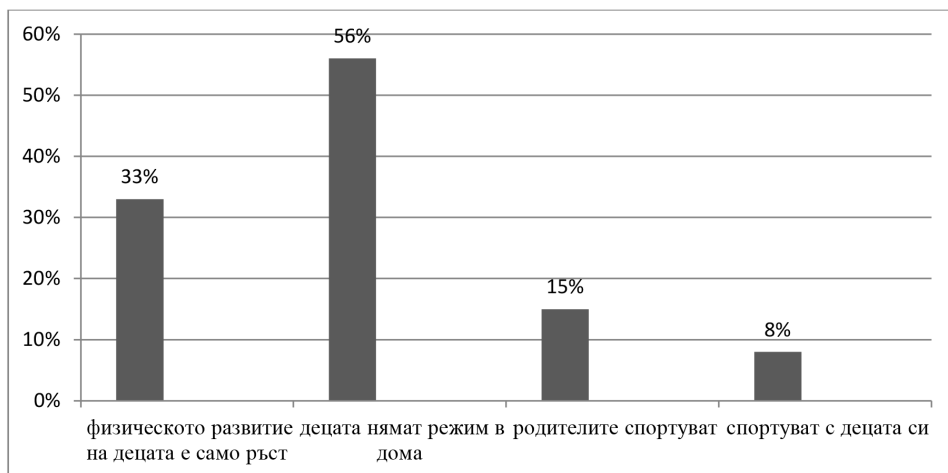
Семействата стават съпричастни на инициативата на детската градина за решаване задачите, свързани със здравословното състояние на децата и развитието на физическите им качества.

Методът на изследване беше анкетиране.

От направените анкети за проучване желанието на родителите за активно спортуване на децата им, за съвместни занимания, за отношението към спортните дейности в детската градина, правим следните изводи:

- 33% от родителите смятат, че физическото развитие на децата е само ръст и тегло;
- 56% от децата нямат режим в дома;
- 15% от родителите спортуват;
- 8% от тях спортуват с децата си.

Последните изводи от направената анкета са представени на фигура 1.



Фиг. 1. Резултати от анкетното проучване

Резултатите показват, че родителите нямат достатъчна компетентност, не отделят внимание на физическото развитие на децата си, смятат че те са малки да спортуват (фиг. 1).

В основните видове дейности в детската градина – игра, учене и труд, децата израстват, мотивират отношението си към околния свят, формират качества на характера, възпитават чувства.

По последната задача в програмата включихме:

- използване на игри, изискващи по-голямо натоварване на крайниците, включващи редуване на бягане и ходене с правилно дишане и издишване в режима на децата в детската градина;
- игри, свързани с различни видове спорт – футбол, баскетбол, федербал;
- еко-разходки, с цел запознаване с природата и нейните богатства – въздух, вода, растителен и животински свят;
- спортни състезания за тонизиране на двигателната дейност;
- лагери – зимни и летни, с ежедневни физически упражнения, туристически походи;
- допълнителни занимания по плуване и аеробика, водени от специалисти;
- запознаване на децата и родителите със специализирана научно-методическа литература по проблемите на здравето и двигателната активност на децата;
- периодично изнасяне на здравни беседи и видеофилми, свързани със здравословния начин на живот и диагностика на заболяванията от медицинските лица в детската градина;

- посещения на музея на здравето, свързани със запознаване отблизо с човешкото тяло, грижите за здравето на човек, възможности за предпазване от заболявания и поддържането на хигиена.

В педагогическите ситуации по социален свят децата от 5–6-годишна възраст се запознават с особеностите на човешкото тяло, осъзнават различията между половете, възприемат здравето като основа за хармония в развитието на човека и необходимостта от укрепването му. Децата усвояват знания за особеностите на човешкия организъм, влиянието на околната среда, значението на движенията и целенасочената двигателна активност, за двигателните умения и способности и развитието на физическите качества бързина, ловкост, смелост, сила, издръжливост.

Утринната гимнастика провеждаме по възможност на открито, като подбираме подходяща музика и движения, осигуряващи настроение и добър тонус. Чрез различни аеробни комплекси търсим повече грация, повече красота на синхронните движения, засилваме желанието за активна дейност и укрепване на различните мускулни групи.

Подвижните игри в преднамерените ситуации сутрин и следобед, в игрите по избор, спомагат за затвърдяване на заучените движения и правила, развиват физически качества като ловкост, бързина. Изграждат и качества на характера като борбеност, съобразителност. Децата стават организирани. Времето за разходка се увеличава постепенно, разнообразяват се игрите, правилно се редуват натоварване и почивка, дозирано увеличаване темпото на ходене.

За да се осъществяват задачите по физическа култура в детската градина, да се запознаят децата с различните видове спорт и мотивират за активна спортна дейност е необходима добре оборудвана материална спортна база.

С помощта на родителската общност се обновява наборът от уреди и спортни пособия – топки за футбол, баскетбол, волейбол. Финансираните проекти по физическа култура също допринасят за разнообразяване и подновяване на базата.

Закупиха се баскетболни кошове и ракети за федербал. Обогатиха се външните площадки с уреди и съоръжения за катерене, провиране и вис. Дейността в тази насока продължава, осъзнавайки, че чрез осигуряване на занимания със спорт в режима на децата, постигаме условия за развитие на физически качества и здраве.

За развитие на физическите качества много помагат спортно подготвителните игри, които са били винаги желани за децата в детската градина. Чрез тях децата се запознават с основните движения и правила на различни видове спорт. В детските градини има подходяща база за осъществяване на занимания по детски баскетбол, волейбол, футбол.

Изводи

1. Подбора на разнообразни форми при занимания със спорт реализира положителен резултат и мотивира децата за самостоятелна спортна дейност.

2. Естественият стремеж към двигателна активност на децата е източник на здраве, сила и енергия – необходими за естествения им растеж.

3. Необходим е по-задълбочен двигателен режим. Хиподинамията, акселерацията, постоянното напрежение и стрес налагат повишаване интензивността на натоварванията с физически упражнения и спорт, съобразени с възрастовите и физиологични особености на децата от предучилищна възраст.

4. Физическата култура създава обективни условия за физическо, интелектуално и социално-нравствено развитие на децата.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексиев, Р. Двигателната активност на детето в детската градина. УИ, Шумен, 2006.
2. Алексиев, Р. Двигателната дейност в детската градина, Юни експрес, Шумен, 2005.
3. Баева, М. Педагогически аспекти на двигателната и здравно-хигиенна култура, С., предучилищно възпитание. 2000.
4. Буюклиев, П. Подвижните игри в детската градина. С., М и Ф, 1992.

Ana Bujuklieva, PhD student Department of Physical Education Theory
NSA „Vasil Levski“, Sofia, Bulgaria
Address: Bulgaria, Burgas, Lazur, block 2, entrance 1, ap. 77
Phone: 0882210522, email: fanibu@abv.bg

РАБОТЕН ОПИТ НА УЧИТЕЛИТЕ КАТО ПРЕДГОВОР ЗА ЕФЕКТИВНО ИЗПОЛЗВАНЕ НА ИКТ В ПРЕПОДАВАТЕЛСКИЯ ПРОЦЕС НА ФИЗИЧЕСКОТО ОБРАЗОВАНИЕ

БИЛЯНА ПОПЕСКА, ДЕСПИНА СИВЕВСКА,
СНЕЖАНА ЙОВАНОВА-МИТКОВСКА

BILJANA POPESKA, DESPINA SIVEVSKA & SNEZANA JOVANOVA-MITKOVSKA. WORKING EXPERIENCE OF TEACHERS AS A PREDICTOR FOR EFFECTIVE USE OF ICT IN PHYSICAL EDUCATION TEACHING PROCESS

Abstract: The time that we live in, is a time of technology. Technology can be also used as an effective strategy in the process of teaching and learning and also in the process of physical activity. In regard the aim of this study is to explore teacher's experiences and approaches in implementation of technology in physical education teaching process as well as to determine the possible differences in their approach in use of technology related with their working experience (years spend in teaching work). The sample of participants was represented by totally 174 teachers from 15 primary schools in five different cities in the central east part of the Republic of Macedonia, divided in two sub samples, working experience up to 15 years and working experience more than 16 years. Results were analyzed using frequencies (f) and percent's (%). Differences between teachers regarded their working experience were determined using t – test. Differences are noted in only three variables: ICT, PE and physical activity cannot be combined together, preparation of teachers for implementation of technology and use of internet planforms for purposes of PE. The general conclusion is that the age of the teacher and their working experience is not a determining factor for use of technology at PE classes.

Key words: technology, physical education, teachers, differences.

Резюме: Времето, в което живеем, е времето на технологиите. Технологиата може да се използва и като ефективна стратегия в процеса на преподаване и учене, а също и в процеса на физическа активност. Целта на това изследване е да се изследват опитът и подходите на учителите при внедряването на технологиите в учебния процес на физическото възпитание, както и да се определят възможните различия в техния подход при използване на технологиите, свързани с техния трудов стаж (време прекарано в преподавателската работа). Извадката от участниците беше представена от общо 174 учители от 15 основни училища в пет различни града в централно-източната част на Република Македония, разделени на две групи – работен опит до 15 години и работен опит над 16 години. Резултатите се анализират като се използват честоти (f) и проценти (%). Разликите между учителите, разглеждащи техния трудов опит, се определят с помощта на t - тест. Разликите се открояват само в три променливи: ИКТ, ПЕ и физическата активност не могат да бъдат комбинирани заедно, подготовката на учителите за внедряване на технологии и използването на интернет планове за целите на ПЕ. Общото заключение е, че възрастта на учителя и неговият трудов стаж не са определящи фактор за използване на технологиите в часовете по ПЕ.

Ключови думи: технология, физическо възпитание, учители, различия

INTRODUCTION

There is no doubt, that the 21 century is a time of technology, communication and mass media. Technology occupies every aspect of our life. It facilitate everyday living in many ways but also have a negative effect, mainly toward humans level of physical activity, social live and contacts. Sedentary behavior as a result of use of all technology and mobile devices is one of the greatest risks of human health in during the whole life span, including the children as well. Sedentary behavior usually assessed as screen time and predominantly TV viewing is associated with unhealthy diary behavior in children and adolescents [2], resulting with fail to meet the physical activity recommendations [5] and developing a technological sedentary behaviors related with TV/DVD video viewing, using a computer for non-homework purposes, playing video games etc [6]. But, living in a world empowered by technology, ICT can be also use in the opposite direction. Technology can be also used as an effective strategy in the process of teaching and learning and also in the process of physical activity. Combining technology and physical activity could be beneficial for students, teachers and effects from overall process of physical education. Findings from many studies suggest that classroom based physical activities realized by use of technology, increase the level of physical activity in school children [3; 4] and emphasize the positive effect that PA and active break has on cognitive functions and brain health [7; 8; 9]. Recommendations from Global Forum GoFPEP 2016 indicate that „technology is greatly influencing pedagogical strategies. It can serve to complement the efforts of the physical education teacher as a tool to improve engagement and also in the assessment process by assisting in the learning, performance and motivational processes. Certainly technology can assist in recording performance and results. There should be a balance between the use of technology for teaching purposes and assessment in physical education classes in school settings“ [10, p.38].

Considering these suggestions as well as the role of the teachers in this process, we realized a study related with the use of informatics and computer technology in the process of physical education in both stages of primary education, classroom teaching (I to V grade) realized by generalist teachers that deliver all subjects including physical education and subject teaching (VI – IX grade) realized by subject teachers, or PE specialist responsible for delivering PE classes. When we speak about technology or ICT in the process of education and particularly in the process of physical education, we mainly think of use of computer technology as a tool for preparing the theoretical lectures or realizing administrative issues and preparations for the class, then use of video demonstrations as a method of demonstration during PE classes, mobile applications or other devices for following and evaluation of the

process of movement, you tube videos and materials for the need of the teaching process, internet platforms for application and practicing different models of physical activity, active breaks etc.

METHOD OF WORK

The subject of this study are teachers that deliver physical and health education in primary education in Republic of Macedonia, particularly their attitudes and opinions related to the use of informatics and computer technology (ICT) in teaching process of physical education.

Based on the defined subject, the **purpose of this study** was to explore teacher's experiences and approaches in implementation of technology in physical education teaching process as well as to determine the possible differences in their approach in use of technology related with their working experience (years spend in teaching work).

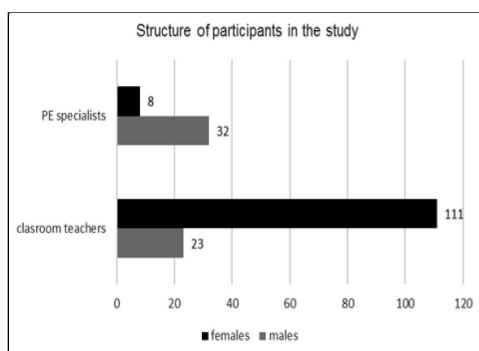
The **sample of participants** was represented by totally 174 teachers (134 general classroom teachers and 40 PE specialist) from 15 primary schools in five different cities in the central east part of the Republic of Macedonia. The study was realized in May, the study year 2016/2017. Considering the purpose of the study, the total sample was divided in two groups using the working experience as a criteria. The first group included teachers with working experience from 1 to 15 years work and the second group from 15 to 25 years of working experience and more than 25 years of working experiences.

Descriptive analytical and descriptive explicative method were applied.. The survey was realized using specially designed questioner used to determine attitudes of the teachers and their approaches in the implementation of technology at PE classes. It was designed as two different Likert type scales & survey: four points Likert scale (totally disagree, disagree, agree, completely agree) investigating opinions regarded use of technology; five points Likert scale (never, rare, often, very often, always) investigating manners and frequency of use of technology in PE teaching process and additional six questions with several choices investigating former and possibilities for future participation in ICT projects, workshops etc. The items in the scales and the applied questions were pointed toward teachers' attitudes for using technology at PE classes, their knowledge and competences to do so, forms of implementation, types of applied technology and interest of children for such working strategies. Obtained data were processed using statistic package SPSS 19. Results were analyzed using frequencies (f) and percents (%) and presented using graphics. Differences between teachers regarded their working experience were determined using t – test.

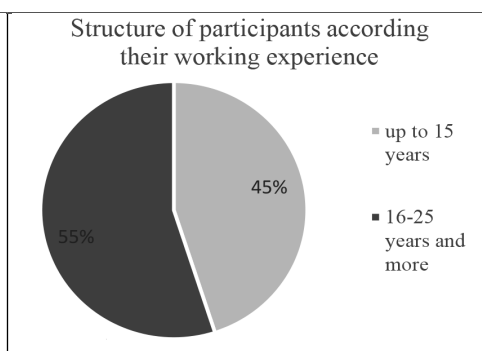
RESULTS AND DISCUSSION

From the total sample of 174 participants in the study, 77% or 134 participants were general classroom teacher, from whom 83% are females and only 17 % are males. The opposite structure is noted with PE specialists where from the total sample of 40 participants, 80% are males and 20% are females (Graphics 1). Using the age of working experience as a criteria for dividing the sample, from the total sample of 174 participants, 45% or 78 teachers have working experience from 1 to 15 years, while 55% or 96 teachers have working experience more than 16 years (Graphic 2).

The analyses of teacher`s answers to related with their attitudes toward use of technology in the PE teaching process, their motivation to apply it and advantages of the use of such methodology of work, in general point out that teachers do not agree and are not fully prepared to use ICT in the PE teaching process.



Graphic 1: Structure of the participants in the study by specialization and gender



Graphic 1: Structure of the participants in the study by working experience

Very high percent of the teachers, approximately 80% or particularly 47,1% totally agree and 32,8% agree that use of technology reduce the level of physical activity in children. Also high percent of interviewed teachers, 35,4% agree and 29,3% totally agree that ICT, physical activity and PE classes are not matching together. These opinions of the teachers that ICT reduce the level of physical activity could be related with well-known fact which is also confirmed in many studies that screen time, TV viewing, using a computer for non-homework purposes, playing video games etc are associated with sedentary behavior in children and with unhealthy dietary behavior [2; 6]. In this relation is the opinion of 39,1% of the teachers that stated that children are not very interested to use the technology in PE teaching process. This result does not correlated much with situation seen daily and can be confirmed after similar studies realized with children. Personal negative attitude regarded the use of technology in PE teaching process is also noted

and could be used as one of the explanations for previously mentioned statements. Namely 32,2% of the teachers totally agree and 29% agree that they use technology only because it is obligatory request.

On the other hand, large number of teachers or 37,9% agree and 14% totally agree that appropriate use of technology in PE teaching process could be additional motivation for children to be physically active and to participate in physical activity. More than a half of interviewed teachers (35,1% agree and 21% totally agree) that they are properly educated and prepared for use of ICT in the education process including PE teaching process as well. Aldo they fell competent and educated for use of technology, 32,8% agree and 20% totally agree that they feel a need for additional education for use of technology in PE teaching process in a form of seminars, workshops and additional courses.

The answers of some of the previously mentioned stations are probably related with the fact that not every school included in study sample are well equipped in a sense of usable technology and internet access and a lack of proper technical and internet support is noted. There for, this situation effects negatively in a sense of self-motivation of the teachers for further use of technology in the educational process. The available technology and internet sources in schools as a motivating factor are confirmed in the answers of one of the questions according which, if there is a proper technical equipment, conditions and good internet support, the efficiency of the use of ICT in the teaching process will depend from the personal motivation and interest of the teacher. From the total sample, 35% of the teachers agree and 20,1% totally agree with this. These answers of teachers could be used as a call for the school management, Ministry of education and other governmental bodies responsible for the education to create a policy that will be pointed toward creation of greater facilities and proper material and technical support (ICT and network linking) that will facilitate schools higher quality of use of technology in the educational process, including PE as well and using all advantages of the modern time.

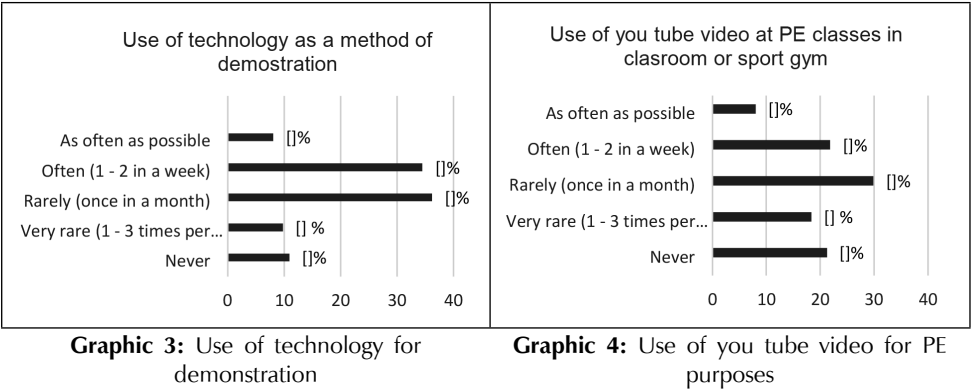
One of the issues that we were interested at, was how do the teachers implement technology at PE classes. In this regard we use a Likert scale with five suggested level of agreement. At most of the questions, the highest percepts of the interviewed teachers declare that rarely (once in a month) use technology during the preparation of the class (selection of contents, ideas for contents, technical preparation of the class) and administrative issues, selected by 36,2% of the teachers; in preoperational part of the class – selection of movements, ideas for new movements, selected by 33,3% of the teachers, when learning new movements (27,7%) as well as in the process of following students progress, evaluation, comparing results etc, used by 25,3% of the teachers. The Graphic 3 shows the use of technology as a method for demonstration.

Regarding the use of internet platforms and YouTube videos in PE classes as a tool that helps in practical realization of PE classes, the highest percent of the teachers (25,3%) answered that they have never used internet platforms in their work, 24% use it on a monthly level, while 21% use them 1 – 2 times per week. Regarding the use of YouTube video for realization of some contents at PE classes realized in the sport gym and classroom (Graphic 4), 30% of interviewed teachers declare that they use them on a monthly level, 21% use them on a weekly level, while also 21% declare that they have never used it in their PE work. Also most of the teachers in Macedonia are not used to apply technology at PE classes and also in the classroom activities as a form of active break, results have shown positive effects of use of technology. This is especially noted for the use of internet platforms as a form of active break. According to the findings, their use influences positively on improvement of attention and motivation, self-awareness, memory, auditive and visual abilities, coordination and overall health [3] as well as increased motivation for physical activity and academic achievements (Emeljanovas, A., Mieziene, B., Tumynaite, L., Mikalauskas, D., Mok, M., Chin, MK, 2014). Regarding the use of mobile application with movement programs, the highest percent of the interviewed teachers have never used them (30,5%), while 27% used them once or twice a month.

Few of the questions were related with teachers' experiences regarding the participation of projects for implementation of technology in teaching process, including PE teaching process as well. At the question: „Have you ever been included in any project related to use of technology?“ a high percent of interviewed teachers, particularly 64,9% declare that they have never been included in such project and very high percent, or 87,4% have answered that they have never been included in project that promotes the use of technology in PE classes as a tool for increase of level of physical activity in children. These means that implementation of ICT is not on the list of activities for increasing teachers' competences regardless the fact that since the reforms in education, one of the obligatory requirements for teachers is use of technology in 30% of the teaching process of each subject including PE as well (Conception for education, 2007).

Despite this situation, a positive aspect could be noted in willingness of the teachers to participate at workshops, lectures or seminars related with implementation of technology in PE classes. From the total sample of examiners, 40,2% declare that they will participate in such additional education. Also a significant number of teachers (43,7%) are also interested to participate in projects related to implementation of technology as a tool for increasing the level of physical activity in children, depending from

the requirements. This means, if project does not have a large amount of administration and additional work, teachers will participate in it.



Related with the use of technology, one of the natural relations is that younger generations are more opened and more experienced in use of technology and different devices. Therefore, one of our main purposes was to determine whether the years of age, presented as working experience, is related with use of ICT in the teaching process. Based on this parameter, the participants in our study were devided in two subsamples, subsample of generalist teachers and PE soecialist with working experience up to 15 years and subsample of teachers with working experience from 16 to 25 years. The higher percent of participants (54,6%) in the study have working experience more than 15 years. From them 68,4% are females and 31,6% are males.

Differences between teachers regarded their experience were tested using t – test. The obtained results does not show statistically significant differences in analyzed answers, that point out that the years of working experience and in that relation the age of the teachers is not a determining factor for use of ICT in PE teaching process. Statistically significant differences are obtained only in few variables related with statements that ICT, physical activity and PHE classes can not be combined together; I consider that teachers are well prepared for use of technology in teaching process, including the PE teaching process and at PHE classes, I use internet platforms for realization of PHE contents. These results from the t – test are presented in Table 1.

Statistically significant differences at level 0,05 are obtained for the statement that ICT, physical activity and PHE classes cannot be combined together. Teachers with smaller working experience (under 15 years) agree with this statements, compared with their more experienced colleagues that disagree with this. This result point out that despite the general opinion that

younger generations are more into technology, in our case, more experienced teachers and in that relation also more older are more opened toward technology, eager to use and more flexible in their work.

Table 1: Differences between teachers with different years of working experiences regarded the use of ICT in PHE teaching process.

Question	Working experience	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	t	df	Sig. (2-tailed)
ICT, physical activity and PHE classes can not be combined together.	Up to 15 years	78	2,99	,933	,106	2,109	171	,036*
	More than 15 years	95	2,67	1,005	,103			
Preparation of teachers to use technology in teaching process, including the PE teaching process	Up to 15 years	78	2,32	,919	,104	-3,259	171	,001**
	More than 15 years	95	2,81	1,034	,106			
Use of internet platforms at PHE classes	Up to 15 years	78	2,40	1,231	,139	-2,067	171	,040*
	More than 15 years	95	2,80	1,310	,134			

*p < 0.05 **p < 0.01

Statistical significant differences at level 0,01 are also obtained in the statement related the proper educational preparation of teachers for use of technology. Based on the obtained answers, the teachers with working experience more than 15 years share the opinion that are well prepared for implementation of ICT compared with their younger colleagues. This is also a bit surprise considering that ICT as subject in university study programs was included in the last decade. From the other hand, this could be explained with greater participation of older teacher in projects, workshop or seminars.

Regarding the use of internet platforms in PHE teaching process, more experienced teachers declare that use them rare – once in a month, while their colleagues with working experience less than 15 years, declare that do that very rare (1 – 3 time per year). This suggests that more experiences and older teachers use internet platforms more often than their younger colleagues.

CONCLUSION

Considering the obtained results, despite the expectation that younger generations are more opened and eager to use technology, according our

results, the overall conclusion is quite different. It suggest that teachers with working experience more than 15 years of age are more opened and willing to use technology in their working practices, including PHE as well. Even more, they have a positive attitude toward use of technology at PHE classes and its use as a tool for increasing the motivation for PA and level of PA. They are also a frequent users of internet platforms and also consider themselves as well prepared and competent to use technology on proper way. These results suggest that years of working experience, many times bring greater flexibility in teaching process and opens toward new things and technologies. In this regard, we could also emphasize that probably the greatest impact can be expected depending of teachers personality and their awareness for their role but and obligations as well. Next steps could be addressed toward universities and school principals that should cooperate regarded this issue in a sense of offering more workshops, seminars and projects that will keep teacher in a step with new technology achievements and their possible use in teaching process, as well as the possibility of ICT in achieving more interesting and dynamic process of teaching and learning.

REFERENCES

1. Mahar, M. T., Murphy, S. K., Rowe, D. A., Golden, J., Shields, A. T., & Raedeke, T. D. (2006). Effects of a classroom-based program on physical activity and on-task behavior. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 38, 2086–2094.
2. Pearson, N., & Biddle, S. J. H. (2011). Sedentary behavior and dietary intake in children, adolescents and adults: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 41(2), 178–188.
3. Podnar, H. (2015). *Effects of a five-minute classroom-based physical activity on on-task behavior and physical activity volume*. (Unpublished doctoral thesis, Univesrity in Zagreb), Zagreb: Unversity in Zagreb, Faculty of Kinesiology.
4. Rasberry, C. N., Lee, S. M., Robin, L., Laris, B. A., Russell, L. A., Coyle, K. K., & Nihiser, A. J. (2011). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: A systematic review of the literature. *Prev. Med.*, 51: S10–S20. doi: 10.1016/j.ypmed.2011.01.02
5. Sanchez, A., Norman, G. J., Sallis, J. F., Calfas, K. J., Cella, J., & Patrick, K. (2007). Patterns and correlates of physical activity and nutrition behaviors in adolescents. *American Journal of Preventive Medicine*, 32(2), 124–130.
6. Soos, I., Biddle, J. H. S., Ling, J., Hamar, P., Sandor, I., Boros-Balint, I., Szabo, P., & Simonek, J. (2014). Physical activity, sedentary behaviour, use of electronic media, and snacking among youth: an international study. *Kinesiology*, 46(2), 155–163.
7. Yaffe, K., Barnes, D., Nevitt, M., Lui, L., & Covinsky, K. (2001). A prospective study of physical activity and cognitive decline in elderly women. Women who walk free. *Archives of Internal Medicine*, 161(14), 1703–1708. doi:10.1001/archinte.161.14.1703

8. Voss, M., Nagamatsu, L., Liu-Ambrose, T., & Kramer, A. (2011). Exercise, brain, and cognition across the life span. *Journal of Applied Psychology* 111(5), 1505–1513 doi: 10.1152/japplphysiol.00210.2011.
9. Weslake, A., & Christian, B. (2015). Brain Breaks: Help or Hindrance? *Teachers Collection of Christian Education*, 1(1), Article 4, 38–46.
10. Edginton, C.R., Chin, M.K., Demirhan, G., Asci, H., Bulca, Y., & Erturan, E. (2016). Global Forum for Physical Education Pedagogy 2016 – Technology, Networking and Best Practice in Physical Education and Health: Local to Global. *International Journal of Physical Education*. Volume Liii, Issue 3, 3th Quarter 2016, 28–48.

Биляна Попеска, Деспина Сивевска, Снежана Йованова-Митковска

Университет „Гоце Делчев“ – Штип, Македонија

Факултет на образователните науки

biljana.popeska@ugd.edu.mk

ВЪЗМОЖНОСТ ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ СПЕЦИАЛНАТА ТРЕНИРАНОСТ НА СТУДЕНТИ – НЕСПОРТИСТИ, ЗАНИМАВАЩИ СЕ С ПЛУВАНЕ

БОРЯНА ТУМАНОВА

BORYANA TUMANOVA. POSSIBILITY FOR DETERMINING THE SPECIAL TRAINING OF STUDENTS – AMATEURS ENGAGED IN SWIMMING

Abstract: With the contemporary condition of the physical education in the universities the most prominent issue is related to the activation of the motional regime of students. There is a serious need for the improvement of the whole subsystem of physical education and sport in the Bulgarian universities. For the increased efficiency of the process involved in the physical education reserves ought to be found. Various authors looking for the optimal methodology to improve the specific sporting preparation have developed plenty of systems for testing, through which the parameters for the special training would be selected and controlled.

Key words: swimming, level of training, pulse rate.

Резюме: В съвременното състояние на физическото възпитание във висшите училища най-сериозно стои проблемът за активизиране на двигателния режим на студентите. Съществува сериозна необходимост от усъвършенстване на цялостната подсистема на физическото възпитание и спорт в българските висши училища. За повишаване ефективността на процеса по физическо възпитание и спорт се изисква да се търсят резерви. Редица автори, търсещи оптимална методика за подобряване на специфичната подготовка на спортистите, са разработили не една система за тестиране, чрез които да се подбират и контролират показателите за специалната тренираност.

Ключови думи: плуване, ниво на обучение, честота на пулса

Мотивирането и активизирането на студентите, представлява основен проблем пред физическото възпитание. В системата за физическо възпитание и спорт в България през последните години се наблюдава тенденцията, голям процент от новоприетите студенти да са с все по-ниска двигателна активност и с ниска мотивация за активни занимания със спорт [1]. Обемът на регламентираната учебна работа по физическо възпитание, както и характерът на протичане на тази дейност е такъв, че действителните възможности на студентите са твърде ограничени за постигане на целта и задачите, които стоят пред учебната дисциплина

[2]. Развитието на физическата дееспособност изисква индивидуализация на учебния процес. Интензивността на работа трябва да е съобразена с възможностите на обучаваните [4]. Преподавателите по спорт в Университета са поставили като основна задача – разрешаването на този проблем, като провокират с различни методи и средства младите хора, карайки ги да усетят значението на активния и пълноценен начин на живот. Плуването, като спорт, в който постижението се измерва точно (в секунди), предполага различни подходящи възможности за определяне нивото на тренираност, контрол и реална оценка при практикуващите го.

Факторите, определящи специалната тренираност в плуването:

- високо ниво на техническо и тактическо майсторство;
- характер на дейността на сърдечносъдовата система;
- характер на енерго-спестяването на мускулатурата;
- високо ниво на координация на движенията;
- специфични волеви качества.

За да се определи нивото на горепосочените черти за тренираност се използват различни тестове. За да се получи реална и пълна картина, тестовите са комплексни и се извършват по предварително изготвен план. За оценка нивото на специфичната тренираност при студенти неспортисти, избрали да се занимават с плуване по времето на своето следване, се спряхме на тест с измерване на пулсовата честота.

Пулсовата честота е един от най-често използваните показатели в спортната практика за управление на интензивността на тренировката. Това е един интегрален показател за функцията на организма в покой и при физическо натоварване. Пулсовата честота при физическо натоварване се определя от големината на енергийните нужди, функцията на дихателната система, кислородния капацитет на кръвта и степента на усвояемост на кислорода от мускулните клетки. Освен това пулсовата честота е в пряка връзка с минутния обем на сърцето, следователно зависи от ударния му обем. Използва се главно за скринингови изследвания или при групиране на различни контингенти. Използват се измервания главно след завършване на част от тренировъчната програма. След създаване на преносимите монитори на сърдечна честота, т. нар. пулстестери се проследява промяната на пулса и по време на самото физическо натоварване. Измерването на пулсовата честота и качествата му са важен лабораторен показател. Освен лабораторен, обаче, е и много добър теренен показател. Освен това много удобно е да се сравнява в течение на тренировъчния цикъл работата, която се извършва при една и съща пулсова честота [3].

Адаптирахме теста според специфичността на студентския спорт (провеждане на едно занимание седмично в рамките на два семестъра по 14

седмици) и ниската физическа подготвеност на студентите. Изпълнението се състои от няколко стъпки:

- Измерване на пулса в покой;
- Максимално бързо преодоляване на дистанцията 50 м кроул;
- Измерване на пулса непосредствено след натоварването;
- Намиране на разликата между двете измервания на пулса;
- Определяне на различните % натовареност.

Пулса се измерва за 10 сек. Изчисляването на процента на усилията се извършва с намирането на разликата в пулсовата честота между пулса в покой и този след максималното натоварване. Например, при разлика 70 удара, 7 удара = 10%. Сумата от двете измервания се нанася в таблица. При максимално усилие с пулс 180, 90% усилие е плуване с пулс 173. Пример табл. 1.

Таблица 1. Примерна таблица за процент на усилие

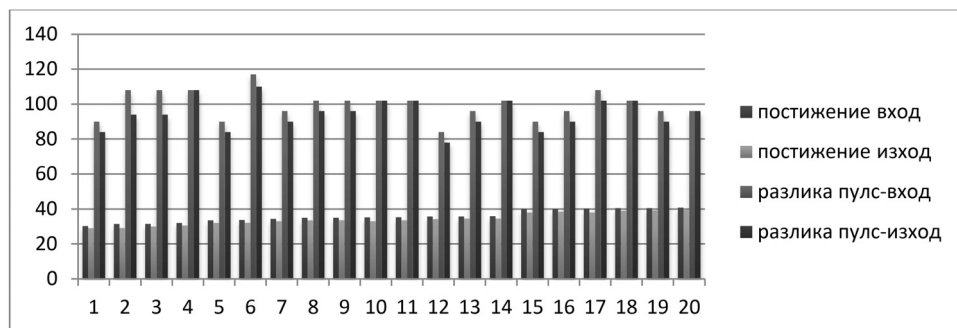
време в сек	пулс в покой	пулс веднага след спиране	разлика	% усилие
30,0	110	180	70	100
35,0	110	173	63	90
36,5	110	166	56	80
38,0	110	159	49	70

За целта на нашето проучване изследвахме 50 студенти, умеещи да плуват, но не активни състезатели. В началото на експеримента бе заснето най-доброто постижение на всеки един участник в дистанцията 50 м кроул, като на 20 участника от ЕГ се измери пулсът по горе описания начин (табл. 2). За всеки един от тях се изготви таблица с процентното съотношение на усилие/време за преплуване.

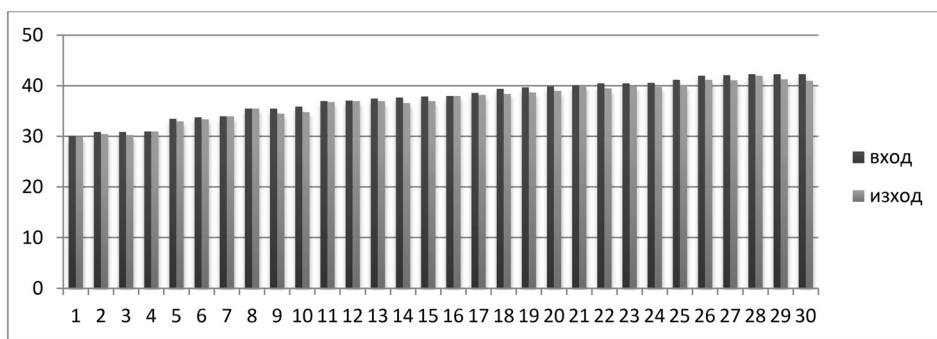
През целия цикъл на тренировки – 2 семестъра по 14 седмици, по едно занимание в седмицата, всеки участник преодоляваше една и съща тренировка. На участниците от ЕГ се задаваше времето, с което да преплуват основната серия, адекватно за всеки един според изготвените индивидуални таблици. В края на експеримента се проведе отново измерване за най-добро постижение на 50 м кроул. При анализа на динамиката в постиженията на студентите от ЕГ, се отбелязва подобряване в резултата на 50 м кроул и намаляване на разликата в пулсовата честота, за сметка на измерен пулс веднага след натоварването. Резултатите ни показват, че всички участници от ЕГ са подобрили времето си средно с 1,5 секунди (фиг. 1). Прави впечатление че в другата група (КГ) има студенти неподобрили своето постижение дори и с минимална разлика (фиг. 2).

Таблица 2. Процентно съотношение на усилие/време на участниците от ЕГ

№	най-добър резултат на 50 м кроул = 100% (максимално усилие)	пулс в покой	пулс веднага след натоварването	разлика в пулсовата честота	пулс при плуване с 10 % по бавно от максималното
	30,2	84	174	90	165
	31,4	72	180	108	169
	31,5	78	186	108	175
	32,0	72	180	108	169
	33,5	90	180	90	171
	33,7	72	186	117	174
	34,3	78	174	96	164
	35,0	78	180	102	170
	35,0	84	186	102	176
	35,2	72	174	102	164
	35,3	72	174	102	164
	35,7	90	174	84	166
	35,7	84	180	96	170
	35,9	84	186	102	176
	40,0	90	180	90	171
	40,0	78	174	96	165
	40,2	72	180	108	170
	40,5	78	180	102	170
	40,5	84	180	96	170
	40,8	78	174	96	164



Фиг. 1. Подобряване на постижението в ЕГ



Фиг. 2. Подобряване на постижението в КГ

Изводи

Наблюдава се ниско подобрене в изходното ниво при резултатите на КГ, за сметка на резултатите при ЕГ. Това ни кара да твърдим, че там където тренировката се задава с еднакви параметри за всички, натовареността не е оптимално подбрана за възможностите на всеки участник, или е твърде лека или твърде непосилна. Този факт потвърждава важното място на възможността да се задава скорост на плуване, според моментното състояние на всеки един, изчислено по процентното съотношение с пулсовата честота. Ефектът от всяко натоварване ще е максимален, студентите ще имат възможност сами да следят и променят скоростта с която плуват. Ще бъде удовлетворен спортния интерес и желанието им за усъвършенстване в избрания спорт. Ще се подобрят целенасочената методика на подготовката, физическото състояние, постижението и мотивацията за занимания със спорт.

ЛИТЕРАТУРА

1. Несторова, Д., И здравното състояние на студентите, Теста "SF-36", МСС, том I, 2009, стр. 101.
2. Недкова, М., Организация на съвременния учебен процес по физическо възпитание и спорт в университетите, сп. Спорт и наука, бр.1, С., 2016, стр. 149.
3. Стефанов Л., Физиологични показатели, свързани с лекоатлетическата практика. Лека атлетика и наука брой 2 (3), Китен, 2003, стр. 46.
4. Янева, А., М. Недкова, Как влияе физическото възпитание върху умствената работоспособност на студентите и тяхната мотивация за участие в часовете по спорт, Юбилейна МНТК „Теория и практика на психолого-педагогическата подготовка на специалиста в университета“ АПСС, първа книга, том I, 2015, стр. 344, Китен.

Доц. Боряна Туманова, доктор

Софийски университет „Св. Кл. Охридски“

Департамент по спорт

Бул. Цар Освободител, 15

b_tumanova@yahoo.com

АНАЛИЗ НА ТЕХНИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ НА НАЙ-ДОБРИТЕ СЪСТЕЗАТЕЛИ ПО ТЕНИС НА МАСА ДО 12 ГОДИНИ

ВЕНЕЛИНА ЦВЕТКОВА

VENELINA TSVETKOVA. ANALYSIS OF THE TECHNICAL SKILLS OF THE BEST TABLE TENNIS PLAYERS U12

Abstract: For the first time in Bulgaria, a scientific research has been carried out in the field of table tennis among children U12. The information research on literary and documentary sources shows the types of table tennis technique, new tendencies for development and improvement as well as control in a competitive environment. The aim of the study is to establish the technical training for adolescent table tennis players. All tested children have mastered the basic driving techniques of attack and defense. Advantageously, the used strokes had high results.

Key words: technique, teenagers, advantage, security and performance

Резюме: За първи път в България е извършено научно изследване в областта на тениса на маса сред деца до 12 г. Проведеното от нас информационно проучване на литературни и документални източници показва видовете техника и нови тенденции за развитие и усъвършенстване, както и контрол в състезателна обстановка. Целта на изследването е установяване на техническата подготовка при подрастващи състезатели по тенис на маса. Всички изследвани деца са усвоили базисните двигателни технически навици в нападение и отбрана. Преимуществовно използват ударите с висока сигурност.

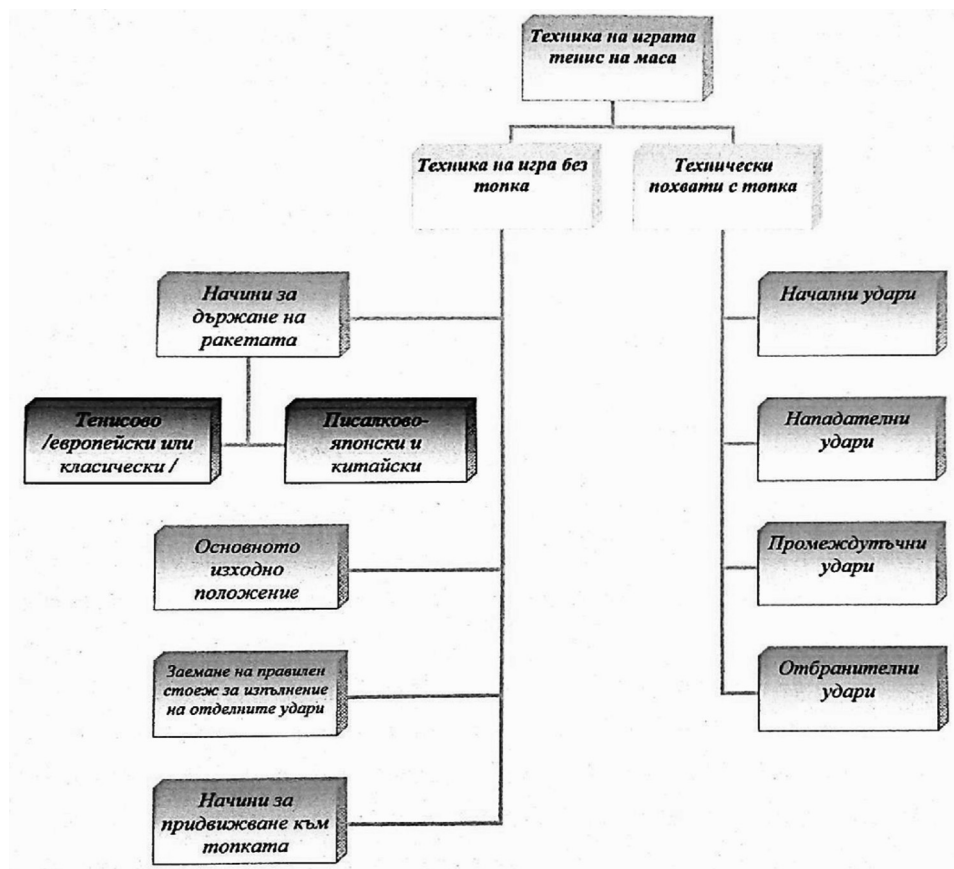
Ключови думи: техника, подрастващи, преимущество, сигурност и резултатност

Техническата подготовка е част от спортната подготовка, в която се изучават и усъвършенстват отделни движения и сложни упражнения с различна координация необходими за спортиста, рационално и ефективно да изпълнява елементи или цялостната техника от определен вид спорт [7].

По специфичните особености на своята техника, тенисът на маса се отнася към комплексните видове спорт. Техниката на игра непрекъснато се обогатява с въвеждането на нови удари, което пък от своя страна води до търсене на нови начини и средства за тяхното противодействие. Въвеждане или изменение на всяко правило на съревнование рефлектира силно върху съдържанието на игровата дейност, върху развитието на технико-тактическата подготовка.

„Техниката включва начините и методите за изпълнението на определените специфични двигателни действия. Съвременната спортна техника съдържа най-целеобразните резултатни, целенасочени и рационални действия на играча по тенис на маса, извършвани при неговата игрова дейност и осигуряващи му желаните висок спортен резултат“ [2].

Й. Дряновски, И. Коев, М. Шишков [3] – автори на учебника по тенис на маса предназначен за студентите от НСА (1993), систематизират техниката, а К. Атанасова [1] я онагледява графично по следния начин (фиг. 1). Всеки удар от изброените групи може да се изпълнява с дланната или обратната страна на ракетата.



Фиг. 1. Видове техника в тениса на маса

Г. Terper [12] споделя, че обучаването на технически елементи сред децата включва следните действия (етапи): обяснение, демонстрация, практикуване (упражняване), наблюдение, обратна връзка. Авторът споделя

ля, че обратната връзка трябва да е: специфична, конструктивна, незабавно прилагана, с прости и ясни думи, позитивна.

Тенисът на маса е много динамичен спорт с високи изисквания за техническа, тактическа, физическа и психическа подготовка. Търсенето на по-висока ефективност на процеса на обучение, чрез увеличаване на плътността на обучителните сесии, се постига чрез метода "мултибол тренинг" (multiball training). Това е най-добрият начин да се научи или усъвършенства технически прием. Възможностите в тренировъчни упражнения и съчетания са безкрайни [10].

Съществена част за усъвършенстването на техническата подготовка е контролът, оценяването и реализацията в състезателна обстановка [6].

Анализът на състезателното представяне има значима роля в спортната наука. Важна част е събирането и систематизирането на специфична информация за състезателното поведение и технико-тактическата резултатност. За първи път в ракетните спортове този метод се появява през 70-те и 80-те години на миналия век [9,11]. Анализира се отчасти еволюционното развитие на метода за анализиране на мачове.

Италиански научни сътрудници от Университета в Болоня [8] изследват реализацията на техниката и тактиката по време на 20 международни срещи при елитни състезатели в Европа: 10 кадети и 10 юноши. Налице е систематизация на техника на игра без топка: играеща ръка, начин на държане на ракетата, видове придвижвания; както и техника на игра с топка: сервис, посрещане и нападателни удари в разигравания. Резултатите са следните: най-често използваните удари са топ-спин и сервис; най-честото придвижване е с една стъпка; дланните начални удари са доминиращи, а дланнен топ-спин и контратоп-спин са резултатните удари за директно отбелязване на точка. В заключение авторите споделят, че анализирането на състезателното натоварване при елитни състезатели подпомага изготвянето на полезен технико-тактически модел на тренировка за всички възрасти.

Г. Очева и Й. Дряновски [5] проучват проблемите, свързани с началните удари в играта сред български юноши и девойки.

Целта на настоящото изследване е да се установи техническата подготовка при подрастващи състезатели по тенис на маса в състезателна обстановка.

Задачи на изследването:

1. Да се проучат и анализират теоретични, научно-приложни и практически аспекти по проблемите и разкриване на особеностите за техническата подготовка при подрастващи в тениса на маса.

2. Установяване на средното равнище на технически елементи, които характеризират ефективността на техническата подготовка сред най-добрите български състезатели по тенис на маса до 12 г.

3. Установяване приложението на основните удари в зависимост от: преимуществено изпълнение, сигурност и резултатност.

Контингент на изследването са най-добрите състезатели до 12 г., участващи във финалната фаза на държавните индивидуални първенства през 2015 г. – 5 момичета и 5 момчета.

Методи на изследването

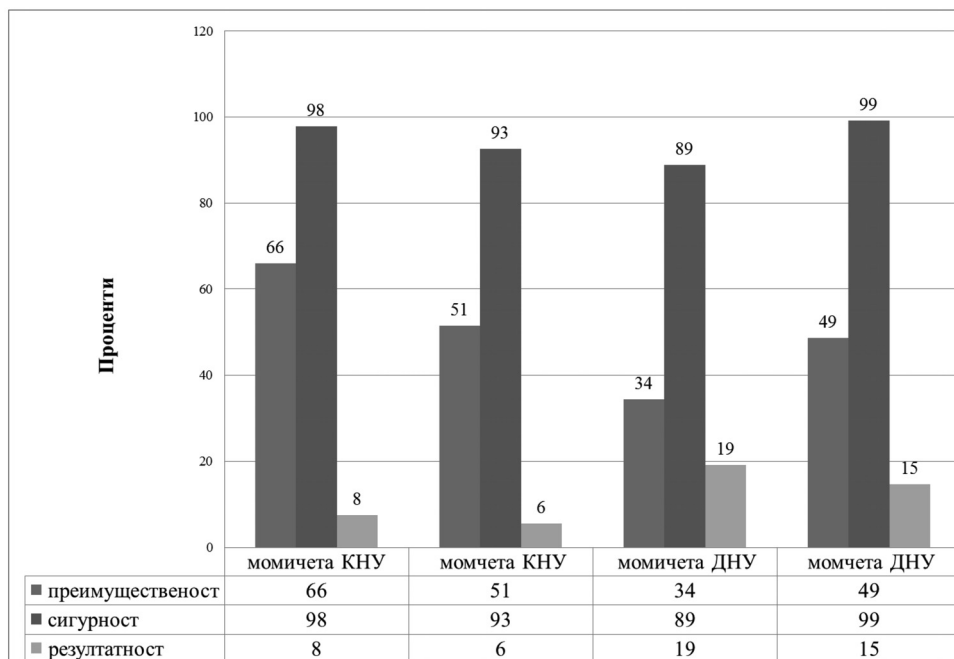
- Информационно проучване – проучихме общо 12 литературни, документални източници.
- Метод на косвено наблюдение – извършихме запис-регистрация на игровата дейност по модифицирана методика [4]:
- ✓ Преимуществено изпълнение на всеки удар – представлява броят на всеки вид удар, отнесен към общия брой удари. Чрез този показател се изясняват основните и спомагателните удари на състезателя.
- ✓ Сигурност на изпълнение на всеки удар – променливата се изчислява като се съпоставят броя на сполучливите удари, попаднали в полето на противника към общия брой изпълнени удари от същия вид (включително и несполучливите). Показателят дефинира степента на овладяване и прилагане в състезателна обстановка на техническите похвати.
- ✓ Резултатност на удара – изчислява се, чрез отнасянето на реализирания брой точки, чрез даден удар, към общия брой изпълнени технически похвати от същия вид. Установените данни ни дават информация, относно приложението на ударите в игра и се констатира тяхната ефективност.

Първият удар, с който започва разиграването в тениса на маса се нарича – начален удар или сервис. Целта е да се осъществи заучена тактическа комбинация – последователно изпълнение на технически елементи. В тази връзка обобщихме данните за всички изследвани състезатели и са предоставени в настоящия анализ по следния начин: начални удари, нападателни удари, отбранителни удари и други удари.

Основната цел при използване на къси начални удари е да се търси възможност за изпълнение на атакуващи удари след тях. При изпълнение на дълги удари се цели директно отбелязване на точка или възможност за контраатака. В началното обучение е изключително трудно да се изпълняват къси начални удари.

На фиг. 2. са онагледени средните стойности на изследваните показатели за момичета и момчета. Забелязваме, че при момичетата са нали-

це по високи средни стойности на преимуществовност (66%), сигурност (98%) и резултатност (8%) на къси начални удари. Дългите сервиси при момчетата са с по-висока преимуществовност (49%) и сигурност (99%), но резултатността при момчетата е по-висока (19%).

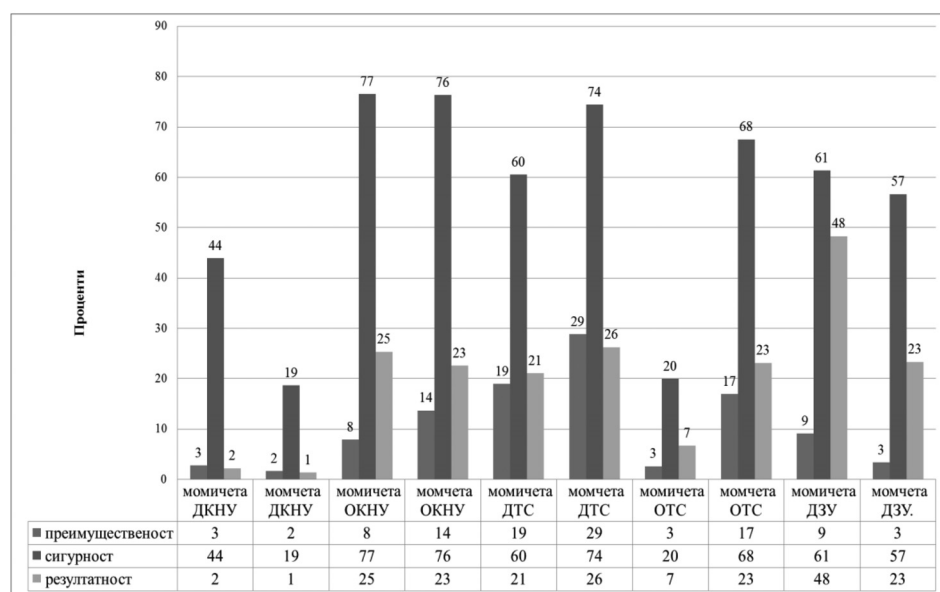


Фиг. 2. Средни стойности на преимуществовност, сигурност и резултатност на НУ при момчетата и момчета

След успешно изпълнените и отразени начални удари следва изпълнение на комбинация от технически елементи с цел спечелване на точка. Данните за техническите елементи в разигравания са систематизирани и разгледани според тактическото им предназначение в две обобщени разновидности – нападателни и отбранителни удари.

Първите нападателни удари в началното обучение по тенис на маса са контранападателните, следвани от топ-спиновите удари. Преходът между тях са изтеглените удари, но повечето треньори ги изключват от методиката си за обучение, затова сведохме нападателните удари до два основни типа: контранападателни и топ-спинови удари. Първият и основен удар за завършващата фаза на атака, на който се обучават начинаещите тенисисти на маса, е дланен завършващ удар. След усвояването на топ-спиновите удари, атаката може да бъде завършена и с тях.

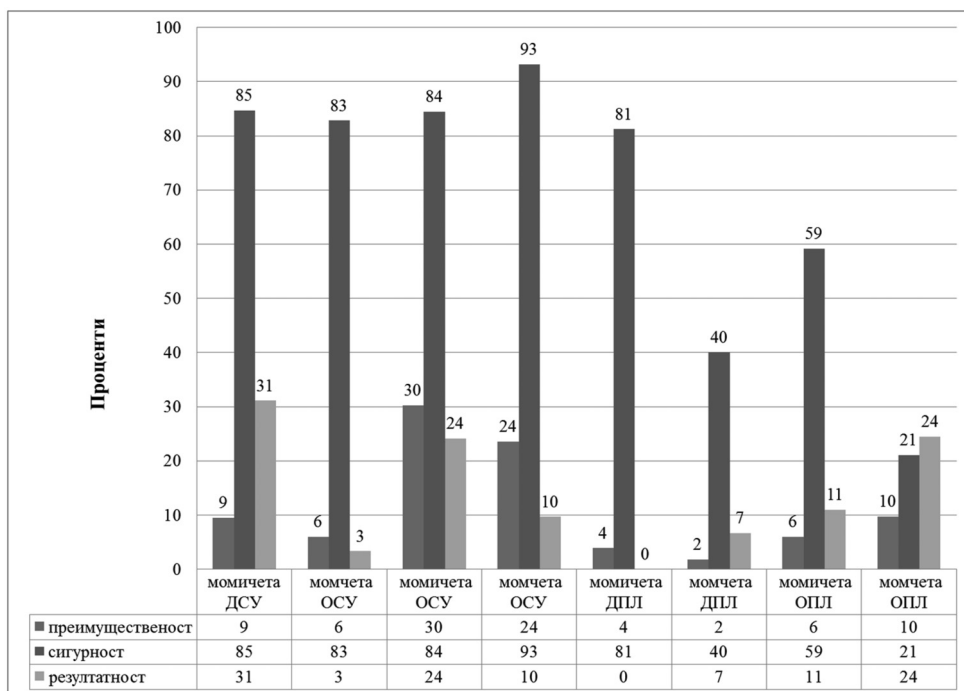
На фиг. 3 е онагледена обобщена информация за средните стойности на разпределение на показателите за нападателни удари при момичета и момчета. Забелязваме, че всички нападателни удари са преимуществено използвани и от двата пола. При момичетата имаме по-високи средни стойности на преимущественост, сигурност и резултатност за дланен контранападателен удар и дланен завършващ удар. При момчетата е силно изразено предимството на преимущественост, сигурност и резултатност на топ-спиновите удари – дланни и обратни. По отношение на обратния контранападателен удар е налице по-висока преимущественост при момчетата, но по-висока сигурност и резултатност при момичетата.



Фиг. 3. Средни стойности на преимущественост, сигурност и резултатност на нападателни удари при момичета и момчета

В началното обучение защитните удари са важни елементи. Те са средство за затрудняване атаката на противника. Малките състезатели често използват ударите за посрещане на сервиси с долно въртене. Обособихме следните базисни отбранителни удари: дланни и обратни сечени удари (най-често служещи за отразяване на топки с долно въртене, неудобни за изпълнение на атакуващ удар); както и дланни

и обратни подложки (за отразяване на нападателните удари на противника).



Фиг. 4. Средни стойности на преимущество, сигурност и резултатност на отбранителни удари при момичета и момчета

Във фиг. 4 е представена обобщена информация за средните стойности на разпределение на показателите за отбранителни удари при момичета и момчета. В сумарно отношение момичетата имат по-високи стойности на преимущество (Хср. = 9%), сигурност (Хср. = 85%) и резултатност (Хср. = 31%) за дланен сечен удар сравнение с момчетата. За техническия елемент обратен сечен удар е налице по-висока преимущество (Хср. = 38%) и резултатност (Хср. = 17%) при момичетата, но по-висока сигурност (Хср. = 93%) при момчетата. Дланната подложка се характеризира с по-висока преимущество (Хср. = 6%) и сигурност (Хср. = 59%) сред момичетата, а резултатността (Хср. = 7%) при момчетата има по-високи стойности. За техническия елемент обратна подложка е налице по-висока преимущество (Хср. = 10%) и резултатност (Хср. = 24%) сред момчетата, а сигурността (Хср. = 59%) при момичетата има по-високи стойности.

Изводи

1. Всички изследвани деца са усвоили базисните двигателни технически навици в нападение и отбрана. Преимуществовно използват ударите с висока сигурност. Момчетата най-често прилагат дланен топ-спин (Хср.=29%), обратен сечен удар (Хср.=24%), обратен топ-спин (Хср.=17%), обратен контранападателен удар (Хср.=14%) и обратна подложка (Хср.=10%). Момичетата преимуществовно използват обратен сечен удар (Хср.=30%), дланен топ-спин (Хср.=19%), дланен завършващ удар (Хср.=9%), дланен сечен удар (Хср.=9%) и обратен контранападателен удар (Хср.=8%).

2. Късите начални удари имат по-високи средни стойности на преимуществовност (Хср.=66%), сигурност (Хср.=98%) и резултатност (Хср.=8%) при изследваните момичета.

3. Дългите начални удари са с по-висока преимуществовност (Хср.=49%) и сигурност (Хср.=99%) при изследваните момчета, но резултатността (Хср.=19%) е по-висока при момчетата.

Използвани съкращения:

НУ – начални удари; КНУ – къси начални удари; ДНУ – дълги начални удари; ДКНУ – дланен контранападателен удар; ОКНУ – обратен контранападателен удар; ДТС – дланен топ-спин; ОТС – обратен топ-спин; ДЗУ – дланен завършващ удар; ДСУ – дланен сечен удар; ОСУ – обратен сечен удар; ДПЛ – дланна подложка; ОПЛ – обратна подложка.

ЛИТЕРАТУРА

1. Атанасова, К., Модел за подобряване на учебния процес по физическо възпитание чрез занимания по тенис на маса във висшето училище. Дисертация. София, 2013.
2. Дряновски, Й., И. Коен, Ръководство за упражненията по тенис на маса. МиФ, София, 1977.
3. Дряновски Й., И. Коен, М. Шишков, „Тенис на маса“, Учебник за студентите от НСА, София, 1993.
4. Очева Г., „Изследване на структурата и ефективността на нападателната игра при висококвалифицирани състезатели по тенис на маса“, Дисертация, НСА, София, 2004 г.
5. Очева Г., Й. Дряновски, „Проучване върху проблемите, свързани с началните удари в играта на националните отбори по тенис на маса – юноши и девойки“, Спорт, Общество, Образование, том 6., стр. 50, 2003.
6. Очева, Г. Фактори и структура на нападателната ефективност при елитни състезатели по тенис на маса. Монография, НСА Прес, 2005 г.
7. Рачев, Кр., Н. Матеева, Ц. Дражева, В. Алипиева, Б. Маринов, Л. Петров, П. Христосков, В. Стоев, Теория и методика на физическото възпитание, част 1, Учебник за студентите от НСА (под ред. На Крум Рачев), НСА Прес, София, 1998.

8. Lanzoni, I., R. Michele, F. Merni, Technical and tactical performance of top-class senior, junior and cadet table tennis players, International Journal of Table Tennis Sciences, № 8, 2013.
9. Downey, J. C. The singles games, London, EP Publications, 1973.
10. Otcheva, G., Analysis of training methods „multiball training“ in the modern table tennis, 9th FIEP European Congress, 7th international scientific congress „Sport, stress, adaptation“. Sofia, Bulgaria, 2014.
11. Sanderson, G. H., The development of an objective method of game analysis in squash rackets. British journal of sports medicine, 1977.
12. Tepper, G., ITTF-PTT Level 1, Coaching Manual, ITTF, 2003.

Венелина Йорданова Цветкова, доктор
VTsvetkova@gmail.com

СТУДЕНТСКИЯТ ФУТБОЛ В РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ ПРЕЗ СПОРТНОСЪСТЕЗАТЕЛНАТА 2016/2017 г.

ГЕОРГИ ИГНАТОВ

GEORGI IGNATOV. STUDENT FOOTBALL IN THE REPUBLIC OF BULGARIA DURING THE 2015/2016 SPORTING COMPETITION

Abstract: The goal of this report is to study the organization, the achieved results and the final standings of the universities in the National University Football Championship and in the futsal and beach soccer tournaments which took place during the 2016/2017 season for male and female students, as well as to analyse the work of the Technical Committee of Football at the University Sports Association „Academic“. 16 universities from all over the country took part in the football championship for 2016/2017. A total of 77 football matches were played and a total of 382 goals were scored, that is 5 goals average per game. The report presents all the results of the student football tournaments held during the school year 2016/2017. Also is analysed the work of the Technical Committee of Football, the University Sports Association and the Bulgarian Football Union and thus it sets the possible prospects for the future development of student football in Bulgaria.

Key words: student football, futsal, beach soccer, organization, results, standings, analysis, prospects

Резюме: Целта на настоящия доклад е да проследи организацията, постигнатите резултати и класирането на Висшите училища в националния университетски шампионат по футбол и в организираниите турнири по плажен футбол и фutsal за студенти и студентки за състезателната 2016/2017 г., както и да анализира работата на Техническата комисия (ТК) по футбол към Асоциацията за университетски спорт (АВС) „Академик“. В проведеното първенство по футбол за 2016/2017 г. участваха 16 Висши училища от цялата страна. Бяха изиграни общо 77 футболни срещи и бяха отбелязани общо 382 гола, или средно по 5 гола на мач. В доклада са представени всички резултати от проведените студентски футболни турнири през учебната 2016/2017 г. и е анализирана работата на ТК по футбол, АВС и Българския футболен съюз и така са определени възможните перспективи за бъдещото развитие на студентския футбол в България.

Ключови думи: студентски футбол, фutsal, плажен футбол, организация, резултати, класиране, анализ, перспективи

Асоциацията за университетски спорт (АВС) „Академик“ чрез Техническата комисия (ТК) по футбол организира и ръководи Националния университетски шампионат (НУШ) по футбол със съдействието на Аматорската футболна лига (АФЛ) към Българския футболен съюз (БФС).

В научните доклади [1, 6, 9 и 10] са представени обстойно най-проблематичните аспекти при организацията и администрирането на студентския футбол, както и резултати и класирания от Държавните студентски първенства (ДСП) по футбол, турнирите по плажен футбол и футзал за студенти и студентки от 2010 г. до днес [2, 3, 4, 6, 7 и 8].

Целта на настоящия доклад е да проследи организацията, постигнатите резултати и класирането на ВУ в НУШ по футбол, и в организираните турнири по футзал и плажен футбол за студенти и студентки през спортносъстезателната (учебната) 2016/2017 г., както и да анализира работата на Техническата комисия по футбол към АВС „Академик“.

В **първия етап** на футболното първенство 2016/2017г. участваха 16 отбора разделени в три групи, както следва:

- ✓ Група „А“ (гр. София) – 7 отбора: МГУ „Св. Иван Рилски“, Нов български университет, НСА „Васил Левски“, СУ „Св. Климент Охридски“, Технически университет – София, Университет по архитектура, строителство и геодезия и Университет за национално и световно стопанство;
- ✓ Група „Б“ (гр. Пловдив) – 5 отбора: Аграрен университет (АУ), Европейско висше училище по икономика и мениджмънт (ЕВУИМ), Медицински университет (МУ), Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“ (ПУ) и Университет по хранителни технологии (УХТ).
- ✓ Група „В“ (Север) – 3 отбора: Русенски университет „Ангел Кънчев“ (РУ), Технически университет, Варна (ТУ) и Шуменски университет „Епископ Константин Преславски“ (ШУ).
- ✓ Югозападен университет „Неофит Рилски“, Благоевград (ЮЗУ), който се включи от елиминационните фази.

На таблица 1 и 2 са показани съответно резултатите от изиграните срещи и крайното класиране в група „А“ – (гр. София). В тази група бяха изиграни 42 срещи, като бяха отбелязани общо 184 гола.

Таблица 1. Резултати в група „А“

В У	НСА	МГУ	УНСС	ТУ	СУ	УАСГ	НБУ	Гол. р-ка
НСА		2:2	3:2	8:0	3:0	2:1	3:0	37–8
МГУ	1:3		3:2	3:2	0:3	2:0	6:1	31–15
УНСС	2:0	0:2		0:0	5:0	7:1	6:2	38–16
ТУ	0:1	0:0	2:2		0:2	6:1	3:3	21–24
СУ	0:3	0:3	1:3	1:2		8:1	2:1	20–29
УАСГ	0:6	1:4	2:1	0:2	5:2		4:2	17–45
НБУ	0:3	2:5	0:8	3:4	3:1	3:1		20–46

Таблица 2. Крайно класиране в група „А“

№	Отбор	Срещи	Победи	Равни	Загуби	Гол-разлика	+ / -	Точки
	НСА	12	10	1	1	37–8	+ 29	31
	МГУ	12	8	2	2	31–15	+ 16	26
	УНСС	12	6	2	4	38–16	+ 22	20
	ТУ	12	4	4	4	21–24	-3	16
	СУ	12	4	0	8	20–29	-9	12
	УАСГ	12	3	0	9	17–45	-28	9
	НБУ	12	2	1	8	20–46	-26	7

На таблица 3 са показани резултатите от изиграните срещи и крайното класиране в група „Б“ (гр. Пловдив). В групата бяха изиграни 20 срещи и бяха отбелязани 127 гола.

Таблица 3. Резултати и крайно класиране в група „Б“

№	Отбор	1	2	3	4	5	Срещи	П/Р/З	Гол. р-ка	Точки
1.	ПУ(Пд)		1:1	10:0	6:0	3:0	8	6 2 0	38–3	20
2.	ЕВУИМ (Пд)	2:2		7:2	9:1	3:0	8	6 2 0	39–6	20
3.	АУ (Пд)	1:5	0:8		1:3	7:2	8	3 0 5	27–36	9
4.	УХТ (Пд)	0:8	0:6	0:5		7:3	8	3 0 5	16–39	9
5.	МУ (Пд)	0:3	0:3	1:5	1:5		8	0 0 8	7–36	0

На таблица 4 са показани резултатите от изиграните срещи и крайното класиране в група „В“ (Север). В тази група бяха изиграни 6 срещи и бяха отбелязани 20 гола.

Таблица 4. Резултати и крайно класиране в група „В“

№	Отбор	1	2	3	Срещи	П Р З	Гол. р-ка	Точки
1.	РУ(Рс)		3:0	3:0	4	3 1 0	11–4	9
2.	ШУ(Шн)	0:0		3:0	4	2 1 1	5–3	7
3.	ТУ(Вн)	4:5	0:2		4	0 0 4	4:13	0

Във **втория етап**, според Наредбата за провеждане на НУШ по футбол за 2016/2017 г., след изготвяне на крайното класиране в трите групи „А“, „Б“ и „В“ от първия етап, се изиграха следните две срещи баражи: ЕВУИМ (Пд) – ШУ (Шн), завършила 7:0 и АУ (Пд) и ЮЗУ (Бл), завършила при резултат 0:8.

В **третия етап** на НУШ по футбол участваха отборите, класирали се на първите четири места от група „А“, първенците от групи „Б“ и „В“ и победителите от проведените допълнителни баражи от втория етап.

Чрез дирижиран жребий между ВУ от гр. София срещу ВУ от гупи Б и В се излъчиха четири двойки срещи (четвъртфинали): РУ (Рс) – НСА

(Сф) (1:2); ПУ (ПД) – УНСС (Сф) (1:0); МГУ (Сф) – ЮЗУ (Бл) (4:2) и ЕВУИМ (ПД) – ТУ (Сф) (5:1).

На полуфиналите се срещнаха: МГУ – НСА (0:3) и ПУ – ЕВУИМ (0:0) в редовното време и (6:5) след изпълнение на наказателни удари за излъчване на победител в мача.

Според Наредбата за провеждане на НУШ по футбол за 2016/2017 г. мач за трето място не се състоя. Двата загубили отбора на полуфиналите – МГУ (Сф) и ЕВУМ (ПД) заеха третото място. Във финалната среща ПУ победи драматично НСА с (4:2) и стана Национален университетски шампион по футбол за 2016/2017 г.

И така, през спортно-състезателната 2016/2017 г. в проведения НУШ по футбол бяха изиграни общо 77 футболни срещи и бяха отбелязани общо 382 гола или средно по 5 гола на мач. Наградите за призьорите в първенството бяха осигурени от АУС „Академик“.

Важно е да се отбележи, че срещите от третия етап (четвъртфинали и полуфинали) тази година се проведеха извън рамките на Националната студентска универсиада – Стара Загора 2017 г. (8–14 май 2017 г.), поради това, че на 10 май 2017 г. (сряда) имаше междинен кръг в четирите аматьорски „В“ футболни групи, където се състезават много голям брой от студентите. Тези срещи се проведеха в градове отстоящи на половината разстояние от градовете на двете висши училища, играещи по жребий, и в същия град, ако са от едно и също населено място. Финалната среща все пак се проведе в гр. Стара Загора, макар отново извън рамките на самата Универсиада. Срещата се изигра на 24 май 2017 г. – Денят на българската просвета и култура и славянската писменост от 17.00 ч. на ст. „Локомотив“, и така беше спазена дългогодишната традиция финалът на НУШ по футбол да се играе на този светъл, за всички студенти, ден.

Финалът беше удостоен от Красимира Чахова – заместник кмет на гр. Стара Загора, доц. д-р Стефан Рибарски – помощник-ректор при Тракийски университет – гр. Стара Загора, Георги Игнатов – председател на техническата комисия по футбол към АУС „Академик“, Никола Динев – спортен директор на АУС, Ангел Ранчински – член на УС на АУС и проф. д-р Димо Гиргинов – член на УС на АУС „Академик“ и председател на спортния клуб при Тракийски университет. На официалната церемония след мача гостите поздравиха и наградиха призьорите, а проф. Гиргинов със заключителното си слово закри Националната студентска универсиада – Стара Загора 2017 г.

През учебната 2016/2017 г. ТК по футбол към АУС „Академик“ проведе общо три заседания, на които бяха решени всички належащи проблеми, в т.ч. изтегляне на жребий по системата „Бергер“ за груповата фаза и финалната осмица, начин на провеждане на НУШ, промени в Наредбата свързани с правоучастието на студентите, дисциплинарни наказания и т.н.

Футболните срещи през първенството, както и през миналите години, бяха администрирани от зоналните съвети (ЗС) на БФС в гр. София, гр. Пловдив, гр. Велико Търново и гр. Варна; съдийските комисии към съответните зонални съвети; Националната съдийска комисия към БФС; Аматьорската футболна лига (АФЛ), чрез нейните комисии: спортно-техническа комисия (СТК) и дисциплинарна комисия (ДК), както и с неоеценимото съдействие на тримата координатори на Техническата комисия по футбол – за група „А“, както и за ЮЗУ – Георги Игнатов от СУ, за група „Б“ – Любослав Атанасов от АУ (Пд) и Камен Симеонов от РУ (Рс), отговарящ за група „В“. Така администрирането на студентското футболно първенство се осъществи отново чрез БФС и АФЛ в съдействие с ТК към АУС „Академик“.

От пролетния полусезон на НУШ по футбол за 2013/2014 г. до днес всички разходи по провеждането му се поемат от АУС „Академик“. Тенденцията беше запазена и за целия шампионат – 2016/2017 г., в резултат на изготвения проекто-бюджет от ТК по футбол, одобрен от УС на АУС, а по-късно представен и приет за изпълнение от МФВС. Дофинансирането на Проекта стана с преводи от ВУ към АУС „Академик“ – по 400.00 лв. на участващо ВУ. За отборите, класирали се за ¼ финалите, дофинансирането на Проекта беше в рамките на 150.00 лв. на отбор, а тези, класирали се за ½ финалите, заплатиха още една такса от по 150.00 лв. на отбор. Така всички разходи на отборите за участие в НУШ по футбол за 2016/2017 г. (без пътни, храна и нощувки) бяха поети от АУС „Академик“.

На 12, 13 и 14 декември 2016 г. в Спортния комплекс на УНСС – зала „Бонсист“ – Студентски град се проведе Национален студентски турнир по фutsal за мъже за купа „8-ми декември – 2016“, организиран от АУС „Академик“. Участваха 11 отбора, разделени в три групи: група „А“ – УНСС, ЛГУ, УАСГ и ВТУ; група „В“ – МГУ, ТУ, СУ и ВСУ; група „С“ – НСА, ЮЗУ (Бл) и НБУ. В груповата фаза се получиха следните резултати: група „А“ – УНСС-ЛГУ (8:5), УАСГ-ВТУ (10:2), УНСС-УАСГ (1:1), ЛГУ-ВТУ (13:2), ЛГУ-УАСГ (4:1), УНСС-ВТУ (9:1); група „В“ – СУ-ВСУ (4:2), МГУ-ТУ (2:2), МГУ-СУ (3:0), ТУ-ВСУ (5:0), ТУ-СУ (4:1), МГУ-ВСУ (5:0); група „С“ – НСА-НБУ (3:2), ЮЗУ-НБУ (7:3), НСА-ЮЗУ (0:2).

За полуфиналите се класираха трите първенци от групите и най-добрият втори отбор от трите групи: УНСС-ТУ (2:4) и ЮЗУ-МГУ (1:4). В мач за третото място ЮЗУ победи УНСС с 4:2. На първо място се класира отборът на МГУ, който победи във финалната среща ТУ с 1:0. За „най-полезен състезател“ беше определен Любомир Деспотов от МГУ, а за „най-добър вратар“ – Иван Назъров от ЮЗУ.

Турнирът при жените се проведе на 16 и 17 януари 2017 г. отново в спортния комплекс на УНСС. Участваха 6 отбора, които бяха разделени

в две групи: група „А“ – ЮЗУ (Бл), УНСС и Сборен отбор и група „Б“ – НСА, СУ и УАСГ. В груповата фаза се получиха следните резултати: група „А“: ЮЗУ (Бл)-УНСС (4:0), УНСС – сборен отбор (4:1) и ЮЗУ-Сборен отбор (2:0); група В: НСА-СУ (3:0), СУ-УАСГ (2:1) и НСА-УАСГ (7:3). На полуфиналите ЮЗУ победи СУ (3:2), а НСА-УНСС (6:0). В мач за 5/6 място Сборен отбор-УАСГ (1:9). В мача за третото място СУ победи УНСС (1:0). На първо място се класира отборът на НСА победил отборът на ЮЗУ с (6:5) след изпълнение на дузпи (мачът в редовното време завърши 2:2) и заслужено завоюва златните медали. За „най-полезна състезателка“ на турнира беше определена Вероника Гоцева от ЮЗУ, за „най-добра вратарка“ – Мария Колева от НСА, а за „Мис турнир“ – Лили Асенова от УАСГ.

На 18 декември 2016 г. на изкуствените игрища на комплекс „М-спорт“ (кв. Малинова долина – гр. София – до Студентски град) се проведе „Коледен турнир по минифутбол (5 + 1)“, организиран от Председателя на Студентския съвет (СС) на Софийския университет – Васил Силяновски и на СС на Пловдивския университет – Светослав Енчев. В турнира участваха четири отбора – Софийски Университет, Пловдивски университет, УНСС и УАСГ. Отборите играха по системата „всеки срещу всеки“, като се получиха следните резултати: СУ-УАСГ (5:1), ПУ-УНСС (3:3), УАСГ-УНСС (11:3), ПУ-СУ (1:5), ПУ-УАСГ (2:6) и СУ-УНСС (5:3). В крайното класиране на 1-во място се класира отборът на СУ, на 2-ро място – УАСГ, на 3-то – ПУ и на 4-то, отборът на УНСС. За „най-добър вратар“ на турнира беше определен Иван Симеонов от СУ, за „голмайстор на турнира“ призьт получи – Светослав Енчев от ПУ, а наградата за „Феърплей“ беше връчена на Денис Димитров от УНСС.

На 09 май 2017 г. Софийският университет организира Шестия традиционен великденски студентски турнир по футзал за жени, за купата на СУ „Св. Климент Охридски“, под патронажа на Ректора на СУ. Турнирът се проведе в спортна зала „Бонсист“ – Студентски град с три участващи отбора, по системата всеки срещу всеки. На първо място се класира отборът на УНСС, който взе златните медали. Сребърните медали бяха връчени на СУ, а бронзовите на момичетата от УАСГ. За „най-полезна състезателка“ на турнира беше избрана Михаела Димитрова от УНСС. Призьт за „най-добра вратарка“ беше спечелен от Теодора Новакова от СУ, а призьт „Мис турнир“ бе присъден на Лили Алберт Крумова от УАСГ.

Резултатите: УАСГ – СУ (1:2), УНСС – УАСГ (2:1), СУ – УНСС (1:2).

За шеста поредна година АУС „Академик“ организира студентско първенство по плажен футбол в рамките на университетските летни спортни игри – Камчия 2017 (от 27 август до 01 септември 2017 г.). Организацията на турнира беше поверена на Председателя на ТК по футбол – Георги Игнатов. В турнира участваха участваха 7 отбора, разделени в две групи,

както следва: група „А“ – ЛТУ (Сф), МУ (Вн), РУ (Рс) и ВТУ (Сф) и група „Б“ – УАСГ (Сф), ТУ (Сф) и СУ (Сф). На техническата конференция, преди започване на турнира, беше прието, при изиграване на срещите от груповата фаза след равенство в редовното време, да се пристъпи към изпълнение на наказателни удари за определяне на победител в мача, като победителят да получава 2 точки, а загубилият – 1 точка. За полуфиналите се класираха първите два отбора от двете групи. В мачовете в групите се получиха следните резултати – група „А“: ЛТУ – РУ (2:0), МУ – ВТУ (3:1), ЛТУ – ВТУ (3:0), МУ – РУ (1:3), ЛТУ – МУ (3:1) и РУ – ВТУ (8:1); група „Б“: УАСГ – СУ (4:1), ТУ – СУ (2:0) и УАСГ – ТУ (1:1 в редовното време и 2:4 след дузпи). На полуфиналите УАСГ и РУ победиха с по (1:0), съответно ЛТУ и ТУ. В среща за петото място СУ победи МУ с (2:1). В мач за третото място ЛТУ победи ТУ със (1:0) и завоюва бронзовите медали. Във финалната среща РУ победи УАСГ с (3:2) след изпълнение на дузпи, в редовното време срещата завърши (0:0) и завоюва златните медали.

От направения анализ на студентския футбол през учебната 2016/2017 г. могат да бъдат направени следните по-важни **изводи и препоръки**:

1. Най-популярната игра сред студентите организира и провежда своите първенства по футбол, фудзал и плажен футбол благодарение на упоритата работа на всички колеги-преподаватели по футбол във ВУ, организирани от Техническата комисия по футбол към АУС „Академик“ и активно подпомагани от АФЛ и БФС.

2. Основното движещо звено при организацията на студентския футбол от 2010 г. до днес е Техническата комисия по футбол към АУС „Академик“ (бившето НМОФ). От влизането в длъжност на Георги Игнатов като неин председател са проведени общо 27 заседания: 22 на национално ниво и 5 на градско (за гр. София). На тези заседания са разгледани и обсъдени абсолютно всички въпроси свързани с организацията и провеждането на студентския футбол в България.

3. В проведения НУШ по футбол за 2016/2017 г. участваха 16 Висши училища от цялата страна. Бяха изиграни общо 77 футболни срещи и бяха отбелязани общо 382 гола или средно по 5 гола на мач.

4. Проведеният НУШ по футбол, през състезателната 2016/2017 г., както и през изминалия сезон се отличи с коректно поведение на участвалите ВУ. В изминалите две първенства футболният феърплей сред студентите беше на изключително високо ниво.

5. Въпреки всички трудности от началото на управлението на сегашното ръководство на АУС „Академик“ (от 27 май 2011 г.), то намери начин да финансира футболното първенство чрез изпълнение на проекти към МФВС. Всички разходи на отборите от пролетния дял на първенството 2013/2014 г. до днес в трите групи – София, Пловдив и Север, баражите и финалите на НУШ (без пътни, храна и нощувки) бяха поети от АУС.

Дофинансирането на проекта стана с преводи от ВУ към АУС „Академик“ – по 400.00 лв. на участващо ВУ за груповата фаза и баражите, а за отборите, класирали се за $\frac{1}{4}$ и $\frac{1}{2}$ финалите, дофинансирането на проекта беше в рамките на 150.00 лв. на отбор за всяка от двете фази.

6. ТК по футбол да продължи обсъждането на възможността за приемане на възрастова граница в НУШ по футбол. Всеобщо мнение на почти всички преподаватели по футбол във ВУ е, че във футболното първенство, възрастовата граница трябва да бъде възстановена (до 28–29 г.), тъй като сегашният модел облагодетелства ВУ и Академии, обучаващи студенти с треньорски профил.

7. С оглед на големия спад в приема на студенти в по-малките ВУ, а от там намаляване броя на студенти, занимавали се с футбол и невъзможност за окомплектоване на футболните отбори на ВУ е налице отлив от НУШ по футбол (през 2011/12 г. и 2012/13 г. – 24 ВУ, 2013/14–21 ВУ, 2014/15–22 ВУ, 2015/16–18 ВУ и през 2016/17–16 ВУ).

8. Като се има предвид тази неприятна тенденция, трябва да се намерят начини за организиране на повече турнири по футзал, особено при студентите (при студентите е налице много добра турнирна организация), което ще допринесе за популяризиране на този сравнително нов спорт и ще даде възможност на по-малките ВУ, нямащи възможност да организират отбори за класическия футбол да участват в турнири по футзал.

9. С общи усилия да се организират турнири по плажен футбол, както за студенти така и за студентки, не само в рамките на университетските летни спортни игри.

10. Основна задача преди започването на следващото футболно първенство на ТК по футбол, ще бъде да съумее да увеличи броя на участващите ВУ в НУШ по футбол, като отново бъдат поканени всички ВУ от страната. Да бъдат доразвити предварителните сондажи за организиране на варненска група (Технически университет, Икономически университет, Висше военноморско училище „Н. Й. Вапцаров“ и Варненски свободен университет).

11. При невъзможност да се задържи северната група или да се организира варненска, където да се включат РУ и ШУ, то РУ да се включи в пловдивската, а ЮЗУ в софийската група. При този вариант отборите в група „А“ – София се увеличават на 8, а тези в група „Б“ – Пловдив на 6. В групите да се играе по класическия кръгов вариант „есен – пролет“. За $\frac{1}{4}$ финалите да се класират първите четири отбора от група „А“ и първите три от група „Б“, а за последното осмо място да се изиграе среща бараж между петия от група „А“ и четвъртия от група „Б“.

12. Застраховките на всички състезатели от отборите да бъдат задължително условие при картотекиране на състезателите от ТК по футбол.

13. През последните няколко години се получиха отделни парадокси, свързани с правоучастието на прекъснали състезатели. Оказва се, че според техните преподаватели, същите студенти са възстановили правата си в семестъра преди финалите, но същите ги няма в сайта на МОН, което автоматично ги определя като нередовни студенти. Преподавателите обаче изваждат уверения, че същите са редовни студенти и те взеха участие във финалната фаза на първенството (става въпрос за един студент от МГУ и двама от ПУ). Предложението ни е студенти, които не фигурират в сайта на МОН да не бъдат допускани до участие в НУШ по футбол.

14. От новото първенство да бъде въведено правилото на БФС за сезон 2016/2017 г. – чл. 23 (2), а именно: всеки отбор да има право да смени по време на играта или през почивката между полувремената, 7 (седем) футболисти, колкото са включени в протокола на срещата, като за 2-то полувреме за смени играта има право да се спира до 3 (три) пъти на отбор.

15. За оптимизиране на обезпечаването и организацията на студентския футбол и в частност на НУШ по футбол през следващите години трябва да се направи всичко възможно от страна на АУС, да се поддържа с всички сили възстановената вече ангажираност между държавните и обществени структури към АУС „Академик“ в лицето на МОН и МФВС от една страна и АФЛ към БФС от друга.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гаврилов, В., Футболът във Висшите училища. С., 2004.
2. Игнатов, Г., Студентският футбол в Република България през състезателната 2015/2016 г., Спорт и наука, 2017, 2.
3. Игнатов, Г., Студентският футбол в Р. България през 2014/2015 г. X-та международна научна конференция на катедра „Футбол и тенис“ – НСА „Васил Левски“ – 29 май 2015 г., Спорт и наука, 2015, 6 (Извънреден брой).
4. Игнатов, Г., Студентският футбол в Р. България през учебната 2013/2014 г. Юбилейна международна научна конференция – 30 г. Педагогически факултет. Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“. Сборник доклади, В. Търново – 21.11.2014 г., Издателство „Фабер“, 2015.
5. Игнатов, Г., Студентският футбол през учебната 2012/2013 г. Спорт и наука. С., 2014, 1.
6. Игнатов, Г., Футболът във Висшите училища – структурни особености, характеристики и перспективи за развитие. Четвърта международна научна конференция. Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“. Университетско издателство „Св. Климент Охридски“. С., 2012.
7. Игнатов, Г., Студентският футбол в Република България през 2011–2012 г., Спорт и наука. С., 2012. 5.
8. Игнатов, Г., Студентският футбол в Република България през състезателната 2010–2011 г. Трета международна научна конференция. Сб. „Оптимизация и иновации в учебно-

- тренировъчния процес“. Университетско издателство “Св. Климент Охридски“. С., 2011.
9. Стоилов, И., Футзал във висшите училища – характеристика, организация, перспективи. III научна конференция с международно участие „Съвременни тенденции, проблеми и иновации на физическото образование и спорта във висшите училища“ – 25. 11. 2016 г. УНСС. С., 2017.
 10. Цолов, Б., Й. Иванов., Управление на учебно-тренировъчния процес по футбол във ВУЗ. С., 1998.

доц. Георги Игнатов, д-р
СУ „Св. Климент Охридски“
Департамент по спорт
Катедра „Спортни игри и планински спортове“
E-mail: gochev730626@abv.bg

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УСЛОВИЯХ ГЕТЕРОГЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ВУЗА*

ЕЛЕНА ТОРИНА, ЮЛИЯ ШАРАНОВСКАЯ

ELENA TORINA, YULIA SHARANOVSKAYA. THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION UNDER THE
HETEROGENEOUS EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF THE HIGHER EDUCATIONAL

Abstract: The article reveals the role of students' physical education under the heterogeneous educational environment of the university. The authors show that attracting students to participate in sporting and recreational activities promotes the unification of heterogeneous groups and the formation of a safe educational environment.

Key words: physical education, university, heterogeneous educational environment, inclusive education

Аннотация: В статье показана роль физического воспитания студентов в условиях гетерогенной образовательной среды вуза. Показано, что привлечение студентов к участию в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях способствует объединению гетерогенных групп и формированию безопасной образовательной среды.

Ключевые слова: физическое воспитание, университет, гетерогенная образовательная среда, инклюзивное образование

В основе деятельности современного образовательного учреждения лежат ценностные приоритеты, такие как сотрудничество, свобода творчества, реализация учащимися права на образование, развитие способностей учащихся с учетом их психофизиологических особенностей и образовательных потребностей, психологический комфорт учащихся и педагогов.

Исследования последних лет (И. А. Баева, Е.Н. Волкова, Е. Б. Лактионова, М. В. Пенвзнер, Э. Рангелова, А. П. Сманцер, И. Л. Федотенко, В. В. Хитрюк и др.) показывают, что эффективность учебного процесса, а, следовательно, и личностное развитие учащихся, во многом зависят от сформированности в образовательном учреждении психологически безопасной образовательной среды [2; 5]. Формирование такой среды сопряжено с реализацией концепции инклюзивного образования, являющейся ярким проявлением гетерогенности современного образовательного пространства.

* Статья подготовлена при поддержке гранта РГНФ № 16–26–01007.

Современный вуз – это гетерогенная организация, которая включает в себя группы как обучающихся, так и сотрудников, различающихся по признакам этнической и религиозной принадлежности, физическому и интеллектуальному развитию, одаренности, а также состоянию здоровья. Учет всего многообразия возможен только путем формирования инклюзивной образовательной среды как „вида образовательной среды обеспечивающей всем субъектам образовательного процесса возможности для эффективного саморазвития“ [4, с.24].

Под инклюзивным образованием понимается такая организация совместного обучения и воспитания, при которой в учреждении создается образовательная среда, учитывающая образовательные потребности представителей различных видов гетерогенности. Современное образовательное учреждение – „это территория равных возможностей, обеспечивающая процесс инклюзии различных социальных групп в единое образовательное сообщество“ [1, с. 47]. Неоднородность социально-педагогического пространства способствует более эффективной социализации студента, в том числе и студентов, имеющих особые образовательные потребности.

В настоящее время сформировались три основных подхода к управлению многообразием в вузе: антидискриминационный, прагматический и обучающий [2, с. 92]. Первый подход основывается на „формальном равноправии представителей гетерогенных групп, их возможности принимать участие в различных направлениях деятельности вуза наряду с представителями доминирующего большинства“, второй – прагматический подход – „специфические особенности гетерогенных групп должны приносить пользу вузу с учетом психологической близости преподавателей и студентов, относящихся к одной гетерогенной группе“; и третий, обучающий подход, направлен на „раскрытие индивидуально-личностного потенциала представителей различных гетерогенных групп“ [там же].

При обучающем подходе многообразие выступает в качестве ресурса развития вуза, т.е. „многообразие становится фундаментом жизнедеятельности вуза, а инклюзия – важной стратегией его организационного развития“ [там же, с. 93]. По мнению исследователей, гетерогенность как принцип организации образовательной среды может стать катализатором инноваций и организационного развития вуза на всех уровнях.

Одним из элементов стратегически-инновационной социальной политики в высшем образовании является управление социальным пространством вуза. Определяющим фактором формирования социокультурной среды остается организация образовательного процесса. Однако миссия университетов в современных условиях гораздо содержательней. В условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к уровню физического воспитания и физической

культуры, призванных способствовать укреплению здоровья людей, повышению их работоспособности, формированию высоких нравственных качеств, силы и выносливости, воспитанию здорового образа жизни.

Физическая культура и спорт – неотъемлемая часть общей культуры общества, самостоятельное и самобытное социально-культурное явление, обладающее мощной социализирующей силой, способной объединять людей разных социальных групп. Физическая культура как вид социокультурной деятельности характеризуется совокупностью полезных для общества результатов: физическая подготовленность, повышенный уровень развития жизненных сил, спортивные достижения и другие полезные для личности и общества результаты приобщения к физической культуре.

Физическое воспитание в вузе является частью системы современного образования и имеет большое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение. Его ценность состоит не только в приобретении и сбережении здоровья, но и в том, что это достаточно эффективный инструмент формирования личности и совершенствования характера, помогающий молодому человеку успешно социализироваться и адаптироваться в профессиональном сообществе.

Тульский государственный педагогический университет им Л. Н. Толстого представляет собой гетерогенную организацию, в которой обучаются различные категории студентов: лица с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды, иностранные студенты, одаренные студенты, студенты-сироты и т.д. Проводимый в вузе ежегодный мониторинг-анкетирование родителей студентов по проблемам здоровья показывает, что хронические заболевания при поступлении в вуз имеют около 80%. Особую озабоченность и внимание вызывают проблемы студентов социально незащищенных категорий, иногородних студентов.

С целью изучения субъект-субъектных отношений внутри университета, влияющих на атмосферу социокультурной среды вуза, в 2016, 2017 г. было проведено анкетирование студентов ТГПУ им Л. Н. Толстого. По мнению подавляющего числа студентов, на формирование социокультурной среды университета, основное влияние оказывает организация образовательного процесса. Однако, как было сказано выше, миссия современного вуза не ограничивается организацией образовательного пространства. Большую роль в формировании социокультурного пространства вуза играет внеучебная деятельность: творческие коллективы, спортивные секции, различные вузовские мероприятия и т.п. К сожалению, студенты не считают, что этот род деятельности оказывает значимое влияние на социокультурное пространство вуза.

В настоящее время в ТГПУ им Л.Н. Толстого созданы все условия для развития спорта, в том числе материально-техническая база (бассейн, три игровых спортивных зала, гимнастический зал, два тренажерных зала,

открытые спортплощадки, футбольное поле с искусственным покрытием, площадки для волейбола, корты для бадминтона, тенниса и легкой атлетики, тир, лыжная база, санаторий-профилакторий). В вузе реализуется комплексная Программа по сохранению здоровья студентов, пропаганде ценностей здорового образа жизни, профилактике асоциального поведения [3]. Реализация программы осуществляется с использованием потенциала факультета физической культуры, спортивного клуба, общеуниверситетского центра „Здоровье“, студенческого спортивного клуба (ССК), научно-информационного центра, центра поддержки творческой инициативы студентов, Центра поддержки волонтерского движения при поддержке Департамента воспитательной работы и социальной политики университета.

В процессе физического воспитания студентов большое внимание отводится использованию комплекса современных социально-культурных технологий: развлекательно-игровых, оздоровительных, обучающих, массово-зрелищных. Среди основных подпрограмм и проектов Программы такие комплексы мероприятий как: комплекс спортивно-оздоровительных акций в рамках выездной учебы актива „Бросай курить, вставай на лыжи!“, комплекс спортивно-оздоровительных акций в рамках учебы актива „Мы на своей земле, мы – дома!“, конкурс студенческого СМИ „Жить здорово-здорово!“, конкурс зарядок „Если хочешь быть здоров...“, спортивная игра „Школа выживания для первокурсников“, спортивная игра с элементами ориентирования „Разведчики“, туристический слет клуба „Искатель“, проект студенческого совета общежития „Неделя здоровья“, проект объединенного совета университета „День донора“, волонтерский проект Здоровое СМИ, программа летнего оздоровления „От истока, до устья Дона“, Спартакиада студенческого городка, Универсиада студентов, турнир по мини футболу, турнир по пейнтболу, соревнования по плаванию, соревнования по настольному теннису шахматно-шашечный турнир и т.д. [3].

Кафедрой физического воспитания ТГПУ им. А.Н. Толстого, осуществляющей физическое воспитание на всех факультетах вуза, традиционно проводится работа по привлечению студентов к занятиям спортом во внеучебное время, к участию в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях, проводится целенаправленная работа по включению физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательную среду вуза. При кафедре физического воспитания создан и функционирует общеуниверситетский спортивный центр „Здоровье“, способствующий формированию жизненных приоритетов молодежи на здоровье, самореализации личности при систематических занятиях в спортивных секциях центра. Ежегодно в центре занимаются около 2 тыс. студентов, среди которых представители различных видов гетерогенности (студенты-инофоны, студенты с ограниченными возможностями здоровья). При центре созданы различные

отделения: спортивные игры, настольный теннис, стрельба, атлетическая гимнастика, аэробика, массаж, плавание, ЛФК, единоборства, дартс, футбол, восточные танцы, акробатический рок-н-ролл и др.

Значительным фактором в сплочении гетерогенных групп, на наш взгляд, является спортивный имидж вуза, основным элементом которого является гордость за спортивные достижения его представителей – будь то победа университетской команды в межвузовских соревнованиях или обучение в среде вуза, воспитавшего участников и чемпионов Олимпийских игр, чемпионов и призеров чемпионатов мира, чемпионов России и призеров европейских первенств. Так, „поболеть за своих“ во время проведения соревнований различного уровня (факультетских, общеуниверситетских, межвузовских, региональных, всероссийских) приходит большое количество студентов. Спортивные мероприятия объединяют всех и участников и болельщиков, зачастую представляя собой единение многообразия.

Благодаря комплексу мер и мероприятий, направленных на физическое воспитание, студенты различных гетерогенных групп приобретают опыт и навыки межкультурного общения, умения урегулировать конфликты и др. Совместные занятия физической культурой и спортом содействуют формированию коммуникативной компетенции будущих специалистов в условиях гетерогенной образовательной среды вуза. Студенты нарабатывают опыт взаимодействия и общения с представителями разных культур, конфессий, языков, различного уровня физического и психического здоровья, что способствует формированию у них готовности к профессионально-педагогической деятельности в гетерогенном пространстве [6].

Разнообразная и структурно сложная социокультурная среда вуза представляет учащимся комплекс разнообразных возможностей, провоцируя студентов на проявление самостоятельности и свободной активности в выборе направлений физического развития, отвечающих их потребностям. Вовлечение студентов в активную физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность вуза способствует повышению их социальной инклюзии, а следовательно, и социального самочувствия.

Таким образом, физическое воспитание в вузе способствует формированию у молодых людей устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, обеспечивает качественную организацию физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди студенческой молодежи, что в свою очередь влияет на формирование безопасной образовательной среды университета в условиях ее гетерогенности, а многообразие структур образовательной среды педагогического вуза позволяет студенту получить опыт взаимодействия с представителями разных культур, конфессий, языков, различного уровня физического и психического здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Афанасьева, Е. А. Формирование инклюзивной образовательной среды в общеобразовательной школе (из опыта инновационной деятельности школы) // Проблемы современного педагогического образования, № 52–7, 2016, с. 47–53.
2. Певзнер М.Н., Петряков П.А. Инклюзия как организационная стратегия современного вуза // Вестник НовГУ. 2016. №5 (96), с. 90–93.
3. Программа „Здоровье“. Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого – URL: http://tspu.ru/about_us/activities/educational_activities/programma-zdorove/programma.php (дата обращения: 25.08.2017).
4. Сунцова А. С. Теории и технологии инклюзивного образования: учебн. пособие. – Ижевск: Изд-во „Удмуртский университет“, 2013, с. 110.
5. Федотенко И. Л. Проектирование психологически безопасной гетерогенной образовательной среды: теория, технологии, практика: учеб. пособие / И. Л. Федотенко, И.А. Югфельд, Е. Г. Торина, Д. В. Малий; под ред. И. Л. Федотенко. – Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л. Н. Толстого, 2016, с. 134.
6. Федотенко И. Л., Югфельд И. А. Среда университета как фактор развития готовности студентов к профессионально-педагогической деятельности в гетерогенном пространстве // Высшая школа: опыт, проблемы, перспективы: материалы IX Междунар. науч.-практ. конф.: в 2 ч. – М.: РУДН, 21–22 апреля 2016 г./науч.ред. В.И. Казаренков, М.А. Рушина. – М.; РУДН, 2016. – Ч. 1, с. 142–146.
7. Физическая культура студента: Учебник/Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000, с. 448.

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

Yulia Sharanovskaya,

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University,
Docent, Candidate of Philosophy, Department of Social Sciences
Phone: +7 953 966 70 77
E-mail: yul-sharanovskaya@yandex.ru

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВНЕДРЕНИЯ НОВЫХ ОРГАНИЗАЦИОННЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИХ ОБОСНОВАНИЕ

ЕРЛАН К. СЕЙСЕНБЕКОВ, АДИБАЙ Ж. ТАСТАНОВ, АСЫЛХАН Р. АБИШЕВ,
НУРХАН С. ТАСТАНБЕКОВ

ERLAN SEISENBKOV K., ADILBAY TASTANOV ZH., ASSALHAN ABISHEV R., NURHAN TASTANBEKOV S. METHODOLOGICAL ASPECTS OF INTRODUCTION OF NEW ORGANIZATIONAL FORMS OF PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN AND EXPERIMENTAL RATIONALE

Annotation: This article reveals the concept of introducing new organizational forms of physical education in general schools of the Republic of Kazakhstan. In accordance with the contradictions, the characteristics of the forms of organization of classes, physical culture of the individual and organizational and pedagogical conditions are given. In accordance with the provisions of the state standard, the directions of the standard program for physical education need to work on their professional self-education. In this connection, it is necessary to select new, modern sports in the variational material, to realize them in an unconventional form.

Key words: physical culture of personality, new forms of organization of physical education, educational process.

Аннотация: В данной статье раскрывается концепция внедрения новых организационных форм физического воспитания в общеобразовательных школах Республики Казахстан. В соответствии с противоречиями, даны характеристики формам организации занятий, физической культуре личности и организационно-педагогические условия. В соответствии с положениями государственного стандарта, направлениями типовой программы по физическому воспитанию нужно работать над своим профессиональным самообразованием. В этой связи с этим, необходимо подбирать в вариативный материал новые, современные виды спорта, реализовать их в нетрадиционной форме.

Ключевые слова: физическая культура личности, новые формы организации физического воспитания, учебный процесс.

В этой работе раскрывается концепция внедрения новых организационных форм физического воспитания в общеобразовательных школах Республики Казахстан. В соответствии с противоречиями, раскрытыми в предыдущих разделах, нами разработана авторская концепция. На современном этапе развития физической культуры произошли изменения в постановке целей задач физического воспитания школьников. По мнению И. И. Переверзина [6], главная цель физического воспитания учащихся

современной школы – формирование высокого уровня индивидуальной, личной физической культуры школьника как элемента здорового образа жизни посредством регулярных физкультурно-спортивных занятий.

МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Специалисты утверждают [8, с. 206–210], что физическое воспитание школьников реализуется в трех основных сферах, в школе, системе внешкольных учреждений, семье. В теории и методике физического воспитания в этих сферах физическое воспитание организуется в следующих формах. В *школе* обязательной формой является *урок физической культуры*. Кроме этого проводятся *физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня* (утренняя гимнастика до учебных занятий, физкультминутки и физкультпаузы на уроках, игры и физические упражнения на удлиненных переменах, ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня). И наконец, еще одной формой организации физического воспитания являются *внеклассные формы организации занятий*, куда входят: спортивные секции по видам спорта, секции общей физической подготовки, секции ритмической и атлетической гимнастики, школьные соревнования, туристские походы и слеты, праздники физической культуры, дни здоровья, плавания и т.д.

В *системе внешкольных учреждений* реализуются следующие формы организации физического воспитания: систематические занятия избранным видам спорта в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) или специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР); занятия в физкультурно-оздоровительных центрах; в летних и зимних оздоровительных лагерях; разнообразные физкультурно-оздоровительные мероприятия в парках культуры и отдыха и в других местах массового отдыха; занятия физическими упражнениями, соревнования по месту жительства или в физкультурно-спортивных клубах (ФСК); учебно-тренировочные и массово-оздоровительные занятия в туристских лагерях.

К наиболее распространенным формам физического воспитания в *семье* относятся: утренняя гигиеническая гимнастика; физкультурные минутки (паузы) во время выполнения домашних заданий; индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях; активный отдых на свежем воздухе в свободное от уроков и выполнения домашних заданий время; участие совместно с родителями в различных соревнованиях-конкурсах (типа „Мама, папа, я – спортивная семья”) и викторинах; семейные походы; закаливающие процедуры.

С. В. Молчанов [5] считает, что процесс физического воспитания реализуется через участников физкультурной деятельности. Ими являются педагоги, тренеры, учителя физической культуры. В нашей авторской

концепции в школе участниками физкультурной деятельности являются учителя физической культуры, учителя-предметники, учащиеся. В системе внешкольных учреждений ими считаются организаторы физкультурно-оздоровительной работы, учащиеся.

Что касается семьи, то здесь в роли участников физкультурной деятельности выступают родители, учащиеся, учителя физической культуры.

Следующим компонентом нашей работы характеризуются основные направления совершенствования процесса внедрения новых организационных форм физического воспитания.

Результаты исследования

Нами акцентировалось внимание на видоизменении в цели физического воспитания, которая заключается в формировании высокого уровня индивидуальной, личной физической культуры школьника. Содержание последней составляет рациональное использование школьником одного или нескольких видов физкультурной деятельности в качестве фактора оптимизации своего физического и духовного состояния.

Практика физического воспитания показывает, что у школьников умения и навыки по формированию их личной физической культуры не сформированы.

Это связано с такой причиной, как недостаточный уровень профессионально-педагогической подготовки учителей физической культуры и *учителей-предметников*.

Наряду с этим, при анализе документов планирования и реализации запланированного материала наблюдалось отсутствие элементов спартианского многоборья, модифицированных аналогов баскетбола (киви-баскетбол) и других новых форм организации физического воспитания.

По М.Я. Виленскому [3, с. 20–43], „физическая культура личности“ учителя включает:

- мотивационно-ценностные ориентации личности на активно положительное отношение к физической культуре во всех сферах жизни и деятельности; сформированную жизненную потребность в занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом; систему знаний и убеждений, необходимых для практической воспитательной деятельности с учащимися средствами физической культуры и спорта;

- физическое совершенство личности, определяющее развитие ее психофизиологических и физических возможностей, как фундамента активно преобразующей деятельности; умения и навыки, необходимые и достаточные для этого;

- деятельностьную сущность физической культуры, проявляющуюся в широком диапазоне физкультурно-спортивной активности, саморазвитии, самовоспитании, в совершенствовании педагогической деятельности и достижении в ней высоких результатов.

Исследования ряда специалистов и практика физического воспитания свидетельствуют о том, что у большинства учителей отмеченные компоненты их личной физической культуры недостаточно сформированы.

В ракурсе изучаемой нами проблемы для отмеченных участников физкультурной деятельности в этой сфере коррекции должно подлежать следующее.

Учащимся нужно *формировать их личную физическую культуру*. В этом направлении у них должны быть сформированы умения и навыки разработки собственных программ физического самосовершенствования с присутствием новых, современных средств, методов, форм организации физического воспитания.

Для учителей физической культуры коррекции должны подлежать *вариативный материал с внедрением новых, современных форм организации физического воспитания школьников*. Также должны быть рационально соотнесены средства, методы физического воспитания.

Рекомендации. Основываясь на структуре физической культуры личности учителя-предметника необходимо ввести коррективы по совершенствованию ее *компонентов с акцентом на формирование навыков и умений по проведению малых форм физического воспитания, в том числе с внедрением нетрадиционных*.

Для реализации вышеотмеченного, на наш взгляд, нужно создать следующие организационно-педагогические условия.

Для учащихся важно такое построение учебно-воспитательного процесса, при котором будет соблюдаться рациональное соотношение внешней и внутренней мотивации к занятиям физической культуры. В целом, было отмечено о неудовлетворительности учащихся занятий физической культурой ввиду слабого качественного содержания уроков. Поэтому необходимо через внедрение новых форм организации физического воспитания разрешить эту проблему [7, с. 88–92].

Учителям физической культуры в соответствии с положениями государственного стандарта, направлениями типовой программы по физическому воспитанию нужно работать над своим профессиональным самообразованием. В этой связи с этим, им необходимо подбирать в вариативный материал новые, современные виды спорта, реализовать их в нетрадиционной форме. Для этого важно овладеть методикой проведения таких форм организации физического воспитания, как спартианское движение, которое направлено на воспитание гармонического единства телесного и духовного развития школьников. Наряду с этим, в учебном процессе, на обязательных уроках уделять внимание формированию теоретического потенциала знаний учащихся.

Ранее отмечалось, что по мнению В.К. Бальсевича, Л.И. Лубышевой, и др. [2, с. 57] в детско-юношеских спортивных школах, которых

по Республике Казахстан сократилось за 1990–2004 годы с 686 до 400, исключается возможность реализации своих физических способностей и спортивных талантов подавляющим большинством детей.

Поэтому, важное значение на современном этапе придается деятельности физкультурно-спортивных клубов, где процесс физического воспитания школьников должен реализовывать организатор физкультурно-оздоровительной работы. На наш взгляд, акцент их работе необходимо сделать на реализацию внешкольных программ, содержание которых будет направлено на дальнейшее совершенствование целей и задач, поставленных в рамках школьного процесса физического воспитания.

В содержании деятельности организаторов физкультурно-оздоровительной работы надо ввести наряду с традиционными соревнованиями, играми и другими формами организации физического воспитания элементы Спартианского движения.

Для этого надо создать спартианские клубы.

В. К. Бальсевич [1, с. 123] отмечает, что в семье должно складываться понимание жизненной важности физической активности, вырабатываться привычки к регулярным обязательным занятиям физическими упражнениями.

В диссертационном исследовании К. К. Кардялиса [4, с. 45] показано, что для формирования у школьников положительного отношения к физкультурно-спортивной деятельности рекомендуется обеспечить комплексное педагогически организованное информационное воздействие и на учащихся и на их родителей. Наряду с этим акцентируется внимание на том, что это воздействие на школьников должно включать в себя как методы словесного убеждения (беседы, дискуссии и т.п.), так и методы, направленные на активизацию умственной деятельности при усвоении информации (например, решение математических задач, которые по содержанию связаны с пропагандой пользы физкультурно-спортивных занятий).

В связи с этим родителям надо прививать умения и навыки по формированию мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культурой и спортом, и в частности новыми видами. Для этого необходимо использовать средства массовой информации, посредством которых убеждать детей и активизировать их умственную деятельность. С целью реализации этих положений необходимо учителям физической культуры проводить семинары с родителями, а родителям вместе со своими детьми участвовать в различных физкультурно-оздоровительных мероприятиях (типа „Мама, папа, я – спортивная семья“).

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988. 208 с.
2. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И., Прогонюк Л. Н., Мустафина Л. Н., Стрельцова Н. Я. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе // Теория и практика физкультуры, 2003.- № 4. с. 56–59.
3. Виленский М. Я. Физкультура работников умственного труда. – М.: Знание, 1987. – 96 с.
4. Кардялис К. К. Педагогические основы информационного воздействия на отношение школьников к физкультурно-спортивной деятельности: автореф. ...докт. пед. наук.:13.00.04. – М.: 1990. 47 с.
5. Молчанов С. В. Триада физической культуры (Историко-теоретический анализ социально-педагогической системы). – Минск: Полымя, 1991. – 140 с.
6. Переверзин И. И. Школьный спорт в России: Миниэнциклопедия. – М.:Российская государственная академия физ.культуры, школа спортивного бизнеса. 1994. 255 с.
7. Сейсенбеков Е. К. Научно-методическое обоснование новых организационных форм физического воспитания школьников: дисс. канд.пед.наук: 13.00.04. – Алматы, 2006. – 163 с.
8. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Издательский центр „Академия“. – 2001. – 408 с.

Сейсенбеков Ерлан Кенжебаевич – кандидат педагогических наук, доцент.

Тастанов Адилбай Жуматаевич – кандидат педагогических наук, профессор.

Абишев Асылхан Рахманович – кандидат биологических наук, асс. профессор.

Тастанбеков Нурхан Сулейменович – учитель физической культуры средней школы имени Шокана Уалиханова, заслуженный тренер Республики Казахстан, почетный деятель спорт Республики Казахстан, обладатель медали имени Ыбырай Алтынсарина, отличник народного просвещения Республики Казахстан, мастер спорта по казахша-курес, самбо, дзюдо.

Кафедра Физической культуры и спорта Казахской академии транспорта и коммуникаций имени М. Тынышпаева

Кафедра оздоровительной физической культуры
Казахского национального педагогического университета имени Абая

Средняя школа имени Шокана Уалиханова, село Болтирик шешен,
Талас област, Жамбыл регион, Република Казахстан

Yerlan_fks@mail.ru
tastanov_70@mail.ru

ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: ПРОБЛЕМЫ, МЕТОДЫ РЕШЕНИЯ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

ЕРЛАН СЕЙСЕНБЕКОВ, АДИБАЙ ТАСТАНОВ, БУЛАТ САКАЕВ, ГАЛЫЖМАН
АШИМХАНОВ

ERLAN SEYSENBEKOV, ADILBAY TASTAVOV, BULAT SAKAEV, GALSJMAN ASHIMHANOV.
PREPARATION OF FUTURE SPECIALISTS IN SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS:
PROBLEMS, METHODS OF SOLVING, IMPROVEMENT

Annotation: The article highlights the problems of training and improving future specialists in the field of physical culture and sports through an integrated approach and using other disciplines, such as: philosophy, pedagogy, psychology, physiology, hygiene, medicine, valeology. Involving the younger generation in active physical training and sports requires an immediate solution and the introduction of new methods in practice that have an effective return.

Key words: physical culture, sport, interdisciplinary communication, healthy way of life, types of upbringing of the younger generation.

Аннотация: В статье освещаются проблемы подготовки и совершенствования будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта посредством комплексного подхода и с использованием других дисциплин, как: философии, педагогики, психологии, физиологии, гигиены, медицины, валеологии. Привлечение подрастающего поколения к активным занятиям физической культурой и спортом требует незамедлительного решения и внедрения в практику новых методов, которые имеют эффективную отдачу.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, междисциплинарная связь, здоровый образ жизни, виды воспитания подрастающего поколения.

Экономический рост и политическая стабильность, которого добился Казахстан, дает возможность для проведения глубоких социально-экономических реформ, обеспечивающих вхождение в число 50-ти наиболее конкурентоспособных стран мира и достижение устойчивого развития. Демократизация общества, экономическая и политическая реформы в новом столетии четко обозначила стратегию развития государства, определила исторические цели и приоритетные задачи нашего внутреннего и внешнеполитического развития, наметила конкретные пути проведения реформ. Одной из важнейших долговременных задач, которую ставит перед собой государство, является программа, направленная на формирование и пропаганду здорового образа жизни населения Республики

Казахстан, на максимальное удовлетворение его материальных и культурных потребностей, всестороннее и гармоничное развитие каждого члена общества.

МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В современных условиях дальнейшее развитие клинической медицины не может обеспечить улучшение основных показателей здоровья без коренного изменения в сторону профилактической направленности системы здравоохранения. По данным Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ), здоровье человека зависит от системы здравоохранения всего на 10% и на 50% – от образа жизни, который формируется под воздействием окружения человека, права выбора, качества жизни и доступности возможностей укрепления здоровья. Поскольку эта проблема комплексная, то и решение ее может быть осуществлено только при комплексном подходе, с использованием достижений многих наук: философии, педагогики, психологии, физиологии, гигиены, медицины, валеологии и других. Физическая культура при этом должна взять на себя роль интегратора, потому как, справедливо утверждает Л.И.Лубышева, во-первых, по способности воздействия на сохранение и приумножение здоровья человека она не знает равных среди других феноменов, поскольку любая из ценностей физической культуры в той или иной мере „работает“ на здоровье человека [1].

Во-вторых, приоритетными направлениями в физическом воспитании подрастающего поколения на современном этапе должны стать следующие ценности: гуманистическое, способствующее целостному гармоничному развитию личности школьника; культурологическое, основанное на воспитании физической культуры личности ребенка; деятельностное, предполагающее превращение ученика в полноправного субъекта активной ценностно-ориентированной физкультурно-оздоровительной творческой деятельности, в процессе которой у него формируется ценностное отношение к своему здоровью, к средствам физической культуры [3]. В этой связи актуальным является формирование общественного мнения и активности в пользу здорового образа жизни. Одним из его основных инструментов остается комплексное межсекторальное взаимодействие по усилению факторов, определяющих сохранение и развитие потенциала здоровья человека (физических, экономических, социальных, экологических, культурных), с использованием новейших мировых технологий, подходов и методов формирования здорового образа жизни на основе доказательной медицины.

Физическое воспитание есть вид воспитания, специфика которого заключается в том, что это процесс, направленный на формирование

двигательных навыков и развитие так называемых физических качества человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую работоспособность.

В прикладном отношении физическое воспитание представляет собой процесс физической подготовки человека к социально обусловленной деятельности (трудовой, военной и т.д.) и в единстве с другими видами воспитания может приобретать значение одного из основных факторов всестороннего развития личности.

Понятие „система физического воспитания“ отражает определенный тип социальной практики физического воспитания, т.е. целесообразно упорядоченную совокупность ее исходных основ и форм организации, зависящих от условий конкретной общественной формации [4].

Проведенные социологические исследования и скрининговые обследования показали, что распространенность табакокурения среди населения старше 12 лет в Казахстане составляет 22,8%, потребления алкоголя в опасных дозах – 18,1%, избыточной массы тела – 36,9%, из них с ожирением – 7,7%, достаточного употребления фруктов и овощей – 12,3%, физической активности – 13,3%.

По опыту развитых стран для устойчивости процесса формирования ЗОЖ в стране настоятельно рекомендуется формирование специального Фонда оздоровления нации путем отчисления 1% налога на табачные и алкогольные изделия. Одним из наиболее успешных примеров государственной и общественной политики, направленной на сокращение табакокурения и злоупотребления алкоголем, является опыт Таиланда, где 2% налоговых поступлений от табачной и алкогольпроизводящей индустрии (специфический налог) аккумулируются в Национальном Фонде по охране здоровья населения Таиланда, который финансирует бюджетные профилактические программы по борьбе с табакокурением и злоупотреблением алкоголем. В результате деятельности Фонда сократилось количество курящих и потребляющих алкоголь, а также отмечается значительная экономия бюджетных расходов на лечение.

Активное занятие физической культурой и спортом, крепкое здоровье, высокий профессионализм, творческое долголетие, основные стержни жизненного успеха любого человека ведущего здоровый образ жизни. ЗОЖ будет удовлетворять и формировать интересы молодежи и населения в целом к занятиям физической культурой и спортом, как одно из средств их развития. Бурный рост достижений в спорте предъявляет все более высокие требования к методике обучения, к ее научной обоснованности и эффективности. Тренеры в спортивных школах ищут все новые приемы, методы тренировки, вовлекая в свою работу специалистов смежных и весьма отдаленных от спорта сфер деятельности. Врачи, физиологи, биохимики, инженеры и другие специалисты помогают сегодня

нашим спортсменам и тренерам лидировать в борьбе за первенство на мировой спортивной арене. Задача достижения высоких результатов требует от спортсменов проявления максимального напряжения всех сил и возможностей. Необходимо включать в тренировочный процесс „эмоциональный рычаг“, что позволит уменьшить однообразие и монотонность ведения тренировочного занятия и будет способствовать одним из стимулов повышения готовности молодых спортсменов к предстоящей деятельности. Ежедневное сталкивание молодых спортсменов с победой и поражениями может стать ключевым моментом в его движении вперед. Потерпев поражение, необходимо проанализировать внимательно положительные факторы и достоинства, бороться за то, чтобы в будущем поражение превратилось в победу. Одним из опытов и результатов этой работы является лучшие показатели спортивных школ южного региона на всемирных спортивных играх „Дети Азии“ (2016 г. Якутия, Республика Саха), на Олимпийских играх (2016 г., Бразилия), на 2-ых юношеских олимпийских играх (2014 г., Г. Нанкин, Китай) и 17-х Азиатских играх (2014 г. Инчхон, Южная Корея).

Однако самая главная причина недостаточного решения задач физического воспитания школьников и студентов заключается, в том, что в нашем обществе не сформулирована культура здоровья, подлинная физическая культура. Это породило, в частности, остаточный принцип финансирования массовой физической культуры, небрежное отношение населения к своему здоровью, физической закалке. Здоровье, физическая культура и спорт как следствие не стали приоритетным направлением работы учебно-тренировочных и учебно-воспитательных учреждений [2].

Анализ показывает, что люди занимаются систематически физической культурой и спортом в зависимости и от регионов проживания. В результате недостаточного внимания к вопросам массовой физкультурно-оздоровительной работы и к занятиям спортом с учащейся молодежью и населением со стороны местных исполнительных органов неэффективно внедряют внеклассную спортивно-массовую и физкультурно-оздоровительную работу, слабо расширяют сеть детско-юношеских спортивных школ и школ высшего мастерства.

Как известно, здоровье подрастающего поколения определяет будущее здоровье нации, генофонд страны и успешное социально-экономическое развитие государства. В этой связи важную роль призваны сыграть студенты институтов физкультуры и отделений физического воспитания, так как именно они приобретают необходимый объем здоровьесберегающих знаний и потенциально будут готовы к реализации среди будущих учеников идеи важности и ценности здоровья и формированию у них как введения здорового образа жизни, так и занятий физической культурой и спортом.

Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменения стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями [6, 23].

Отсюда каждый студент прочно осознает, насколько важно, начиная с раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимания того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой и какую важную роль при этом может играть личная физическая культура.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Физическая культура обеспечивает биологический потенциал жизнедеятельности, создает предпосылки для присвоения таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, здоровый образ жизни; способствует формированию мировоззрения, духовной культуры, эстетических вкусов, гармонизации духовных и физических сил; содействует проявлению высокого уровня социальной активности и творческого отношения к профессиональной деятельности; активизирует социальную адаптацию, способствует объединению студентов, установлению товарищеских контактов и формированию общих интересов.

Личная физическая культура – это часть культуры личности, основа специфического содержания, которая составляет рациональное использование человеком одного или нескольких видов физкультурной деятельности в качестве фактора оптимизации своего физического и духовного состояния, т.е. личная физическая культура воспитывается и проявляется в физкультурно-спортивной деятельности [5].

В целях подготовки будущих специалистов физического воспитания к работе по формированию и повышению здоровьесберегающих знаний, приобретаемых в процессе учебных (изучение курсов „Основы валеологии“, „Возрастная физиология и гигиена“, „Основы медицинских знаний“, „Физиология физических упражнений“, „Гигиена спортивных сооружений“, „Биомеханика физических упражнений“, „Спортивная медицина“ и другие) занятий и во внеучебное время, в ходе которых реализуются воспитательно-оздоровительные, созидательно-преобразующие и развивающе-поддерживающие структурные группы, контролирующие их прохождение в важнейших позициях.

Нижеследующие направления предлагаются для активного содействия в разработке и осуществления эффективных комплексных программ по сохранению и укреплению здоровья населения по следующим пунктам:

1) ответственность правительства за выработку государственной политики по снижению воздействия факторов риска для здоровья, с вовлечением всех причастных к нему секторов экономики, в достижении полного потенциала здоровья каждого индивида;

2) создание условий для принятия решений в пользу здорового образа жизни;

3) образование и профилактика на всю жизнь, как капиталовложение в здоровье и устойчивое развитие;

4) создание системы здравоохранения и соответствующей инфраструктуры, отвечающей потребностям населения для повышения их возможности в сохранении и укреплении здоровья.

ВЫВОДЫ

Только комплексный подход, с элементами творческого педагогического воспитания, с правильным обеспечением процесса занятий физкультурой и спортом у молодых специалистов может дать желаемый результат – улучшение функционального состояния важнейших систем организма человека и соответственно его физических возможностей и уровня здоровья.

В связи с этим меняется роль системы образования по физической культуре учащейся молодежи. Физкультурно-спортивная деятельность требует от студентов знания о влиянии упражнений на организм молодого человека, умения грамотно использовать средства и методы оздоровительного и тренирующего характера применительно к индивидуальным возможностям занимающихся и условиям их осуществления, что способствует развитию молодежи, ее физическому, интеллектуальному и духовно-нравственному совершенствованию. Вместе с тем, в процессе формирования физической культуры личности студента способность к саморазвитию, ее направленность «на себя» является одной из важнейших в образовательном процессе. Это значит, что в условиях обновления содержания профессионального образования системообразующим звеном образовательного процесса выступает развивающаяся личность будущего специалиста, а целевая установка физического воспитания определяется формированием культуры его личности, содействующей превращению человека из пассивного объекта воспитания в активный субъект самовоспитания.

ЛИТЕРАТУРА

- 1 Александров, С. Э. Социальные функции физической культуры как составной части общечеловеческой культуры.//Теория и практика физической культуры. 1990. № 11. с. 51–54.
- 2 Ашенова, А. Е. Проблемы совершенствования подготовки будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта//Материалы международной научно-практической конференции „Социально-гуманитарные науки в Казахстане: состояние, тенденции и перспективы развития“, Астана. 2016. 554–556 с.
- 3 Лубышева, Л. И. Социальные аспекты обновления содержания физического воспитания в XXI веке // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий. СПб., 2001. с. 59–60.
- 4 Лукьяненко, В. П. Современное состояние и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры. – М.: Советский спорт, 2005. 256 с.
- 5 Сейсенбеков, Е. К. Научно-методическое обоснование новых организационных форм физического воспитания школьников: дисс. ...канд.пед.наук: 13.00.04. – Алматы, 2006. 163 с.
6. Чумаков, Б. Н. Валеология: учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2000. 407 с.

Сейсенбеков Ерлан Кенжебаевич – кандидат педагогических наук, доцент.

Тастанов Адилбай Жуматаевич – кандидат педагогических наук, профессор.

Сакаев Болат Абдыгалымович – профессор, заслуженный тренер Республики Казахстан.

Ашимханов Галымжан Рашидович – старший преподаватель.

Кафедра Физической культуры и спорта Казахской академии транспорта и коммуникаций имени М. Тынышпаева

Кафедра оздоровительной физической культуры Казахского национального педагогического университета имени Абая

Yerlan_fks@mail.ru

tastanov_70@mail.ru

АНАЛИЗ НА СЪСТОЯНИЕТО И ТЕНДЕНЦИИ ЗА РАЗВИТИЕ НА УНИВЕРСИТЕТСКИЯ СПОРТ В РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ

ЖЕЛЯЗКО ГЕОРГИЕВ

ZHELYAZKO GEORGIEV. STATUS ANALYSIS AND TRENDS FOR THE DEVELOPMENT OF UNIVERSITY SPORT IN THE REPUBLIC OF BULGARIA

Abstract: In recent years, it seems to be a steady trend for signs of reduced physical activity, no communicability, and alienation, lack of tolerance, youth aggression, and depression. All this threatens the lives of young people in schools and beyond. In response to these negative processes, more significant it comes to increasing the efficiency of the teaching process in the subject "Physical education and sports." It is conducting targeted research to find reserves in this direction and create updated effective solutions to this. The aim of the study is to examine the status of the subsystem "Physical Education and Sports" in universities in Bulgaria. The analysis was confirmed by the results of a survey carried out by the National Round Table, organized and held in August 2013, in SOK Kamchia.

Key words: Physical education and sports, students, universities, status, problems, attitudes, conclusions, and recommendations.

Резюме: През последните години се очертава устойчива тенденция за прояви на занижена двигателна активност, некомуникативност и отчужденост, липса на толерантност, младежка агресия и депресия. Всичко това застрашава живота на младите хора в учебните заведения и извън тях. В отговор на тези негативни процеси все по-значим става въпросът за повишаване ефективността на учебния процес по предмета „Физическото възпитание и спорт“. Необходимо е провеждането на целенасочени научни изследвания, които да открият резерви в тази посока и да създадат актуализирани ефективни решения за това. Цел на изследването е да се проучи какво е състоянието на подсистемата „Физическото възпитание и спорт“ в университетите в Република България. Извършеният анализ беше потвърден от резултатите на проведената анкета по време на Националната кръгла маса, която се организира през м. август 2013 г. в СОК Камчия.

Ключови думи: физическо възпитание и спорт, студенти, Университети, състояние, проблеми, отношение, изводи и препоръки

През последните години, в резултат на множество фактори, националната система за физическо възпитание и спорт (ФВС) изпадна в криза. Наложеният преди години модел на системата не функционира, намален е обхватът и качеството на спортните дейности, лоша е координацията между държавните органи, местните власти и спортните организации. Ежегодно намалява броят на участниците в ученическите и студентски игри и първенства. Намалява броят на младите хора, които активно спор-

туват. Тези фактори неминуемо оказаха влияние и върху развитието на университетския спорт в България. Ние сме длъжници към потребностите на младите хора и не можем да отговорим на съвременните им нужди и интереси, а именно да се подобрят условията за масов спорт така, че той да заеме важно място в техния живот. Очертава се устойчива тенденция за прояви на слабост в образователната система, което води до липсата на достатъчно гъвкави форми за развитие на спортната култура и спортните дейности сред студентите.

Според А. Янева [9] няма връзка между ръководните държавни органи и тези на висшите училища по проблемите на физическото възпитание и спорта във ВУ. Ръководствата на Висшите училища, като автономни единици, си установиха правото сами да определят обема, обхвата и регламента за провеждане на тази дейност. Нещо повече, във всеки факултет неспециалисти определят състоянието и значението за студентите на един учебен предмет, по който те нямат достатъчни знания.

Предметът „Физическо възпитание и спорт“ (ФВС) във Висшите училища има различни форми на организация – задължителна форма (редовни занятия по общо физическа подготовка), изборно-задължителна форма (редовните часове за профилирано обучение по различни спортни дисциплини, съобразена с желанията на студентите), учебно-тренировъчна форма (групи по спортно усъвършенстване, главно със студенти от представителните отбори) и учебни групи по лечебна физкултура – за студенти със здравословни проблеми [3].

Промяната в статута на Висшите училища (ВУ) създаде условия за намаляване обхвата и ефективността на физическото възпитание и спорта сред студентите. На много места часовете по физическо възпитание отпаднаха от Учебните планове, а спортната база започна да се използва за други цели. Тренировъчната и състезателна дейност се провежда епизодично и на ниско равнище [5].

Като един от изходите от това положение се посочва заниманията по физическо възпитание и спорт да се включат в системата на т. нар. „академичен кредит“. Впрочем, в настоящата Национална стратегия за развитие на физическото възпитание и спорта в Република България 2010–2020 [6] проблемите и приоритетите са същите – включване на спортните занимания в системата на т. нар. „академичен кредит“, както и усъвършенстване на учебните програми и реконструкция на спортната материална база, т.е. почти нищо ново не е заложено и свършено.

Според Й. Калайков [4] причината е слабата активност и заниженият интерес от страна на академичните ръководства на Висшите училища относно развитието на учебния предмет „Физическо възпитание и спорт“.

Физическото възпитание, като общо явление, трябва да се развива съобразно съвременните промени в учебния процес във Висшите училища, да се съобразява с новите тенденции в развитието на различните видове спорт и интересите на студентите. То има пряка задача да укрепва здравословното състояние на студентите и да повишава тяхната професионална и обща работоспособност [7].

С промените в Закона за физическото възпитание и спорт (ЗФВС) от 2002 г. и 2010 г. бе потвърдено, че „физическото възпитание и спортът във ВУ са неразделна част от обучението на студентите, под формата на задължителни и факултативни занимания, с минимален хорариум на задължителните занимания от 60 часа годишно за студентите, обучаващи се за придобиване на образователно-квалификационна степен „бакалавър“ и 60 часа годишно за придобиване на образователно-квалификационна степен „магистър“ [1, 2].

Един от основните проблеми в управлението на физическото възпитание и спорта във ВУ е свързан със състоянието на хорариума от часове по ФВС в отделните висши училища и със съдържанието на процеса [8].

По време на Националната кръгла маса за „Обсъждане на проблемите и възможностите за развитие на университетския спорт в България“, която се състоя в Санаторно-оздравителен комплекс (СОК) Камчия през месец август 2013 г., проведохме анкетно проучване, с участието на 18 представители (преподаватели) на 18 ВУ от България.

Целта на проучването е да се установи състоянието на университетския спорт в Република България, във всичките му форми на организация и да се формулират конкретни препоръки за по-доброто му развитие.

За постигане на целта са изпълнени следните **задачи**:

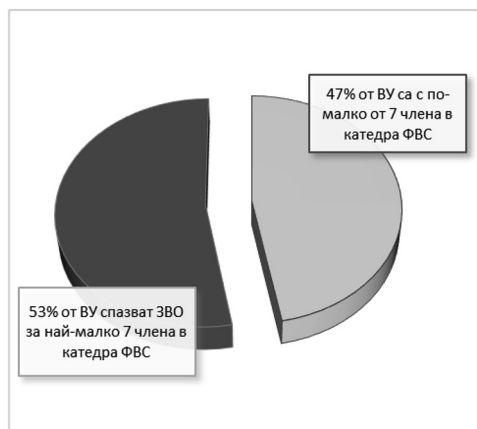
1. Теоретична обосновка на проблема и проучване държавните нормативни документи по въпросите на физическото възпитание и спорта във ВУ.

2. Провеждане на анкетно проучване с цел изследване състоянието на дисциплината „Физическо възпитание и спорт“ в университетите в Република България;

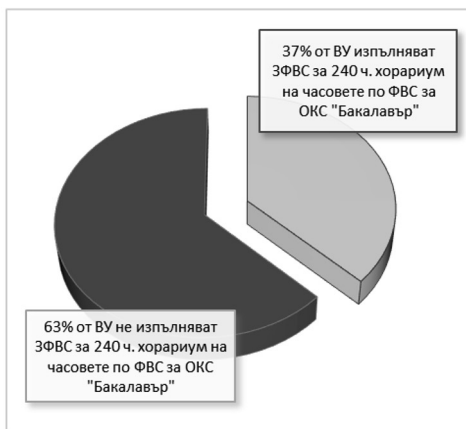
3. Анализирание на резултатите и формулиране на конкретни препоръки.

Анкетната карта съдържа 12 въпроса. След обработка на получените данни можем да обобщим отговорите:

На въпроса: *„Колко е броят на преподавателите в катедра „Физическо възпитание и спорт“ във Вашия университет?“* (фиг. 1), в 47% от Университетите в България броят на преподавателите в катедрата по физическо възпитание и спорт е по-малък от 7.



Фиг. 1. Брой на преподавателите по ФВС



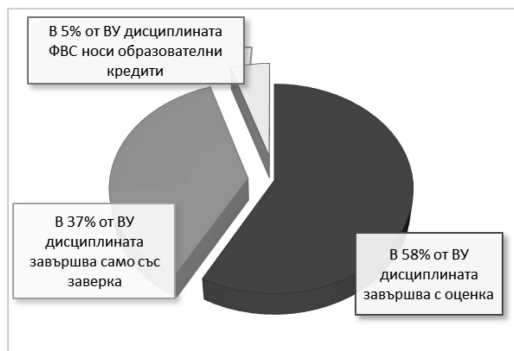
Фиг. 2. Общ хорариум на часовете по спорт

Отговорите на въпроса: „Какъв е общият брой на задължителните часове по спорт за образователно-квалификационна степен „Бакалавър“ и „Магистър“ във Вашия университет?“ са показани на (фиг. 2). Само 37% от ВУ изпълняват изискването на ЗФВС за 240 часа (60 часа годишно) хорариум на часовете по ФВС за образователно-квалификационна степен „Бакалавър“, останалите 63% от Университетите не изпълняват закона. В близо 90 % от Университетите в България не се провеждат часове по ФВС за образователно-квалификационната степен „Магистър“.

На въпроса: „Какъв е общият брой часове за спортно усъвършенстване (тренировки с представителните отбори) във Вашия университет?“, 32% от Висшите училища не провеждат часове по спортно усъвършенстване или тренировъчна дейност с представителните отбори. Останалите 68% от Университетите провеждат часове по спортно усъвършенстване, но с много различен хорариум във всеки един от тях.

На следващия въпрос: „Колко студенти ежегодно взимат участие в часовете по „Физическо възпитание и спорт“ във Вашия университет и колко участват в представителните отбори?“, общият брой студенти от всички анкетирани ВУ е близо 37000, като само 8% от тях или близо 2900 участват в тренировките и състезанията с представителните отбори.

На въпроса: „Какъв е броят на освободените студенти по „Физическо възпитание и спорт“ във Вашия университет?“, общият брой от всички анкетирани ВУ е над 3600 студенти, които са освободени от часовете по спорт, което е приблизително 10% от общия брой.



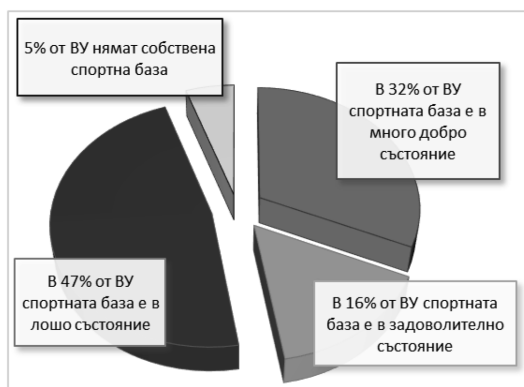
Фиг. 3. Оценяване на дисциплината ФВС във ВУ

Отговорите на въпроса: „С какво приключва дисциплината „Физическо възпитание и спорт“ във Вашия университет?“ са показани на (фиг. 3). В 58% от Висшите училища предметът „Физическо възпитание и спорт“ завършва с оценка, в 37% от Университетите завършва само със заверка, а само в 5% от ВУ дисциплината носи образователни кредити.

На въпроса: „Получават ли активните студенти спортисти стипендии или други облекчения във Вашия университет?“, отговорът получен от анкетираните е, че в 74% от Висшите училища студентите спортисти не получават стипендии, награди или други облекчения.

На следващия въпрос: „Достатъчна ли е сумата по 129-то Постановление на Министерски съвет и колко според Вас трябва да бъде тя?“, 100% от преподавателите в катедрите по Физическо възпитание и спорт смятат, че сумата по 129-то ПМС е крайно недостатъчна и трябва да се увеличи най-малко на 5,00 лв.

На въпроса „Какво е състоянието на материалната база за провеждане на часовете по „Физическо възпитание и спорт“ във Вашия Университет?“, анкетираните отговарят както следва: в 32% от ВУ базата е в много добро състояние, в 16% от ВУ е задоволително състоянието на спортната база, в 47% е в лошо състояние, а 5% от Университетите нямат собствена спортна база (фиг. 4).

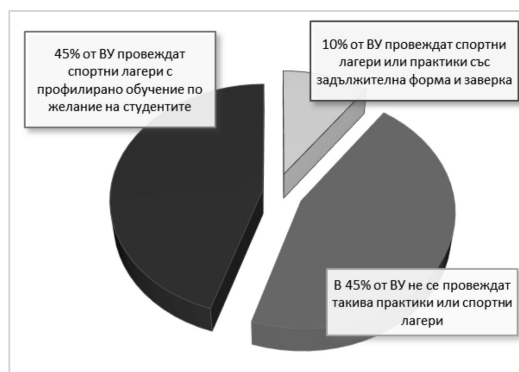


Фиг. 4. Състояние на материалната база във ВУ

На въпроса „*Университетът субсидира ли допълнително дейността на катедрата по „Физическо възпитание и спорт?“*“, отговорът е че 84% от ръководствата на Университетите субсидират допълнително развитието на спорта в тях извън средствата по 129-то ПМС.

На въпроса „*Студентският съвет на Вашия Университет подпомага ли дейността на катедра „Физическо възпитание и спорт?“*“, според анкетиранияте преподаватели в 74% от Висшите училища, студентските съвети подпомагат университетския спорт и дейността на катедрата.

Отговорите на въпроса „*Провеждат ли се спортни лагери във Вашия университет?“* са представени на (фиг. 5). В 10% от Висшите училища се провеждат спортни лагери или учебни практики със задължителна форма и заверка. В 45% от Университетите се провеждат спортни лагери с профилирано обучение по даден вид спорт, като те са по желание на студентите и в 45% от Университетите не се провеждат спортни лагери.



Фиг. 5. Провеждане на спортни лагери във ВУ

Обобщените резултати от проведената анкета за хорариума от часове на дисциплината ФВС във ВУ са показани в (табл. 1).

Таблица. 1. Хорариум на часовете по физическо възпитание и спорт във ВУ

Висше училище	Общ хорариум на часовете по физическо възпитание и спорт	Спортно усъвършенстване	Магистърска степен	Оценка
МГУ София	120 ч. – I и II курс-задължително 120 ч. – факултативно за III и IV курс	от 120 до 240 ч.	60 ч.	да
ТУ София	240 ч. задължително – I и II курс + профилирано обучение по ски	120 ч.	не	не
ХТМУ	240 ч. задължително в I к. – 2 пъти, в II и III к. – 1 път	от 120 до 180 ч.	60 ч. в 1 спец.	не
УАСГ	Само в факултет Геодезия – 240 ч. в 4 факултета – 120 ч.; в 1 факултет – 60 ч.	20 ч.	не	не
ЛТУ	120 ч. задължително I и II к. и 30 ч. учебно-спортна практика в 6 специалности	60 ч.	не	само в 1 спец.
УНСС	120 ч. задължително I и II к.	120 ч.	не	да
СУ	240 ч. задължително I и IV к. (само в Юридически факултет), в някои специалности – от 30 до 120 ч. в други – само факултативно	от 120 до 180 ч.	не	да
МУ София	Медицина III сем. – 90 ч. Фармацевти II сем. – 60 ч. рехабилитатори, ерготерапевти – 105ч.	120 ч.	не	да някои спец.
ВСУ	240 ч. – задължително	120 ч.	не	да
МУ Пловдив	60 ч. – задължително – I к.	до 180 ч.	не	не
ЛУ Пловдив	240 ч. – задължително от I до IV к.	до 120 ч.	не	да
ПУ Пловдив	120 ч. – задължително – I и II к.	от 120 до 240 ч.	не	да в 6 фак. в 2 фак. – не
УХТ Пловдив	240 ч. задължително	до 180 ч.	не	не
АМТИ Пловдив	240 ч. (в I и II к. – задължително, в III и IV к. – по желание)	не	не	да
ИУ Варна	60 ч. Задължително в I курс	60 ч.	не	не
МУ Варна	120 ч. задължително I и II к.	по 6 вида спорт	не	да
ТУ Варна	120 ч. задължително I и II к.	по 8 вида спорт	не	не
ВТУ Търново	204 ч. (120 ч. – аудиторни + 120 ч. – извънаудиторни за I и II к.)	не	не	да

В заключение от анализа на получените данни могат да бъдат направени следните **обобщения**:

1. В приблизително половината (47%) от Висшите училища в България броят на преподавателите в катедрите „Физическо възпитание и спорт“ е по-малък от 7, т.е. не се спазва изискването на ЗВО – катедрата към Висшето училище да включва най-малко седем членен академичен състав на основен трудов договор (чл. 26 д. от Закона за висше образование, доп., бр. 69 от 05.08. 2008 г., бр. 42 от 5. 06. 2009 г.).

2. Голям е процентът (63%) на ВУ, които не изпълняват изискването на ЗФВС за минимален хорариум на задължителните занимания по ФВС от 60 учебни часа годишно за студентите, които се обучават за придобиване на образователно-квалификационната степен „Бакалавър“.

3. В близо 90% от Университетите в България не се провеждат часове по ФВС за образователно-квалификационната степен „Магистър“, т.е. те не изпълняват изискването на ЗФВС за минимален хорариум на задължителните занимания по ФВС от 60 часа годишно.

4. Тренировъчната дейност с представителните отбори е намалена до минимум. В 32% от Висшите училища не се провежда въобще такава, както и не се признава за учебна натовареност на преподавателите.

5. Много малък е процентът на студентите, участващи в представителните отбори на ВУ. Само 8% от занимаващите се със спорт студенти участват в представителните отбори.

6. Броят на освободените от часовете по ФВС е много голям – приблизително над 3600 студенти от Университетите в България.

7. В 58% от Висшите училища предметът „Физическо възпитание и спорт“ завършва с оценка, в 37% от Университетите завършва само със заверка, а само в 5% от ВУ дисциплината носи образователни кредити.

8. Голям е процентът на ВУ (74%), които не дават стипендии или други облекчения на студентите спортисти.

9. 100 % от преподавателите в катедрите ФВС смятат, че сумата от 3,00 лв по 129-то ПМС е крайно недостатъчна и трябва да се увеличи най-малко на 5,00 лв.

10. В 42% от Университетите в България спортната база е в много-добро или задоволително състояние, което е добър знак за качествено провеждане на часовете по ФВС и дава възможност на студентите за избор на по-голям брой спортни дисциплини.

Препоръки

1. Проучване на интересите и потребностите на студентите за спортуване, с цел адаптиране на учебния материал към тях и даване на предложения до академичните ръководства на ВУ за оптимален брой от задължителни часове по тази учебна дисциплина.

2. Усъвършенстване съдържанието на учебните програми по физическо възпитание и спорт във ВУ и на методиката за провеждане на занятията.

3. Повишаване мотивацията и активността на студентите в уроците, предоставяне на по-богати знания за спорта като средство за физическа годност и социална изява.

4. Уеднаквяване на изискванията във ВУ с какво да завършва предметът „Физическо възпитание и спорт“.

5. Изработване, на национално ниво, на условия за подпомагане на т.нар. „двойна кариера“ на елитните студенти спортисти с цел реинтеграция след приключване на активна състезателна дейност (само заверка, оценка и заверка и т.н.).

6. Въвеждане на пълни и частични спортни стипендии, както и други облекчения за най-изявените спортисти във ВУ, което е световна практика и би довело до много по-голяма активност студентите да се занимават със спорт.

7. Значително да се увеличат диференцираните парични средства от държавния бюджет за спорт на студентите – 129 то ПМС, а именно 3,00 лв. на година, както и разработване на критерии за оптималното им разпределение.

8. Създаване на нормативен документ, с който да се регламентира формирането на учебната заетост на преподавателя по физическо възпитание и спорт във ВУ с общ хорариум и от какво се състои тя.

9. Университетските спортни клубове трябва да бъдат подпомагани и насърчавани от държавата, за да бъдат в основата за реализацията на обществено-държавната политика в областта на студентския спорт, да са припознати от академичните ръководства, за да бъдат източник на висок престиж, спортно слава и реклама на съответните ВУ.

ЛИТЕРАТУРА

1. Закон за физическото възпитание и спорта (Обн., ДВ, бр. 58 от 09.07.1996 г. до изм. ДВ бр. 30, бр. 34, бр. 36/2006 г.).
2. Закон за физическото възпитание и спорта (Обн., ДВ, бр. 58 от 09.07.1996 г., с последни изменения от 2010 г.).
3. Иванов, И., Физическото възпитание във ВУЗ. Теория и методика, С., Изд. ВАСГ-УИК, 1996.
4. Калайков, Й., Специализиран мениджмънт в спорта. I и II част. Изд. Пропелер, София, 2000.
5. Национална програма за развитие на физическото възпитание и спорта в Република България за периода 1997–2000 г. С., 1997.
6. Национална стратегия за развитие на физическото възпитание и спорта в Република България за периода 2010–2020 г. С., 2010.

7. Недкова, М., Нови подходи за усъвършенстване на спортните занимания във висшите училища в Република България. Дисертация, ВИФ, С., 2013.
8. Цолова, В., Й. Иванов. Състояние на физическото възпитание и спорта във висшите училища в Република България. Спорт и наука, кн. 3, 2011 г.
9. Янева, А., Състояние и перспектива на учебната дисциплина спорт във висшите училища", сб. „Оптимизация и иновации в учебно-тренировъчния процес, ISSN 1314-2275, УИ, „Св. Кл. Охридски“, С. 2011, с. 7–13.

ст. пр. Желязко Георгиев

Лесотехнически университет

Факултет по екология и ландшафтна архитектура

Катедра „Физическо възп-е и спорт“

E-mail: jakuzzi@abv.bg

РАЗВИТИЕ НА МОТОРИКАТА НА УЧЕНИЦИ

ИВАЙЛО ПРОКОПОВ

IVAILO PROKOPOV. DEVELOPMENT OF MOTION ABILITY OIF STUDENTS

Abstract: It is a well known fact that the general (so called basic) motorics includes the coordinated movements of the larger muscle groups of the body. Its development is essential because the body first learns the basic movements (the movement of the arms and legs) and much later the isolated movements including the lower part of the hand and the fingers. If the basic motorics cannot be developed well, then the process of learning the fine movements could be very difficult as these movements are essential and fundamental for school education.

Key words: motion, students, sport

Резюме: Известен е фактът, че общата (т.нар. груба моторика) обхваща координираните движения, извършвани от по-големите мускулни групи на тялото. Развитието ѝ е от съществено значение, тъй като тялото усвоява първо грубите движения (контрола на ръцете и краката), а на по-късен етап се възприемат и изолираните движения, при които се включва долната част на ръката и пръстите. При положение, че грубата моторика не успее да се развие добре, процесът на овладяване на фините движения може да се окаже много труден, тъй като тези движения са основополагащи за училищната готовност [8].

Ключови думи: движение, ученици, спорт

Грубата моторика започва да се развива още след раждането с овладяване на контрола на главата и торса и продължава бързото си развитие до 6–7-годишна възраст. Общозвестно е, че грубата моторика обхваща:

- ✓ телесната представа, чрез която се подобрява позата и контрола на тялото;
- ✓ баланса – способността да се запази равновесие;
- ✓ латерализацията – представата за лявата и дясната част от тялото;
- ✓ преминаването на средната линия;
- ✓ координацията на големи мускулни групи;
- ✓ пространствената ориентация, която разглежда позицията на тялото в пространството спрямо други обекти или хора.

Не трябва да пренебрегваме естествено приложните упражнения – ходене, бягане, скачане, хвърляне, лазене, провиране, катерене и др., както и тези с гимнастически характер, които имат значение за обучението на децата от началното училище.

Разбира се, трудно би могло да се обхванат всички движения, имащи отношение към обучението на учениците в началното училище, но

е редно да уточним, че мимическите, пантомимическите, гълтателните, говорните и др. подобни не са обект на това изследване.

Като се вземе предвид, че моториката е такъв тип двигателна способност, посредством която се овладяват движенията, трябва да се отчита и фактът, че по този начин, децата се свързват и с околната среда. Колкото равнището на овладяване на движенията е по-голямо у децата, толкова и степента на развиване на физическите качества е по-висока, т.е. има по-високи стойности и обратното, затова двигателните способности на децата се разглеждат като единен педагогически процес, посредством който се развиват и физическите качества.

Като отчитаме, че развитието на моториката преминава през различни възрастови фази акцентът, който поставяме е върху овладяването на движенията: ходене, бягане, скачане и хвърляне, които са основни и се включват във всички останали движения, имащи значение за обучението на децата от тази възраст.

Разбираемо е, че учениците от ранна училищна възраст навлизат в училище с вече овладени двигателни навици за ходене, бягане, скачане, хвърляне и др. Те са почти освободени от излишните и безполезни движения, характерни за предучилищната възраст. Координацията и автоматизирането на движенията са напреднали [1].

Както твърдят някои автори, при учениците от началното училище се забелязва най-бърз растеж на координацията на движенията, което се обяснява с развитието и усъвършенстването на функциите на главния мозък [2]. По този начин се усъвършенства пространственото ориентиране при ходене и пространствената точност на движенията. В края на тази възраст се проявява и ауксотоничен (значително напрегане) режим на мускулните движения, особено при скоковете. Увеличава се координацията на движенията на крайниците, особено в края на периода, което спомага при хвърляне на предмет в цел [3]. Тези движения от своя страна развиват окомера на учениците [4].

Редица автори смятат, че успехът за овладяване на движенията е обусловен от наличието на определени физически качества и от нивото на тяхното развитие, а немският учен и треньор Н. Hoffmann [5], подчертава, че принципът за единство на обучение в двигателните действия и физически качества, като главна задача на физическата подготовка и физическото развитие на учениците, е напълно действителен не само в областта на спортната подготовка, но и във всички звена на физическото възпитание.

Оказва се, че моториката на децата във възраст 7–10-годишна училищна възраст е на такова равнище, че дава възможност за ранно спортно обучение в отделен вид спорт или спортни дисциплини като плуване, спортно-подготвителни и спортни игри, което е свързано с изпълнението

на движения с по-сложна координация.

Като вземем под внимание единството между развитието на моториката и физическите качества става ясно: въпреки, че процесът на формиране на тренираност на организма е по-бавен, за успешното изпълнение на основните движения: бягане, скачане и хвърляне от учениците от начална училищна възраст, е необходимо да се прояви в известна степен бързина, мускулна сила, ловкост и добра координация на движенията, които децата могат да научат само, ако ползват функционалните възможности на различните системи на организма и съществуващия запас от придобити умения [6,7].

Разбираемо е, че добрата основа на общата физическа подготовка, заложена в начална училищна възраст, в резултат на паралелно и взаимно свързано обучение в двигателни действия и качества, позволява да се достигне хармонично физическо развитие в началото, а в последствие да се постигнат по-високи резултати по физическо възпитание и в спортната подготовка.

Целта на изследването е да се установи физическата дееспособност, показател за наличие на моторика на учениците от начален училищен етап – 7–10-годишна възраст.

Основните задачи включват прилагане на специфични тестове за моторика, адекватни на изследваната възраст.

Предмет на изследването е установяване равнището на моториката на учениците.

Обект на изследване са ученици – 7–10-годишна възраст.

Методите на изследване са: педагогическо наблюдение, педагогически експеримент. Приложена е следната тестова батерия.

- ✓ хвърляне на малка плътна топка (150 гр.) във вертикална цел с дясна ръка по начин "отгоре", като целта е да се установи точността на движението и окомерът, които са главните фактори за точността на попадението;
- ✓ трикратно последователно темпово скачане с два крака;
- ✓ ориентиране в посока на движението без зрителен контрол;
- ✓ равновесно ходене по обратната страна на гимнастическа пейка;
- ✓ комбинирана гимнастическа пътека – 30 м

Резултатите от направените изследвания са онагледени в таблица 1.

Таблица 1. Данни за моториката на учениците от 9 годишна възраст

№	Показатели	Момчета			Момичета			P1
		n1	x1	S1	n2	x2	S2	
1.	Хвърляне на малка топка 150 гр. във вертикална цел с дясна ръка – бр. точки	24	2.49	1.5	32	1.88	1.33	98.8
2.	Хвърляне на малка топка 150 гр. във вертикална цел с лява ръка – бр. точки	24	1.64	1.44	32	1.16	1.18	97.2
3.	Равномерно ходене по обратната страна на гимн. пейка в сек	24	2.12	0.31	32	2.73	0.47	99.9
4.	Трикратно последователно темпово скачане в бр. точки	24	2.95	0.8	32	2.74	0.08	45.2
5.	Ориентиране в посока на движението без зрителен контрол – отклонение в ляво в сек	24	7.50	3.65	32	7.71	3.90	15.8
6.	Ориентиране в посока на движението без зрителен контрол – отклонение в дясно в сек	24	6.52	3.51	32	7.79	3.05	63.2
7.	Комбинирана гимнастическа пътека – в сек	24	12.21	0.71	32	13.32	0.74	99.9

В резултат на направените изследвания могат да бъдат направени следните обобщения:

- ✓ в началната училищна възраст процесът на формиране на естествено приложните действия (ходене, бягане, скачане и хвърляния), т.е. развитието на моториката е активен, като в резултат на това се обособява самостоятелната двигателна дейност на учениците;
- ✓ за да се постигне хармонично развитие на учениците от 7–10-годишна възраст би било добре да се работи целенасочено в часовете по физическо възпитание и спорт, като за целта се използва набор от разнообразни средства, адекватни на възрастовите и полови особености на учениците с оглед овладяване основните движения. По този начин ще се постигне по-високо ниво на развитие на основните физически качества.

Видно е, че най-голямо влияние за детския организъм в тази възраст, както и за повишаване нивото на физическата дисциплина оказва системното ходене, бягане, скачане и хвърляния.

Въз основа на изследванията на учениците от начална училищна 7–10-годишна възраст считаме, че процесът на формиране на двигателната функция зависи както от степента на развитие на двигателните навици, така и от нивото на развитие на физическите качества т.е. тези два процеса са взаимно свързани.

Изводи

1. Моториката на учениците от 7–10-годишна възраст се развива и усъвършенства с увеличаване на възрастта както следва:

- ✓ при теста хвърляне във вертикална цел с дясна и лява ръка, резултатите показват подобряване на координационните и окомерни способности на учениците;
- ✓ при теста ходене по обърната страна на гимнастическа пейка, резултатите показват висока степен на развитие на равновесната устойчивост на учениците;
- ✓ при теста трикратно темпово скачане, постиженията са много добри, но не и темповете на развитие. Това говори за добро владение на мускулните усилия от страна на учениците, но недостатъчна координация на движенията при темпово скачане;
- ✓ при теста комбинирана гимнастическа пътека, се отбелязват добри резултати, особено при момчетата.

2. Резултатите показват тенденция за изпълнение на сложни комбинации от еднородни и разнородни движения, показател за по-високо ниво на сложност на моториката на изследваната възраст. Това е предпоставка и допълнителна възможност за ранно спортно обучение в даден спорт или спортна дисциплина.

3. Моториката и равнището на физическите качества – физическата дееспособност са взаимосвързани. С нарастване на равнището на физическите качества – бързина, сила, издръжливост, ловкост и гъвкавост нараства и способността за овладяване на основните движения – ходене, бягане, скачане, хвърляне и др., т.е. наблюдава се развитие на моториката на учениците.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вайцеховски, М.С., Книга за треньора в помощ на треньора, С., 1978.
2. Лях, В.И., Физическая культура 1–4 классы, С, 2013
3. Фарфел, В., Управление на движенията в спорта, С., 1977.
4. Лесгафт, П.Ф., Собрание педагогических сочинений, Т.1,1951.
5. Hoffmann, H., Pezet, AW, Завладяването на напрежението, 1963.
6. Буюклиев, П., Изследване моториката на децата от 3 до 6 годишна възраст и контролиране на физическата им дееспособност, Дис., С.,1981.
7. Кузнецова, З. И., Физическая культура в школе, 1975, №1.
8. <https://logomagika.com/logomagii/obshta-motorika/>

ЛЕКА АТЛЕТИКА ЗА СТУДЕНТИТЕ В БЪЛГАРИЯ – ОРГАНИЗАЦИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВЪЧНИЯ И АНАЛИЗ НА СЪСТЕЗАТЕЛНИЯ ПРОЦЕС

ИВАНКА НИКОЛОВА КЪРПАРОВА

IVANKA KARPANOVA. TRACK AND FIELD ATHLETICS FOR STUDENTS IN BULGARIA – ORGANIZATION OF THE TRAINING AND ANALYSIS OF THE COMPETITION PROCESS

Abstract: National competitions for students in athletics in Bulgaria are highly professionalized. The availability of a table of norms to get points for teams, makes the participation of many students unreasonable. In cross-country competitions take part more students with different levels of sport skills.

Key words: students, track and field, cross-country, competition, universities

Резюме: Националните конкурси за студенти по лека атлетика в България са високо професионализирани. Наличието на таблица с норми за получаване на точки за екипи прави участието на много студенти неразумно. В състезанията между състезанията участват повече студенти с различни нива на спортни умения.

Ключови думи: студенти, писти и полета, cross-country, конкуренция, Университети

В съвременните условия на интеграция и глобализация на обществото, обменът на модели, социални практики и механизми е по-лесен от всякога.

Финансово-икономическото състояние на дадена държава, в голяма степен, оказва влияние на развитието на масовия спорт. Физическата култура и спорт за учаци (ученици и студенти) са приоритет в политиката на напредналите държави. Във Висшите училища по света, особено в развитите страни, спортът има особено важен статут. Заниманията със спортна дейност, било то аматьорски или състезателно, са важна част от ежедневието на младите хора.

В България поради ред причини спортът в учебните заведения (и конкретно Университетите) се negliжира от държавата. Проблемът с недостиг на спортни бази и съоръжения във Висшите училища е основен, както и що се отнася до условия за лека атлетика. На този фон резултатите на атлетите, студенти на местно ниво, са прилични за нашите условия, но в световен мащаб – на светлинни години от водещите сили. Тази картина „копира“ цялостното развитие на спорта в страната – проблемна

организация на физическото възпитание и спорт в училище, неактивни физически млади хора, недостатъчно средства за елитен студентски спорт и т.н.

Настоящият доклад анализира състезания по лека атлетика от календара на AVC (Асоциация за университетски спорт), като основната **цел** е: да бъде направен анализ на състезателния студентски спорт – лека атлетика за разглеждания период – 2015–2017 г. Използваните данни са от протоколи за проведени Национални универсиади и Национални студентски шампионати по крос.

Задачи, свързани с целта на проучването:

1. Да бъде направен общ преглед на организирания студентски спорт (конкретно лека атлетика) в някои страни по света.
2. Да се проучат и представят най-общите организационни правила, прилагани при провеждане на прояви по лека атлетика за студенти в страната ни през годините
3. Да се обобщят данни от национални състезания за студенти по лека атлетика и крос-кънтри.

Леката атлетика възниква в английските колежи още в средата на 19 в., за да се превърне по-късно в един от най-популярните спортове в световен мащаб.

В настоящата публикация ще бъдат посочени някои „добре работещи“ чуждестранни практики, свързани с развитие на спорта във Висшите училища, като информацията освен от литературни източници, е предоставена и от специалисти, работещи зад граница.

Към особеностите на китайския подход за организационна поддръжка на масовия спорт, се отнасят – всестранна система за държавен контрол, държавни мерки за съдействие в различни форми за финансиране, използване на човешки ресурс, целенасочено заимстване на положителен опит от спортни системи на различни държави. Освен всички тези механизми, могат да бъдат добавени още – административни и информационни ресурси за развитие на детски, училищен, студентски спорт, съвременно оборудване, антидопингова политика, привличане на чуждестранни специалисти и не на последно място – морално-волева подготовка. Всичко това прави Китай не само водеща световна сила в сферата на спорта, но и нация с добре развита система за масов спорт. В състава на китайското правителство действа Главно управление по спорта. Още през 1995 г. в страната е приет специален закон за спорта, предвиждащ програма за всестранно укрепване на здравето, приоритетно на младите хора. Ежегодно от бюджета се отделят за спортни цели 150–200 млн. долара, като голяма част от средствата не са за елитен, а за масов спорт. В Китай повечето спортни бази са общодостъпни. Има „стройна“ система от състезания, като Националните игри за средните училища и Универси-

тетите са веднъж на четири години. Сериозен ресурс за финансиране на физическата култура и спорта идва от лотарията – 60% от приходите са за строителство на спортни обекти. Правителството следи средствата за здраве и спорт да се разпределят равномерно, в това число и в по-бедните райони на страната.

В САЩ структурата и организацията на колежа и университетската лека атлетика произвежда спортисти от световна класа. Висшите училища са тези, които имат най-силно влияние върху развитието на спорта в страната. Прословутото колежа и университетско първенство по лека атлетика на САЩ може да се похвали с изключителна конкуренция и качествени резултати. Макар преди години стипендиите за студенти – спортисти да бяха практически неограничени, днес сумите са значително намалени. Социалната политика в страната в последното десетилетие цели всички студенти, независимо от социален статус, цвят на кожата и др., да имат равен достъп до образование и стипендии. Така и чужденци с високи спортни постижения придобиха ред права, наравно с американците, както при кандидатстване, така и по време на обучението.

През 2014 г. в САЩ е приет закон, съгласно който за големите корпорации, финансиращи спорта и културата, данъците се снижават от 25% на 15%, с още допълнителни облекчения за по-активно спонсориращите. Всяко Висше учебно заведение в страната има athletic department, като при записване всеки студент е необходимо да направи избор на спорт и леката атлетика е сред предпочитаните. Всеки athletic department разполага с бюджет, който бива разпределян по спортове, в зависимост от числеността на спортния отбор. Средствата идват от съответния щат или от бизнесмени – спонсори. Треньорите са тези, които разпределят бюджета на своя отбор – за екипировка, състезателна дейност и т.н. Студентите, участващи в даден отбор получават кредит, който се вписва в дипломата и всеки завършващ е необходимо да има такъв кредит. Състезателният сезон по лека атлетика изобилства от надпревари на колежа и университетско, национално ниво. Проявите в леката атлетика са на крос-кьнтри, на писта – в зала и на открито.

В руските университети програмата е съобразена с наличната материална база, като бягането заема основно място в заниманията. Лека атлетика има на ниво състезателна дейност, според условията, с които разполага висшето училище. Провеждат се много регионални състезания и Всесъюзен шампионат. Във всеки голям руски град има университети, в които се обучават педагози и треньори по спорт и предвид мащабите на държавата, годишно в Русия се дипломират огромен брой специалисти.

Във френските висши училища понастоящем спортът не влиза в учебната програма като задължителна дисциплина. Към голяма част от Университетите има спортни клубове и треньорите не са преподаватели

в Университета, а се наемат. За прием на членове на клуба се изисква определено ниво на подготовка и се заплаща минимална такса, която основно покрива разходите за тренинг, база и т.н. Състезателният студентски спорт се контролира от федерация, която е отговорна за провеждане на студентски първенства. За разлика от висшите училища в средното образование физическото възпитание е на много високо ниво, в последните години даже се полага бакаореат – матура по спорт.

Във Великобритания финансово-икономическата поддръжка за спорт от държавата касае преди всичко първичните структури – училища и университети. Резултатите от участия в състезания на различни нива се регистрират в база данни, до които имат достъп треньори и специалисти. Така перспективните в спорта учащи, биват подкрепяни финансово.

Съществените различия в икономическото състояние на България и развитите страни, неизбежно води до ограничени възможности за заимстване и прилагане на успешни модели и практики на напредналите държави.

Проблемите пред студентския спорт в държавата ни са много сериозни и много коментирани.

Леката атлетика е един от трите вида спорт, които присъстват в програмата на най старото висше училище – Софийския университет, още със създаването на катедра „Физическо възпитание и спорт“ през 1949 г. През годините формата на упражняване търпи промени, но лека атлетика се практикува предимно като спортно усъвършенстване. Днес в страната ни няма университет, в който лекоатлетическите дисциплини да се изучават като задължителна форма. Изключение прави СУ, но часовете за студенти също са съобразени с наличната материална база. Причините за това са много, но най-съществена е недостиг на стадиони, писти, скочища. Факт е, че в столицата на европейска държава като България няма нормална лекоатлетическа писта със свободен достъп, както и зала за занимания през зимата.

През годините в страната има добре развита лека атлетика за студенти на ниво състезателен спорт. Благодарение на изрядно водена и грижливо събирана документация за дейността на отбора по лека атлетика на СУ от нейния треньор – Александър Ченгер, получаваме сведения за стройна учебно-тренировъчна система – лагери, спортни прояви. Спортисти от различни университети са събирани по групи дисциплини на централизирана подготовка. По това време функционира т.нар. направление „Студентски лагери и спортни съоръжения“, което осигурява на хиляди студенти активен отдих и организирани зимни и летни лагери с условия за спорт. На тези лагер-сборове, които са се провеждали няколко пъти в годината, спортистите участват в сериозен тренировъчен процес, с множество контролни и състезания.

В България до 2006 г. състезателният студентски спорт се организира от Асоциация за университетски спорт „Академик“ (АУС), когато започва разцепление, породено от създаването на алтернативна Българска асоциация за студентски спорт. Това довежда до криза и до 2013 г. Общостудентски игри има епизодично или въобще не се провеждат. През 2012 г. лицензът на Асоциацията е подновен, тя запазва името си и макар и трудно студентският състезателен спорт бележи възход. От 2014 г. Общостудентските игри прерастват в Национални универсиади, с организация на високо ниво от страна на АУС.

Организация на националните състезания по лека атлетика за студенти в България

Дълги години в страната ни студентите имат възможност да вземат участие в три национални състезания за календарна година – лятото на писта, включваща дисциплини от леката атлетика и два пъти годишно на крос-кьнтри – пролетен и есенен. От 2014 г. на Националните универсиади има по 10 дисциплини за всеки пол. Всяка дисциплина има норматив, който ако студентите не покрият, практически нямат принос за класирането на отбора на своя Университет. За класиране на първо място, но с покрит норматив се начисляват 12 точки, за второ – 11 и т.н. Регламентът предвижда в индивидуалното класиране по дисциплини всяко ВУ да има право на трима състезатели, като само двамата най-добри от тях носят точки (при покрит норматив). Спорен е въпросът за смисъла на точкуването на база нормативи. Дали пред спорта за студенти не се поставят твърде високи критерии? Дали състезателната студентска лека атлетика става по-недостъпна за изява от много спортуващи?

Данни от състезателни протоколи сочат, че до 1977 г. класиране се извършва с точкуване до 12-то място. От 1978 г. до 1984 г. се въвежда нова система – използва се многобройната таблица, според която на всеки резултат съответства определен брой точки. От 1984 г. се въвежда и класиране по групи дисциплини – спринт, бягания, скокове и хвърляния, което е запазено и до днес. През 1991 г. се въвежда правилото за участие в класирането на двама състезатели от отбор за всяка дисциплина.

В Националните университетски шампионати по крос няма изискване за качество на резултатите и е факт, че в тях взимат участие и студенти, които нямат сериозни резултати в бяганията. Това прави проявите по-масови, повече Висши училища и повече бягащи (макар и аматьорски) могат да участват в индивидуалното и отборно класиране.

В таблица 1 и 2 са представени обобщени данни от протоколи за проведените Национални универсиади през 2015, 2016 и 2017 г. (съответно в табл.1 за мъже и в табл. 2 за жени).

Таблица 1. Национална Универсиада – брой финиширали състезатели и брой покрити нормативи по дисциплини (мъже)

мъже	100 м		400 м		800 м		3000 м		ск. в.		ск. г.		Диск /копие		гюле		4x100		4x400		общо	
	бр.ф.	бр.н.	бр.ф.	бр.н.	бр.ф.	бр.н.	бр.ф.	бр.н.	бр.ф.	бр.н.	бр.ф.	бр.н.	бр.ф.	бр.н.	бр.ф.	бр.н.	бр.ф.	бр.н.	бр.ф.	бр.н.	бр.ф.	бр.н.
2015	25	15	18	11	25	15	16	9	10	6	14	8	7	7	10	7	8	6	5	3	138	87
2016	19	9	15	11	13	9	7	6	8	7	10	7	12	8	9	6	6	3	3	3	102	69
2017	23	14	14	9	19	12	9	7	4	3	12	4	7	7	8	5	6	4	4	3	106	68

Забележка: През 2016 г. мятането на диск е заменено с хвърляне на копие.

Таблица 2. Национална Универсиада – брой финиширали състезатели и брой покрити нормативи по дисциплини (жени)

жени	100 м		400 м		800 м		1500 м		ск. в.		ск. г.		диск/ копие		гюле		4x100		4x400		общо	
	бр.ф.	бр.н.	бр.ф.	бр.н.	бр.ф.	бр.н.	бр.ф.	бр.н.	бр.ф.	бр.н.	бр.ф.	бр.н.	бр.ф.	бр.н.	бр.ф.	бр.н.	бр.ф.	бр.н.	бр.ф.	бр.н.	бр.ф.	бр.н.
2015	18	8	12	9	19	9	11	6	5	5	11	10	7	6	10	7	4	3	3	2	100	63
2016	14	10	7	6	11	8	6	5	4	4	8	8	7	4	8	5	4	3	3	3	72	54
2017	16	13	15	11	9	6	11	8	5	4	8	7	7	2	9	6	5	3	5	4	90	64

Забележка: През 2016 г. мятането на диск е заменено с хвърляне на копие.

В България в националните студентски състезания по лека атлетика и крос традиционно взимат участие силни спортисти – голяма част от победителите са държавни шампиони и призьори. Точковата система обаче дава възможност на даден университет, който има 2-3 силни атлети, отговаряйки на условието в регламента всеки от тях да има право на участие в три индивидуални дисциплини и две щафети, да спечели много точки за отборното класиране. Предвид гореспоменатия факт, реално един силен състезател с участието си може да покрие половината дисциплини.

В таблици 1 и 2 за всяка дисциплина от календара на състезанията има изчислен брой завършили и съответния брой покрити нормативи. Очевидно е, че в повечето дисциплини има покрити нормативи от много малко спортисти. Общият брой покрити нормативи и в двата пола в повечето случаи е 50–60, което прави средно по 5–6 в дисциплина. В този смисъл реално състезателите, които са по-назад в класирането без покрит норматив, нямат никакъв принос за отбора си.

В Националните университетски шампионати (НУШ) по крос има съществена разлика. Състезателите получават право на точки и класиране, независимо от резултата си. В таблица 3 са обобщени данни от проведени пет НУШ по крос за периода 2015–2017 г. Правят впечатление

традиционно силните постижения на победителите, които и при мъжете и жените имат приблизително еднаква стойност за изследвания период. От друга страна е видно, че средният резултат, изчислен от времевата на всички финиширали, е с 4–5 мин. по-слаб от този на победителя (за 6000 м мъже) и около 2 мин. по-слаб за жени (на 2000 м). Тази разлика в средното време и времето на първия е огромна, за дистанции с подобна дължина.

Таблица 3. Национален университетски шампионат по крос (мъже и жени) – брой финиширали, време на победителя и средно време от всички финиширали

	пролет			есен		
	бр.финиширали	вр.победител (мин)	ср.вр. фин. (мин)	бр.финиширали	вр. победител (мин)	ср.вр. фин. (мин)
мъже						
2015	31	20,1	24,4	32	19,4	24,5
2016	25	20	25,3	24	20,4	25,4
2017	31	20,1	24,4			

	пролет			есен		
	бр.финиширали	вр.победител (мин)	ср.вр. фин. (мин)	бр.финиширали	вр. победител (мин)	ср.вр. фин. (мин)
жени						
2015	26	7,1	8,49	29	7,1	8,43
2016	26	7,11	9,41	20	7,19	9,38
2017	26	7,11	9,38			

В световен мащаб в леката атлетика има тенденция към поощряване развитието на масовия спорт. За това говорят много промени, възприети от ИААФ (Международна асоциация на атлетическите федерации) – програмата за „Детска атлетика“, целяща да придаде нов облик на все по-професионалната насоченост на спорта, възможността на аматьори да участват във все повече атлетически прояви и т.н. В този смисъл в България ограничаването за участие на студенти в състезателни прояви, чрез поставяне в неадекватни условия е неприемливо.

Изводи и препоръки:

Анализирайки получените данни от протоколи за проведени Национални състезания по лека атлетика за студенти (за периода 2015–2017 г.), могат да бъдат направени някои заключения:

– В Националните универсиади в България участват силни лекоатлети, но представянето на спортистите като цяло е на двата полюса. По наше мнение наличието на таблица с нормативи, които определят отборното класиране по ВУ в известна степен обезсмисля труда на студенти, които нямат възможност да покрият изискванията.

– В Националните университетски шампионати по крос по традиция взимат участие силни бегачи, от няколко вида спорт – лека атлетика, три-

атлон, ориентирани. Средният резултат, изчислен на база постижения на всички финиширали е значително по-слаб от този на победителите, което говори за сериозна разлика в нивото на подготвеност на спортистите. Това обаче дава възможност на повече студенти, трениращи аматьорски, да взимат участие в студентски прояви.

– Предвид направените анализи, би могла да се отправи препоръка към администриращите органи за преразглеждане регламента за класиране на Националните универсиади. Евентуална промяна би дала възможност на повече студенти реално да участват в учебно-тренировъчния и състезателен студентски спорт.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кулешов, С.М. Финансово-економические механизмы поддержки массового спорта: отечественный и зарубежный опыт. Сп. „Транспортное дело России“, 2, 14–16. (2017).
2. Специална благодарност за предоставената информация от Александър Ченгер – дългогодишен преподавател в СУ и треньор по лека атлетика, Марин Кръстев – преподавател и треньор в СУ, Даниела Георгиева – многократен шампион на България в спринта.

гл. ас. Иванка Кърпарова, д-р
СУ „Св. Климент Охридски“
катедра „Индивидуални спортове и рекреация“
e-mail: vaniakostova1974@abv.bg

СРАВНИТЕЛЕН АНАЛИЗ НА ГЪВКАВОСТТА МЕЖДУ МЪЖЕ И ЖЕНИ СТУДЕНТИ ОТ СПОРТНИ ГРУПИ ПО БАСКЕТБОЛ

ИРЕН ПЕЛТЕКОВА

IREN PELTEKOVA. COMPARATIVE ANALYSIS OF THE FLEXIBILITY BETWEEN MEN AND WOMEN STUDENTS FROM BASKETBALL SPORTS GROUPS

Abstract: The aim of this study is to determine the difference in the results of the index flexibility between students – men and women in age between 18–26 years, practicing basketball. 30 men and 15 women had been examined from all basketball groups of the Sofia University „St. Kliment Ohridski“. The measured values are made with three different tests. The received results show that women excel the men in relation of the flexibility. In Test_1 (Toe Touch Test) men group $\bar{X} = +4,57$ cm, women group $\bar{X} = +15,67$ cm. Test_2 (Sit and Rich Test) men group $\bar{X} = +5,3$ cm, women group $\bar{X} = +16,87$ cm and Test_3 (V-Sit Test) $\bar{X} = +5,6$ cm men group and $\bar{X} = +18,87$ cm women group. In the three tests the received differences are with high statistics significantly ($\alpha \approx 0,000$). Men $X_{\max} = +28$ cm and $X_{\min} = -8$ cm. Women $X_{\max} = +34$ cm and $X_{\min} = +5$.

Key words: flexibility, basketball, students, men, women, sports groups.

Резюме: Целта на изследването е да се установи има ли разлика в резултатите на показателя гъвкавост между студенти – мъже и жени на възраст 18–26 г., практикуващи баскетбол. Изследвани са 30 мъже и 15 жени, всички от баскетболните групи на СУ „Св. Климент Охридски“. Измерените стойности са направени с три теста.

Получените резултати показват, че жените превъзхождат мъжете по отношение на гъвкавостта. При Тест_1 (дълбочина на наклона) в групата на мъжете $\bar{X} = +4,57$ cm, а при жените $\bar{X} = +15,67$ cm. При Тест_2 (наклон от седеж със събрани крака) съответно $\bar{X} = +5,3$ cm за мъжете и $\bar{X} = +16,87$ cm за жените и при Тест_3 (наклон от седеж с разтворени крака на 30 cm) $\bar{X} = +5,6$ cm за мъжете и $\bar{X} = +18,87$ cm за жените. При трите теста получените разлики са с висока статистическа значимост ($\alpha \approx 0,000$). При мъжете $X_{\max} = +28$ cm, а $X_{\min} = -8$ cm. При жените $X_{\max} = +34$ cm, а $X_{\min} = +5$.

Ключови думи: гъвкавост, баскетбол, студенти, мъже, жени, спортни групи

През последните години се наблюдава засилен интерес към качеството гъвкавост и нейното развитие. Това може да се дължи на няколко причини, една от които е това, че упражненията за гъвкавост могат да се прилагат както в подготвителната част на спортното занимание, като елемент от разгръщането на организма, така и в заключителната, като възстановяващо средство. Като друга причина може да се изтъкне масовото увлечение към йога, която навлиза все повече в подготовката на спортистите, като средство за развиване на гъвкавостта. И не на последно място

се явява значението на гъвкавостта, като средство за профилактика при ставни нарушения, особено в долните крайници.

Гъвкавостта зависи както от пола и възрастта, така и от спорта, който се практикува.

Някои проучвания показват, че жените са по-гъвкави от мъжете, особено в по-ранна възраст. Учените отдават това предимство на хормоналните различия и по-специално на производството на естроген [4]. Анатомично скелетът на жената е предназначен за по-голям обхват на движения, особено в областта на таза, което спомага за бременността и раждането [3].

Gil, C. (2005) цитира Bale, Mayhew, Piper & Cols (1992), които също отчитат превъзходство при гъвкавостта на момичетата спрямо момчетата. Те обясняват тази разлика с факта, че момчетата натрупват по-голяма мускулна маса [2].

Arregui & Martínez (2001) цитират Song & Thomas (1983), които са установили, че момичета спортистки между 15 и 17 години са показали по-добри резултати при измерването на гъвкавостта в сравнение със своите връстници, които не са спортували. Също така тези автори цитират и Maffuli & King (1994), които намират разлика в гъвкавостта между момичетата и момчетата на възраст между 13 и 15 години, като момичетата отново имат превъзходството. Те смятат, че освен от възрастта диапазонът на измерените показатели се влияе и от вида на практикувания спорт [1].

Изброеното по-горе ни насочи към целта на изследването, а именно да се установи има ли разлика в резултатите на показателя гъвкавост между студенти – мъже и жени на възраст 18–26 г., практикуващи баскетбол.

Обект на изследване: физическото качество гъвкавост.

Предмет на изследване: стойностите на показателя за гъвкавост на студенти и студентки от учебно-спортни (профилирани) групи по баскетбол.

Контингент на изследването: 45 студенти, от тях 30 мъже и 15 жени от учебно-спортни групи по баскетбол, записани за спорт през учебната 2016/2017 г.

МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Настоящото изследване бе проведено по време на учебните занимания по спорт – баскетбол през летния семестър на учебната 2016/2017 г. Всички студенти са от СУ „Св. Климент Охридски“ от I до IV курс.

Изследваните студенти са избрали часовете по спорт – баскетбол за една учебна година, като имат задължително посещение един път седмично за 90 мин. Изяснена им е целта на изследването и процедурите при снемането на показателите. Всички изследвани лица участват доброволно.

Резултатите от изследването са обработени математико-статистически с SPSS–19 чрез:

вариационен анализ;

сравнителен t-критерий на Стюдънт за независими извадки.

За по-задълбочено проучване по темата измерването на резултатите бе проведено чрез три теста измерващи гъвкавостта:

- наклон надолу от изходно положение – прав/Toe Touch Test (TTT) – Test_1;
- наклон напред от седеж със събрани крака/Sit and Reach Test – Test_2;
- наклон напред от седеж с разтворени крака на 30 cm/V-Sit Test – Test_3.

При регистрирането на резултатите са приложени следните правила за измерване и при трите теста: отрицателните стойности (отбелязани със знак минус) означават, че студентът не успява да достигне до пръстите на краката си, където е отбелязан знакът „нула“. Положителните стойности означават, че студентът преминава и успява да докосне линията под нивото на пръстите си. Резултатите са дадени в сантиметри (cm).

Анализ на резултатите

Мъжете са на средна възраст $21 \pm 1,91$ г. като най-младият е на 18 г., а най-големият на 26 г. Средният ръст е $180 \pm 8,00$ cm, като най-ниският е 160 cm, а най-високият е 196 cm. Средната телесна маса е $77,00 \pm 12,06$ kg, като най-лекият е 60 kg, а най-тежкият е 109 kg.

При мъжете, резултатите от вариационния анализ (табл. 1), показват, че постиженията измерени с тест_1. (TTT) – дълбочина на наклона от положение прав, имат следните измерения: получените стойности варират от -8 cm до +15 cm. Средната стойност и стандартното отклонение са $4,57 \pm 6,60$ cm. Изследваната група е силно нееднородна по отношение на резултатите в този тест, защото коефициентът на вариация е $V = 43,56\%$. Коефициентите на асиметрия и ексцес (съответно – 0,629 и -0,113) са под критичните, което означава, че признакът има нормално разпределение.

Таблица 1. Резултати от вариационния анализ – мъже

	n	X_{\min}	X_{\max}	R	\bar{X}	SD	V	As	Ex
Възраст (г.)	30	18	26	8	21	1,93	3,72	0,833	0,333
Ръст (cm)	30	160	196	36	180,77	8,00	64,05	-,516	,818
Тегло (kg)	30	60	109	49	77,00	12,06	145,45	1,083	1,455
Тест_1. TTT (cm)	30	-8	15	23	4,57	6,60	43,56	-,629	-,113
Тест_2. SRT (cm)	30	-10	25	35	5,30	8,28	68,49	,070	,094
Тест_3. VST (cm)	30	-10	28	38	5,60	8,51	72,39	,334	,942

Забележка. Критични стойности на коефициентите на асиметрия (As) и ексцес (Ex) при равнище на значимост $\alpha = 0,05$ при обем на извадката $n = 30$ е $As = 0,854$ и $Ex = 1,665$.

Постиженията на мъжете, измерени с тест_2. (SRT) – наклон напред от седеж със събрани крака, ни дават следната информация: резултатите варират от -10 cm до +25 cm. Средната стойност и стандартното отклонение са $5,30 \pm 8,28$ cm. Изследваната група е силно нееднородна по отношение на резултатите в този тест, защото коефициентът на вариация е $V = 68,49\%$. Коефициентите на асиметрия и ексцес (съответно 0,070 и 0,094) са под критичните, което означава, че признакът има нормално разпределение.

Получените резултати, измерени с тест_3. (VST) – наклон напред от седеж с разтворени крака на 30 cm, ни дават следната информация: стойностите варират от -10 cm до +28 cm. Средната стойност и стандартното отклонение е $5,60 \pm 8,51$ cm. Изследваната група е силно нееднородна по отношение на резултатите в този тест, защото коефициентът на вариация е $V = 72,39\%$. Коефициентите на асиметрия и ексцес (съответно 0,334 и 0,942) са под критичните, което означава, че признакът има нормално разпределение.

Жените са на средна възраст $20,47 \pm 1,73$ г. като най-младата е на 18 г., а най-голямата на 25 г. Средният ръст е $169 \pm 6,38$ cm, като най-ниската е 162 cm, а най-високата е 185 cm. Средната телесна маса е $62,53 \pm 6,38$ kg, като най-леката е 51 kg, а най-тежката е 88 kg.

Резултатите от вариационния анализ (табл. 2), показват, че постиженията на жените измерени с тест_1. (ТТТ) – дълбочина на наклона от положение прав, имат следните измерения: получените резултатите варират от +5 cm до +20 cm. Средната стойност и стандартното отклонение са $15,67 \pm 5,42$ cm. Изследваната група е сравнително еднородна по отношение на резултатите в този тест, защото коефициентът на вариация е $V = 29,38\%$. Коефициентите на асиметрия и ексцес (съответно -0,140 и -0,472) са под критичните, което означава, че признакът има нормално разпределение.

Таблица 2. Резултати от вариационния анализ – жени

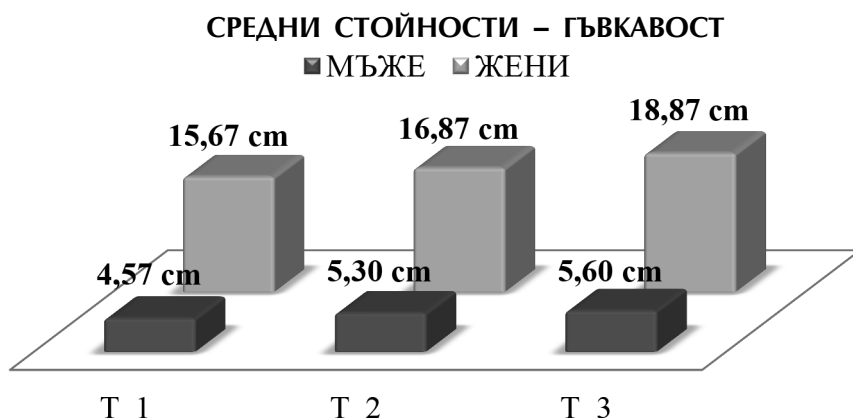
	n	X_{\min}	X_{\max}	R	\bar{X}	SD	V	As	Ex
Възраст (г.)	15	18	25	7	20,47	1,73	2,98	1,458	2,609
Ръст (cm)	15	162	185	23	169,53	6,38	40,70	1,040	,891
Тегло (kg)	15	51	88	37	62,53	11,01	121,27	1,159	,639
Тест_1. ТТТ (cm)	15	5	25	20	15,67	5,42	29,38	-,140	-,472
Тест_2. SRT (cm)	15	5	28	23	16,87	6,80	46,27	-,156	-,806
Тест_3. VST (cm)	15	12	34	22	18,87	5,62	31,55	1,535	2,764

Забележка. Критични стойности на коефициентите на асиметрия (As) и ексцес (Ex) при равнище на значимост $\alpha = 0,05$ при обем на извадката $n = 15$ е $As = 1,160$ и $Ex = 2,242$.

Постиженията на жените, измерени с тест_2. (SRT) – наклон напред от седеж със събрани крака, ни дават следната информация: резултатите варират от +5 cm до +28 cm. Средната стойност и стандартното отклонение са $16,87 \pm 6,80$ cm. Изследваната група е силно нееднородна по отношение на резултатите в този тест, защото коефициентът на вариация е $V=46,27\%$. Коефициентите на асиметрия и ексцес (съответно -0,156 и -0,806) са под критичните, което означава, че признакът има нормално разпределение.

Получените резултати, измерени с тест_3. (VST) – наклон напред от седеж с разтворени крака на 30 cm, ни дават следната информация: стойностите варират от +12 cm до +34 cm. Средната стойност и стандартното отклонение са $18,87 \pm 5,62$ cm. Изследваната група е силно нееднородна по отношение на резултатите в този тест, защото коефициентът на вариация е $V=31,55\%$. Коефициентите на асиметрия и ексцес са съответно 1,535 и 2,764. Наблюдава се известна положителна асиметрия, където емпиричната стойност на коефициента надвишава критичната ($As_{emp=1,535} > As_{a=1,160}$) и разпределението е с повишен ексцес ($Ex_{emp=2,764} > Ex_{a=2,242}$).

Вижда се (фиг. 1), че по отношение на средните показатели и при трите теста, двете сравнявани групи имат различни стойности, като видимо по-добрите резултати са постигнати от жените.



Фиг. 1. Сравнителен анализ на признаците на гъвкавостта по три теста

За да проверим значимостта на тези разлики използвахме t-критерия на Стюдънт за независими извадки.

Резултатите от изследването показват (табл. 3), че средната стойност на постиженията при Тест_1 – дълбочина на наклона от положение прав, в групата на мъжете е $\bar{X} = +4,57$ cm, а при жените е $\bar{X} = +15,67$ cm. Разликата от -11,10 cm е с висока статистическа значимост, защото дос-

тигнатото равнище на значимост е по-малко от $\alpha = 0,05$ ($\alpha \approx 0,000$).

Таблица 3. Сравнителен анализ на гъвкавостта при мъже и жени

Показатели	Мъже			Жени			Разлика	Статистическа значимост на разликите	
	n_1	\bar{X}_1	S_1	n_2	\bar{X}_2	S_2		t_{emp}	α
Тест_1 ГПТ (cm)	30	4,57	6,6	15	15,67	5,42	-11,10	-5,63	0.000
Тест_2 SRT(cm)	30	5,3	8,28	15	16,87	6,8	-11,57	-4,67	0.000
Тест_3 VST (cm)	30	5,6	8,51	15	18,87	5,62	-13,27	-5,46	0.000

Забележка: Критичната стойност на t -критерия на Стюдънт при $k = n_1 + n_2 - 2 = 43$ (за степен на свобода = 40) и $\alpha = 0.05$ е приблизително равна на 2,02

Подобни изводи налага и сравняването на резултатните в Тест_2 – наклон напред от седеж със събрани крака. Средните стойности в групите са съответно $\bar{X} = +5,3$ cm за мъжете и $\bar{X} = +16,87$ cm за жените, като разликата от $-11,57$ cm също е с висока статистическа значимост ($\alpha \approx 0,000$). И при Тест_3 – наклон напред от седеж с разтворени крака на 30 cm, където средните стойности в групите са съответно $\bar{X} = +5,6$ cm за мъжете и $\bar{X} = +18,87$ cm за жените и разликата от $-13,27$, също е с висока статистическа значимост ($\alpha \approx 0,000$).

От таблицата е видно, че стойностите на t_{emp} са по-високи от критичната $t_{критична} = 2,02$. Това ни дава основание с висока гаранционна вероятност ($P \geq 95\%$) да заявим, че жените значително превъзхождат мъжете по отношение на гъвкавостта.

Изводи

1. Студентки занимаващи се с баскетбол превъзхождат студентите баскетболисти по отношение на гъвкавостта.
2. Всички получени резултати при жените са с положителни стойности и при трите теста.
3. Има значима статистическа разлика в гъвкавостта между мъже и жени във възрастовия диапазон 18–26 години, като жените превъзхождат.

Основните резултати и изводи от настоящето изследване съвпадат с други изследвания на тази тема и потвърждават, че жените са по-гъвкави от мъжете.

ЛИТЕРАТУРА

1. Arregui, J. A., Martínez V. (2001). Estado actual de las investigaciones sobre la flexibilidad en la adolescencia [version eletrónica]. 90 Rev.int.med.cienc.act.fisdeporte recuperado de 9 octubre 2012] URL disponible: en: [http:// cdeporte.rediris. es/revista/ revista2 /artflexi. htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista2/artflexi.htm). Song y Thomas (1983 citado por Arregui & Martínez). Maffuli y King (1994), citado por Arregui et al.
2. Gil Soares De Araujo, C. (2005). Flexitest: Un método innovador de evaluación de la flexibilidad. Rio de Janeiro: Paidotribo. Bale, Mayhew, Piper & Cols (1992), citado por Gil. (pág. 43, PDF, version, 2014, Métodos para el desarrollo de la flexibilidad en el deporte: ventajas y desventajas de sus técnicas de entrenamiento. Santiago de Cali).
3. Ibáñez, A., Torreadella, J. (2002). 1004 ejercicios de flexibilidad. 6ª edición Barcelona:Paidotribo.
4. Leiton, Y., Ortiz, D. (2014). Métodos para el desarrollo de la flexibilidad en el deporte: ventajas y desventajas de sus técnicas de entrenamiento. Santiago de Cali, 2014. Universidad del Valle; instituto de educación y pedagogía; licenciatura en educación física y deporte. (pág. 35–36).

доц. Ирен Пелтекова, доктор

Софийски университет „Св. Климент Охридски“
Департамент по спорт; бул. „Цар Освободител“, №15

GSM: + 359887511468

E-mail: iren.peltekova@gmail.com

РАЗВИТИЕ НА ДВИГАТЕЛНАТА АКТИВНОСТ ПРИ ДЕЦА СЪС СПЕЦИАЛНИ ОБРАЗОВАТЕЛНИ ПОТРЕБНОСТИ (ДСОП) ЧРЕЗ УПРАЖНЕНИЯ ПО ГОВОРНА ТЕХНИКА

КАТЕРИНА КАРАДЖОВА, ДАНКА ЩЕРЕВА

KATERINA KARADZHOVA, DANKA SHTEREVA. CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS (SEN)'S MOTOR ACTIVITY DEVELOPMENT USING SPEECH TECHNIQUE EXERCISES

Abstract: The article is focused on basic characteristics of students with special educational needs. It includes observations of the physical activity of children with mild or moderate mental retardation as well as autism. Speech technique exercises have been used in order to facilitate cognitive development. The observations were realized by means of try-outs. Authors claim that these exercises are appropriate for children with mild or moderate mental retardation's thinking and visual motor coordination development.

Key words: Special education, Mental retardation, Autism, Physical activity, Speech technique, Duration

Резюме: Статията обръща централно внимание на основните характеристики на ученици със специални образователни потребности. Включват се наблюдения на физическата дейност, извършвана както от деца с лека и умерена форма на умствена недостатъчност, така и от деца с аутизъм. Използвани са упражнения за говорна техника за развитието на познавателната дейност. Наблюденията биват извършени посредством редица пробни действия. Авторите твърдят, че тези упражнения са подходящи за деца с лека или умерена степен на умствена изостаналост за развитието на мисленето и формирането на зрително-двигателна координация.

Ключови думи: специална педагогика, умствена изостаналост, аутизъм, физическа активност, говорна техника, времетраене

1. Характеристика на двигателната активност като основа за развитието на дейността при ДСОП.

Развитието на децата със СОП се различава от развитието на децата без увреждане. Тези разлики се забелязват още в първите дни от живота на детето. Децата с интелектуални увреждания доста по-късно започват да държат главите си изправени, да седат и да ходят. Това оказва влияние върху качеството на техните движения и действия, а така също и върху възприятията им. При тези деца не се наблюдават хващателни рефлексии, не се формират зрително-двигателни координации, свойствата на предметите се възприемат неадекватно. Предпоставките за речево развитие (предметните действия, предметните възприятия, нормално развита фонемна перцепция и артикулационен апарат) липсват.

При повечето от децата със СОП предметната дейност в ранната детска възраст не се формира. Те не проявяват интерес към предметите, дори играчките не предизвикват у тях реакция на оживление и на потребност от нейното изучаване. У тях не се констатира и инициативност за вземане на играчката и за включването ѝ в игрови ситуации. Въпроси от типа: "Какво е това?" и „Какво може да се направи с него?“ не се срещат във вербалната им изява. Някъде към третата година в поведенческата им стратегия може да се появят определени действия, но това все още са манипулативни и неадекватни действия, т.е. те са в противоречие с функционалната значимост на предметите.

Една от най-важните задачи на корекционно-възпитателната работа с децата със СОП в тази възраст е формирането на предпоставки за развитието на дейността. В качеството на предпоставки трябва да се използва появата на определени потребности, мотиви, интереси и т.н. Например потребността от храна създава у детето желание за усвояването на навици за самостоятелно хранене, а отпук и желание за самостоятелно боравене с вилцата и лъжицата. Всичко това предполага развитие на моториката и възприятията. Формирането на различните видове детска дейност в предучилищна възраст става чрез специални занятия. С тяхна помощ предметната дейност става водеща, но доста по-късно. Предметните действия се усвояват в процеса на самообслужването, играта и в часовете по дейност. Овладяването на елементи от трудовата дейност е етап от развитието на предметните действия.

При децата с умствена изостаналост предучилищната възраст е началният етап от развитието на перцептивното действие. Възникват интереси към играчките и желание да се запознаят с техните свойства и отношения. Някои от умствено изостаналите деца могат да се ориентират по отношение на формата, цвета и величината на предметите, като използват образци. развитието на възприятието обаче става доста неравномерно. Често усвоените еталони са нетрайни. Те не умеят да пренесат усвоените знания в нови ситуации и поради тази причина качеството на техните действия е много лошо. Тук искаме да добавим, че повечето от децата със СОП могат да изпълнят елементарни практически задачи и дейности, ако те предварително са усвоили способите за тяхното реализиране. С други думи казано, те не могат да използват новите действия, операции и способности без системни и продължителни тренировки. В резултат на многократните повторения определени действия се превръщат в умения в трайни навици и привички. Този процес се улеснява от личния опит на детето, натрупаните теоретични знания и планиращи умения.

Специалните тренировъчни упражнения при деца със СОП се използват не само за обща трудова подготовка, но и за подпомагане на

процесите на корекция и компенсация, както и за улесняване на преноса на усвоените вече знания

2. Общи положения, свързани с формирането на предметните действия при деца със СОП

За предметни действия може да се говори, когато определен предмет се използва според неговото предназначение и функция. Не всички действия обаче са предметни. Ако детето не използва лъжичката за хранене, а за чукане по масата, или за хвърляне, то това действие може да се характеризира като манипулативно, а не като предметно. Във връзка с това трябва да се отбележи, че основната задача на всички, които работят с деца със СОП, трябва да бъде насочена по посока трансформиране на манипулативните действия в предметни.

Овладеяването на предметните действия от деца със СОП се характеризира с някои особености: нарушеното взаимодействие между сетивното и рационалното познание влияе върху качеството на извършваната предметна дейност, при която вербалните и невербални компоненти влизат в едно или друго съотношение. В тези случаи много е интересно да се знае каква роля играят словесните и нагледните компоненти при извършването на определена предметна дейност.

Корекционната работа заема централно място в часовете по дейност. Тя се провежда в следните основни направления:

- корекция в моториката;
- корекция на нарушенията в познавателната дейност при изпълнението на конкретните практически операции;
- уточняване на представите на децата със СОП за обкръжаващата действителност;
- корекция на нарушенията за времето и пространството.

Недостатъците в моториката на децата с умствена изостаналост са обект на изследване от много автори. При тези изследвания се отчитат връзките между соматика и психика. Отклоненията в развитието на сензориката и моториката са предпоставка за нарушено познавателно развитие. В зависимост от състоянието на моториката, децата с умствена изостаналост се делят на хиперактивен тип и хипоактивен тип.

При децата с хиперактивен тип се наблюдава силно изразена импулсивност, моторно безпокойство, присъствие на множество паразитни движения, постоянно движение на детето, невъзможност да се извърши действие, изискващо търпение и последователност. Всичко това води не само до промяна на двигателната дейност, но и до емоционални промени. Детето с хиперактивен синдром е неспокойно, бързо се изморява, понякога има и агресия.

Хиподинамичният тип деца извършват пасивни, бавни, вяли и недиференцирани движения. Мимиката е статична. Темпът на движения е бавен, координацията е намалена, нарушена е и фината моторика.

3. Наблюдения от практическата работа с двигателни упражнения по говорна техника при деца със СОП.

В настоящата разработка ще очертаем в основни линии преките ни наблюдения от практическата работа с двигателни упражнения по говорна техника, реализирани в 3-то Помощно училище – гр. София. Целта на проучването беше да наблюдаваме двигателната активност на горни и долни крайници на деца със СОП при физическо натоварване с упражнения по говорна техника. Също така се опитахме да измерим издръжливостта на тези деца във време – минути и секунди. Работата беше специфична, тъй като изискваше съчетание между движения и звукопроизвеждане (звуци и срички в процеса на издишване). Обект на проучването бяха ученици от споменатото училище в София на възраст от 7 до 10 години.

От края на месец юли със заповед на МОН училището е преименувано на "Център за специална образователна подкрепа Едуард Сеген", както е редно ще споменем отклоненията на всяко едно от наблюдаваните деца.

Д. Р., 7 г. , момче, лека умствена изостаналост

Б. Б., 7 г., момче, генерализирано разстройство на развитието (аутизъм)

Б. Р., 8 г., момче, генерализирано разстройство на развитието (аутизъм)

Ж. В., 10 г., момиче, лека умствена изостаналост

Д. Т., 10 г., момиче, умерена умствена изостаналост

М. Д., 9 г., момче, умерена умствена изостаналост

Г. Г., 8 г., момче, умерена умствена изостаналост

В. В., 8г, момиче, лека умствена изостаналост

А. В., момче, аутизъм

Извършихме наблюдението по 4 проби.

Проба 1: движение на ръцете.

Проба 2: движение на краката.

Проба 3: изговор на беззвучни съгласни или срички.

Проба 4: времетраене

Показатели:

1 – Разбираемост на инструкцията и адекватно движение на ръцете.

2 – Разбираемост на инструкцията и адекватно движение на краката.

3 – Разбираемост на инструкцията и съчетание на движение и звук.

МЕТОДИКА НА РАБОТА

Инструкцията на упражненията трябваше да бъде ясна, точна и кратка. Например: „Вдигнете двете ръце над глава“; „Поемете въздух“; „Клекнете долу“; „Кажете ЧИ“. Голямо значение имаше личната демонстрация и вербалната инструкция – "Гледайте как аз ще направя упражнението и го направете заедно с мен". Времетраенето се измерваше със секундарник на часовник. В наблюденията и измерването на времето в екипа беше включена допълнително Мая Вълчева – действащ специален педагог в училището и Докторант в катедра "Специална педагогика".

Оценка на физическата дейност: Със знак „+“ отразявахме цялостното изпълнение на упражненията; със знак + частично изпълнение на упражненията и със знак – неизпълнение.

Подбраните упражнения по говорна техника имаха игрови характер и разиграване на елементарна ситуация, която задвижваше въображението на учениците. Наблюдавахме движението на горни, долни крайници, поемането на въздух и озвучаването с определени срички и звуци.

Упражнение „Череша“ – изходно положение – стоеж. Вдигане на двете ръце нагоре с поемане на въздух (откъсваме черешите). Клек долу (поставяме черешите в щайга) и изговаряме сричката „Чи“. Повторение – 5 пъти.

Упражнение „Плуване“ – горната част на тялото се навежда напред. Показ на движение на лява и дясна ръка като плуване „кроул“. Поемане на въздух и издишване със звука „С“. Повторение – 5 пъти.

Упражнение „Надуваема топка“ – изходно положение – стоеж. Ръцете са леко разтворени (държат въображаема надуваема топка). Поема се въздух и се изхвърля издишната струя със звука „С“. Движението на ръцете показва големината на надутата топка. Повторение – 5 пъти.

Упражнение „Помпа и гумено човече“ – упражнението се извършва по двойки. Изходно положение на помпата – стоеж. Поемане на въздух с вдигане на ръцете над глава и изхвърляне на въздуха с навеждане до долу, като се озвучава със звука „С“. Изходно положение на гуменото човече – клек. При всяко помпане то бавно се изправя нагоре, а след това по определен знак изхвърля въздуха, като го озвучава със звука „ШШШ“. Повторение – 5 пъти.

Упражнение „Влак“ – играещите са наредени един зад друг в колона (vlak). Движението на краката започва бавно, постепенно се забързва, като играещите изговарят звуците „П Т К“. Повторение – 4 пъти.

Упражнение „Змия“ – изходно положение стоеж. Движение на дясна ръка отдолу нагоре и озвучаване на излишната струя със звука „ШШШ“. Движение на лявата ръка отдолу нагоре и озвучаване на издишната струя със звука „С“. Повторение – 5 пъти.

Таблица 1. Проба 1: Движение на ръцете

Инициали	Упр. 1	Упр. 2	Упр. 3	Упр. 4	Упр. 5	Упр.6
Д. Р.	+	+	+	+	+	+
Б. Б	+	+	+	+	+	+
Б. Р.	+	+	+	+	+	+
Ж. В.	+	+	+	+	+	+
Д. Т.	+	+	+	-	+	+
М. Д.	+	+	+	-	+	-
Г. Г.	+	+	+	+	+	+
В. В.	+	+	+	+	+	+
А. В.	-	-	+	-	-	+

Упражненията се провеждат в група с ясна и кратка вербална инструкция, както и демонстрация на водещия. При проба 1 „движение на ръцете“ прави впечатление, че 65% от учениците с лека и умерена УИ имат адекватна и точна двигателна дейност на горни крайници. При 35% се наблюдава пасивност или вялост при изпълнение на инструкцията.

Движението на ръцете беше лесно осъществима задача, както и спазването на инструкцията на всяко упражнение. 92% от учениците със СОП се справиха успешно, само 8% не спазиха инструкцията и имаха неадекватно и неточно движение на горните крайници.

Таблица 2. Проба 2 „Движение на краката“

Инициали	Упр. 1	Упр. 2	Упр. 3	Упр. 4	Упр. 5	Упр.6
Д. Р.	+	+	+	+	+	+
Б. Б	+	+	+	+	+	+
Б. Р.	+	+	+	+	+	+
Ж. В.	-	+	+	+	+	+
Д. Т.	+	+	+	+	+	+
М. Д.	+	+	+	+	+	+
Г. Г.	+	+	+	+	+	+
В. В.	+	+	+	+	+	+
А. В.	-	-	+	-	+	-

При проба 2 „Движение на краката“ вниманието ни бе насочено към изпълнение на упр. № 1, 4, 5, които изискват съответно клек; клек-изправяне; ходене от по-бавно към по-бързо темпо. Наблюдавахме известна активност при детето с аутизма и неориентираност при 2 от децата с диагноза лека и умерена УИ. Общата успеваемост и изпълнение на тези упражнения е 65%, а останалите 35% са с частична разбираемост на инструкцията и движение на долни крайници.

Таблица 3. Проба 3 „Изговор на беззвучни съгласни или срички“

Инициали	Упр. 1	Упр. 2	Упр. 3	Упр. 4	Упр. 5	Упр.6
Д. Р.	+	+	+	+	+	+
Б. Б	-	+	+	+	+	+
Б. Р.	-	+	+	+	+	+
Ж. В.	+	+	+	+	+	+
Д. Т.	+	+	+	+	+	+
М. Д.	+	+	+	+	+	+
Г. Г.	+	+	+	+	+	+
В. В.	+	+	+	+	+	+
А. В.	-	-	-	-	-	-

При звукопроизвеждането наблюдавахме ехолия (повторение на инструкцията за срички и звукове извън необходимото); затруднен неточен изговор на съгласните С и Ш; абсолютна пасивност при озвучаване на издишната струя при едно дете с аутизм. Обща констатация: 62% от учениците изпълняват изцяло инструкцията на упражненията, 30% – частично, а 0,8% – проявяват неактивност и неориентираност към поставената задача.

Таблица 4. Проба 4: Времетраене

Инициали	Упр. 1	Упр. 2	Упр. 3	Упр. 4	Упр. 5	Упр.6
Д. Р.	30 сек	30 сек	28 сек	45 сек	48 сек	30 сек
Б. Б	20 сек	30 сек	28 сек	45 сек	48 сек	28 сек
Б. Р.	30 сек	25 сек	25 сек	45 сек	48 сек	28 сек
Ж. В.	30 сек	30 сек	25 сек	42 сек	40 сек	30 сек
Д. Т.	28 сек	24 сек	24 сек	24 сек	48 сек	25 сек
М. Д.	24 сек	25 сек	20 сек	40 сек	42 сек	25 сек
Г. Г.	28 сек	20 сек	20 сек	30 сек	48 сек	30 сек
В. В.	24 сек	25 сек	25 сек	30 сек	38 сек	28 сек
А. В.	2 сек	0 сек	0 сек	0 сек	0 сек	0 сек

Времетраенето свързваме с физическата издръжливост на учениците със СОП. От таблицата се вижда, че то е индивидуално и фактор е водещата диагноза на всяко дете. Максималното време, измерено за изпълнение на всяко упражнение в равномерно темпо заедно с инструкцията е: упр. „Череша“ – 30 сек; упр. „Плуване“ – 30 сек; упр. „Надуваема топка“ – 28 сек; упр. „Помпа и гумено човече“ – 45 сек; упр. „Влак“ – 48 сек; упр. „Змия“ – 30 сек.

Резултатите от таблиците по горепосочените 4 проби си обясняваме с по-особената специфика на упражненията и в настоящата разработка е отразен само първоначалния етап на тяхното възпроизвеждане от деца със СОП (лека, умерена УИ и аутизм в неговите разновидности).

Направените наблюдения и таблично оформените резултати дават повод за следните препоръки:

1. Упражненията по говорна техника са добро съчетание между движение, игрова ситуация и звукопроизвеждане. Те могат да намерят своето място в часовете по физическо възпитание и спорт при деца с лека и умерена УИ.

2. Елементарната и лесно разбираема игрова ситуация възбужда въображението на децата и този тип упражнения могат да се използват като логопедична терапия за усъвършенстване на изговора на шушкави и съскави съгласни.

3. Установени са корелации между нарушенията в моториката на децата с интелектуални увреждания и качеството на изпълняваните упражнения по говорна техника.

4. Чрез упражненията по говорна техника, придружени с леки двигателни упражнения се извършва корекция на нарушенията за времето и пространството при деца с умствена изостаналост.

ЛИТЕРАТУРА

1. Выготский Л. С., Собрание сочинений, т. 5, М., 1983.
2. Добрев Зл. Особенности в развитието на умствено деца, С., 1998.
3. Йонсон Т., Нови стратегии в образованието на децата със специални педагогически нужди, сб.Социализация на децата с нарушения – UNESCO, С., 1994.
4. Караджова К., Диагностика на деца с умствена недостатъчност, С., 1999.
5. Катаева А. А., Стребелова Е.А., Дошкольная олигофренопедагогика, М., 1988.
6. Щерева Д., Говорна техника и комуникативно тренингови модели, С., 2005.

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

МАРИНА НЕДКОВА, ДИАНА ПЕЕВА, ГЕОРГИ ИГНАТОВ

MARINA NEDKOVA, DIANA PEEVA, GEORGI IGNATOV, PHYSICAL CONDITIONS AND DEVELOPMENT OF STUDENTS PRACTICING FOOTBALL AT UNIVERSITY OF TRANSPORT „TODOR KABLESHKOV“

Abstract: The following article presents information about the actual condition of physical development and capabilities of students practicing „football“ 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, football

Резюме: В разработката са представени данни на актуалното ниво на физическото състояние, развитие и дееспособност на студентите, практикуващи спорта „футбол“ в часовете по Физическо възпитание и спорт. Изследването е проведено във ВТУ „Тодор Каблешков“ в началото и края на една учебна година.

Ключови думи: физическо развитие, студенти, състояние, футбол

Футболът е най-популярният и най-масов спорт в света. Той се практикува и следи от милиони почитатели. Голямата популярност и масовото практикуване на футболната игра не е случайно. Обяснението на този факт трябва да се търси в неговата достъпност, оригиналност, динамичност и разнообразие. Футболът е сполучливо съчетание между оригиналността на формата, специфичността на съдържанието и емоционалността предизвикана от умението, творчеството и фантазията на футболистите при реализирането на индивидуалните и колективни игрови действия при създаването на головите ситуации, при реализиране на крайната цел на играта – отбелязването на гол [1, 7].

И днес обучението по футбол заема непроменено, водещо и престижно място във физическото възпитание на студентите. Главното направление в работата е полагането на усилия за подобряване на качеството и ефективността на обучението на студентите, предпочели да се занимават с футбол във Висшите училища [3].

Учебният процес по физическо възпитание и спорт във Висшите училища (ВУ) предполага преди всичко готовност и мотивация за актив-

но и пълноценно участие в него от страна на студентите. Вътрешната готовност и положителна мотивация са в еднаква степен важни за двете страни, и за учебно-спортната дейност на студента, и за педагогическите функции на преподавателя. Отношението към учебния процес по физическо възпитание и спорт, чийто психологически израз са мотивите, е първият и структурообразуващ компонент на сложната и динамична система наречена учебно съдържание. Този компонент изпреварва всички останали – формирането на двигателните умения и навици, развитието на способностите и други. Той е в основата на цялостната учебна дейност в обучението по спорт и има подчертано интегриращо значение за количествено-качествените и характеристики. Затова често се квалифицира като „мотивационна структура на дейността“ [3].

Организацията на процеса по физическо възпитание и спорт (ФВС) и в частност по футбол във всички ВУ в България се реализира под следните форми: изборно-задължителна (спорт по избор), факултативна (по желание) и спортно усъвършенстване [2, 4, 6]. Студентите сами избират формите на своето обучение с насоченост – футбол. Обучението в изборно-задължителната форма се осъществява в профилирани групи с футболна насоченост. В профилираните часове участват студенти, които не са играли организирано футбол. 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 с насоченост футбол. Те обаче са извън учебното им натоварване. Групите по спортно усъвършенстване се формират от студенти с изразени футболни умения, които са преминали през детско-юношеските школи на футболните клубове. 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.

Изложените по-горе фактори наложиха провеждането на настоящето изследване, което има за **цел** да се получи информация за дееспособността и физическото състояние и развитие на студентите, практикуващи футбол във ВТУ „Тодор Каблешков“.

Във връзка с целта си поставихме следните **задачи**:

1. Измерване и събиране на информация.
2. Статистическа обработка на данните и анализ на резултатите.

Изследването се проведе в рамките на 2012/2013 учебна година.

Контингент на изследване са 29 студенти – мъже, от първи до четвърти курс на различна възраст – от 19 до 23 години, от различни специалности на ВТУ „Тодор Каблешков“, практикуващи спорта футбол

в часовете по Физическо възпитание и спорт. Изследваните студенти не тренират активно и участват само в заниманията по Физическо възпитание и спорт.

Обект на изследване е актуалното ниво на дееспособността и физическото състояние и развитие на студентите.

Предмет на изследване е ефектът от заниманията с футбол.

Анализ на резултатите

Изследванията са провеждани по спортен екип в наличната спортна зала и терен, където се провежда и учебният процес по дисциплината „Физическо възпитание и спорт“ във ВТУ „Тодор Каблешков“. Прилагани са стандартни методики за тестване. 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 – 5 за антропометричните показатели и 8 броя за измерване на физическата дееспособност (табл. 1) [5].

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	+

В процеса на изследването беше направено входно ниво на студентите, занимаващи се с футбол. В табл. 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	180,3	6,3
2	Тегло	kg	77,7	13,9
3	Гръдна обиколка	sm	96,8	12,6
4	Талия	sm	84,7	9,91
5	ВМІ		23,8	3,52
6	Бягане – 36 м	sec	6,1	0,79
7	Бийп тест	sec	5,4	1,9
8	Хвърляне на топка 3 кг	sm	763,8	129,7
9	Станова сила	kg	139,6	28,1
10	Клякане (30 сек)	брой	28	8
11	Скок дължина	sm	203,8	29,6
12	Отскок на височина	sm	33,8	6,6
13	Дълбочина на наклона	sm	99,2	7,5

Легенда: X_1 , S_1 – средна стойност и дисперсия в началото на експеримента, N = 29 броя

След редовни посещения на заниманията по Физическо възпитание и спорт през първия и втория семестър, беше проведено второ тестване на студентите, които участват в групите по футбол. В табл. 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	180,3	6,3
2	Тегло	kg	77,9	12,7
3	Гръдна обиколка	sm	96,8	12,6
4	Талия	sm	84,7	9,9
5	ВМІ		23,8	3,1
6	Бягане – 36 м	sec	6	0,8
7	Бийп тест	sec	5,9	1,7
8	Хвърляне на топка 3 кг	sm	785,5	128,5
9	Станова сила	kg	140	25,5
10	Клякане (30 сек)	брой	28,6	6,6
11	Скок дължина	sm	205,5	29,1
12	Отскок на височина	sm	35,9	6,2
13	Дълбочина на наклона	sm	103,6	7,9

Легенда: X_2 , S_2 – средна стойност и дисперсия в края на експеримента, N = 29 броя

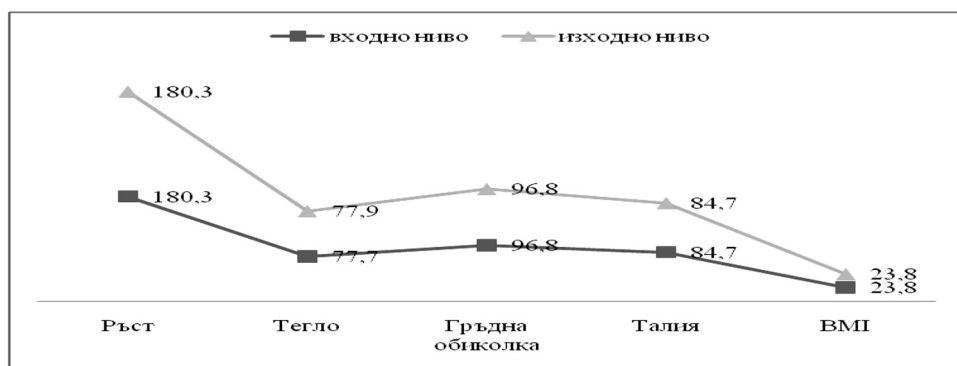
В табл. 4 са представени средните стойности на всеки показател от началото и края на учебната година, както и разликата между тях.

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

№	Показатели	ME	X_1	S_1	X_2	S_2	DIFF
1	Ръст	sm	180,3	6,3	180,3	6,3	0
2	Тегло	kg	77,7	3,9	77,9	12,7	-0,2
3	Гръдна обиколка	sm	96,8	12,6	96,8	12,6	0
4	Талия	sm	84,7	9,91	84,7	9,9	0
5	BMI		23,8	3,52	23,8	3,1	0
6	Бягане – 36 м	sec	6,1	0,79	6	0,8	+ 0,1
7	Бийп тест	sec	5,4	1,9	5,9	1,7	+ 0,5
8	Хвърляне на топка – 3 кг	sm	763,8	129,7	785,5	128,5	+ 21,7
9	Станова сила	kg	139,6	28,1	140	25,5	+ 0,4
10	Клякане (30 сек)	бр,	28	8	28,6	6,6	+ 0,6
11	Скок-дължина	sm	203,8	29,6	205,5	29,1	+ 1,7
12	Отскок на височина	sm	33,8	6,6	35,9	6,2	+ 2,1
13	Дълбочина на наклона	sm	99,2	7,5	103,6	7,9	+ 4,4

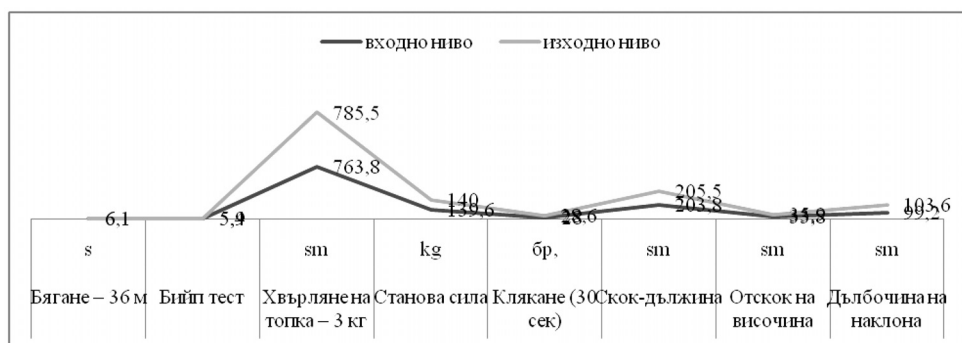
Легенда: Знаците в колона „DIFF“ за (X_2): „-“ по-слаб резултат; „+“ по-добър резултат; X_1 , S_1 – средна стойност и дисперсия в началото на експеримента, N = 29 броя; X_2 , S_2 – средна стойност и дисперсия в края на експеримента, N = 29 броя.

На фиг. 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.



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

На фиг. 2 са представени средните стойности в началото и в края на експеримента на показателите на физическата дееспособност.



Фиг. 2. Средни стойности в началото и в края на експеримента на показателите на физическата дееспособност

Наблюдава се прираст при всички показатели. „Бягане – 36 м“ – резултатите са се подобрили с 0,1 s, при „Бийп тест“ нивото, което е постигнато средно от студентите в края на учебната година, е с 0,5 по-високо. „Хвърляне на топка – 3 кг“ – има повишение от 21,7 sm, а „Становата сила“ се е увеличила с 0,4. Средният брой клякания за 30 сек са с 0,6 бр. повече. При тестовите „Скок-дължина“, „Отскок на височина“ и „Дълбочина на наклона“ се увеличават средно съответно с 1,7 sm, 2,1 sm и 4,4 sm.

Провежданите занимания по уеднаквена методика, съобразена с методическите изисквания, физическото ниво и развитие при студентите посещаващи групите по футбол във ВТУ „Тодор Каблешков“ дават положителен резултат върху дееспособността и физическото им състояние, като се наблюдава положителен прираст на всички показатели на физическата дееспособност. Отчита се ефективност от тези занимания и участието в тях води до градивно физическо натоварване.

Подобни изследвания могат да бъдат полезни в работата на преподавателите по спорт – футбол във Висшите училища. Необходимо е да се положат повече усилия, както от страна на преподавателите, така и от страна на ръководствата на ВУ за подобряване на качеството и ефективността на обучението на студентите, предпочели да се занимават с футбол в изборно-задължителните групи по футбол.

Чрез оптимизиране и целенасочено въздействие на обучителния процес, насочен към подобряване на физическата дееспособност на студентите, да се постигне по-добра хомогенност на физическото им състояние във връзка с изследваните признаци.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ангелов, В., А. Шишков, С. Петров, М. Червеняков, С. Стоянов, Н. Аладжов, Л.Димитров, Р. Билев, В. Генчев, М. Мадански. Футбол. София. МиФ. 1987.
2. Гаврилов, В. Футболът във висшите училища. София, Б-Инс, 2004.
3. Игнатов, Г. Мотивационни особености за учебно-спортна дейност в занятията по футбол в СУ „Св. Климент Охридски“. Втора международна научна конференция. Оптимизация и иновации в учебно-тренировъчния процес. Университетско издателство „Св. Климент Охридски“. София, 2010.
4. Игнатов, Г. Футболът във Висшите училища – структурни особености, характеристики и перспективи за развитие. Четвърта международна научна конференция. Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“. Унив издателство „Св. Климент Охридски“, С., 2012.
5. Недкова, М. „Нови подходи за усъвършенстване на заниманията по ФВС във ВУ в Р. България“, 2014.
6. Цолов, Б., Й. Иванов. Управление на учебно-тренировъчния процес по футбол във ВУЗ. София, 1998.
7. Шишков, А., С. Стоянов, В. Генчев, М. Мадански, Б. Симов. „Футбол“ – учебник за студентите от НСА. София. МиФ. 1992.

гл. ас. Марина Недкова, доктор

СУ „Св. Климент Охридски“

Департамент по спорт,

катедра „Индивидуални спортове и рекреация“

E-mail: marina_nedkova@yahoo.com

ст. пр. Диана Пеева, доктор

ВТУ „Тодор Каблешков“

катедра „Хуманитарни науки и чужди езици“

E-mail: diana_peeka_1972@abv.bg

доц. Георги Игнатов, доктор

СУ „Св. Климент Охридски“

Департамент по спорт,

катедра „Спортни игри и планински спортове“

E-mail: gochev730626@abv.bg

ЗАВИСИМОСТИ МЕЖДУ НЯКОИ ПОКАЗАТЕЛИ ЗА ФИЗИЧЕСКА ГОДНОСТ И ВОЛЕЙБОЛНИ УМЕНИЯ НА СТУДЕНТИ ОТ ГРУПИ С НЕСПОРТНА НАСОЧЕНОСТ В СУ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“

МИНА АНТОНОВА

MINA ANTONOVA, „DEPENDENCIES BETWEEN SOME INDICATORS OF PHYSICAL ABILITIES AND VOLLEYBALL SKILLS OF STUDENTS GROUPS WITH NONSPORTING TRENDS AT SOFIA UNIVERSITY „ST. KLIMENT OHRIDSKI“

Abstract: For determining the effect of the training process of volleyball athletes, the control over the physical abilities and technical skills is crucial. The optimum levels of the physical abilities and the performance of the elements of the volleyball technique are directly connected. The examined parameters for determination of the physical abilities are directly connected with the character of the volleyball game.

Key words: volleyball, students, physical abilities, volleyball techniques

Резюме: За определяне на ефекта от обучителния процес на волейболните спортисти, контролът върху физическите способности и техническите умения е от решаващо значение. Оптималните нива на физическите способности и изпълнението на елементите на волейболната техника са пряко свързани. Изследваните параметри за определяне на физическите способности са пряко свързани с характера на волейболната игра.

Ключови думи: волейбол, ученици, физически способности, волейболни техники

Физическото развитие е процес на сензомоторни изменения и е свързан с изявата на човека в двигателната му дейност. То отразява състоянието на двигателните способности – кондиционни и координационни [5].

Оптималното ниво на проява на двигателните качества е в пряка зависимост с ефективността на прилаганите технически похвати по време на игра. Волейболът има много специфични характеристики, които го отличават от останалите игри с топка [1].

Спортната дейност в профилираните групи (волейбол) е насочена към укрепване на здравето, по-бързо възстановяване след умствена умора, поддържане на добро психическо състояние, подобрене на настроение, самочувствието и увереността на студентите [6].

Установяването на моментното състояние на физическата подготовка на студентите улеснява преподавателите най-точно и правилно да определят целите и задачите, да изберат средствата и методите, да се

определи обемът и натоварването, за да се улесни учебно-тренировъчният процес [2].

Волейболната игра „... се характеризира с висока динамичност и вариативност на движенията, което поставя големи изисквания, както към физическата, така и към технико-тактическата и психологическа подготвеност на играещите“ [4].

Целта на изследването е да се определи силата на зависимостите между основни елементи от волейболната техника и някои двигателни качества, които са свързани с нея.

За постигане на целта са поставени следните **задачи**:

1. Проучване на специализираната литература по проблема.
2. Установяване на зависимост между показателите за физическа годност и за волейболни технически умения.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Педагогическото тестиране е проведено през месец юни на учебната 2015/2016 учебна година.

Обект на изследването са 28 студенти, посещаващи групите по волейбол с непрофесионална насоченост в Софийски университет „Св. Климент Охридски“.

Снети са следните показатели:

Таблица 1.

№	ПОКАЗАТЕЛИ	МЕРНИ ЕДИНИЦИ	ТОЧНОСТ НА ИЗМЕРВАНЕ	ПОСОКА НА НАРАСТВАНЕ
1	Совалково бягане /9–3–3–9 m/	s	0,01	-
2	Специфична бързина /3 m/	бр.	1	+
3	Скоростна издръжливост	s.	0,01	-
4	Скок на дължина от място	cm	1	+
5	Вертикален отскок от място	cm	1	+
6	Хвърляне на плътна топка – с 2 ръце над глава	cm	1	+
7	Хвърляне на плътна топка – с 2 ръце отдолу	cm	1	+
8	Хвърляне на плътна топка с една ръка – отдолу	cm	1	+
9	Гъвкавост	cm	1	+
10	Коремни преси за 30 s.	бр./s	1	+
11	Подаване с 2 ръце отгоре – напред след придвижване	брой	1	+
12	Подаване с 2 ръце отдолу – напред след придвижване	брой	1	+

13	Подаване с 2 ръце отгоре – напред – към постелка	брой	1	+
14	Подаване с 2 ръце отдолу – напред – към постелка	брой	1	+
15	Начален удар /по избор/	брой	1	+

Характерът на връзките и степента на зависимост между изследваните показатели се определя чрез коефициента на Пирсън (r) за обикновени и линейни по вид, количествено изброими признаци. За значими се приемат връзките при гранична стойност на коефициента на корелация ($r=0,374$) според броя на изследваните лица ($n=28$), $\alpha=0,05$ и $Pt>95\%$ [3].

Силата на корелационните зависимости има следните гранични стойности:

- от 0 до 0,3 – слаба зависимост
- от 0,3 до 0,5 – умерена зависимост
- от 0,5 до 0,7 – значима зависимост
- от 0,7 до 0,9 – голяма зависимост
- над 0,9 – много голяма зависимост

АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

На таблица 2 са представени получените корелационни зависимости.

Таблица 2

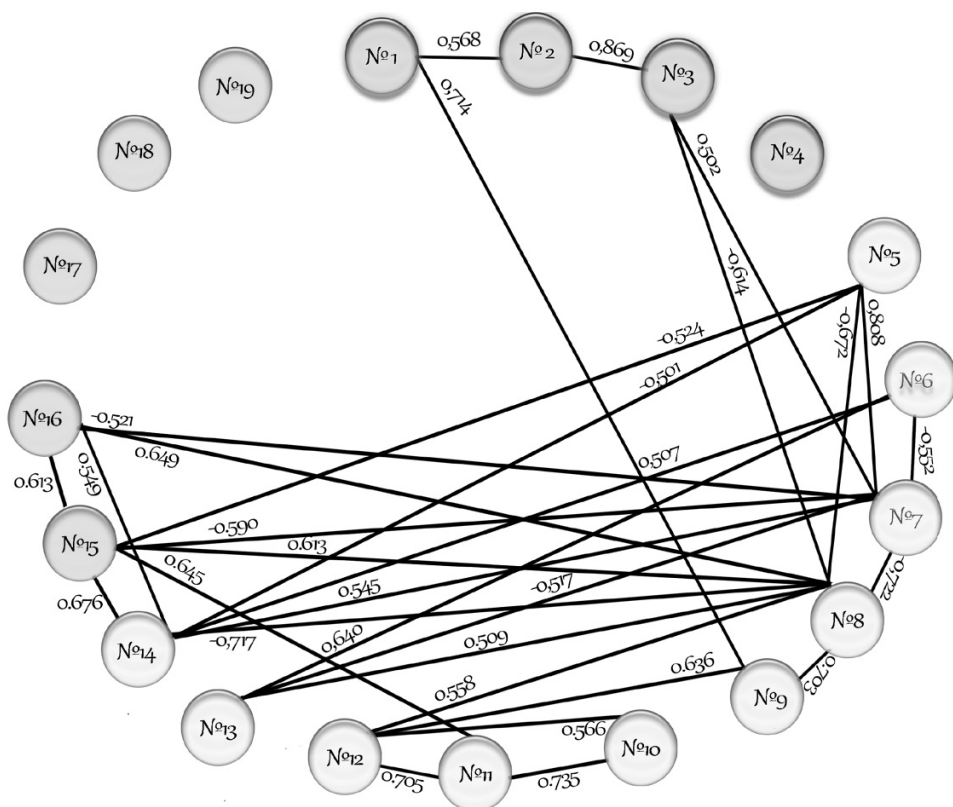
	№5	№6	№7	№8	№9	№10	№11	№12	№13	№14	№15	№16	№17	№18	№19
№5	1														
№6	-0,368	1													
№7	0,808	-0,552	1												
№8	-0,672	0,492	-0,722	1											
№9	-0,341	0,298	-0,453	0,703	1										
№10	-0,082	0,188	-0,107	0,134	0,38	1									
№11	-0,257	0,374	-0,341	0,498	0,469	0,735	1								
№12	-0,352	0,39	-0,378	0,558	0,636	0,566	0,705	1							
№13	-0,479	0,64	-0,517	0,509	0,272	-0,094	0,173	0,445	1						
№14	-0,501	0,507	-0,717	0,545	0,319	0,233	0,403	0,445	0,483	1					
№15	-0,524	0,481	-0,59	0,613	0,357	0,341	0,645	0,466	0,47	0,576	1				
№16	-0,359	0,449	-0,521	0,649	0,296	0,06	0,365	0,312	0,4	0,549	0,613	1			
№17	-0,114	0,114	-0,346	0,184	0,101	-0,12	0,127	0,131	0,3	0,221	0,294	0,468	1		
№18	-0,063	0,231	-0,166	0,028	-0,171	-0,151	0,1	-0,077	0,09	0,062	0,26	0,162	0,305	1	
№19	-0,477	0,461	-0,452	0,421	0,432	-0,197	0,035	0,288	0,485	0,224	0,181	0,221	0,17	0,08	1

Между всичките 19 показателя има общо 63 връзки, от които:

- 8 връзки с **голяма** зависимост (от 0,7 до 0,9);
- 23 връзки със **значителна** зависимост (от 0,5 до 0,7), 8 от които са с отрицателен знак (-);
- 32 връзки с **умерена** зависимост (от 0,3 до 0,5), 8 от които са с обратна пропорционалност – отрицателен знак (-).

От корелационната матрица (табл. 2) се вижда, че с най-много корелационни връзки е показател №6 „Специфична бързина“ – девет. С по осем връзки са показателите от групата за физическата годност №7 „Скоростна издръжливост“ и №8 „Скок дължина“.

На корелационно-структурния модел (фиг. 1) са представени някои от по-важните взаимозависимости между признаците, за които съответните показатели носят информация. Представени са връзките с и над значителна степен на зависимост.



Фиг. 1. Корелационно-структурен модел на връзките

№5 „Совалково бягане“ има зависимости с различна сила с 6 показателя. Четири от връзките са с различните форми на проявление на двигателните качества, а две са в корелация с волейболните умения. Голяма зависимост има с показател №7 „Скоростна издръжливост“ ($r = 0,808$). Три значителни, низходящи по степен на зависимост връзки има с показатели №8 „Скок дължина“ ($r = -0,672$), №14 „Коремни преси“ ($r = -0,501$) и №15 „Подаване с две ръце отгоре след придвижване“ ($r = -0,524$). От матрицата в приложението са видими и 2 умерени, обратнопропорционални по сила корелации. Низходящите връзки означават, че с намаляване на времето за придвижване ще се подобрят резултатите на останалите двигателни качества, а от там и постиженията при изпълнението на изследваните технически похвати.

„Специфична бързина“ (№6) е с най-много зависимости. Той има общо девет връзки с показатели от двете групи – за физическа годност и за спортно-технически умения. Шест от връзките са с умерена степен, а останалите – със значителна. Причината е, че за изпълнението на техническите елементи се изисква определено добро ниво на двигателните качества. Важно е бързината, силата, издръжливостта, гъвкавостта и ловкостта да се развиват комплексно, каквото е и проявлението им във волейбола.

Показател №7 „Скоростна издръжливост“ има голям брой корелации – осем. Всичките му връзки са низходящи с показатели от двете групи. Две големи низходящи корелации има с №8 „Скок дължина“ ($r = -0,722$) и №14 „Коремни преси“ ($r = -0,717$), а три със значителна степен между №13 „Гъвкавост“ ($r = -0,517$), №15 „Подаване с две ръце отгоре след придвижване“ ($r = -0,590$) и №16 „Подаване с две ръце отдолу след придвижване“ ($r = -0,521$). Три са взаимодействията с умерена низходяща сила с показатели от двете групи.

С намаляването на времето за придвижване ще се подобри контролът върху топката, особено при подаванията (с две ръце отгоре и две ръце отдолу).

Показател №8 „Скок дължина“ също има голям брой взаимовръзки. Както и при предишния показател те са осем. Виждат се корелации с показатели от останалите двете групи, от които две са с умерена степен.

Значителните по сила връзки са с:

- №12 „Хвърляне на плътна топка с една ръка отдолу“ ($r = 0,558$);
- №13 „Гъвкавост“ ($r = 0,509$);
- №14 „Коремни преси“ ($r = 0,545$);
- №15 „Подаване с две ръце отгоре след придвижване“ ($r = 0,613$);
- №16 „Подаване с две ръце отдолу след придвижване“ ($r = -0,649$).

Значимост с голяма степен има с показател №9 „Вертикален отскок от място“ ($r = 0,703$).

При изпълнение на елементите от техниката трябва да се ограничи летежът на тялото на изпълняващия напред. Това ще увеличи възможността постъпателното движение при подготовката за изпълнение на съответния елемент да прерасне във вертикален отскок, т.е. хоризонталната скорост, придобита от засилването, да се трансформира във вертикален отскок.

№11 „Хвърляне на плътна топка от седеж с две ръце отдолу“ корелира с различна сила на значимост с три показателя от двете групи, определящи нивото на двигателна годност и спортно-технически умения. С №12 „Хвърляне на плътна топка с една ръка отдолу“, където $r=0,705$ и значимостта е голяма. Връзката му с показател №15 „Подаване с две ръце отгоре след придвижване“ ($r=0,645$) е значителна. Има и една умерена връзка. Напълно нормално е да има силни взаимовръзки между показателите, свързани с хвърлянето на плътна топка и подаването. Това са движения с почти еднаква динамична структура. Действията са свързани и със силата на мускулатурата на горните крайници и на трупa.

От корелационно-структурния модел (фиг. 1) се вижда, че №14 „Коремни преси“ корелира в две значителни връзки с техническите показатели №15 „Подаване с две ръце отгоре след придвижване“ ($r=0,576$) и №16 „Подаване с две ръце отдолу след придвижване“ ($r=0,549$). Причината е в това, че и при двата вида подаване (отгоре и отдолу) участват всички коремни мускули и мускулния корсет трябва да бъде стегнат.

В третата група тестове, определящи нивото на волейболни умения, показател №15 „Подаване с две ръце отгоре след придвижване“ има корелация със значителна степен ($r=0,613$) с показател №16 „Подаване с две ръце отдолу след придвижване“. Връзката между тях е закономерна – двата елемента са свързани и си влияят, така както при изпълнение на упражнения, така и по време на игрови действия. Показател №16 „Подаване с две ръце отдолу след придвижване“ има умерена по сила връзка, с показател, определящ състоянието на силата на мускулите на трупa (№14).

Изводи

1. Най-много връзки има между отделните показатели, определящи двигателната годност на студентите.

2. Умерени и значими по сила корелации са получени между показателите за физическа годност и на спортно-техническите умения.

3. Изследваните двигателни качества са тясно свързани с характера на движенията във волейболната игра.

4. Между показателите за волейболни умения има малко получени връзки, като една е със значителна по сила – между №15 „Подаване с две ръце отгоре след придвижване“ и №16 „Подаване с две ръце отдолу след придвижване“.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонова, М., Вариативност на физически и технически показатели на волейболисти от спортните училища; Научни трудове, том 54, серия 8.2, ФВС; Русе, 2015.
2. Антонова, М., Изследване влиянието на специално-подготвителни упражнения и игри при обучение по волейбол на студенти; Дисертация; С., 2017.
3. Дамянова, Р., В. Гигова, Статистически методи в спорта, Ръководство за студентите от бакалавърска степен на НСА, С., 2002.
4. Желязков, Цв., Основи на спортната тренировка, НСА ПРЕС, С., 1998.
5. Кавдански, Е., Физическа годност на студенти, сб. „ФВС в образователната система, ЮЗУ; Благоевград, 2002.
6. Пелтекова, И., Методика за обучение по баскетбол в условията на университетското образование, Дисертационен труд, С., 2012.

гл. ас. Мина Илиева Антонова, д-р

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

e-mail: mina_antonova@abv.bg

КОРЕКЦИОННИ ДЕЙСТВИЯ НА УЧИТЕЛЯ ПРИ МОДУЛНОТО ОБУЧЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ, СВЪРЗАНИ С КОНФЛИКТНОТО И АГРЕСИВНОТО ПОВЕДЕНИЕ НА УЧЕНИЧКИ ОТ СРЕДНА ОБРАЗОВАТЕЛНА СТЕПЕН

МЛАДЕН ЙОРДАНОВ МИХАЙЛОВ

MLADEN YORDANOV MIHAILOV. TEACHER'S CORRECTIVE ACTIONS IN MODULAR PHYSICAL EDUCATION AND SPORT TRAINING RELATED TO THE CONFLICTING AND AGGRESSIVE BEHAVIOR OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Abstract: The aggressive behavior of pupils is established by Buz-Durky's aggression test, which we applied at the beginning and the end of the school year to determine if there is a difference in the aggressive behavior of girls in modular physical education and sports training. In the school year we apply the special methodological program. The aim of the program is to reduce the aggressive behavior of children during and after school. We surveyed a total of 60 girls, including an Experimental Group of 30 Girls and a Control Group of 30 girls from the 7th grade of Pencho Slaveykov Secondary School in Dobrich.. The results of the survey for the experimental group -Eg are presented in Table 1, and the results for kg are in Table 2. The obtained data Show that aggression indicators have decreased their values, with better results being achieved in the experimental group. It proves the effectiveness of our program.

Key words: aggression, psychological test, students values

Резюме: Агресивното поведение на учениците установихме чрез теста за агресия на Бъс-Дюрки, който приложихме в началото и в края на учебната година, за да определим дали има разлика в агресивното поведение на момичетата при модулното обучение по физическо възпитание и спорт. През учебната година приложихме иновативна програма. Нейната цел бе да се намали конфликтното и агресивно поведение на децата по време на часовете по модулно обучение по ФВС. Изследвахме общо 60 момичета, от които експериментална група от 30 момичета и контролна група от 30 момичета от 7 клас на Средно училище „Пенчо Славейков“ в град Добрич. Резултатите от анкетите за експерименталната група -Ег са представени в таблица 1, а резултатите за Кг са в Таблица 2. Получените данни показват, че индикаторите за агресия са намалили своите стойности, като в експерименталната група са постигнати по-добри резултати. Това доказва ефективността на нашата програма.

Ключови думи: агресия, психологически тест, ученици

Конфликтната ситуация е съпроводена с повишаване на напрежението в дадена общност. Възниква винаги, когато се противопоставят интересите на два индивида, на две или повече групи. Страните участващи в нея имат поведение наречено конфликтно, твърди Румен Вълчев (1998) [2].

Причините за възникване на конфликтни ситуации в училище (в спортната група) според Любен Десев (1999) се делят на външни (свързани със спецификата на обкръжаващата среда, условията на учебния (спортния) труд, с методите на стимулиране и санкциониране) и вътрешни (свързани с индивидуално-специфичните особености, емоционална лабилност, сдържаност и импулсивност на децата) [3].

Според Румен Стаматов (2008) насилието между деца в училище обхваща широк спектър от прояви. То е явление с дълготрайни последици върху психичното здраве и поведението на децата, които търпят насилие. Последиците от насилието са особено тежки и продължителни и силно привличат общественото внимание [6].

Пламен Калчев (2003) разделя агресията най-общо на следните основни групи:

- физическа агресия – блъскане, щипане, удряне, нанасяне на болка, спъване;
- вербална агресия – подмятания, унижение, обиди;
- психическа агресия – подиграване, заплахи, изнудване, повреждане на имущество, кражба и хвърляне на вещи, заплашителни погледи;
- социална агресия – избягване, игнориране, изключване от дейността, разпространение на зловни слухове, изолиране [5].

Превенцията включва комплекс от мерки, според Н. Бояджиева и П. Митева (2008), които имат за цел ограничаване и/или елиминиране на предпоставките и рисковите фактори, допринасящи за насилието. Превантивните мерки в училище трябва да започнат задължително с оценка на проблема за насилието, както и с определяне на елементите на училищната компетентност за справяне с явлението [1].

Й. Янкулова-Цветкова (2006) установи някои техники за справяне с гнева и напрежението: слушане на релаксираща музика, упражнения на базата на умствена концентрация, практикуване на стрелба, йога, бойни изкуства, танци [7].

Иван Иванов (1999) успешно разглежда и прилага теста за агресивност на Бъс-Дюрки [4].

Посоченото до тук, ни мотивира да изготвим иновативна програма за група от 30 момичета от VII клас на СУ „Пенчо Славейков „- град Добрич, в рамките на 34 учебни часа.

Изследването е част от разработка на магистърска теза.

Предполагаме, че с нашата иновативна методична програма ще постигнем превенция на конфликтните ситуации и агресивното поведение и тя ще доведе до нормализиране на показателите констатиращи степента на различните видове агресия и нейните компоненти.

Цел на програмата: превенция на конфликтните ситуации и агресивното поведение чрез използване на средствата на физическото възпитание и спорта.

Цел на изследването е превенция на конфликтното и агресивното поведение и неговите компоненти в часовете при модулното обучение по физическо възпитание и спорт.

Задачите, които си поставихме са: диагностициране нивата на видовете конфликти, агресия и нейните компоненти, провеждане на педагогическия експеримент, обработка и анализ на резултатите.

Предмет на изследването е ефективността на нашата иновативна програма.

Обект на изследване са количествените характеристики на видовете конфликти, видовете агресия и нейните компоненти при момичета от VII клас.

Субект на изследването са 60 ученички от VII клас на СУ „Пенчо Славейков“, град Добрич, разделени на две групи: експериментална-Ег и контролна-Кг от по 30 момичета.

Методика на изследването: Кг се обучаваше по действащите програми на ДООИ, а Ег се обучаваше по приложена иновативна програма, която включва 17 учебни занятия по 2 учебни часа (с основна част – танци и хора, а заключителна част – тихи, релаксиращи, успокоителни игри и упражнения).

Съдържание на програмата:

1. ОФП (общо физически упражнения).
2. СБУ (специални – бегови упражнения).
3. Щафетни, забавни и успокоителни игри.
4. Танци (народни хора и латиноамерикански танци).
5. Упражнения за концентрация и релаксиране (елементи от йога).
6. Дихателни упражнения. Релаксираща музика.

Изследването бе проведено през учебната 2016/2017 г.

Нивата на видове агресия установихме с психологически тест на Бъс-Дюрки, за установяване нивото на агресивност при учениците.

Обработката на получените резултати осъществихме с помощта на сравнителен анализ.

Резултатите от обобщените анкети за Ег и Кг са приложени в Таблицы 1 и 2.

Таблица 1. Ег, Анкети

Вид на реакцията	Нормални стойности (точки)	Получени точки Входяща анкета	Получени точки Изходяща анкета
Физическа агресия	4–6	7	5
Косвена агресия	4–5	8	6
Раздразнение	4–6	9	7
Негативизъм	2–3	3	3
Обида	4–5	8	6
Подозрителност	4–6	6	5
Вербална агресия	4–6	10	7
Чувство за вина	4–5	7	4

Таблица 2. Кг, Анкети

Вид на реакцията	Нормални стойност (точки)	Получени точки Входяща анкета	Получени точки Изходяща анкета
Физическа агресия	4–6	8	6
Косвена агресия	4–5	9	8
Раздразнение	4–6	9	9
Негативизъм	2–3	6	5
Обида	4–5	8	7
Подозрителност	4–6	7	6
Вербална агресия	4–6	8	7
Чувство за вина	4–5	7	6

Анализ на експерименталната група – Съпоставяйки първоначалните и крайните данни установяваме, че имаме значително понижение от (2 до 3) пункта за физическата агресия, косвената агресия, раздразнението, обидата, вербалната агресия и чувството за вина. Подозрителността също се е понижила с 1 пункт, макар че първоначално е била в нормални стойности. Единствено негативизмът запазва своята стойност която е в рамките на нормалните стойности.

Анализ на контролната група – Съпоставяйки резултатите установяваме, че промяна има с подобрение на параметрите при физическата агресия (с 2 пункта), докато при вербалната агресия, косвената агресия, негативизма, обидата, подозрителността и чувството за вина слабо се е подобрило (с 1 пункт), като единствено раздразнението е запазило своята първоначална стойност. Очевидно е, че показателите за физическа агресия и подозрителност са в нормални допустими стойности, докато всички други са над нормалните (с 1–3 пункта).

Съпоставяйки параметрите между експерименталната и контролната група ние спокойно можем да установим, че стойностите на видовете агресия и нейните компоненти са подобрени по-ефективно при експерименталната група, което ни доказва, че нашата иновативна програма

може да намери своето приложение, за да се намали конфликтното и агресивното поведение на учениците.

Изводи

Превенцията на конфликтните ситуации и агресивното поведение трябва да започне с промяната на средата, в която се обучават нашите деца. Начинът, по който тази среда ще бъде приспособена, зависи и от материалните ресурси в конкретното учебно-възпитателно заведение, и от възможностите, способностите и въображението на факторите в него – ръководство, педагози, деца, както и от подкрепата на семейството и обществените формирания. Анализът на резултатите от педагогическия експеримент относно изследването степента на видовете агресия и нейните компоненти на ученичките, можем да обобщим, че методиката за оптимизиране на физическата дееспособност при девойките и превенцията на конфликтното и агресивното им поведение е повлияла положително върху развитието на двигателните качества; занижени са стойностите на вербалната, косвена и физическа агресия; наблюдават се по-малко обиди; намалено е раздразнението. Благодарение на танците и народните хора, както и на специалните бегови упражнения и щафетни игри ученичките успяха да излеят в тях своите емоции. Успокоителните и забавни игри, дихателните, концентриращи и релаксиращи упражнения в заключителната част на занятията допринесоха за превенция на конфликтното поведение на децата. Нашата иновативна програма успешно стопира и пренасочи наличната агресия в динамични пламенни танци и народни хора с бурен емоционален заряд, а забавните щафетни игри зареждаха децата с позитивни мисли и чувства.

Препоръки:

1. Потискането на физическата активност поражда емоционално напрежение, затова тя не бива да се ограничава, т.к.то влошава дисциплината.
2. Приучвайте агресивните деца към умения за самообладание.
3. Подберете най-подходящото време и място за дисциплиниране на деца склонни към агресивни прояви. Дисциплината по време на занятия е решаващ фактор за овладяване на конфликтните прояви.
4. Овладейте конфликтната ситуация още в своя зародиш.
5. Сдържаност, вежливост и търпимост са най-важните качества, на които учителят трябва да набляга в своята корекционна дейност за ограничаване и овладяване на нежелани конфликтни прояви.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бояджиева. Н., П. Митева. Гняв и агресивно направление при децата. Превенция. Технологии. Методи за развитие, С., Изд. М-8-М, 2008.
2. Вълчев, Р., Как да решаваме успешно конфликти?, център „Отворено образование“. С., 1998.
3. Десев, Л., Речник на психологията. С., 1999.
4. Иванов.И., Методика за тестване на качествата на личността, серия „ Избрани методи на психологическа и педагогическа диагностика "№2, Шумен, Изд. Аксиос, 1999.
5. Калчев, Пл., Тормоз и виктимизация от връстниците. С., Изд. Парадигма, 2003.
6. Стаматов, Р., Детската агресия, Пловдив, Издателска къща "Хермес", 2008.
7. Якунулова-Цветкова, Й., Модерни аспекти на психологията на изображението, С., Изд. Пропелер, 2006.

Младен Йорданов Михайлов,
ЦСОП „Доктор Петър Берон“ град Добрич
Ул. „Йордан Йовков“ № 4
тел. 0889022102
мейл- den4o23@abv.bg

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ПРОБЛЕМИТЕ И ПЕРСПЕКТИВИТЕ НА ФУТЗАЛ ЗА ЖЕНИ ВЪВ ВИСШИТЕ УЧИЛИЩА В БЪЛГАРИЯ

НИКОЛАЙ СТАЙКОВ, ГЕОРГИ ИГНАТОВ

NIKOLAI STAIKOV, GEORGI IGNATOV. STUDY OF PROBLEMS AND PERSPECTIVES OF FUTSAL FOR WOMEN IN BULGARIAN UNIVERSITIES

Abstract: Futsal is a sport, still looking for a worthy place in our country, next to its older brother – football. But in recent years, this attractive sport has been developing at a rapid pace and gaining increasing popularity. The aim of the scientific paper is to investigate the problems and prospects of futsal among female students in high education institutions in Bulgaria. The survey has shown that students from women's soccer teams need a comprehensive futsal training methodology to be used in their preparation process. This methodology should serve as a benchmark for all football lecturers in Bulgaria's high education institutions and will be of great help to all football players.

Key words: *futsal, high schools, students, women, guidelines, problems, perspectives*

Резюме: Футзалът е спорт, който у нас все още търси своето достойно място до по-големия си брат футбола. В последните години този атрактивен спорт се развива с бързи темпове и добива все по-голяма популярност. Целта на научната статия е на базата на анкетно проучване да се установят проблемите и перспективите пред футзала във висшите училища в България. Анкетното проучване показва, че има нужда от създаване на комплексна методика за подготовка по футзал. Тази методика да служи като еталон на всички преподаватели по футбол във висшите училища в България и да бъде в помощ на всички занимаващи се с футзал.

Ключови думи: футзал, висши училища, студентки, жени, проблеми, перспективи

Огромното влечение към футболната игра позволява да се използва като средство за физическо развитие, като важен фактор с възпитателно и педагогическо въздействие, като бъдеща алтернатива за професионална реализация [1 и 20]. Освен това футболът по своята същност стои най-близо до стратегическата цел за развитие на спорта във всички направления – спорт за всички, елитен спорт, ученически и студентски спорт, за повишаване на физическата дееспособност, за разкриване, развиване и оползотворяване на физическите и интелектуалните възможности на младите хора [6, 10 и 19].

Редица автори са разработвали методики за подготовка, системи за подбор, начална и спортна подготовка на подрастващи и жени футболистки [4, 18 и 13]. Някои автори ни запознават обстойно с появата и

развитието на женския футбол, анатомичните и физиологичните особености на женския организъм и специфичните аспекти от гледна точка на селекцията при подготовката в женския футбол [5], а други анализират соматотипа и състава на телесната маса на студентки – футболистки [9 и 12].

Футзалът е един от най-бързо развиващите се спортове на нашето съвремие. Факт е, че има дискусии за появата на футзала в програмата на Олимпийските игри [17].

Достъпността на футзал, скромния инвентар и оборудване, високата емоционалност, разнообразие и бързосменящи се игрови ситуации и необходимостта редом с това да се проявяват редица волеви качества, нарежда играта в челото на най-интересните и зрелищни спортове [16].

Множество автори са работили по проблемите на футзал в нашата страна. Някои от тях създават и изследват специализирана комплексна методика за подготовка във футзал [15], а други влиянието на спорта футзал върху физическата работоспособност на студенти [3]. Друг кръг от автори изследват разнообразни теми свързани с футзал, като: възможности за ефективна организация на играта чрез пирамидално – състезателен метод [7], анализ на физическата дееспособност на студенти след приложена методика по футзал [2], психологически профил на състезатели по футзал [21], исторически преглед на появата и развитието на футзал в световен мащаб и в България [14], анкетно проучване за информираността по въпросите на футзала [11], футзал във висшите училища – характеристика, организация, перспективи [17]. През 2013 г. излиза и първото по рода си ръководство по футзал [16], а през 2015 г. е извършен и последен превод на правилата на футзал [8].

У нас футзалът има своите последователи и при жените, но темпото на развитие на този спорт у нас, сериозно изостава от това на другите европейски държави. Една от възможностите за популяризиране на този спорт е вкарването му в учебните програми на училищата и университетите. Именно липсата на адекватна материална база и наличието на терени за нормално провеждане на учебно-тренировъчен процес по футбол във ВУ, както и фактът, че голяма част от университетите разполагат със спортни зали е предпоставка за развитието на играта футзал сред студентите [17].

По отношение на спортно състезателната дейност водещи в момента са усилията на Техническата комисия по футбол, подкрепена от АВС „Академик“ и ентузиазма на шепа преподаватели за организиране и провеждане на студентски турнири по футзал за жени – „Купа 8-ми декември“ и „Турнир по футзал за жени под патронажа на Ректора на Софийския университет“.

Всичко това насочи нашия изследователски интерес към това много-компонентно изследване, което би могло да бъде основа за по-детайлно изясняване на този кръг проблеми и за по-прецизно планиране на подготовката на студентки състезателки по футбол.

Целта на научната статия е на базата на анкетно проучване да установим проблемите и перспективите пред футбол във висшите училища (ВУ) в България сред студентки състезателки.

За осъществяването на определената цел си поставихме следните **задачи**:

1. Чрез специално изготвена анкетна карта, да извършим анкетно проучване сред студентки състезателки по футбол от пет ВУ.
2. Да разкрием възрастта на анкетираните, при която се появява интерес към спорта „футбол“ и начините за получаване на информация за този спорт.
3. Да установим, какви са предимствата на футбол пред футбола според студентките.
4. Да установим, каква е основната мотивация на анкетираните за занимания с футбол.
5. Да разкрием броя на тренировките в седмичния цикъл и да представим основните специализирани тренировки, които трябва да се провеждат в седмичния цикъл, според анкетираните.
6. Да установим основните акценти за развитието на футбола във ВУ.
7. Да разкрием основните насоки за развитието на футбола в краткосрочен и дългосрочен план.

Методи на работа

Настоящото изследване се проведе през месец ноември 2015 г., в началото на учебната 2015/2016 г.

Предметът на изследване е футболът в условията на университетското образование.

Обектът на изследване са проблемите и перспективите пред футбола сред жените във висшите училища (ВУ) в България.

Контингент (*субект*) на изследване бяха 86 състезателки от представителните отбори по футбол на пет ВУ: Софийски университет „Св. Климент Охридски“ (СУ), Университет за национално и световно стопанство (УНСС), Лесотехнически университет (ЛТУ), Технически университет – София (ТУ) и Университет за архитектура, строителство и геодезия (УАСГ). Всички са студентки от I–V курс.

Проведеното анкетно проучване се осъществи чрез специално изготвена анкетна карта, съдържаща 18 въпроса.

Получените резултати бяха подложени на математико-статистическа обработка чрез компютърната програма „Excel“ и беше приложен сравнителен анализ.

Резултати и дискусия

Възрастта на изследваните студентки състезателки е представена в табл. 1, а разпределението им по курсове е представено в табл. 2.

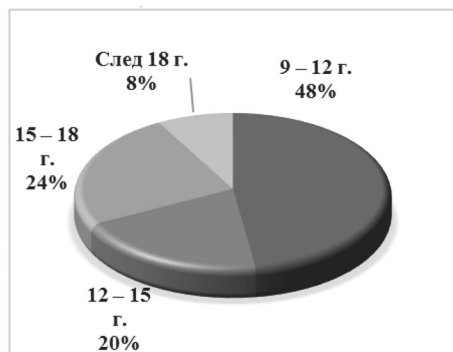
Таблица 1. Възраст на изследваните студентки състезателки

възраст / брой	възраст / брой	възраст / брой
19 години – 15 студентки	22 години – 11 студентки	25 години – 6 студентки
20 години – 14 студентки	23 години – 7 студентки	26 години – 9 студентки
21 години – 12 студентки	23 години – 7 студентки	27 години – 5 студентки

Таблица 2. Разпределение по курсове на изследваните студентки състезателки

	CV	УНСС	ЛТУ	ТУ	УАСГ
I курс	5	4	5	4	2
II курс	4	4	3	5	2
III курс	4	2	3	3	5
IV курс	3	3	4	2	3
V курс	4	5	1	2	4
Общо	20	18	16	16	16

Възрастта, при която се появява на интерес към спорта „футбол“ на анкетирания е както следва: от 9 до 12 г. – 47,7%, от 12 до 15 г. – 19,8%, от 15 до 18 г. – 24,4% и след 18 г. – 8,1% (фиг. 1).



Фиг. 1. Поява на интерес към футбола във възрастов аспект



Фиг. 2. Начини за получаване на информация за футбол

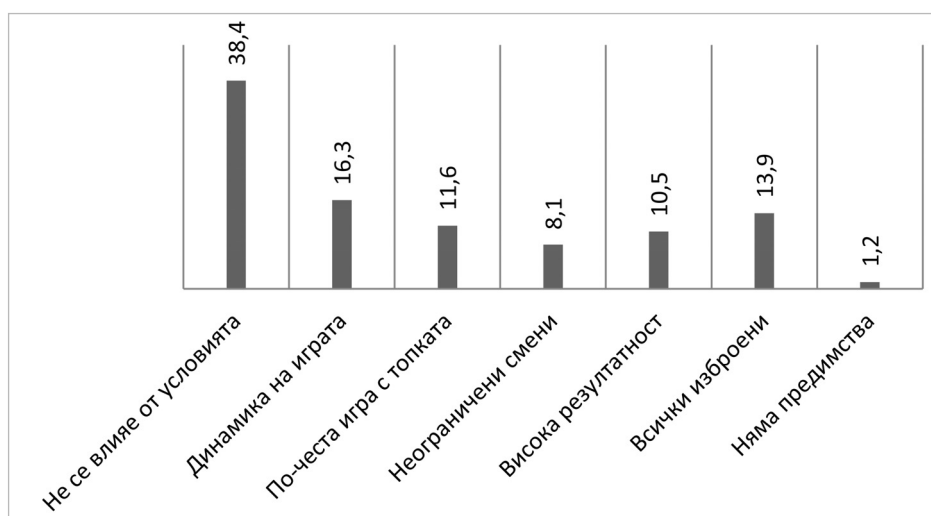
От получените резултати прави впечатление, че почти половината от анкетирания (43,1%) получават информация по въпросите на футбол от свои „приятели“. Голям е процентът (20,9%) на получаване на информация от „колеги в областта на спорта“. Друг важен източник за получаване на информация за футбол се явява „интернет“, като това

говори за осъзната и целенасочено търсена необходимост от набавяне на информация (15,1%). Само 12,85% от изследваните състезателки набавят необходимата им информация от „телевизията“ и едва 5,8% от „вестници и списания“, а 2,3% – от други източници (университет, преподаватели по спорт).

На въпроса „Смятате ли, че информацията която намирате и получавате за футбол Ви е достатъчна?“, 36% отговарят „в голяма степен“, 16,3% – „напълно“, 24,4% – „в малка степен“, а 23,3% отговарят – „не е достатъчна“.

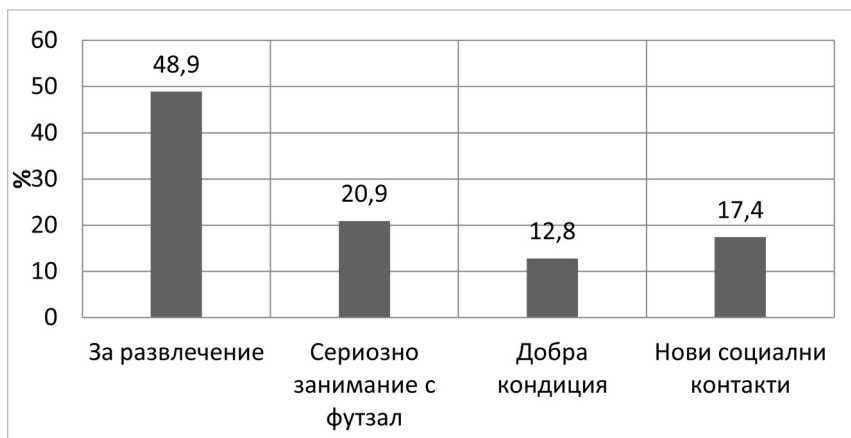
От получените резултати се вижда, че половината от анкетираните считат, че информацията за футбол им е достатъчна „в малка степен“ или, че е „недостатъчна“. Това показва, че има какво да се желае относно промотирането, информирането и рекламирането на футбол.

На фиг. 3 са представени резултатите от отговорите на анкетираните на въпроса „Какви са предимствата на футбола пред футбола според Вас?“.



Фиг. 3. Предимства на футбол

Големият процент (38,4%) отговорили, че основното предимство на футбол пред футбола е защото „не се влияе от климатични условия“, потвърждават мнението на редица специалисти, че именно тази причина го прави изключително достъпен за практикуване.

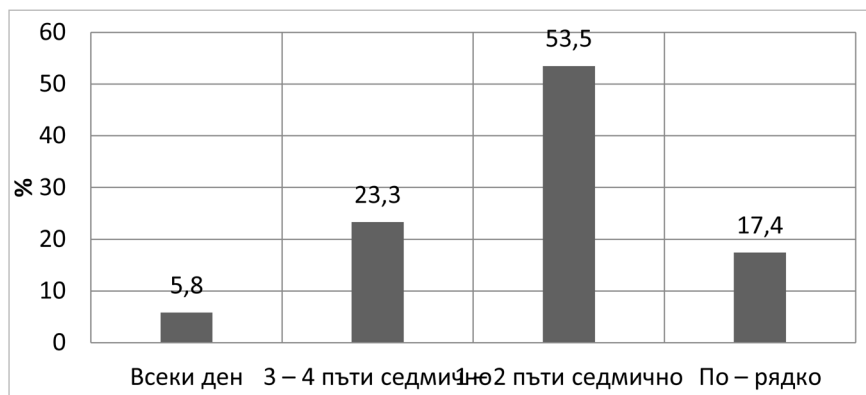


Фиг. 4. Мотивиране за занимание с футзал

Каква е основната мотивация на анкетираните за занимания с футзал, установихме от отговорите на въпроса „Какво ви мотивира (или би Ви мотивирало) да се занимавате с футзал?“. Чрез данните представени на фиг. 4 виждаме, че 48,9% отговарят „за развлечение“, който е и водещият мотив сред студентките, следват 20,9% – „възможността да се занимавам сериозно с футзал“, 12,8% – „добра кондиция“ и 17,4% – „нови социални контакти“.

На въпроса „Кой Ви въвлече в организираните занимания по футзал в Университета?“, 41,8% посочват, че това е бил „преподавателя по футбол“, 32,6% посочват, че „сами са проявили интерес“, а 25,6% посочват, че това са били „приятелки играещи в отбора“.

На въпроса „Как се запознахте с правилата на футзал?“, 74,4% от анкетираните отговарят „треньорът ни запозна детайлно с правилата“, а 25,6% отговарят „самостоятелно изучавах правилата“.



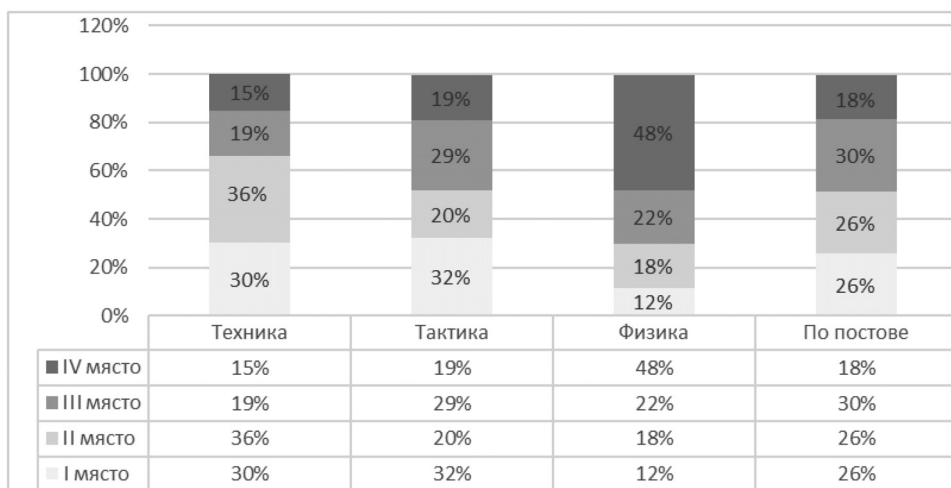
Фиг. 5. Тренировки в седмичния цикъл

Що се касае до въпроса „Колко често тренирате или извършвате занимания по футбол?“, 53,5% отговарят „1–2 пъти седмично“, 23,3% посочват „3–4 пъти седмично“, 5,8% – „всеки ден“, а 17,4% отговарят „по-рядко“ в сравнение с предходните три отговора (фиг. 5). Този тренировъчен режим е едно от логичните обяснения за ниското ниво на футбол сред студентките у нас.

От така получените отговори се вижда, че много голям процент от студентките (17,4%) тренират „по-рядко“ от „1–2 пъти седмично“, което е крайно недостатъчно, но можем да си обясним с липсата на време, поради голямата ангажираност в днешно време от страна на студентите като цяло, в т.ч. трудното съчетаване между работа (като основно средство за водене на нормален живот), учене и тренировки.

Показателни са и отговорите на анкетираните на въпроса „Смятате ли, че този тренировъчен режим Ви е достатъчен?“, на който 38,4% отговарят „по-скоро не“, 36,1%, отговарят с „не“, 17,4% с „по-скоро да“ и 8,1%, посочват отговорът „Да“.

Основните специализирани тренировки, които трябва да се провеждат в седмичния цикъл според анкетираните са представени на фиг. 6.



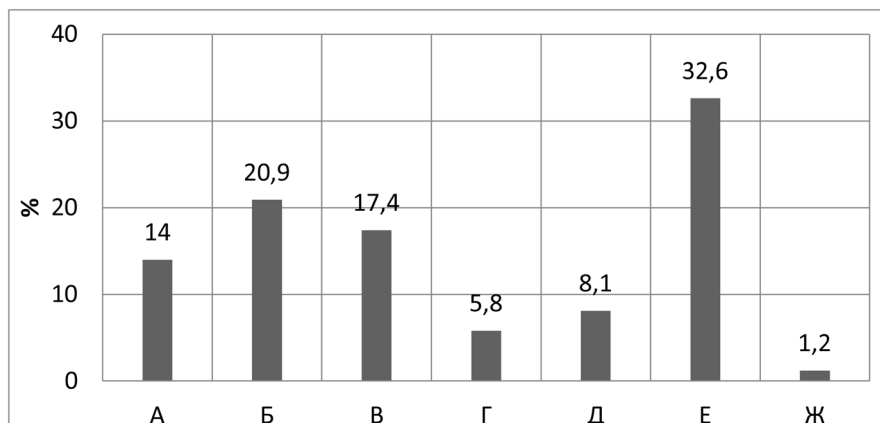
Фиг. 6. Специализирани тренировки в седмичния цикъл

Според 30% от анкетираните състезателки „техническата подготовка“ трябва да бъде на 1-во място, 36% я поставят на 2-ро, 19% на трето и 15% на четвърто място. Анкетираните поставят „тактическата подготовка“, както следва: 32% на 1-во място, 20% на 2-ро, 29% на 3-то и 19% на 4-то място. Според 12% от анкетираните, специализираните тренировки по „физическа подготовка“ трябва да са на 1-во място, 18% посочват, че

трябва да е на 2-ро, 22% на трето и 48% на 4-то място. 26% от анкетираниите поставят специализираните тренировки „по постове“ на 1-во и 2-ро място, 30% на трето и 18% на 4-то място.

Можем да твърдим, че според анкетираниите, успешното практикуване на футбол изисква високо ниво на техническа, тактическа и физическа подготвеност, както и специална подготовка по постове. Според анкетираниите най-важна е техническата подготовка, която е посочена най-много на 1-во и 2-ро място – общо 66%. На второ място е посочена тактическата подготовка, на трето място по важност са посочени специализираните тренировки по постове и на 4-то място е посочена физическата подготовка.

На въпроса „Как оценявате работата на треньора Ви?“, 57% отговарят „на много добро ниво“, 30,2% посочват отговора „на добро ниво“, 12,8% отговарят „нямам мнение по въпроса“. Няма посочили отговор „на лошо ниво“.



Фиг. 7. Проблеми пред развитието на футбола във ВУ

За да установим къде са основните акценти за развитието на футбола във ВУ, зададохме следния въпрос: „Какви според Вас са основните проблеми пред развитието на футбола във ВУ?“ (фиг. 7), където 14% отговарят „МТБ“ (А), 20,9% – „липсата на информираност“ (Б), 17,4% – „липсата на достатъчно турнири“ (В), 5,8% – „качеството на играта“ (Г), 8,1% – „липсата на квалифицирани кадри“ (Д), 32,6% – „недостатъчна сериозност от студентките“ (Е) и 1,2% посочват – „недостатъчна популярност на самия спорт“ (Ж). Силно впечатление прави големият процент (32,6%) на отговора „недостатъчна сериозност от студентките“. Това можем да си обясним, както с трудното съчетаване от студентките на работа – учение – тренировки, а така също и с липсата на каквито и да е стимули към

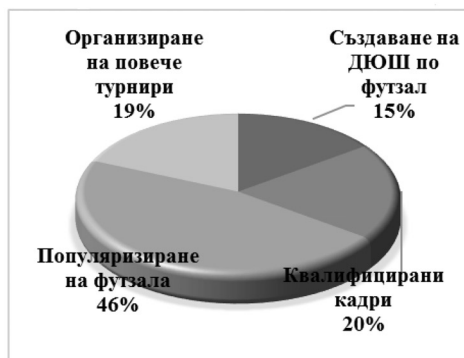
тях от страна на ръководствата на висшите училища (това се отнася за всички спортисти в университетите), като стипендии, безплатно хранене в студентските столове, спортна екипировка, участие в спортни лагери и т.н. Въпреки тези посочени проблеми, голяма част от студентките имат огромно желание да спортуват и по-специално да практикуват фutsal.

Голям брой студентки (17,4%), посочват отговора „липсата на достатъчно турнири“, като основен приоритет за развитието на футзала във ВУ. Тук е мястото да споменем, че от 2012 г. до днес, Департаментът по спорт към Софийския университет организира превърналият се в ежегоден турнир по футзал за жени, под патронажа на Ректора на СУ „Св. Климент Охридски“ (6 турнира). Именно такива инициативи ще допринесат за популяризирането на футзал сред студентките.

Голям е и процентът (20,9%) на отговора „липсата на информираност“, което ни навежда на мисълта, че в началото на обучението си в университетите, студентите не получават необходимата информация за спорта. Това е дългогодишен проблем върху, който Спортните катедри и Департаменти към Висшите училища трябва да поработят, тъй като има случаи особено в по-големите Университети, когато добри спортисти се включват към университетските отбори във 2-ри или 3-ти курс, именно поради липсата на информираност.

Резерви по отношение на материално-техническата база (МТБ) виждат 14% от анкетираните. Този немалък процент се получава главно от анкетираните студентки от УАСГ, които нямат подходяща зала за тренировки. При останалите четири висши училища, условията за развитие на футзал са много добри.

Основните насоки за развитието на футзала според анкетираните в краткосрочен и дългосрочен план във висшите училища са представени съответно на фиг. 8 и 9.



Фиг. 8. Насоки за развитие на футзала във ВУ



Фиг. 9. Фактори за развитие на футзал в дългосрочен план

От анализа на получените данни могат да бъдат направени следните **обобщения**:

1. В голяма степен информацията свързана с въпросите на футбол е недостатъчна или липсва, като студентките-състезателки успяват да си набавят необходимата информация чрез приятели, колеги в областта на спорта или интернет.

2. При промотирането и приобщаването на студенти към отборите по футбол във ВУ да бъдат използвани основните предимства на футбол, а именно динамиката и бързината на играта, възможността по-често да играеш с топката, неограничения брой смени и разбира се това, че футбол не се влияе от климатичните условия.

3. Основните мотиви за занимание с футбол от студентките са за развлечение, придобиване на добра кондиция и нови социални контакти.

4. Много голям е процентът на студентките, които тренират футбол „1–2 пъти седмично“ – 53,5%, а 17,4% посочват, че това се случва и по-рядко. Този нищожен тренировъчен режим е крайно недостатъчен и според самите студентки състезателки и е едно от логичните обяснения за ниското ниво на футбол сред студентките у нас.

5. Основните специализирани тренировки, които трябва да се провеждат в седмичния цикъл според анкетираните са за развитие на техническа, тактическа и физическа подготовка, като и такива по постове.

6. Основните акценти за развитието на футбола във ВУ у нас са материално-техническа база, липсата на информираност, липсата на достатъчно турнири, липсата на квалифицирани кадри и недостатъчната сериозност от студентките.

7. Най-важните насоки за развитието на футбол в краткосрочен план във висшите училища, според анкетираните са популяризиране на играта футбол като нова и атрактивна разновидност на футбола, подготовката на квалифицирани кадри, организиране на повече турнири и създаване на ДЮШ по футбол.

8. Най-важните фактори за развитието на футбол в дългосрочен план са създаването на ясна и дългосрочна стратегия за развитие на футбол, вкарването му в учебната програма във Висшите училища, провеждането на първенство по футбол за жени във ВУ, както и подобряване на материално техническата база в университетите.

Анкетното проучване показва, че студентките-състезателки от женските отбори по футбол към Висшите училища имат нужда от създаване на комплексна методика за подготовка във футбол, която да бъде ползвана в процеса на подготовката им. Тази методика да служи като еталон на всички преподаватели по футбол във Висшите училища в България и да бъде в помощ на всички занимаващи се с футбол.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ангелов, В., А. Шишков и кол. (1987). Футбол – учебник за студенти от ВИФ „Г. Димитров. МиФ. С.
2. Атанасов, А. (2014). Анализ на физическата дееспособност на студенти след приложена методика по футбол. II научна конференция с международно участие „Съвременни тенденции, проблеми и иновации на физическото образование и спорта във висшите училища“ – 29. 11.2013 г. УНСС. София.
3. Атанасов, А. (2014). Влияние на спорта футбол върху физическата работоспособност на студенти. Дисертационен труд. ВТУ „Св. Св. Кирил и Методий“. Велико Търново.
4. Атанасов, Е. (2008). Специализирана методика за подготовка на състезатели по футбол. Дисертационен труд. НСА „Васил Левски“. София.
5. Атанасов, Е. (2013). В света на женския футбол. НСА ПРЕС. С.
6. Гаврилов, В. (2004). Футболът във висшите училища. Б. ИНС. С.
7. Иванов, Й, И. Стоилов (2011). Приложение на пирамидално-състезателния метод в процеса на спортно усъвършенстване по футбол в условията на висшите училища. Международна научна конференция „Съвременни тенденции, проблеми и иновации на физическото образование и спорта във висшите училища“ – 19. 11. 2010 г. УНСС. София.
8. Иванов, Й. (2015). Футзал – Правилата на играта 2015. БФС – АФА.
9. Игнатов, Г ., Л. Младенов (2013). Анализирание на соматотипа и състава на телесната маса на женския футболен отбор на СУ „Св. Климент Охридски“. Спорт и наука. № 4. София.
10. Игнатов, Г. (2012) Футболът във Висшите училища – структурни особености, характеристики и перспективи за развитие. Четвърта международна научна конференция. Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“. Университетско издателство „Св. Климент Охридски“. София.
11. Мадански, М., И. Стоилов (2012). Анкетно проучване за информираността по въпросите на футбол. VIII Международна научна конференция на катедра „Футбол и тенис“. София.
12. Младенов, Л., Г. Игнатов (2012). Изследване на състава на телесната маса на женския футболен отбор на СУ „Св. Климент Охридски“. Четвърта международна научна конференция. Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“. Университетско издателство „Св. Климент Охридски“. София.
13. Радойска, С. (2016). Система за подбор и начална подготовка на подрастващи футболистки. Дисертационен труд. НСА „Васил Левски“. София.
14. Стоилов, И., М. Мадански (2011). Исторически преглед на появата и развитието на футбол в световен мащаб и в България. Международна научна конференция „Съвременни тенденции, проблеми и иновации на физическото образование и спорта във висшите училища“ – 19.11.2010 г. УНСС. София.
15. Стоилов, И. (2012). Изследване на специализирана комплексна методика за подготовка във футбол. Дисертационен труд. НСА „Васил Левски“. София.
16. Стоилов, И., М. Мадански (2013). Футзал – техника, тактика, тренировъчна методика. НСА прес. София.
17. Стоилов, И (2017). Футзал във висшите училища – характеристика, организация, перспективи. III научна конференция с международно участие „Съвременни тенденции, проблеми и иновации на физическото образование и спорта във висшите училища“ – 25.11.2016 г. УНСС. София.
18. Цекова, Ст. (2014). Усъвършенстване на система за спортна подготовка на жени футболистки. Дисертационен труд. НСА „Васил Левски“. София.

19. Цолов, Б., Й. Иванов (1998). Управление на учебно-тренировъчния процес по футбол във ВУЗ. Информа Интелект ООД. С.
20. Шишков, А. и кол. (1992). Футбол – учебник за студентите от НСА. МиФ. С.
21. Янчева, Т., И. Стоилов (2014). Психологически профил на състезателите по футзал. II научна конференция с международно участие „Съвременни тенденции, проблеми и иновации на физическото образование и спорта във висшите училища“ – 29.11.2013 г. УНСС. София.

ас. Николай Стайков, nikolaistaikov@abv.bg
доц. Георги Игнатов, д-р, gochev730626@abv.bg
СУ „Св. Климент Охридски“, Департамент по спорт,
Катедра „Сп. игри и планински спортове“

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ НЕ ФИЗИКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ

О. ХОХЛОВА, Н. АЛЕШИНА

OLGA KHOKHLOVA, NATALIA ALESHINA. ACTUAL ISSUES OF INCREASING THE EFFECTIVENESS OF TEACHING PHYSICAL CULTURE IN STUDENTS NOT SPORTS PROFILE

Abstract: In this article, we have made an attempt to bring theoretical views and methods of physical culture in accordance with the peculiarities of modern – economic, regional training conditions, material and technical equipment and the level of health of students. The key positions of the renewal of the pedagogical system of physical education should be the democratization and humanization of its main provisions, the strengthening of the educational orientation and the creative development of the values of physical culture.

Key words: physical culture, personality, humanization, valeological education, general development exercises, physical culture of personality.

Аннотация: В данной статье, мы предприняли попытку привести теоретические воззрения и методику физической культуры в соответствии с особенностями современно – экономических, региональных условий обучения, материально-технического оснащения и уровня здоровья обучающихся. Ключевыми позициями обновления педагогической системы физического воспитания должны стать демократизация и гуманизация его основных положений, усиление образовательной направленности и творческое освоение ценностей физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, личность, гуманизация, валеологическое образование, общеразвивающие упражнения, физическая культура личности.

Цели и задачи физкультурного образования в настоящее время представляют собой основные общественные ценности. Иерархия общественных ценностей не является постоянной и изменяется на протяжении веков. В конце этого тысячелетия отчетливо наблюдается возникновение новой системы общественных ценностей в нашей действительности. Во всем мире повышается интерес к социальному феномену, называемому культурой движения. К основным терминам, которые используются при описании данного социального феномена, относятся: „индивидуализм“, „создание нового тела“, „сертификация общества“ и др. Иными словами, с ростом цивилизации социальное и личностное значение физической культуры будет увеличиваться как естественное средство профилактики

негативного влияния индустриального общества на физическое и духовное состояние человека. Культурные изменения, происходящие в мире, оказывают значительное влияние на эволюцию физического воспитания.

Физическое воспитание, будучи процессом обучения, должно одновременно готовить молодое поколение к самостоятельной культуре движения

Физическое воспитание должно иметь ценности „здесь и сейчас“, изменяющиеся на каждом этапе образования.

Большое значение в формировании мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями и потребности в здоровом образе жизни имеют средства массовой информации и коммуникабельные способности специалистов.

Возникает вопрос: „В каком направлении должны произойти изменения в теории и практике физического воспитания студенческой молодежи?“, принимая во внимание тот факт, что результаты физического воспитания должны проявиться в таких сферах, как здоровье, двигательные и физические способности, навыки и потребность в здоровом образе жизни. Во взаимодействии с другими учебными дисциплинами физическая культура должна развивать личностные качества учащихся, которые предполагают мыслительные и психологические установки в разрешении конкретных жизненных проблем.

Физическая культура в высших учебных заведениях представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности студента.

Традиционный подход к физическому воспитанию на деле лишь декларирует единство в развитии духовной и физической сферы студента, тем самым существенно обедняя его возможности, что в конечном итоге приводит к разрыву образования и культуры. Сам же процесс физического воспитания утрачивает культурный, нравственный и одновременно предметно-содержательный смысл.

Несоответствие содержания физического воспитания новому общественному мышлению можно устранить, пройдя путь от механического понимания этого процесса как «построения тела» к формированию физической культуры личности.

Утилитарно-прикладная нравственность вузовского физического воспитания ориентировала преподавателей на формирование у студентов умения производить лишь внешнее, механическое действие. Многие преподаватели до сих пор понимают физкультурное занятие как занятие по развитию силы, быстроты, выносливости. Никто не отрицает пользы развития физических качеств, но при этом нельзя придавать забвению общемировоззренческие и общекультурные ценности физической культуры.

Ключевыми позициями обновления педагогической системы физического воспитания должны стать демократизация и гуманизация его основных положений, развитие социокультурных, региональных и национальных аспектов, усиление образовательной направленности и творческое освоение ценностей физической культуры.

Для эффективной реализации неспециального физкультурного образования необходимо использовать уже накопленный вузовский потенциал физкультурных, педагогических, физиологических, психологических и других знаний, широко используя при этом информационно-образовательный структуры (учебные программы, учебно-методические пособия, телевидение, журналы, газеты) и различные виды пропаганды. В то же время наибольшего педагогического результата в физкультурном образовании студенческой молодежи можно достигнуть в случае создания педагогической системы формирования и студентов потребностей в физической культуре с мощной системой оздоровительных технологий, обеспечивающей здоровый образ и спортивный стиль жизнедеятельности каждого молодого человека.

В соответствии с Основами законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте руководство физическим воспитанием в высшей школе осуществляет кафедра физического воспитания, которая в структуре университета является общеуниверситетской.

Процесс физического воспитания в ТГПУ им Л.Н.Толстого осуществляется в соответствии с государственным образовательным стандартом высшего образования, который предъявляет требования (Федеральный компонент) к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки выпускников высшей школы по учебной дисциплине „Физическая культура“. По решению Ученого совета университета, с учетом предложений кафедры физического воспитания был создан общеуниверситетский спортивный центр „Здоровье“, который дополнил объем часов для занятий избранным студентом видом спорта.

Основной задачей, которая возлагает на каждого научно-педагогического работника кафедры, является сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности. В соответствии с этим достижение поставленной цели предусматривает решение в различных формах в воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач на всех годах обучения студентов 1–2 курсов факультетов: ФИЯ, ТиБ, МФиИ, психологии, ЕНФ, РФП, ФИСиГН, в соответствии с требованиями Госстандарта высшего образования.

Основной задачей является реализация программы по исследованию

и внедрению здорового образа жизни в студенческую среду. На основании этой программы были определены важнейшие целевые показатели:

- внедрение в рамках центра „Здоровье“, объединяющего студентов университета, физкультурно-массовых и спортивно-оздоровительных мероприятий по укреплению здоровья и профилактики заболеваний (восстановление сниженных функциональных резервов, а также современных методов экспресс-диагностики и комплексных оздоровительных программ с использованием арсенала немедикаментозных средств
- поддержание резервов здоровья и реализации здоровьесберегающих технологий
- определение способностей, формирование личности студента, мотивация к здоровому образу жизни.

Основные направления деятельности:

- валеологическое образования, предполагающее обучение методам диагностики, оценки, коррекции и развития индивидуальных резервных возможностей организма
- формирование ценностных установок и жизненных приоритетов на здоровье, ЗОЖ и самореализацию личности
- обеспечение реализации потребности личности на повышение своей профессиональной квалификации. В рамках обучения выдаются авторские программы с последующим их внедрением, отслеживанием полученных результатов для необходимой их коррекции
- консультативная деятельность (оказание консультативной помощи по сохранению здоровья, применения средств и способов его укрепления).

Теория физической культуры – область науки, возникшая в результате гуманистических устремлений лучших представителей общества к усовершенствованию телесных и духовных сил человека.

Возникнув из практики как объективная необходимость анализа и обобщений частных проявлений двигательной активности человека, теория предположений развилась до стройной совокупности взаимосвязанных концепций, не только объясняющей закономерности явлений, но и позволяющей предугадать ход их развития, построить оптимальные варианты, обеспечивающие надежное решение глобальных проблем и частных задач функционирования физической культуры личности человека.

Взаимодействуя с практикой, теория физической культуры находится в постоянном движении: совершенствуя методологию практики на основе собственных изысканий, она сама совершенствуется как информационная система, объективно отражающая социальные потребности общества.

Опираясь на философские основы и общенаучные, обще-методологические принципы, теория физической культуры постоянно совершен-

ствует свой инструментарий, обеспечивая достижение новых, более качественных уровней развития человека.

В последние годы изменилось личностно-социальное бытие человека. Изменились общие восприятия окружающей действительности. Изменились и представления о физической культуре и спорте. В связи с этим появилось много разночтений понятийного аппарата, предпринимаются попытки оригинальных, хотя и не всегда достаточно аргументированных построения системы физического воспитания. Одновременно достаточно быстрыми темпами развиваются частные теории и методики различных видов упражнения оздоровительной и спортивной направленности, практическое применение которых дает хорошие результаты, что в свою очередь оказывает воздействие на, казалось бы, непоколебимые каноны теории и методики физической культуры.

Подавляющее большинство общетеоретических положений устояло. Вероятно, иначе и быть не могло, ибо теория физической культуры возникла не вдруг, а десятилетиями формировалась лучшими представителями разных областей науки.

Тем не менее, потребовалось уточнение ряда позиций общетеоретического плана и значительное переосмысление методологии физического воспитания, результатом чего стало появление новых учебников и учебных пособий.

Так и в данном случае, мы предприняли попытку привести теоретические воззрения и методику физической культуры в соответствии с особенностями современно – экономических, региональных условий обучения, материально-технического оснащения и уровня здоровья обучающихся.

Наиболее изучаемой представляется спортивная деятельность студентов вуза. Спортивная деятельность студентов вузов не физкультурного профиля, по существу, должна стать основой возрождения и развития массового студенческого спорта, что может не только радикально изменить отношение к физкультурной активности, но и в целом привить спортивный стиль повседневной жизнедеятельности.

Наибольшей популярностью у студенческой молодежи пользуется физическая рекреация. Она представляет собой процесс использования физических упражнений, игр, видов спорта в упрощенных формах, естественных сил природы с целью активного отдыха, развлечения, переключения на другие виды деятельности, отвлечение от процессов, вызывающих физические, интеллектуальные, психические утомления, получения удовольствия, наслаждения от физкультурной деятельности.

Таким образом, физическая рекреация удовлетворяет потребности, мотивы, интересы студенческой молодежи в эмоциональном, активном отдыхе, рациональном использовании свободного времени.

Еще одним из важных направлений, используемых на занятиях по физической культуре является реабилитационная деятельность. В основе реабилитационной деятельности лежит систематическая, строго дозированная тренировка, которая кроме местного воздействия на отдельные органы и системы оказывает влияние на весь организм в целом, в связи с чем повышается общая устойчивость организма человека к неблагоприятным факторам. Она опирается на закономерности биологических и медицинских наук, физиологии, педагогики, культурологи, психологии и др.

Наилучших результатов в развитии двигательной активности студентов в избранном виде физической культуры можно достичь при максимальном учете их индивидуальных двигательных характеристик, социально-психологических факторов, морфофункциональных способностей организма. Это создает предпосылки к самоопределению, самовоспитанию, саморазвитию и самореализации студентов в различных видах физкультурной деятельности.

В нашем пособии мы сделали упор на объединении теории и практики физической культуры. Наряду с теоретическим материалом в нем представлены практические разделы, которые включают в себя различные функциональные пробы, составление рациона питания, составление комплекса общеразвивающих упражнений, а также подбор и проведение подвижных игр.

Материал данного пособия ориентирован на студентов не физкультурного профиля.

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания. Она выступает одним из факторов социокультурного бытия, обеспечивающего биологический потенциал жизнедеятельности, способ и меру реализации сущностных сил и способностей студента.

Реальное воплощение инноваций в педагогической системе формирования физической культуры студентов – решительное преобразование в деятельности кафедр физического воспитания. Они призваны формировать спортивный стиль жизни студентов и утверждать в общественном сознании моду на здоровье. Такой подход к физкультурной деятельности студентов может принести обществу более выгодный, чем здравоохранение, путь к активному, творческому профессиональному труду молодого специалиста, основанном на физическом и психосоциальном благополучии.

Но, прежде всего кафедры стоят перед необходимостью резкого усиления педагогического содержания учебной дисциплины «Физическая культура», коренного изменения ее программно-методического обеспечения, создания возможно большего числа рабочих вузовских программ образовательно-методической направленности.

Инновационные направления в работе нашей кафедры являются реальным механизмом, который позволяет соединить научно-теоретические основы с практикой формирования физической культуры студентов, указывая путь полного и кардинального преобразования предмета, сделать физическое воспитание подлинно педагогическим процессом. Средства и пути реализации поставленных задач не унифицированы, а наоборот, по каждой позиции предусмотрен ряд взаимозаменяемых средств, методов и форм занятий.

Значительные изменения касаются лекционного материала: в противовес традиционному курсу предлагается широкая тематика теоретического и методического характера и адекватно ей разработанная практика по освоению и конструированию индивидуальных образовательных, спортивных, рекреационных и реабилитационных программ.

Весьма важно изменить мышление педагогов, проникнуться идеей коренного изменения в сфере вузовской физической культуры. Только преподаватель, осознавший необходимость работать по новому, принявший концепцию физкультурного воспитания, способен формировать у студенческой молодежи ценностное отношение к физической культуре.

Только таким путем можно действенно поднять авторитет и престиж занятий различными видами физической культуры, добиться подлинной массовости физкультурно-спортивного движения и экономического расцвета отрасли „физическая культура“.

Результатом образования по завершении обучения в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретению личного опыта, творческому использованию ее средств и методов, достижению установленного уровня психофизической подготовленности.

Хохлова О. А., кпн, доцент

кафедры физвоспитания ТГПУ им. Л. Н. Толстого
Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого
8 (910) 941 07 41, astro1963@mail.ru

Алешина Н. С., кпн, доцент

завкафедрой физвоспитания ТГПУ им. Л. Н. Толстого
Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого
8 (910) 941 07 41, astro1963@mail.ru

МОДЕЛИРАНЕ НА АДАПТИВНА СИСТЕМА ЗА ФИЗИЧЕСКА ДЕЕСПОСОБНОСТ НА СТУДЕНТИ И КУРСАНТИ

ОГНЯН КЪЧЕВ, МЕТОДИ ЯКИМОВ

OGNYAN KACHEV, METODI YKIMOV. MODELING OF AN ADAPTIVE SYSTEM FOR PHYSICAL ABILITIES OF STUDENTS AND CADETS

Abstract: The purpose of the study is to reveal basic prerequisites, principles and correlation dependencies in the modeling of a project for a new adaptive system for current control and assessment of the physical abilities of students and cadets from the Nikola Vaptsarov Naval Academy. The level of the correlation structure of the physical abilities in seven basic tests and one additional, borrowed from the Catalog of the "Army Physical Fitness Tests" catalog, has been identified. A variation, alternative and correlation analysis was performed in tables, matrices and schemas, based on mathematical and statistical processing for the calculation of correlation coefficients and determination by Pirson-Brave method. The study establishes specific prerequisites according to the degree of saturation of the information on autonomy and linear correlation that we take as a basis for the principle development and selection of a model of three-tier test battery for assessing the physical abilities of students and cadets.

Key words: current control and assessment of the physical abilities, tests, methods, students and cadets.

Резюме: Целта на изследването е да разкрие основни предпоставки, принципи и зависимости в моделирането на проект за нова адаптивна система за текущ контрол и оценка на физическите възможности на студенти и кадети от Военноморска академия "Никола Вапцаров". Забелязано е нивото на корелационната структура на физическите способности в седем основни теста и една допълнителна, заимствана от каталога "Тестове за физическа физика на армията". Направен е вариант, алтернативен и корелационен анализ в таблици, матрици и схеми, базирани на математическа и статистическа обработка за изчисляване на корелационните коефициенти и определяне чрез Pirson-Brave метод. Изследването установява специфични предпоставки според степента на насищане на информацията за автономността и линейната корелация, която ние възприемаме като основа за принципното разработване и подбор на модел на тристепенна тестова батерия за оценка на физическите способности на учениците и кадетите.

Ключови думи: текущ контрол и оценка на физическите способности, тестове, методи, студенти и кадети.

Системите за контрол и оценка на физическата дееспособност на студенти и курсанти, които сега функционират в различните университети, както и тази за ВВМУ „Н. Й. Вапцаров“, трудно могат да се пренасят емпирично и да се прилагат адаптивно при съвременните условия за

обучение на курсанти и студенти за водния транспорт [1]. Това се определя от реалното, не много добро състояние на физическата дееспособност, ниската двигателна култура и особено от липсата на приложните двигателни умения и навици у учениците, завършили средно образование и постъпили във висшето училище, подготвящо кадри за морската индустрия и Военноморските сили [4].

При очевидните обстоятелства на променени дадености в съвременните условия за обучение в ОКС „Бакалавър“, целта на нашите изследвания бе насочена към разкриването на основните предпоставки за моделиране на нова адаптивна и специализирана система за текущ контрол и оценка на физическата дееспособност. Нещо повече – адаптивното моделиране днес все повече се налага и свързва с мисията на Европейската система за натрупване и трансфер на кредити във висшите училища – „ECTS“ предвид възможностите за мобилност в обучението. Хипотетично една нова адаптивна и специализирана система за текущ контрол и оценка на физическата дееспособност би допринесла, освен за по прецизно оценяване на обучаваните, и за подобряване самоконтрола на физическата подготовка у самите обучаваните.

МЕТОДОЛОГИЯ НА ИЗСЛЕДВАНЕ

Предмет на изследване са количествените стойности и степен на зависимост между постиженията на студентите и курсантите при седем основни и един специализиран тест (пътека с препятствия за ВМС), изведен от каталога на „Единен армейски тест за курсанти“.

Обект на изследване са 300 студенти и курсанти (мъже и жени), редовно и задочно обучение от ВВМУ „Н. Й. Вапцаров“, диференцирани по пол в две възрастови групи: 19–20 и 21–22 години, обхванати в периода на учебните 2014–2016 г.

За констатиране нивото на физическата дееспособност, корелационните зависимости и автономност на различните тестове в хода на изследването са използвани резултати получени при следните видове показатели:

1. Бързина – 50 м совалково бягане (10x5 м) с навеждане, докосване или преместване на предмет (кубче) за време в секунди и десети.
2. Скоростна издръжливост – 100 м совалково бягане (10x10 м) с настъпване на линия за време в секунди и десети.
3. Динамична гъвкавост (по Флайшман) – навеждане, изправяне, извиване и докосване на белег на стена за време 30 сек в брой цикли.
4. Взривна сила на долни крайници – дълъг скок от място в сантиметри.

5. Сила на разгъвачи на ръцете – лицеви опори за 30 сек в брой повторения.
6. Сила на сгъвачи на ръцете – набиране на висилка от вис в брой повторения.
7. Сила на коремни мускули – коремни преси за 30 сек в брой повторения.
8. Обща физическа кондиция – пътека с препятствия за ВМС в минути и секунди (облекчен вариант).

За статистическа обработка на получените резултати са използвани вариационен, алтернативен и корелационен анализ. Изчислени са различните статистически параметри и показатели посредством математически действия по известни формули и технологии, както следва:

- Коефициент на корелация „ r “ – изчислен по един от вариантите на Пирсън-Браве [3,7];

Коефициент на детерминация „ D “ (или проверка на наличието на линейна връзка между отделни променливи стойности) – определен при степените на зависимост за „ r “, както следва:

- ✓ $0 \leq R \leq 0,3$ – слаба корелация
- ✓ $0,3 \leq R \leq 0,5$ – умерена корелация
- ✓ $0,5 \leq R \leq 0,7$ – значителна корелация
- ✓ $0,7 \leq R \leq 0,9$ – висока корелация
- ✓ $0,9 \leq R \leq 1$ – много висока корелация
- ✓ $R \geq 1$ – пълна (функционална) корелация

За сравнение и проверка на коефициентите на корелация „ r “ са използвани табличните стойности на коефициента „ Z “ с трансформация, където „ t “ критерия за доверителна вероятност при нулева хипотеза е $P > 0,05$ или $P_t < 0,95\%$;

Сигмалните отклонения „ σ “ са използвани за корекция на оценъчната точкова скала по метода Рудолф-Мартин, цитиран по Гюнтер Клаус и Хайнц Ебнер [7,8].

Анализ на резултатите

При обработка на резултатите по каноните на вариационния и алтернативния анализ най-общо в Таблица 1 се констатира еднакво ниво на физическата дееспособност за двете възрастови групи студенти и курсанти. Изключение правят разликите между средните стойности на тестовете: дълъг скок от място, динамична гъвкавост и коремни преси, които са съществени при уровень на значимост $P_t > 0,98\%$.

Таблица 1. Вариационен и алтернативен анализ – проверка на разлики между средни величини на керелиращи се тестови показатели диференцирани по възраст за двете групи студенти (мъже)

Група, възраст, статист. показател Тест	I-ва група 19–20 г.				II-ва група 19–20 г.				$x_1 - x_2$	критерий	Уровен на значимост
	n	x_1	σ	V%	n	x_2	σ	V%	d	t	Pt%
1. 50 м совал. бягане (10x5 м) сек/д.	74	15.9	1.9	11.9	54	15.9	1.8	8.1	0.0	0.0	0.0%
2. 100 м сов. бягане (10x10 м/сек/д.)	55	26.3	1.4	5.3	70	26.4	1.7	6.4	-0.1	1.1	< 0.90
3. Дълъг скок от място (см)	74	222	0.5	0.2	80	227	0.38	0.1	-5.0	3.1	> 0.98
4. Динамична гъвкавост за 30 сек/бр.	60	26	3.1	11.9	56	27.5	1.4	5.1	-1.5	2.7	> 0.98
5. Лицеви опори за 30 сек/брой	60	30.8	4.7	15.2	56	32.4	9.3	28.7	-1.6	0.9	< 0.90
6. Коремни преси за 30 сек/брой	60	25.4	1.5	5.9	56	27.5	3.7	13.4	-2.1	2.8	> 0.98
7. Набиране от вис за брой	60	7.0	4.0	57.1	56	8.0	4.2	52.5	-1.0	1.3	< 0.90

Очевидно еднаквите средни стойности на тестовите показатели №1,2,5,7 при нисък уровень на значимост за различие $P_t < 0,90\%$ и $0,0\%$ за двете възрастови групи студенти и курсанти, подчертават тенденция за една и съща наситеност на информация за едно и също физическо качество. На тази основа, нормативните оценки за нивото на физическите качества, които имат за информатор тестовите показатели с еднакви средни стойности, остават по място непроменени за двете възрастови групи при проектирането на адаптивния модел за новата тестова батерия.

Освен тези предпоставки за правилната селекция на тестовите показатели, другите статистически параметри в Таблица 1, като сигмалното отклонение „ σ “ и коефициента на вариация V% имат също важно значение за формирането на оценката. Те дават достоверно основание да се определят границите на средното ниво за всеки тест от възприетата шестобална скала по метода Рудолф-Мартин. Подобни закономерности се очертават и при интерпретацията на данните за групите на студентките и курсантките (жени).

Успоредно с равнището на физическата дееспособност, другата посока на нашето изследване бе установяване на съответствие или наличие на зависимости между основните седем теста включени в проекта на специализираната тристепенна тестова батерия – за начално, междинно и крайно ниво на обучаваните.

Събраният емпиричен изследователски материал от данни, според приложения корелационен анализ с изчисленията на коефициента на корелация „r“ по Пирсън-Браве в Матрица 1, показва обикновена линейна корелация между тестовите „фактор“ и тестовите „следствие“ с различна степен на наситеност от слаба до пълна (функционална) зависимост.

Матрица 1. Корелационна зависимост и детерминация между тест-фактор и тест-следствие (резултат) при студенти I^{-ва} група 19–20 г.

Тест-фактор Тест-следствие	50 м совал. бягане	100 м сов. бягане	Дълъг скок от място	Лицеви опори	Коремни преси	Динамична гъвкавост	Набиране от вис
50 м совал. бягане	1.00 100 %						
100 м сов. бягане	0.67 45.9 %	1.00 100 %					
Дълъг скок от място	1.00 100 %	0.20 4.4 %	1.00 100 %				
Лицеви опори				1.00 100 %			
Коремни преси				1.00 100 %	1.00 100 %		
Динамична гъвкавост					0.81 65 %	1.00 100 %	
Набиране от вис				0.98 96 %			1.00 100 %

От Матрица 1 се вижда, че при първата възрастова група (19–20 г.), между фактора „50 м соваково бягане“ (10x5 м) и „дълъг скок от място“ зависимостта е пълна с коефициент на детерминация $D = 100\%$. При втората възрастова група (21–22 г.) корелацията е само значителна и далеч по-ниска според коефициента на детерминация $D = 29\%$.

Еднозначни са и възрастовите промени в корелацията, която се наблюдава при другия тест – фактор „100 м соваково бягане“ (10x10 м) и „дълъг скок от място“, но при пълен обрат, по-ниска корелационна зависимост за възрастта (19–20 г.) до пълна (функционална) зависимост при студентите на възраст (21–22 г.).

Определено линейната корелация между теста „50 м соваково бягане“ и „дълъг скок от място“ от една страна при I^{-ва} група има различна степен на наситеност и определеност според коефициента на детерминация (D) и напълно обратно положение при II^{-ра} група. Същите промени на корелация се наблюдават и по отношение на връзката между теста „50 м соваково бягане“ и „100 м (10x10 м),“ където за I^{-ва} група тя е значи-

телна при $r=0,67$ и $D=45,9\%$, а при II^{ра} група е пълна (функционална) с коефициент на корелация $r=+1,00$ и $D=100\%$.

Възрастовите промени и различните степени на зависимост според изчислените коефициенти на корелация „ r “, определят степента на еднозначност на информацията, която носят отделните тестове или тяхната автономност по отношение на отделните физически качества. Този факт формира тенденции и определя закономерната предпоставка един тест да присъства в тестовата батерия за една от възрастовите групи, а в другата да се заменя от друг тест, който има по-силно изразена автономност и самостоятелност на информация за едно и също физическо качество.

При анализа на стойностите отразени в Матрица 2 се забелязва, че идентифицираните степени на корелационна зависимост повтарят тенденцията. Тук теста „Лицеви опори“, изведен като фактор, се определя от пълен коефициент на корелация $r=+1,00$ и $D=100\%$ по отношение на теста „Коремни преси“ и с много висок коефициент на корелация $r=0,98$ към теста „Набиране от вис“ при I^{ва} група (19–20 г.).

Обратна е връзката между теста „Лицеви опори“ и теста „Коремни преси“ при II^{ра} група (21–22 г.), където $r=0,50$ е умерена зависимост, а по отношение на теста „Набиране от вис“ стои с висока степен на зависимост при $r=0,72$ и $D=51\%$.

Установените обрати в Матрица 2 за корелационните зависимости не се наблюдават при теста „Коремни преси“ и теста „Динамична гъвкавост“ между двете възрастови групи. Тук приблизително еднаквите стойности на корелация определят коефициенти на детерминация от $D=65\%$ и $D=75\%$. Това поставя теста „Динамична гъвкавост“ с висока зависимост от нивото на тест-фактора „Коремни преси“ и при двете възрастови групи и с еднозначно ниво на автономност.

Матрица 2. Корелационна зависимост и детерминация между тест-фактор и тест-следствие (резултат) при студенти II^{ра} група 21–22 год.

Тест-фактор Тест-следствие	50 м совал. бягане	100 м сов. бягане	Дълъг скок от място	Ли- цеви опори	Ко- ремни преси	Динамична гъвкавост	Наби- ране от вис
50 м совал. бягане	1.00 100%						
100 м сов. бягане	0.67 45.9%	1.00 100%					
Дълъг скок от място	0.54 29%	1.00 100%	1.00 100%				
Лицеви опори				1.00 100%			

Коремни преси				0.50	1.00		
				25 %	100 %		
Динамична гъвкавост					0.87	1.00	
					75 %	100 %	
Набиране от вис				0.72			1.00
				51 %			100 %

От реквизитите на Таблица 2 се разкриват закономерните различия във възрастов аспект между коефициентите на корелация на тестовите „фактор-следствие“. Всички разлики (d) са съществени и се подкрепят при уровень на значимост с много висок процент на вероятност от $Pt > 0,99\%$.

Таблица 2. Сравнителен анализ и проверка на разлики между степени на корелация при тестови признаци (фактор – следствие) за студенти в двете възрастови групи

№	Тест – фактор	Тест – следствие	Коеф. „r“		$r_1 - r_2$	критерий	уровен
			I-ва гр.	II-ра гр.	d	t	Pt %
1	50 м совал. бягане /10x5 м/	100 м сов. бягане /10x10 м/	0.67	1.00	-0.33	7.5	> 0.99
2	50 м совал.бягане /10x5 м/	Дълъг скок от място	1.0	0.54	0.46	17.6	> 0.99
3	100 м сов. бягане /10x10 м/	Дълъг скок от място	0.20	1.00	-0.80	22.5	> 0.99
4	Лицеви опори за 30 сек	Коремни преси за 30 сек	1.00	0.50	0.50	18.7	> 0.99
5	Коремни преси за 30 сек	Динамична гъвкавост за 30 сек	0.81	0.87	-0.06	1.2	< 0.90
6	Лицеви опори за 30 сек	Набиране от вис за брой	0.98	0.72	0.26	7.2	> 0.99

Определено тези различия са съществено основание при моделирането на системата за контрол и оценка във възрастта (19–20 г.) да се отдава предимство на един от корелиращите се тестове, а във възрастта 21–22 г. на другия, според силата на автономност на информацията и наситеността на корелацията за отделното физическо качество. Силата и автономността на информацията се свързва с принципа за недопускане на дублиране на тестовите за реална оценка от многофакторни позиции на едно или друго от физическите качества.

В заключение на основата на идентифицираните зависимости и констатираното реално състояние на физическата дееспособност при двете възрастови групи (19–20 г. и 21–22 г.) е селектиран нов модел на система за текущ контрол и оценка на физическата дееспособност на студенти и курсанти от специалности на водния транспорт и Военноморските сили, изразен в Приложение 1 (Таблица 1,2, 3 и 4).

Приложение 1. Система за оценка на физическата дееспособност на студенти/курсанти

Таблица 1. Количествена оценка на физическата дееспособност (студенти – начално ниво)

Точки Тест	Мъже – постижение						Жени – постижение					
	1 т.	2 т.	3 т.	4 т.	5 т.	6 т.	1 т.	2 т.	3 т.	4 т.	5 т.	6 т.
1. 50 м совал. бягане (10x5 м) сек/д.	19.0	18.0	17.0	16.5	15.5	14.5	21.0	20.0	19.0	18.5	18.0	17.5
2. Дълъг скок от място (см)	205	210	215	220	230	235	150	155	160	165	170	175
3. Лицеви опори за 30 сек/брой *	15	20	22	25	28	30	10	20	22	25	28	30
4. Коремни преси за 30 сек/брой	15	20	22	25	28	30	12	14	16	18	20	25
5. 1000 м сов. бягане (20x50 м) минс.	5.30	5.20	5.00	4.45	4.25	4.15	6.40	6.30	6.25	6.15	5.50	5.30
6. Динамична гъвкавост за 30 сек/бр.	21	22	23	24	25	28	20	21	22	23	24	26

* За жени теста „Лицеви опори за 30 сек/брой“ се изпълнява от изх. положение – колянна опора

Таблица 2. Количествена оценка на физическата дееспособност (студенти – междинно ниво)

Точки		Мъже – постижение						Жени – постижение					
Тест		1т.	2т.	3т.	4т.	5т.	6т.	1т.	2т.	3т.	4т.	5т.	6т.
1. 50 м совал. бягане /10х5 м/ сек/д.		19.0	18.0	17.0	16.5	15.5	14.5	21.0	20.0	19.0	18.5	18.0	17.5
2. Набиране от вис за брой*		6	7	8	9	10	12	6	7	8	9	10	12
3. Компл. сил. упр./л. опори + к.преси/**		30	40	44	48	50	52	20	30	32	33	34	36
4. 1000 м бягане в правоъгълн. /м.с./		5.0	4.40	4.00	3.40	3.30	3.20	6.00	5.30	5.00	4.40	4.30	4.00
5. Компл. упр. ловкост /бяг. + кълбо/с.		12.0	11.6	11.0	10.4	10.0	9.8	13.0	12.6	12.0	11.4	11.0	10.8
6. Плуване / мин сек/	Св.стил	2.5	2.40	2.30	2.00	1.55	1.40	3.40	3.30	3.20	3.00	2.40	2.30
	Бруст	3.0	2.50	2.40	2.20	2.10	2.00	3.40	3.30	3.20	3.00	2.50	2.40

* За жени теста „Набиране от вис за брой“ се изпълнява от изх.положение – лежащ вис

** За жени теста „Компл. сил. упр. (л. опори + к. преси)“ – лицевите опори се изпълняват от изх.положение – колянна опора

Таблица 3. Количествена оценка на физическата дееспособност (студенти – крайно ниво)

Точки Тест	Мъже – постижение						Жени – постижение					
	1т.	2т.	3т.	4т.	5т.	6т.	1т.	2т.	3т.	4т.	5т.	6т.
1. 100 м сов.бягане (10х10 м/сек)	28.0	27.0	26.0	25.0	24.0	23.0	37.0	36.0	35.0	34.0	32.0	31.0
2. Набиране от вис за брой*	4	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14	16
3. Компл. сил. упр. (30 с.-л. опори + 30 с.-к. Преси)**	30	40	45	50	60	70	30	32	33	34	36	38
4. 1500 м бягане-мъже (1000 м бягане-жени – м.с.)	7.00	6.55	6.50	6.45	6.40	6.35	6.00	5.30	5.00	4.40	4.30	4.00
5. Пътека с препятствия за ВМС***	3.50	3.40	3.30	3.15	3.10	3.05	6.50	6.20	6.00	5.40	5.00	4.20
6.Плуване в метри без време за издръжливост	50	100	150	200	300	400	25	50	100	150	200	300

* За жени теста „Набиране от вис за брой“ се изпълнява от изх.положение – лежащ вис

** За жени теста „Комплекс силови упругражнения“(л.опори + к.преси) – лицевите опори се изпълняват от изх. положение – колянна опора

*** Пътека с препятствия за ВМС – изпълнява се в облекчен вариант за неплаващ състав и жени

Таблица 4. Качествена оценка на физическата дееспособност по общия сбор точки по „ECTS“

Резултат в сбор точки	Оценка	Оценка по „ECTS“
0–5 т.	Слаб /2/	Fx
6–11 т.	Среден /3/	E
12–17 т.	Среден /3/	D
18–23 т.	Добър /4/	C
24–30 т.	Мн.добър /5/	B
31–36 т.	Отличен /6/	A

Изводи и препоръки

1. Установени са определени предпоставки, закономерни принципи, основания и изисквания при систематизиране на един конкретен, реално адаптивен модел на тристепенна тестова батерия за текущ контрол и оценка на физическата дееспособност на студенти и курсанти.

2. Изследваните тестове имат различна степен на линейна корелационна зависимост помежду си в два възрастови периода (19–20 г. и 21–22 г.)

3. Най-популярните тестове за измерване на физическата дееспособност показват еднаква степен на наситена информация за едно и също равнище на физическите качества, само в определен възрастов период (19–20 г. и 21–22 г.).

4. Изследваните тестове носят различна автономна информация за физическите качества, която определя реалното средно равнище и границите на отклонение за моделиране на адаптивна оценка и контрол на физическата дееспособност.

5. Селекцията на тестовите показатели в отделна тестова батерия на базата на установените принципи и структури на корелираща се информация в двата възрастови периода – (19–20 г. и 21–22 г.) осигурява проектиране на реална, многофакторна и адаптивна система за контрол и оценка на физическата дееспособност при студенти и курсанти в обучението им за кадри за морската индустрия и Военноморските сили.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алипиева, В., Л. Алипиева, Обективни критерии за контрол и оценка на физическата дееспособност на учениците, ВФК, 12, С., 1992.
2. Анастаси, А., Урбина, С., Психологическое тестирование, изд. Питер, Москва, Санкт-Петербург, 2005.
3. Брогли, Я., Л. Петкова, Статистически методи в спорта, МФ, С, 1988.
4. Петрова, Н., Медицинска статистика, Изд. МИ „Райков“, ISBN: 9549666625, С, 2013.
5. Петкова, Л., М. Квартирникова, Тестове за оценка на физическата дееспособност, МФ, С, 1985.
6. Флайшман, Е., Структура и измерване на физическата годност, МФ, С, 1970.
7. Клаус, Г., Х. Ебнер, Основи на статистиката за психолози, социолози и педагози, Наука и изкуство, С., 1971.
8. Thomas, J., J. Nelson, Research Methods in Physical Activity-7th Edition ISBN-13: 978-1450470445, NY, 2015.

Доц. д-р Огнян Къчев

Ръководител на секция „Лична защита и спорт“
Юридически факултет, Варненски свободен университет „Черноризец Храбър“,
Варна-9007, к.к. „Чайка“, тел.: +359 52 359 635,
e-mail: ogikachev@gmail.com

Доц. д-р Методи Якимов

ВВМУ „Н. Й. Вапцаров“,
ул. „Васил Друмев“ 73,
9002 Варна, тел.: +359 52 552 372

СЪСТОЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА ГОДНОСТ НА СТУДЕНТКИ ОТ СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“, ПРАКТИКУВАЩИ АЕРОБИКА

ПЕТЯ ХРИСТОВА

PETYA HRISTOVA. STATE OF THE PHYSICAL ABILITIES OF SOFIA UNIVERSITY "ST. KLIMENT OHRIDSKI" 'S FEMALE STUDENTS PRAKTIKING AEROBICS

Abstract: In the present article is analyzed the state of the physical abilities of female students enlisted for aerobics classes at Sofia University „St. Kliment Ohridski“ by 2015–2016 school year. The data is collected as a part of the dissertation work of the author. The average of each test is compared with the recommended values. The results show that for most of them students' physical abilities are average and below. Since aerobics is one of the most preferred sports at Universities and attracts a lot of students we make the conclusion that young people in Bulgaria lead a sedentary life style which in a long term will inflict to variety of damages such as health issues, premature aging and working incapacity.

Key words: students, aerobics classes, sedentary life-style, poor physical abilities.

Резюме: В настоящата статия е анализирано състоянието на физическите способности на студентите кандидатки за аеробика в СУ "Св. Климент Охридски" до 2015–2016 учебна година. Данните се събират като част от дисертационната работа на автора. Средната стойност на всяко изпитване се сравнява с препоръчителните стойности. Резултатите показват, че за повечето от тях физическите способности на студентите са средни и по-ниски. Тъй като аеробиката е един от най-предпочитаните спортове в университетите и привлича много студенти, ние стигаме до извода, че младите хора в България водят уседнал начин на живот, който в дългосрочен план ще причини различни щети като здравословни проблеми, преждевременно стареене и неработоспособност.

Ключови думи: студенти, класове по аеробика, заседнал начин на живот, лоши физически способности.

Развитието на цивилизацията в голяма степен измени начина на живот на човека-обездвижи го. Хиподинамията, дължаща се на масовото навлизане на модерните технологии в бита и ежедневието на хората, доведе до тревожните констатации на редица изследвания върху здравословното състояние на хората, и особено, в детската и младежката възраст. Още в древността Аристотел е казал, че „нищо така не изтощава и не разрушава организма на човека, както продължителното физическо бездействие!“. Хроничното обездвижване на човешката популация води до силно изразена психо-физическа дисхармония в биосоциалната при-

рода на човека, която в съчетание с употребата на алкохол, наркотици, тютюнопушене както и с екологичните промени и стресовите фактори на социалната среда, са в основата на най-разпространените болести на цивилизацията: сърдечно-съдови и ракови заболявания, хипертония, психически разстройства, поражения върху опорно-двигателния апарат и много други [5]. Не случайно, отчитайки тези тревожни факти, през последните години Европейската Комисия финансира проекти свързани със стимулирането на масовия спорт, защото единственият начин за противодействие и превенция на негативните последици от обездвижването, са системните физически упражнения.

Здравето и жизнеността на нацията са от важно значение за всяко общество. В изследване, направено от Б. Борисов, Б. Цолов, Й. Иванов (2005), в сравнение със страните членки на Европейския съюз, смъртността в България е над два пъти по-голяма. През последните години у нас тя е около 14,4 на хиляда, докато в страните от ЕС – около 4,7 на хиляда. По данни на Националния здравен център, само за 2010 г. в България смъртността от сърдечно-съдови заболявания е нараснала с 2,98%. Повече от половината трудоспособни българи не са спортували никога. Задълбочени проучвания на здравето на нацията, базиращи се на анализа на три групи показатели – демографски, за заболяемостта и за физическото развитие, също водят до негативна оценка на физическото развитие и дееспособност: „Цялостната оценка на здравето на нацията е, че през последните две десетилетия на XX век са налице постепенно развиващи се, негативни процеси, формирали устойчива тенденция към влошаване. Тази тенденция заплашва **биологичния субстрат и жизнеността** на нацията в историческа перспектива“ [2].

Известно е, че поради различни икономически, социални и други проблеми, системата за физическо възпитание и спорт в България не допринася в достатъчна степен, за физическото развитие, физическата дееспособност и здравословния статус на подрастващите. Вследствие, през последните години се наблюдава тенденцията все по-голям голям процент от новоприетите студенти, да са с все по-ниска физическа дееспособност и двигателна активност, с ниска мотивация или с липса на всякакъв интерес за активни занимания с физически упражнения и спорт.

От друга страна, студентската възраст е времето на изграждане и оформяне на личността. Пренарежда се ценностната система, формират се мирогледът, самооценката, самосъзнанието. В диапазона 18–25 години се проявява оптимума на редица психомоторни функции и физически качества. Това е финалният етап на учебния процес по физическо възпитание и последна възможност за спортните педагози да предизвикат, създадат и изградят мотивирани интерес, желание и готовност у младите хора за активен начин на живот, което да доведе до необходимата сте-

пен на двигателна активност при всеки индивид, за поддържане на добро здраве и работоспособност за цял живот [4].

Специфичната среда на спортните занимания поставя допълнителни предизвикателства към студентите. Физическото упражняване изисква мотивирано отношение и волеви усилия. Затова проблемът за **мотивацията** е централен за учебно-спортната дейност. В съвременната психология се приема, че **очакването** е най-ефективният посредник на мотивацията. Предизвикването на **положителни** очаквания може да допринесе за възникването или за засилването на мотивацията [1].

Аеробиката е фитнес-дисциплина с отдавна доказан положителен ефект. В редица изследвания тя се посочва като една от най-масовите и предпочитани от студентите форми за физическо възпитание в спортно-профилираните занимания в университетите. В основата на аеробиката стоят гимнастическите упражнения, което позволява точно дозиране на натоварването и моделиране на аеробните комплекси според желаната цел.

Изброените факти ни провокираха да потърсим нови начини за повишаване на мотивацията на студентите за редовни занимания с физически упражнения.

МЕТОДОЛОГИЯ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Хипотезата на дисертационния ни труд бе базирана на предположението, че създаването на модел за физическо възпитание (използващ средствата на аеробиката), предизвикващ положителни очаквания у студентите, ще допринесе за повишаването на интереса и активността им за редовни занимания с физически упражнения, което ще подобри ефикасността и качеството на учебния процес.

Експериментът бе проведен в рамките на 2015–2016 учебна година. Той започна с предварително анкетно проучване, целящо да ни предостави информация в две насоки-какво е себеусещането на студентките относно здравето и начина им на живот, както и каква е информираността им за значението и ползите от физическите упражнения за човешкото тяло. Така също попитахме записалите се, какви резултати очакват от спортно-профилираните занимания с аеробика.

Изследвахме мнението на 175 студентки от Софийски университет „Св. Климент Охридски“, на възраст от 19 до 23 години. На базата на техните очаквания, бяха сформирани две експериментални групи (всяка от по 25 студентки), които работиха по аеробни комплекси с различна насоченост (моделирани според очакванията). С цел проследяване ефективността на предложената методика, бе съставена тестова батерия за констатиране на моментното състояние и развитието на физическата годност на изследваните лица. За да определим входящото ниво на уча-

стничките, преди началото на експеримента, проведехме констатиращо базово тестиране.

Анализ на резултатите и дискусия

За коректното интерпретиране на получените данни направихме вариационен анализ, резултатите от който са представени в таблица 1.

Таблица 1. Вариационен анализ на показателите за физическа годност в началото на експеримента

физическа годност		мин	макс	R	X̄	S	V%	As	Ex
име на теста	ме								
Експериментална група 1									
дълбочина на наклона	см	32,0	62,0	30,0	48,20	9,24	19,2	-0,32	-1,21
повдигане от лег	см	15,0	43,0	28,0	28,28	6,70	23,7	-0,2	0,13
лицеви опори	отказ	0,0	28,0	28,0	14,64	7,11	48,5	0,03	-0,12
коремни преси	бр/30"	8,0	20,0	12,0	14,88	2,80	18,8	-0,16	0,07
клякания	бр/30"	15,0	28,0	13,0	20,92	3,03	14,5	-0,05	0,51
скок дължина	см	102,0	170,5	68,5	135,88	14,09	10,4	-0,10	1,20
20 м спринт	сек	3,76	5,20	1,44	4,32	0,34	7,8	0,56	0,55
ПЧ в покой	уд/мин	63,0	80,0	17,0	71,20	4,68	6,6	0,21	-0,82
степ – тест	мл/кг/мин	30,35	36,26	5,91	33,18	1,95	5,9	0,01	-1,07
Експериментална група 2									
дълбочина на наклона	см	27,0	66,0	39,0	50,04	8,71	17,4	-0,46	0,96
повдигане от лег	см	24,0	50,0	26,0	31,60	5,02	15,9	1,92	6,85
лицеви опори	отказ	5,0	23,0	18,0	13,68	5,03	36,8	-0,16	-0,80
коремни преси	бр/30"	9,0	23,0	14,0	16,00	3,41	21,3	0,43	-0,27
клякания	бр/30"	18,0	27,0	9,0	21,44	1,92	8,9	0,74	1,98
скок дължина	см	98,0	189,0	91,0	140,76	20,66	14,7	0,05	0,47
20 м спринт	сек	3,80	4,66	0,86	4,08	0,21	5,2	1,24	1,81
ПЧ в покой	уд/мин	61,0	80,0	19,0	70,52	4,76	6,8	-0,03	-0,25
степ – тест	мл/кг/мин	30,35	36,26	5,91	33,92	1,55	4,6	-0,44	-0,04

$$N = 25, \alpha = 0,05, As_{0,05} = 0,927, Ex_{0,05} = 1,803$$

За нас представляваше интерес да определим какво е състоянието на физическите възможности на изследваните лица, затова сравнихме средните нива на всеки тест с препоръчителните за съответната възраст и пол. Тук представяме няколко примера (Таблицы 2, 3, 4, 5, 6, 7).

Таблица 2. Препоръчителни нива за коремни преси (Дейвис, Б. 2000)

пол	отлично	над средно	средно	под средно	лошо
жени	> 25	21–25	15–20	9–14	< 9

Таблица 3. Препоръчителни нива за лицеви опори-жени (Мак Ардъл, Д. 2000)

възраст	отлично	добро	средно	задоволително	лошо
20–29	> 48	34–38	17–33	6–16	< 6

Таблица 4. Препоръчителни нива за скок на дължина от място-жени (Хеде, С. 2011)

възраст	отлично	над средно	средно	под средно	лошо
> 16	> 1.91 m	1.91–1.78 m	1.77–1.63 m	1.62–1.50 m	< 1.50 m

Таблица 5. Препоръчителни нива за статична гъвкавост на горната част на тялото (Джонсън, Б. 1986)

пол	отлично	добро	средно	задоволително	лошо
жени	> 24,76	24,76–19,68	19,68–14,57	14,57–5,08	< 5,08

Таблица 6. Пулсова честота в покой (жени) според възрастта и тренираността (Ласковски, Е. Р. 2012)

възраст	18–25	26–35	36–45	46–55	56–65	65 +
спортисти	54–60	54–59	54–59	54–60	54–59	54–59
отлично	61–65	60–64	60–64	61–65	60–64	60–64
добро	66–69	65–68	65–69	66–69	65–68	65–68
над средно	70–73	69–72	70–73	70–73	69–73	69–72
средно	74–78	73–76	74–78	74–77	74–77	73–76
под средно	79–84	77–82	79–84	78–83	78–83	77–84
лошо	85 +	83 +	85 +	84 +	84 +	84 +

Таблица 7. Препоръчителни стойности за $VO_{2\text{ max}}$ (мл/кг/мин)(по Хейууд, В. 2006)

възраст	лошо	задоволително	добро	отлично	супер
20–29	< 36	36–39	40–43	44–49	> 49
30–39	< 34	34–36	37–40	41–45	> 45
40–49	< 32	32–34	35–38	39–44	> 44

Както се вижда, при повечето тестове участниците в нашето изследване показаха крайно незадоволителни стойности. Кое е напълно обяснимо – чрез предварителното анкетно проучване установихме, че общо (69,94%) от 175 запитани студентки, се упражняват 1–2 пъти месечно (45,47%) или не спортуват изобщо (24,47%), 2–3 пъти седмично го правят 27,67% и едва 2,12% всеки ден (фиг. 1):



Фиг. 1.

Тук е мястото да уточним:

- анкетното проучване бе проведено с всички момичета, записали се за спортно-профилираните занимания с аеробика при ас. Петя Христова за 2015–2016 учебна година в Софийски университет „Св. Климент Охридски“;
- и двете експериментални групи бяха сформирани на база предварителни очаквания и желание за участие в изследването, т. е. на абсолютно случаен принцип;
- СУ „Св. Климент Охридски“ е най-голямото висше училище в България, в което се обучават млади хора от всички краища на страната.

Гореизброените факти показват, че за съжаление резултатите и от нашето изследване потвърждават изводите, направени от редица автори. Младото поколение в България води заседнал начин на живот, което се изразява в много ниски нива на показателите за физическа годност във възрастта, при която би трябвало да се проявява оптимума на психомоторните функции и физическите качества. Драстичното намаляване на движението води до дълбоки промени в човешкия организъм: мускулна атрофия, деминерализация на костите, понижаване на основната обмяна, намаляване на кръвния обем, т.е. намаляване на физическата годност. Проявяват се т. нар. хипокинетични нарушения – комплексно разстройство, включващо значителни негативни промени на всички нива на организма. Последици от тези нарушения са безсъние, летаргия, сънливост, лошо настроение, отслабване на познавателните способности, на паметта и вниманието, раздразнителност, агресия, намаляване на общата физическа дееспособност. Физическата неактивност и прекомерното хранене, предизвикват затлъстяване, което е рисков фактор за редица заболявания. За реалностите на съвременното общество, заниманията с физически упражнения и спорт са единственият начин за предотвратяване и противодействие на последиците от хиподинамията.

България традиционно се счита за спортна държава, но след радикалната промяна, която настъпи в страната ни след 1989 г., пора-

ди редица икономически и социални причини и недалновидността, а може би незнанието или безхабериято на поредица правителства, бе загърбен не само професионалният, но и масовият и най-вече училищният спорт. С лека ръка бе разрушена т. нар. „пирамида на спорта“. Нейната основа – Ученическите спортни школи – ангажираше почти на 100% подрастващите още от детските градини, в безплатно практикуване на различни спортове. Така още от най – ранна възраст младите хора се приучаваха към редовни спортни занимания и воденето на активен начин на живот. Там се откриваха и насочваха спортните таланти, които ни донесоха толкова много радост и гордост в миналото. След закриването на тези школи се оказа, че децата могат да спортуват само срещу заплащане на месечна такса, която много родители не могат или не искат да си позволят. Предметът „Физическо възпитание“ в училище също бе силно пренебрегнат, материалната база – занемарена. Подобна е и ситуацията във Висшите училища. В тях предметът спорт няма ясен статут. Повечето ВУ дори нямат собствена спортна база.

За съжаление днешните млади хора се оказват жертва на обществено-икономическите условия в държавата ни. Считаме, че е крайно време държавните органи да осъзнаят важността от отглеждането на здраво, работоспособно и конкурентно младо поколение, за бъдещето и просперитета на нацията ни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Герон, Е., Ю. Мутафова-Заберска (2004), Мотивация при физическата дейност и спорта, НСА ПРЕС, София.
2. Димитров, И. (2002), Социална медицина, Пловдив.
3. Иванов, Й., Б. Цолов, Б. Борисов, 2005, Три основни проблема пред учебния процес по физическо възпитание и спорт във висшите училища в България, МГУ „Св. Иван Рилски“, том 48, София.
4. Рачев, К и кол. (1998), Теория и методика на физическото възпитание. Учебник за студентите от НСА, София.
5. Слънчев, П. (1998), Физическата активност – средство за усъвършенстване на здравето и профилактиката, СН, София.
6. Davis, B. et al. (2000), Physical Education and the study of sport. 4th ed. London: Harcourt Publishers. p. 124.
7. Hede, C et al. (2011) PE Senior Physical Education for Queensland. UK: Oxford University Press. p. 178–179.
8. Heywood, V. (2006), The Physical Fitness Specialist Manual, The Cooper Institute for Aerobics Research, Dallas TX, revised 2005. In: Heywood, V (2006), Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription, Fifth Edition, Champaign, IL: Human Kinetics.
9. Johnson, B.L. and Nelson, J. K. (1986), Practical Measurements for Evaluation in PE. 4th ed. Minneapolis: Burgess Publishing.

10. Laskowski, E. J., J, Lexell, (2012), Exercise and Sports for Health Promotion Disease and Disability, PubMed.
11. McArdle, W.D. et al. (2000), Training muscles to become stronger. In: McArdle, W.D. et al., 2nd ed. Essentials of Exercise Physiology, USA: Lippincott Williams and Wilkins, p. 418.
12. www.brianmac.co.uk

гл. ас. Петя Стоянова Христова, д-р

Департамент по спорт
Софийски университет „Св. Климент Охридски“
petya1973@yahoo.com
тел. + 359878429842

ЕФЕКТИВНОСТ НА АЕРОБНИ КОМПЛЕКСИ С РАЗЛИЧНА НАСОЧЕНОСТ В СПОРТНО-ПРОФИЛИРАНИТЕ ЗАНИМАНИЯ В СОФИСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ

ПЕТЯ ХРИСТОВА

PETYA HRISTOVA. EFFICIENCY OF AEROBICS COMPLEXES WITH DIFFERENT FOCUS IN SPORT CLASSES AT SOFIA UNIVERSITY "ST. KLIMENT OHRIDSKI"

Abstract: In an attempt to improve students' motivation for active physical exercises we modeled two aerobics complexes with different focus in accordance with students' expectations. In the article is analyzed the efficiency of those complexes which were applied in students' sport classes at Sofia University "St. Kliment Ohridski" for the duration of 2015-2016 school year. The represented data is part of the dissertation work of the author.

Key words: university' students, motivation, sport classes, aerobics complexes with different focus

Резюме: В опит да се подобри мотивацията на студентите за активни физически упражнения, ние моделирахме два аеробни комплекса с различен фокус в съответствие с очакванията на учениците. В статията е анализирана ефективността на тези комплекси, които са приложени в спортните класове на студентите в Софийския университет „Св. Климент Охридски“ за периода 2015-2016 учебна година. Представените данни са част от дисертационната работа на автора.

Ключови думи: студенти на Университета, мотивация, спортни класове, аеробни комплекси с различен фокус

Специфичната среда на спортно-профилираните занимания във Вишшите училища, поставя допълнителни предизвикателства към обучаващите. Характерната за тези часове активна двигателна дейност, изисква мотивирано отношение и волеви усилия от страна на участниците [1]. За съжаление, вследствие проблемите в Системата за физическо възпитание и спорт в България, през последните години се наблюдава тенденцията, все повече новопостъпили студенти, да са с все по-ниска физическа дееспособност и ниска, или липса на всякаква мотивация за занимания с физически упражнения и спорт. До това водят много причини – социални, финансови и други, но също и липсата на образователен елемент в обучението, за ползите от спортуването [2].

Това ни провокира да потърсим нови подходи, чрез които да повишим интереса, мотивацията и активността на студентите за занимания със

спорт (в частност с аеробика). Разработихме и апробирахме в практиката, практико-теоретичен модел за обучение по аеробика в спортно-профилираните занимания в Софийски университет „Св. Климент Охридски“, целящ да повиши интереса и активността на обучаваните за редовни занимания със спорт [5].

МЕТОДОЛОГИЯ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Експериментът ни бе базиран на предизвикването на положителни очаквания, които както се твърди в съвременната психология, са най-ефективния посредник на мотивацията и могат да допринесат за нейното възникване или засилване [3]. Затова предварително попитахме студентките, какви резултати очакват от заниманията с аеробика (фиг. 1). Изследвахме мнението на 175 момичета на възраст от 19 до 23 години, записали се за спортно-профилираните занимания с аеробика в Софийския университет в началото на 2015–2016 учебна година. 62,76% от тях отговориха, че искат да се почувстват по-бодри, енергични и работоспособни; 29,79% желаят да коригират отделни части на тялото си и 7,45% нямат определени очаквания.



Фиг. 1. Предварителни очаквания на студентките

От изявилите желание да участват в изследването, сформирахме две експериментални групи (ЕГ1 и ЕГ2), всяка от по 25 момичета. В съответствие с техните очаквания, моделирахме два аеробни комплекса: 1) аеробен комплекс с акцент върху аеробната компонента, за студентките от ЕГ1, очакващи да станат по-жизнени, енергични и работоспособни; 2) аеробен комплекс с акцент върху силовата компонента, за студентките от ЕГ2, желаещи да коригират отделни части на тялото си. И двата комплекса бяха съставени от еднакви аеробни модели и комбинации и упражнения за развиване на сила, силова издръжливост и гъвкавост, но с различен брой повторения и продължителност, съответно на същинската аеробна и силова компонента. Експериментът бе проведен през 2015–2016 учебна година. Честотата на заниманията за всяка от групите, бе 2 пъти седмично. Продължителността на цялата програма бе една учебна година – от средата на октомври 2015 г. до средата на юни 2016 г., с прекъсване от месец и половина по време на зимната сесия – от 22.01 – 03.03.2016 г.

Съставена бе тестова батерия от общо 18 показателя за опоределяне на физическото развитие и дееспособност. За да установим изходното ниво студентките, проведехме т. нар. констативен базов експеримент в началото на изследването ни. След което, за отчитане ефекта от приложението от нас въздействие, направихме второ тестиране в края на експерименталния период. Целта бе, чрез определянето и сравняването на настъпилите евентуални промени в прираста на резултатите от тестването, да докажем или отхвърлим работната ни хипотеза: Ние предположихме, че аеробния комплекс с акцент върху аеробната компонента (ЕГ1), ще подобри в по-висока степен, функционалните показатели и дихателната разлика на студентките от ЕГ1, спрямо студентките от ЕГ2. А аеробният комплекс, с акцент върху силовата компонента (ЕГ2), ще повлияе в по-висока степен антропометричните и силовите показатели на студентките от ЕГ2, спрямо тези от ЕГ1. За коректното интерпретиране на резултатите от изследването, използваме следните математико-статистически методи:

1. Вариационен анализ – за определяне на средно-типичното ниво и дисперсията на показателите.

2. Сравнителен анализ с t-критерий на Стюдент за независими извадки за доказване или отхвърляне на нулевата хипотеза, относно значимостта на разликите между средните нива на наблюдаваните показатели при ЕГ1 и ЕГ в началото и в края на експеримента. Също и за зависим извадки, за определяне значимостта на разликите в средното ниво на изследваните показатели, при всяка от експерименталните групи, в началото и в края на експерименталния период.

3. Сравнителен анализ с U-критерий на Ман-Уитни, за независими извадки и количествени показатели с ненормално разпределение на данните.

4. Сравнителен анализ с T-критерий на Уилкоксън, за зависим извадки и количествени показатели с ненормално разпределение на данните [4].

Анализ на резултатите

За да установим очакваните от нас, резултати в края на периода, постигнати благодарение на използваните, две тренировъчни програми, проверихме дали в началото на експеримента двете изследвани групи стартират при равни възможности по отношение на техните антропометрични данни, физически и функционални способности. За проверка статистическата значимост на разликите между резултатите, сравнихме средните равнища на показателите чрез t-критерий на Стюдент за независими извадки и количествени променливи с нормално разпределение при гаранционна вероятност $P_t \geq 95$ (Таблица 1).

Таблица 1. Значимост на разликите в средните нива на изследваните показатели при двете експериментални групи в началото и в края на експеримента.

показатели		$\bar{X}_{\text{ЕГ 1}}$	$S_{\text{ЕГ 1}}$	$\bar{X}_{\text{ЕГ 2}}$	$S_{\text{ЕГ 2}}$	разлика	t	P(t)
начало								
1.	възраст	19,80	1,00	19,76	1,01	0,04	0,14	11,1%
2.	телесна маса	58,10	8,21	55,28	10,25	2,82	1,07	71,2%
3.	ръст	164,56	5,20	167,20	6,61	2,64	1,57	87,7%
4.	ВМІ	21,42	2,56	19,70	3,01	1,72	2,18	96,6%
5.	обиколка талия	70,76	6,89	65,04	9,41	5,72	2,45	98,2%
6.	обиколка ханш	98,50	7,13	93,86	7,20	4,64	2,29	97,4%
7.	об. бедро дясно	56,12	4,05	53,54	5,01	2,58	2,01	94,9%
7.	об. бедро ляво	55,50	4,62	53,20	5,25	2,30	1,65	89,4%
8.	об. мишница дясна	27,02	2,74	25,36	2,46	1,66	2,25	97,1%
8.	об. мишница лява	26,90	2,65	25,02	2,52	1,88	2,57	98,7%
9.	дихателна разлика	4,64	1,36	5,04	1,72	0,40	0,91	63,4%
10.	дълбочина наклон	48,20	9,25	50,04	8,71	1,84	0,72	52,8%
11.	повдигане от лег	28,28	6,69	31,60	5,02	3,32	1,98	94,7%
12.	лицеви опори	14,64	7,11	13,68	5,03	0,96	0,55	41,6%
13.	коремни преси	14,88	2,80	16,00	3,42	1,12	1,27	78,9%
14.	клякания	20,92	3,03	21,44	1,92	0,52	0,73	52,9%
15.	скок дължина	135,88	14,09	140,76	20,63	4,88	0,98	66,6%
16.	20 м спринт	4,32	0,34	4,08	0,21	0,24	3,05	99,6%
17.	ПЧ покой	71,20	4,68	70,52	4,76	0,68	0,51	38,7%
18.	степ-тест	33,18	1,95	33,92	1,55	0,74	1,49	85,7%
край								
1.	възраст	19,80	1,00	19,76	1,01	0,04	0,14	11,1%
2.	телесна маса	57,36	7,25	55,48	9,34	1,88	0,80	57,0%
3.	ръст	164,56	5,19	167,20	6,61	-2,64	1,57	87,7%
4.	ВМІ	21,14	2,13	19,70	2,61	1,44	2,14	96,3%
5.	обиколка талия	68,60	6,30	65,00	6,03	3,60	2,06	95,5%
6.	обиколка ханш	96,94	6,12	92,74	6,04	4,20	2,44	98,2%
7.	об. бедро дясно	55,58	3,42	53,42	4,39	2,16	1,94	94,2%
7.	об. бедро ляво	55,44	3,84	53,32	4,61	2,12	1,77	91,7%
8.	об. мишница дясна	26,48	2,19	25,42	1,87	1,06	1,84	92,8%
8.	об. мишница лява	26,48	2,09	25,26	2,00	1,22	2,11	96,0%
9.	дихателна разлика	8,14	1,05	7,08	1,50	1,06	2,90	99,4%
10.	дълбочина наклон	52,12	8,97	54,12	8,78	2,00	0,80	57,1%
11.	повдигане от лег	30,52	6,04	35,56	4,13	5,04	3,44	99,9%
12.	лицеви опори	17,88	6,63	18,92	5,19	-1,04	0,62	46,0%
13.	коремни преси	18,12	2,52	21,20	2,94	-3,08	3,97	100,0%

14.	клякания	23,92	2,56	25,00	1,68	-1,08	1,76	91,5 %
15.	скок дължина	144,94	14,26	149,26	19,74	-4,32	0,89	62,1 %
16.	20 м спринт	4,26	0,32	4,05	0,20	0,21	2,79	99,2 %
17.	ПЧ покой	67,92	3,20	69,08	4,48	-1,16	1,05	70,3 %
18.	степ-тест	35,43	1,66	35,25	1,15	0,18	0,44	33,8 %

При $K = 48$ и $\alpha = 0,05$, критичната стойност на $t_{\alpha} = 2,01$

Като се вижда от таблицата, отчетохме значими разлики основно при антропометричните показатели, дължащо се на факта, че в ЕГ2 имаше много индивиди с поднормено тегло и ниска двигателна активност. При тестовете за физическа годност и функционални възможности двете групи имаха равни възможности, с изключение на показателя 20 м спринт. Това ни даде основание да продължим с експеримента.

За установяване ефективността на разработения от нас модел, сравнихме средните равнища на изследваните показатели, постигнати в края на експеримента (Таблица 1). След обработването на данните, получени в края на експеримента установихме, че при много показатели липсва статистически значима разлика, в постигнатите от двете групи средни нива. Затова анализирахме прираста на показателите във всяка група (Таблица 2).

Таблица 2. Прираст на показателите при ЕГ 1 и ЕГ 2

показататели		начало		край		прираст	t	P(t)
		\bar{X}_n	S _n	\bar{X}_k	S _k			
ЕГ 1								
1.	възраст	19,80	1,00	19,80	1,00	0,00	-	-
2.	телесна маса	58,10	8,21	57,36	7,25	-0,74	2,75	98,9%
3.	ръст	164,56	5,20	164,56	5,20	0,00	-	-
4.	BMI	21,42	2,56	21,14	2,13	-0,28	2,83	99,1%
5.	обиколка талия	70,76	6,89	68,60	6,30	-2,16	12,89	100,0%
6.	обиколка ханш	98,50	7,13	96,94	6,12	-1,56	6,36	100,0%
7.	об. бедро дясно	56,12	4,05	55,58	3,42	-0,54	3,54	99,8%
7.	об. бедро ляво	55,50	4,62	55,44	3,84	-0,06	0,31	24,2%
8.	об. мишница дясна	27,02	2,74	26,48	2,19	-0,54	3,99	99,9%
8.	об. мишница лява	26,90	2,65	26,48	2,09	-0,42	3,13	99,5%
9.	дихателна разлика	4,64	1,36	8,14	1,05	3,50	27,82	100,0%
10.	дълбочина на накл.	48,20	9,25	52,12	8,97	3,92	18,36	100,0%
11.	повдигане от лег	28,28	6,69	30,52	6,04	2,24	10,65	100,0%
12.	лицеви опори	14,64	7,11	17,88	6,63	3,24	20,80	100,0%
13.	коремни преси	14,88	2,80	18,12	2,52	3,24	20,80	100,0%
14.	клякания	20,92	3,03	23,92	2,56	3,00	15,67	100,0%
15.	скок дължина	135,88	14,09	144,94	14,26	9,06	23,06	100,0%
16.	20 м спринт	4,32	0,34	4,26	0,32	-0,06	13,88	100,0%

17.	ПЧ покой	71,20	4,68	67,92	3,20	-3,28	9,40	100,0%
18.	степ-тест	33,18	1,95	35,43	1,66	2,25	9,41	100,0%
ЕГ 2								
1.	възраст	19,76	1,01	19,76	1,01	0,00	-	-
2.	телесна маса	55,28	10,25	55,48	9,34	0,20	0,89	62,0%
3.	ръст	167,20	6,61	167,20	6,61	0,00	-	-
4.	BMI	19,70	3,00	19,70	2,61	0,00	0,02	1,8%
5.	обиколка талия	65,04	9,41	65,00	6,03	-0,04	0,03	2,6%
6.	обиколка ханш	93,86	7,20	92,74	6,04	-1,12	4,30	100,0%
7.	об. бедро дясно	53,54	5,01	53,42	4,39	-0,12	0,74	53,5%
7.	об. бедро ляво	53,20	5,25	53,32	4,61	0,12	0,67	49,2%
8.	об. мишница дясна	25,36	2,46	25,42	1,87	0,06	0,45	34,3%
8.	об. мишница лява	25,02	2,52	25,26	2,00	0,24	1,85	92,4%
9.	дихателна разлика	5,04	1,72	7,08	1,50	2,04	22,44	100,0%
10.	дълбочина наклон	50,04	8,71	54,12	8,78	4,08	25,11	100,0%
11.	повдигане от лег	31,60	5,02	35,56	4,13	3,96	13,86	100,0%
12.	лицеви опори	13,68	5,03	18,92	5,19	5,24	28,31	100,0%
13.	коремни преси	16,00	3,42	21,20	2,94	5,20	22,52	100,0%
14.	клякания	21,44	1,92	25,00	1,68	3,56	20,46	100,0%
15.	скок дължина	140,76	20,66	149,26	19,74	8,50	24,71	100,0%
16.	20 м спринт	4,08	0,21	4,05	0,20	-0,03	7,10	100,0%
17.	ПЧ покой	70,52	4,76	69,08	4,48	-1,44	3,02	99,4%
18.	степ-тест	33,92	1,55	35,25	1,15	1,33	11,06	100,0%

При $K = 24$ и $\alpha = 0,05$, критичната стойност на $t_{\alpha} = 2,06$

Използваме сравнителния t-критерий на Стюдънт за зависими извадки и променливи величини с нормално разпределение, при висока гаранционна вероятност $P_t \geq 95\%$ и критична стойност t за изследваната съвкупност $t_{\alpha} = 2,06$. Анализът показва, че и при двете експериментални групи има статистически значим прираст на показателите, с изключение на антропометричните при ЕГ2, което както споменахме, се дължи на факта, че в нея преобладаваха момичетата с поднормено тегло и ниска двигателна активност, които вследствие на редовните спортни занимания са увеличили масата и съответно обиколките си.

След обработването на данните, получени в края на експеримента (Таблица 1) установихме, че при много показатели липсва статистически значима разлика, в постигнатите от двете групи средни нива. С цел да проследим докрай ефекта от използваните различни, тренировъчни програми с експерименталните групи, направихме сравнителен анализ на прираста на резултатите по съответните показатели на двете групи и установихме статистическата значимост на разликите между тях. Използвахме сравнителния t-критерий на Стюдънт за независими извадки, с висока гаранционна вероятност $P_t \geq 95\%$ (Таблица 3).

Таблица 3. Достоверност на разликите в прираста на резултатите при ЕГ1 и ЕГ2

показател	d ЕГ 1	d ЕГ 2	разлика	t	P(t)
телесна маса	-0,74	0,20	-0,94	2,69	99,0%
ВМІ	-0,28	0,00	-0,28	1,74	91,2%
обиколка талия	-2,16	-0,04	-2,12	1,71	90,5%
обиколка ханш	-1,56	-1,12	-0,44	1,23	77,5%
обиколка бедро дясно	-0,54	-0,12	-0,42	1,89	93,5%
обиколка бедро ляво	-0,06	0,12	-0,18	0,69	50,4%
об. мишница дясна	-0,54	0,06	-0,60	3,16	99,7%
об. мишница лява	-0,42	0,24	-0,66	3,54	99,9%
дихателна разлика	3,50	2,04	1,46	9,41	100,0%
дълбочина на наклона	3,92	4,08	-0,16	0,60	44,6%
повдигане от лег	2,24	3,96	-1,72	4,85	100,0% * *
лицеви опори	3,24	5,24	-2,00	8,27	100,0% * *
коремни преси	3,24	5,20	-1,96	7,04	100,0% * *
клякания	3,00	3,56	-0,56	2,17	96,5% * *
скок дължина	9,06	8,50	0,56	1,07	71,1%
20 м спринт	-0,06	-0,03	-0,03	5,72	100,0% *
ПЧ покой	-3,28	-1,44	-1,84	3,12	99,7% *
степ-тест	2,25	1,33	0,92	3,43	99,9% *

При $K = 48$ и $\alpha = 0,05$, критичната стойност на $t_{\alpha} = 2,01$

Легенда: * ЕГ1 има по - голям прираст с висока гаранционна вероятност

* * ЕГ2 има по - голям прираст с висока гаранционна вероятност

Припомняме нашата хипотеза, а именно, че аеробният комплекс с акцент върху аеробната компонента (приложен към ЕГ1), ще подобри в по-висока степен, функционалните показатели и дихателната разлика на студентките от ЕГ1, спрямо тези от ЕГ2, докато аеробният комплекс с акцент върху силовата компонента (приложен при ЕГ2), ще повлияе в по-висока степен антропометричните и силовите показатели на изследваните от ЕГ2, спрямо тези от ЕГ1.

Затова първо проследихме, при кои показатели, разликата в прираста е подкрепена с необходимата, висока, гаранционна вероятност и е в полза на ЕГ1 (Таблица 3). Това са „дихателната разлика“ ($P(t) = 100\%$), „ПЧ в покой“ ($P(t) = 99,7\%$), „степ-тест“ ($P(t) = 99,9\%$) и „20 м спринт“ ($P(t) = 100\%$). Първите три, от горепосочените признаци, бяхме определили като контролни индикатори, за ефикасността на аеробния комплекс, с приоритетно развиване на функционалните възможности на студентките от ЕГ1.

Изчислената с t-критерий на Стюдент, висока гаранционна вероятност при тях, ни дава основание да приемем работната ни хипотеза, а именно, че моделираният от нас, аеробен комплекс с акцент върху аеробната

компонента, е допринесъл за повишаването на функционалните възможности и тренираността на изследваните лица в ЕГ1, в по-висока степен, в сравнение с аеробния комплекс, прилаган при ЕГ2. По отношение на показателя „20 м спринт“, характеризиращ качеството бързина, също можем да приемем, че се е повлиял в по-висока степен, от приложената към тази експериментална група, тренировъчна програма – прирастът при ЕГ1 е 0,06 спрямо 0,03 при ЕГ2.

След това проследихме показателите, при които значимостта на разликата в прираста е в полза на съвкупността в ЕГ2. От таблицата виждаме, че категорично, това можем да твърдим за силовите показатели: „повдигане от лег“ ($P(t) = 100\%$), „сгъване и разгъване на ръцете в опора до отказ“ ($P(t) = 100\%$), „максимален брой повдигания от тилен лег до седеж за 30 секунди“ ($P(t) = 100\%$) и „максимален брой клякания за 30 секунди“ ($P(t) = 99,5\%$). Това ни дава основание да твърдим, че моделираният от нас аеробен комплекс с акцент върху силовата компонента, по който работиха студентките от ЕГ2, е допринесъл в по-голяма степен за развитието на силата на отделните мускулни групи, в сравнение с аеробния комплекс, прилаган при ЕГ1.

По отношение на останалите два показателя от група, определяща физическата годност на двете ни съвкупности, нямаме статистически достоверни разлики между прираста на двете групи. Както споменахме, и в двата аеробни комплекса, включихме еднакви упражнения за развиване на качеството гъвкавост. Съответно разликата в средните нива на прираста на двете групи, по показателя „дълбочина на наклона“, не отчита статистическа значимост. Това ни дава основание да приемем, че и двата аеробни комплекса, в еднаква степен са допринесли за развиването на това качество. Същото се отнася и до показателя за взривната сила на долните крайници – „скок на дължина от място“. Тук също сравнителният анализ не отчете статистически значима разлика между прираста на двете съвкупности. От което следва да приемем, че и двата аеробни комплекса, са допринесли в приблизително еднаква степен, за развитието и на това качество, при студентките и от двете групи.

Както се вижда от таблица 3, при повечето антропометрични показатели, не отчетохме статистически значими разлики между прираста на двете ни експериментални групи. Изключение правят индикаторите „телесна маса“ и „обиколка на дясна/лява мишница“. Коректността на анализа изисква да отбележим, че прираста на последните, при ЕГ1 е отрицателен, докато при ЕГ2 е положителен, което всъщност, прави разликите достатъчно големи и t-критерият на Стюдънт отчита, че те са значими. При останалите антропометрични показатели, прирастът при ЕГ1 е отрицателен, а при ЕГ2 е положителен за „ВМІ“ и „обиколка ляво бедро“,

и също отрицателен при останалите индикатори. Но големите разлики по отношение на телесната маса, обиколките и тренираността на отделните индивиди, особено на тези в ЕГ2, които регистрирахме при вариационния анализ в началото и края на експеримента, водят до невъзможността за еднозначно интерпретиране на наличието или не, на значими разлики в прираста на двете съвкупности. Според нас е коректно да се твърди, че и двата моделирани аеробни комплекса, респективно редовните занимания с физически упражнения, са довели до натрупване на мускулна маса (съответно телесна) при неспортуващите и с поднормено тегло индивиди. Съответно при тези, които в началото на експеримента са били с наднормено тегло, са допринесли за намаляване на телесната маса и съответно обиколките им.

Изводи

От направените анализи става ясно, че моделираният аеробен комплекс с акцент върху аеробната компонента, развива целенасочено функционалните възможности на студентките и влияе положително върху силовите им качества и антропометричните им данни. Така също се установи, че аеробният комплекс с акцент върху силовата компонента, целенасочено развива силата на отделните мускулни групи и повлиява положително функционалните възможности и антропометричните данни на студентките.

ЛИТЕРАТУРА

1. Рачев, К и кол., Теория и методика на физическото възпитание. Учебник за студентите от НСА, С., 1998.
2. Иванов, Й., Образователната компонента в процеса на физическото възпитание във Висшите училища, С., 2006.
3. Герон, Е., Ю. Мутафова – Заберска, Мотивация при физическата дейност и спорта, НСА ПРЕС, С., 2004.
4. Гилова, В., Статистически методи във Физическото възпитание, (практическо ръководство за студентите от магистърска степен на НСА), С., 2009.
5. Христова, П., Модел за повишаване ефективността на обучението по аеробика във Висшето училище, С., 2017.

гл. ас. Петя Стоянова Христова, д-р

Департамент по спорт
Софийски университет „Св. Климент Охридски“
petya1973@yahoo.com
тел. + 359878429842

**РЕКРЕАЦИЯТА, АНИМАЦИЯТА
И СПОРТЪТ В СВОБОДНОТО ВРЕМЕ –
ПРЕВЕНЦИЯ ЗА ЗДРАВЕ**

СПОРТНО-АНИМАЦИОННИТЕ ПРОГРАМИ И МЯСТОТО ИМ В ОБУЧЕНИЕТО ПО СПОРТ НА СТУДЕНТИ

АНТОН ХИДЖОВ

ANTON HIDZHOV. SPORTS ANIMATION PROGRAMS AND ITS PLACE IN SPORTS TRAINING FOR STUDENTS

Abstract: On the basis of conducted surveys, the big number of interviews and the rich experience of the author, we tried to answer the question whether there are sports – animation programs in the sport discipline curriculum and that we can create sample modular training programs for sports detached from the learning process.

Key words: sport animation, education, students.

Резюме: На основата на проведени анкетни проучвания, множество интервюта – разговори и натрупания богат опит на автора се опитахме да потърсим отговор на въпроса имат ли място спортно-анимационните програми в учебния план по дисциплината спорт и да създадем примерни програми за модулно обучение по спорт с откъсване от учебния процес.

Ключови думи: спортна анимация, обучение, студенти.

Според Кун спортната анимация съществува от дълбока древност [4]. Нейното развитие и все по-широк обхват са обусловени от значителните промени и тенденции в туристическия продукт настъпили след края на Втората световна война.

В литературата третираща проблемите на туристическата спортна анимация има редица определения на термина анимация. Според Е. Костов, тя „е елемент от туристическия продукт който активизира поведението на туристите за удовлетворяване на потребностите им от физически активност, игра, приключения, за овладяване на нови умения и обогатяване познанията за света“ [3].

Според Дойчин Боянов спортната анимация е: „Дейност насочена към ангажиране на свободното време на туристите със спортни занимания“ [1].

Целта на физическото възпитание в университетите е получаване на теоретични знания и формиране на практически умения и навици за съзнателно използване на формите, средствата и методите във всекидневния бит като средство за поддържане и подобряване на физическата дееспособност.

собност и двигателните умения и навици, за активно противодействие на вредните последствия от студентския и бъдещ професионален труд. Тя е функция на потребностите, възможностите и спецификата на настоящата и бъдеща трудова дейност на студентите [2].

Посоченото по-горе ни навежда на мисълта, че в развитието и разработването на нови учебни програми по спорт от Университетите се наблюдава определен застой. Процесът по въвеждане на нови атрактивни спортни дисциплини, усъвършенстване на програмите използваните до сега, така че да станат по интересни и привлекателни за студентите, значително е изостанал. От проучването, което направихме сред студенти от СУ „Св. Климент Охридски“, става ясно, че в големия си процент студентите изпитват остра необходимост от въвеждане на нови, по-атрактивни и повишаващи адреналина спортове и занимания. Изнасянето на заниманията извън учебния процес и провеждането им в модулна форма на обучение е предпочитано от значителен брой студенти [6].

Всичко това ни дава основание да считаме, че е необходимо да се разработят програми за нови, атрактивни и повишаващи адреналина спортни дисциплини чрез използване на спортно анимационни програми и въвеждане на модулно обучение с откъсване от учебния процес.

Целта на тази разработка е да предложи примерни програми за обучение по спорт чрез използване на спортно-анимационни програми и модулна форма на обучение с откъсване от учебния процес.

Анализ на резултатите

В анкетното проучване проведено през 2010 г. се включиха 89 студенти от Софийския университет, занимаващи се с обучение по спортно катерене и туризъм и някои от тях участвали в организирани наши излети с рафтинг, байкинг, бърджии скокове и туристически преходи [6].

При посочване на спортовете, които предлагаме да бъдат включени в модулите на обучение най-голям процент от желанията събират заниманията с рафтинг – 78%. Приблизително толкова – 76,7% желаят да се обучават в ски туризъм и спускане по необработени планински склонове. За 71% от анкетираните заниманията по байкинг биха били от голям интерес, а туристическите походи във високата планина с преминаване на „Виа Ферата“, заниманията по каякинг и бърджии скоковете са посочени съответно на 2, 3 и 4 място и събират съответно 68%, 66% и 58%. Необходимо е да отбележим, че от всички посочени спортове нито един не попадна в графата „непожелани“. Процентите на отговорите надхвърлят 100% тъй като запитаните са давали повече от един отговор.

По въпроса за формата на провеждане на обучението 83% или 74 от запитаните приемат обучението да се извършва на модули по различните спортни дисциплини с откъсване от обучението в рамките на 2–3 до 6–7 дена, 8% не приемат тази форма на провеждане на заниманията, а 9% не могат да предценят дали биха отделили свободно време за тези занимания и дали това няма да попречи на обучението им по основната специалност. Това ни дава основание в следващите учебни години да експериментираме с организиране на обучение за една или повече групи по екстремни спортове.

Стъпвайки на личния опит натрупан през годините и множеството интервюта – разговори със студенти от СУ „Св. Климент Охридски“, НСА „Васил Левски“ и базирайки се на резултатите от проведените анкетни проучвания, определено считаме, че спортно-анимационните програми, базирани на модулна форма на обучение с откъсване от учебния процес биха намерили значително място в цялостния учебен план по физическо възпитание и спорт във ВУ. Допълнителен, но не на последно място по важност, аргумент са сериозните проблеми с липсата на достатъчно спортна база и невъзможността да бъдат обхванати в занимания по физическо възпитание и спорт значителна част от студентите, а също така и фактът, че доста голям процент от студентите работят по време на обучението си, за да подпомогнат образованието си и имат проблеми с бюджета и свободното време, а същевременно изпитват остра нужда от физическа активност.

Изключително удачен ни се струва алгоритъмът за разработване на спортно-анимационни програми предложен от Дойчин Боянов [1]. Според него потребителите, а в нашия случай студентите, проявяват изключителен интерес и стремеж да опитат нещо ново, да се докоснат до повече и нови неща от заобикалящия ни свят, „да добавят още една „перла“ в спомените“. На основата на горе изложеното всяка спортно-анимационна програма трябва да съдържа един основен спорт (спортна дейност) насочена към специфичните интереси и характеристики на участниците в нея и в зависимост от продължителността ѝ, 1–2 или няколко допълнителни спортни активности и културно-развлекателни дейности. В тези спортно-анимационни програми основната спортна дейност е добре да бъде с дълготрайно физическо натоварване и да бъде съпътствана от допълнителни спортни активности с краткотрайно или без особено физическо натоварване. Това би осигурило възможност на студентите потребители на спортно-анимационния продукт за по-пълно задоволяване на нуждите им от двигателни активности, запознаване с нови, повишаващи адреналина, спортни дейности и обогатяване на познанията им за заобикалящия свят, културата, бита и нравите на нови непознати за тях райони.

ПРИМЕРНИ СПОРТНО-АНИМАЦИОННИ ПРОГРАМИ

Еднодневни спортно-анимационни програми:

Програма – байкинг

Основна спортна дейност със значително физическо натоварване: Байкинг – движение с планински велосипеди по маршрути във Витоша и Плана планина. Преминаване на маршрут в съботен или неделен ден в зависимост от метеорологичните условия и свободното време на студентите.

Допълнителна спортна дейност без особено физическо натоварване: Организиране и спускане със способа „Тролей“. Избира се дълбоко дере в района на байк маршрута и участниците преминават по „Тролея“.

Програма – рафтинг

Основна спортна дейност със значително физическо натоварване: Рафтинг – обикновено се провежда по река Струма в Кресненското дефиле или в горното и течение в Пернишко и Кюстендилско.

Допълнителна спортна дейност с краткотрайно физическо натоварване: Първи стъпки катерене по скари и спускане на „рапел“.

Програма – пешеходен туризъм

Основна спортна дейност със значително физическо натоварване: Туристически поход с изкачване на Черни връх. Маршрут: Златни мостове – х. Кумата – Черни връх – х. Купена – с. Железница.

Допълнителна спортна дейност без особено физическо натоварване: Основи на ориентирането. Движение по азимиут. Азимутна таблица, азимутна схема. Удобно място е района на х. Купена.

Програма – ски туризъм

Основна спортна дейност със значително физическо натоварване: Ски преход в Рила планина. Удобен е района УЦ Мальовица. Маршрут: УЦ Мальовица – х. Мальовица – Заслон БАК – УЦ Мальовица.

Допълнителна дейност: Посещение на Самоковския манастирски комплекс „Метоха“.

Програма – гребане с каяк

Основна спортна дейност със значително физическо натоварване: Занимания по гребане с каяк. Удобни за провеждане са района на Щъркелово гнездо – яз. Искър, Панчаревското езеро.

Допълнителна спортна дейност без особено физическо натоварване: Ориентиране с карта. Движение по начертан на картата маршрут. Бънджи скок. Удобни за провеждане са района на Щъркелово гнездо – яз. Искър, Панчаревското езеро.

Многодневни спортно-анимационни програми:

3-дневна програма:

Основна спортна дейност със значително физическо натоварване: Туристически поход в Пирин планина по маршрут: Банско – х. Вихрен – вр. Вихрен – заслон Синаница и Снанишкото езеро – вр. Синаница – Сандански.

Допълнителни спортни и културно развлекателни дейности: 1. Рафтинг – в района на Кресненското дефиле. 2. Катерене и слизване по скали – в района на заслон Синаница. 3. Посещение на Роженския манастир. 4. Запознаване с традициите на винопроизводството в Мелник.

3-дневна програма:

Основна спортна дейност със значително физическо натоварване: Гребане с туристически каяци. Каякинг. Ветроходство и сърф. Удобни за провеждане са района на Щъркелово гнездо – яз. Искър, Панчаревското езеро.

Допълнителни спортни и културно развлекателни дейности: 1. Ориентиране с карта. Движение по начертан на картата маршрут. 2. Ориентиране по местни предмети. Удобни за провеждане са района на Щъркелово гнездо – яз. Искър, Панчаревското езеро. 3. Посещение на Кокалянския манастир.

5-дневна програма:

Основна спортна дейност със значително физическо натоварване: Туристически ски преход в Рила планина по маршрут: Боровец – вр. Мусала – х. Мечит – вр. Мечит – вр. Попова шапка Сташно езеро – х. Марьовица – вр. Мальовица – Рилски манастир.

Допълнителни спортни и културно развлекателни дейности: 1. Техника на каране на ски в необработени терени – Боровец. 2. Учебни филми свързани със ски алпинизма – х. Мечит, х. Мальовица. 3. Ледено катерене – района на Първа тераса над х. Мальовица. 4. Посещение на Рилски манастир.

7-дневна програма:

Основни спортни дейности със значително физическо натоварване: Туристически преход в Рила планина по маршрут: УЦ Мальовица – х. – Мальовица – вр. Мальовица – Рилски манастир – х. Иван Вазов – вр. Отовица – Раздела – Седемте рилски езера – (х. Рилски езера) – Паничище – х. Партизанска – х. Ловна – х. Вада – УЦ Мальовица.

Допълнителни спортни и културно развлекателни дейности: 1. Ориентиране с карта. Движение по начертан на картата маршрут. 2. Гребане с туристически каяци. Каякинг. 3. Каньонинг в района на седемте рилски езера. 4. Посещение на Рилски манастир. 5. Спортно катерене и „Тролей“ – в района на УЦ Мальовица.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ И ОБОБЩЕНИЯ

1. Удачен и лесно приложим, според нас, е алгоритмът за разработване на спортно-анимационни програми предложен от Дойчин Боянов. Те разбира се трябва да бъдат адаптирани съобразно желанията, техническите и физически възможности на студентите и природните дадености и възможности на терена (наличие на водоеми, планински масиви и др.) в близост до ВУ.

2. Въвеждането на модулното обучение по спорт с откъсване от учебния процес посредством спортно-анимационни програми би спомогнало на Департаментите и Катедрите по спорт да обхванат значително по голям контингент от студенти, които с наличната материална база не биха могли да привлекат към занимания по спорт. От друга страна това би спомогнало на студентите, които работят за подпомагане финансирането на своето обучение по лесно да се справят с управлението на бюджета на свободното си време.

3. Прилагането на този тип модулно обучение изисква малки финансови инвестиции в закупуване и поддържане на специализирана материална база, които според нас не биха били проблем за ВУ. Нека не забравяме, че държавата отпуска средства за подпомагане на студентския спорт чрез 129 ПМС. ВУ също така биха могли да осигурят допълнително финансиране от спонсорства и общинска помощ. Една малка част от финансирането (храна и спане напр.) би трябвало да се финансира от самите студенти.

В заключение нашето виждане е, че спортно-анимационните програми базирани на модулна форма на обучение с откъсване от учебния процес биха намерили значително място в цялостния учебен план по физическо възпитание и спорт във ВУ.

ЛИТЕРАТУРА

1. Боянов, Д., Спортна анимация в планински условия, С., 2015.
2. Иванов, Ив., Физическо възпитание във ВУЗ, С., 2000.
3. Костов, Е., Технология на туристическата индустрия. С., 2015.
4. Кун, Л., Всеобщая история физической культуры и спорта. Москва, 1982.
5. Хиджов, А., Учебна програма за модулно обучение по екстремни спортове – С., 2010.
6. Хиджов, А., Проучване на интересите на студентите за занимания с екстремни спортове. С., 2010.

МОДЕЛ НА ИЗПРАВИТЕЛНА ГИМНАСТИКА ЗА ДЕЦА В ПРЕДУЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ

ДАРИНКА ИГНАТОВА, КОСТАДИН КОСТОВ

DARINKA IGNATOVA, KOSTADIN KOSTOV. MODEL OF CORRECTIVE GYMNASTICS FOR PRESCHOOLERS

Abstract: Contemporary lifestyle and markedly reduced motor activity are factors that are largely provoking and conditional to the irregular posture and spinal distortion. The lack of sufficient physical activity and care of the spine leads to a variety of anomalies, such as spinal distortions occurring mainly at school age when the spine is in the process of strengthening[1].

Key words: corrective gymnastics, pre-school age

Резюме: Съвременният начин на живот и осезателно намалената двигателна активност са фактори, до голяма степен провокиращи и обуславящи неправилната стойка и гръбначните изкривявания.

Липсата на достатъчно физическа активност и грижи за гръбначния стълб води до различни аномалии, като гръбначни изкривявания, появяващи се предимно в училищна възраст, когато гръбначният стълб е в процес на укрепване [1].

Ключови думи: изправителна гимнастика, предучилищна възраст

Тема на настоящото научно изследване е да се направи проучване на въздействието на някои специални изправителни упражнения при деца в предучилищна възраст и по-конкретно деца от детски градини.

Литературните данни и нашите предварителни изследвания сочат, че при деца от детски градини трудно се провежда цял урок по изправителна гимнастика [3]. По тази причина ние решихме да използваме прилагането на нашия, авторски комплекс от изправителни упражнения в планираните игрови ситуации на образователно направление „Физическа култура“, провеждани редовно от учителите в детските градини [4].

От друга страна трябва да се вземе в предвид обстоятелството, че в ранна детска възраст преобладават движенията с безусловно-рефлекторен характер [5] и затова трудно биха могли да се прилагат рутинни изправителни упражнения. Следователно упражненията трябва да имат забавен и занимателен характер и в същото време да предизвикват положителен ефект, така че под формата на занимателни игри да бъдат приложени максимално ефективно с оглед повлияване и постигане на положителни резултати посредством специалния комплекс от упражнения.

Предвид ранната детска възраст и особеностите на детския организъм [2] включихме в планираните игрови ситуации на образователното направление „Физическа култура“, по естествен начин, авторски комплекс от специални изправителни упражнения.

Работна хипотеза

Базирайки се на литературни данни от български и чуждестранни източници се налага изводът, че съществуват редица методи за консервативно лечение на деца в училищна възраст и юноши, в които преобладават различните видове двигателна активност.

Сравнително малко и крайно недостатъчно са изследванията за ранна корекция при деца между 5 и 6-годишна възраст и възможностите за профилактика чрез специални изправителни упражнения.

Предвид обстоятелствата, че децата в този възрастов период нямат изградени и развити двигателни навици, нито стереотипи, и предвид, че голяма част от израстването им преминава в условията на детска градина, възниква сериозен въпрос, който е в основата на работната ни хипотеза, а именно: „Възможно ли е в условията на детските градини да се приложат с успех някои специални изправителни упражнения с цел стимулиране растежа и развитието на децата, както корекция и профилактика на неправилното телодържане и гръбначни изкривявания?“

Целта на изследването е да се проучат възможностите за приложение на специални изправителни упражнения в игровите ситуации на образователно направление „Физическа култура“ при деца от детски градини.

Обект на настоящото изследване е утвърждаването на новата методика, че изправителните упражнения имат положителен ефект върху **предмета** на настоящото изследване т.е. децата на 5–6-годишна възраст в условията на детска градина.

Организация на изследването

Изследването стартира месец януари 2016 г. В продължение на една година работихме със 100 деца от ДГ № 164 „Зорница“. Разделихме ги на две групи – опитна (65 деца) и контролна (35 деца). Децата и от двете групи са на възраст от 5 до 6 години, според номенклатурата на ДГ това е 3-та подготвителна възрастова група.

МЕТОДИ НА ИЗСЛЕДВАНЕ

Функционални изследвания

1. Гръдна обиколка при вдишване (инспириум) в (см)
2. Гръдна обиколка при издишване (експириум) в (см)
3. Разлика между вдишване и издишване в (см)

4. Равновесна проба, време на задържане на стоеж върху десен крак в (сек)

5. Ставане и сядане от столче за 5 сек (бр)

6. Клякане и изправяне до стоеж за 10 сек (бр)

7. Форсиран витален капацитет – FVC в (мл)

8. Върхов респираторен дебит – Peak flow

9. Динамометрия – дясна ръка (кг)

10. Динамометрия – лява ръка (кг)

11. Пулсометрия – брой удари в минута

12. Ниво на окисляване – в проценти (%)

Анкетно проучване

1. Анкета – използваме затворена анкета, включваща въпроси, характеризиращи ежедневните дейности на децата.

Функционални тестове за определяне обема на движение в гръбначния стълб, степента на постуралните нарушения

1. Четириъгълник на Мошков

2. Тест за определяне степента на гръбначното изкривяване според възможността за корекция (Тест на Адамс)

Целта на прилаганата изправителна гимнастика е постигането на ефективна профилактика на неправилната стойка и стимулиране растежа и развитието на децата в условията на ДГ.

Задачите, които си поставихме:

- създаване на подходяща, забавна за децата атмосфера за изпълнение на изправителните упражнения;
- общо психо-физическо повлияване;
- засилване на мускулатурата с акцент върху паравертебралната мускулатура;
- поддържане на телесната стойка;
- създаване на прости двигателни навици;
- стимулиране растежа и развитието на децата;

На база на така поставените задачи, изготвихме комплекс от 9 основни и 6 допълнителни упражнения с изправителен характер, които да се прилагат постоянно в игровите ситуации за двигателна активност от учителите в избраната детска градина.

Обсъждане на получените резултати

Резултатите от експерименталното изследване са представени на следващите таблици.

На таблица 1.1. са представени промените в изследваните от нас двукратно (в началото и след 1 година) показатели на хемодинамиката и външното дишане при опитната група.

Таблица 1.1. Хемодинамика и дишане при опитна група

Промени в някои показатели на хемодинамиката и дишането при опитната група								
№	Изследвани показатели	Начално:		Крайно:		$ X_1 - X_2 $	t	p
		X1	±S1	X2	±S2			
1	Пулсова честота	102.63	10.71	95.45	8.60	7.18	4.22	0.000039
2	Върхов експ. дебит (PF)	159.08	27.43	171.17	28.28	12.09	2.47	0.008094
3	ФВК (FVC)	1.48	0.34	1.58	0.31	0.10	1.73	0.044225
4	Вдишване (Inspirium)	60.94	4.12	62.52	3.78	1.58	2.29	0.012664
5	Издишване (Expirium)	57.62	4.16	59.17	3.89	1.55	2.20	0.015712
6	Разлики	3.32	0.04	3.35	0.11	0.03	2.06	0.021735

P-value source: <http://www.socscistatistics.com/pvalues/tdistribution.aspx>

Significance Level: 0.05

DF = 64

От таблицата се вижда, че пулсовата честота в началото на изследването е сравнително висока 102,63 уд./мин., което е характерно за ранната детска възраст. В края на наблюдението се установява намаляване на пулсовата честота в покой със 7,18 уд./мин. Разликата е статистически значима ($p < 0,001$). При всички деца от опитната група в известна степен се отбелязва намаляване в стойностите на пулсовата честота (100)%.

Външните показатели на дишането се променят положително в края на наблюдавания период.

Върховият експираторен дебит се увеличава от 159,08 ml на 171,17 ml в края на изследването.

Промените в показателите „вдишване“, „издишване“ и „разликата“, също показват нарастване, което е достоверно ($p < 0,01$).

Таблица 1.2. Хемодинамика и дишане при контролната група

Промени в някои показатели на хемодинамиката и дишането при контролна група								
№	Изследвани показатели	Начално:		Крайно:		$ X_1 - X_2 $	t	p
		X1	±S1	X2	±S2			
1	Пулсова честота	105.54	6.99	109.06	7.77	3.52	2.72	< 0.05
2	Върхов експ. дебит (PF)	139.71	22.03	144.86	22.41	5.15	1.32	0.097827
3	ФВК (FVC)	1.63	0.30	1.66	0.29	0.03	0.58	0.282869
4	Вдишване (Inspirium)	60.20	3.95	60.63	3.75	0.43	0.64	0.263231
5	Издишване (Expirium)	56.94	3.88	57.63	3.87	0.69	1.02	0.157466
6	Разлики	3.26	0.66	3.00	0.84	0.26	1.96	0.029117

P-value source: <http://www.socscistatistics.com/pvalues/tdistribution.aspx>

Significance Level: 0.05

DF = 34

На таблица 2.1. са представени промените в изследваните от нас физиометрични и функционални показатели при опитната група.

Таблица 2.1. Функционални промени при опитната група

Промени в някои физиометрични функционални натоварвания при опитната група								
№	Изследвани показатели	Начално:		Краино:		X1-X2	t	p
		X1	±S1	X2	±S2			
1	Клякане	9.34	1.12	10.45	1.06	1.11	5.78	0.000010
2	Ставания / Сядания	5.25	0.97	5.97	0.90	0.72	4.41	0.000020
3	Динамометрия (Δ)	7.44	2.06	8.14	2.05	0.70	1.94	0.028394
4	Динамометрия (Λ)	6.71	2.27	7.36	2.33	0.65	1.62	0.055075
5	Равновесна проба	27.22	10.80	29.66	10.88	2.45	1.29	0.100846

P-value source: <http://www.socscistatistics.com/pvalues/tdistribution.aspx>

Significance Level: 0.05

DF = 64

Силата на дясната ръка при децата от опитната група е 7,44 кг при началното изследване и 6,71 кг за лявата ръка. В края на наблюдението силата на дясната ръка нараства незначително и за двете ръце (съответно 0,70 кг/0,65 кг).

Статистически значими ($p < 0,02$) са само промените за дясната ръка.

При теста „клякане“ се наблюдава едноточено нарастване на броя на кляканията в края на наблюдавания период. Разликата не е от висок порядък, но е статистически значима ($p < 0,001$), вероятно поради преобладаващата тенденция за подобрене (54 бр. (16,5%) деца подобряват резултата си, а при 11 бр. (83,5%) няма промяна).

Подобни са промените при битово-приложното упражнение (тест „ставане-сядане“ за 5 сек) и тук тенденцията е за увеличаване броя на ставанията. Може да се приеме, че след 1 година децата от опитната група показват не голямо количествено, но едноточено подобрене във функционалното си състояние.

За нас представляваха интерес промените в равновесната проба при децата от опитната група. Известно е, че равновесната устойчивост при малките деца и възрастните хора е влошена.

При началното изследване запазването на равновесие е 22,7 сек, а в края на наблюдението нараства с 2,45 сек, разликата обаче не е статистически достоверна ($p > 0,10$), което вероятно се дължи на голямото разсейване на отделните резултати.

Трябва да отбележим, че при 60 бр. деца (92,3%) равновесната проба се подобрява, докато при 5 бр. деца (7,7%) остава непроменена. Няма отчетено влошаване.

Таблица 2.2. Функционални промени при контролната група

Промени в някои физиометрични функционални натоварвания при контролна група								
№	Изследвани показатели	Начално:		Крайно:		$ X_1 - X_2 $	t	p
		X1	±S1	X2	±S2			
1	Клякане	8.69	1.05	8.97	0.97	0.28	1.58	0.061683
2	Ставания/Сядания	4.77	0.73	5.03	0.62	0.26	2.19	0.017741
3	Динамометрия (Д)	5.49	1.90	5.71	1.92	0.22	0.66	0.256850
4	Динамометрия (Λ)	4.50	1.70	4.91	1.76	0.41	1.35	0.092968
5	Равновесна проба	24.26	9.26	24.94	9.14	0.68	0.42	0.338564

P-value source: <http://www.socscistatistics.com/pvalues/tdistribution.aspx>

Significance Level: 0.05

DF = 34

ЛИТЕРАТУРА

1. Аврамов, С. и кол. 1972, цит. По Соколов Б., Маркова-Старейшинска Г. Изправителна гимнастика, С., МФ, 1991.
2. Баракова, П., Проучване ефективността от приложение на кинезитерапевтични програми при гръбначни изкривявания в детско-юношеска възраст, С., 1994.
3. Баракова, П., Сравнителен анализ на честотата на разпространение на гръбначните изкривявания и техния ход на развитие в съвременната поликлинична мрежа. Научни трудове на русенския университет., 2008.
4. Буюклиева-Столинчева, В., Изследвания върху гръбначните изкривявания и тяхната профилактика при учениците от Благоевградската област. С., 2006Александрова В. Изследване въздействието на плуването при 8–9-годишни ученици с гръбначни деформации – сколиоза 1-ва степен. С., 2011.
5. Илчев, И., Методика на обучението по физическа култура в детската градина, Показатели за анализ/оценка на наблюдаваната/изнасяна организационна форма

Доц. д-р Костадин Кирилов Костов

Софийски университет „Св. Климент Охридски“

Департамент по спорт

„Катедра индивидуални спортове и рекреация“

тел: 02 9308/447

email: kostadin.kostov@gmail.com

Ас. Даринка Игнатова

Софийски университет „Св. Климент Охридски“

ДИУУ, „Катедра Хуманитарно образование“

МЯСТОТО И РОЛЯТА НА ЕЪРСОФТА В СПОРТНАТА АНИМАЦИЯ

ДЕТЕЛИН ДИМИТРОВ

DETELIN DIMITROV. THE SPACE AND THE ROLE OF AIRSOFT IN SPORT ANIMATION

Abstract: Today's reality brings higher demands on the organization of leisure time and it is necessary to offer new more attractive directions. Airsoft allows the tourist to choose between a passive and dynamic vacation to regain his good shape and similar vital signs. Therefore, based on the accepted principles of animation – „the right to choose“ and „volunteer“ – the tourist can play the role of a direct participant in sporting cartoons as well as an observer. Airspace is part of the sport and entertainment destination of animation in tourism. It is a sports-racing activity, which is a type of game using accurately made copies of real combat weapons (replicas) firing 6 mm diameter (BB) plastic beads, launched using gas or compressed air. Literally translated into English means „soft air“ or „soft pneumatics“. It is also known as „strikeball“ in „ball blow“, with both words being used in Bulgaria.

Key words: airsoft, game, animation, free time

Резюме: Днешната реалност предявява по-високи изисквания към организация на свободното време и това се налага, да се предлагат нови по-атрактивни направления. Еърсофта дава възможност на туриста да избира между пасивна и динамична почивка, която да възвърне добрата му кондиция (форма) и подобни жизнените му показатели. Ето защо туристът въз основа на възприетите принципи в анимацията – „право на избор“ и „доброволност“, може да е в ролята на пряк участник в спортно анимационните прояви, така и като наблюдател. Като част от спортно-развлекателното направление на анимацията в туризма се явява еърсофта. Той е спортно-състезателна дейност, която представлява вид игра, при която се използват точно изработени копия на реални бойни оръжия (реплики), стрелящи с пластмасови топчета с диаметър 6 мм (BB), изстрелвани с помощта на газ или въздух под налягане. Буквално преведено от английски означава „мек въздух“ или „мека пневматика“. Позната е още и като „страйкбол“ в превод „удар с топче“, като в България се използват и двете думи.

Ключови думи: еърсофт, игра, анимация, свободно време

Етимологическата справка показва, че думата анимация е от латински произход *anima* – това е думата за живот, оживление, съдържание. Преминала от латинския в редица европейски езици, анимацията и нейните производни думи днес се тълкуват с няколко значения, някои от които макар и с различни нюанси са твърде близки до своята съвкупност – насърчавам, поощрявам, подтиквам, подбуждам, увеличавам в нещо, вдъхновявам някого и т.н. Тенденциите в последните години показват,

че физическите упражнения и спортът се превръщат в съществена част от битието на хората по света. Между възможностите, които спортът предоставя, не на последно място е неговата роля на свързващо звено между физическата и духовната същност на човека [4]. Необходимостта от разнообразна дейност, която да откликва на потребностите на хората от активни двигателни дейности, която да бъде източник на енергия и положителни емоции води до обособяване на спортната анимация в туризма. Тя има подчертан доминантен характер в сравнение с останалите видове анимация, особено през последните години. Това има своето обяснение, свързано с особеностите на туристическото търсене, свързано преди всичко с потребностите от активна двигателна култура, възстановяване на силите по време на отпуск и съобразена със съвременните тенденции на модерния начин на живот. Спортната анимация възниква успоредно с туризма, като там са заложили най-важните идеи на физическата култура за хармоничното развитие и запазване и укрепване здравето на индивида. Тя може да се възприема като импулс, предизвикателство за нетрадиционно преживяване на свободното време и проява на по-висока двигателна активност през отпуска или по време на ваканция [1].

Спортната анимация е основен вид анимация и нейната същност се вписва като съвкупност от различни туристически услуги за поддържане на оптимална физическа годност и здравен статус на потребителите на този продукт. В основата и стои потребността от движение, социални контакти и постигане на определени спортни изяви. Основните мотиви за включването на туристите в нея са стремеж към лично усъвършенстване, поддържане на добро здраве, социални контакти и съществуващите съвременни тенденции [2]. Обобщавайки би могло да се каже, че тя е специфичен в някои случаи сложен вид човешка дейност, която се планира и осъществява на базата на съвкупност от разнообразни услуги за поддържане или за повишаване физическата годност, здравния статус или необходимостта от специфично спортно обучение на туриста. Съвременният теоретичен базис на спортната анимация обхваща понятията: анимация, туристическа анимация, спортна анимация, рекреация, физическа рекреация, психо-физическа рекреация, умора, натоварване, възстановяване, отдих, здраве, самоусъвършенстване, себепознаване, социализация и много други.

В научната литература предмета на спортната анимация е изучаването на нейните общи закономерности на развитие и специфични процеси на планиране, производство и реализация на спортно-развлекателния анимационен продукт. Този продукт се развива паралелно с настъпващите социално-икономически спортни и други такива промени в глобализираното общество [3]. В практико-приложен план спортната анимация е предназначена да удовлетворява потребностите и желанията на хората от движе-

ние, да подобри здравословния им статус чрез осигуряване на активен отдих, условия за усъвършенстване на двигателната култура. Следва да се подчертае, че тя е насочена и към удовлетворение на потребностите от социализация и усъвършенстване. Спортната анимация, като основен вид анимация в туризма, има мисията да привлича туристите с атрактивността на своите три основни направления: спортно, рекреационно и спортно-развлекателно. Чрез спортната анимация – организациите, туристическите фирми, организатори на почивки и ваканции, откриват модерен начин за привличане на туристите. Спортно-анимационните програми постоянно се обновяват, създават се нови, екстремни спортове, използват се алтернативни методи за ролеви игри [5].

Целта на научния доклад е да се изследва ефектът от въздействието на еърсофта като част от спортно-анимационните дейности на открито.

Задачи на изследването:

1. Да се проучи и изясни същността и характеристиката на еърсофта като специфична спортна активност.

2. Да се установи взаимодействието между понятието еърсофт и спортове на открито, предметът на дейност и начините на неговото приложение като част от спортно-анимационните дейности.

3. Да се покаже мястото на еърсофта, изхождайки от мотивите, желанията и възможностите на участниците за занимания с екстремни спортове и дейности на открито.

Обект на изследването: Мястото на еърсофта в спортно-развлекателното направление на анимацията в туризма и възможностите за неговата образователна и квалификационна професионализация, с цел осигуряване на конкурентно предимство в туризма и спорта.

Предмет на изследването: Ефектът на въздействие на спортната анимация, съчетана с еърсофт, като средство за обучение по спорт.

Еърсофтът е част от спортно-развлекателното направление на анимацията в туризма. Той е спортносъстезателна дейност, която представлява вид игра, при която се използват точно изработени копия на реални бойни оръжия (реплики), стрелящи с пластмасови топчета с диаметър 6 мм (BB), изстрелвани с помощта на газ или въздух под налягане. Буквално преведено от английски означава „мек въздух“ или „мека пневматика“. Позната е още и като „страйкбол“ в превод „удар с топче“, като в България се използват и двете думи [6]. Днешната реалност предявява по-високи изисквания към организация на свободното време и това налага, да се предлагат нови по-атрактивни направления. Еърсофтът дава възможност на туриста да избира между пасивна и динамична почивка, която да възвърне добрата му кондиция (форма) и жизнените му показатели. Ето защо, туристът въз основа на възприетите принципи в анимацията – „право на избор“ и „доброволност“, може да е в ролята на пряк участник в

спортно-анимационните прояви, така и като наблюдател. Основни елементи на еърсофта са преживяване, игра, общуване, а основни негови сфери са: сфера на физическо натоварване; движение и спорт; сфера на социални контакти, като същите са почти винаги съставна част на всяка концепция за анимация. Най-общо еърсофта е социално-комуникационен процес. Той не активира единствено неизползваната енергия, както и резерви от преживявания и умения през ваканцията, а е най-вече възможност за допринасяне, увеличаване качеството на жизнения стандарт през почивката [7]. Културата на свободното време в своето многообразие изхожда от това, че при все повече хора се засилва потребността от нови форми на комуникация през него. Някои от причините за това са в ограничените вербални контакти на работното място, както и сгъстената жилищна инфраструктура на пренаселеното общество, в което хората са загубили най-вече естествената среда за социализация и срещи. Развитие-то на еърсофта към момента показва по-силно убеждение за социалните му цели. Той е форма на социално комуникативна услуга в общите рамки на обществото, в което от икономиката на услугите се върви към икономиката на преживяванията [8].

Сценариите на еърсофт игрите могат да наподобяват бойни и тактически ситуации. Не съществува строго определена екипировка и облекло. Всеки отбор предпочита да се облича с еднакво камуфлажно облекло и аксесоари (фиг. 1), като каски, тактически жилетки, униформи, радиостанции, прибори за нощно виждане, тактически фенерчета, лазерни мерници, трасиращи топчета и др. за постигане на по-голям реализъм и за успех на игралното поле.



Фиг. 1. Екипировка и облекло в еърсофта

Сачмите, наричани топчета – BB са от пластмаса, и имат скорост на излитане от цевта около 90 м/с, въпреки че тя може да варира за репликите на пистолет от 40 м/с до 130 м/с, а за репликите на снайпери и до 180 м/с. Често различните организации и отбори сами определят ограниченията в скоростта на топчетата за различните видове реплики. Теглото на сачмите е около 0,20 грама, като може да варира от 0,12 при репликите на пистолети до 0,50 при репликите на снайпери. Ефективната далекобойност на пистолетите е до около 30 м, а на снайперите — над 80 м. Дулната енергия обикновено е около 1 J, но също може да варира в зависимост от правилата на дадената организация или законите на дадената държава и до няколко J. С други думи, максималното нараняване по кожата трябва да бъде синина или в краен случай леко охлузване. Концентрацията на голям брой играчи налага идентификация на участващите групи, най-често с цветна лента завързана на ръката или различни униформи, за да се избегне „приятелският огън“. Въпреки че съществуват много варианти на играта, основният е елиминирането на противниците или противниковите отбори. Подобно на пейнтбола, се използват определени защитни средства като защитни очила, предпазващи от нараняване очите на играчите [9].

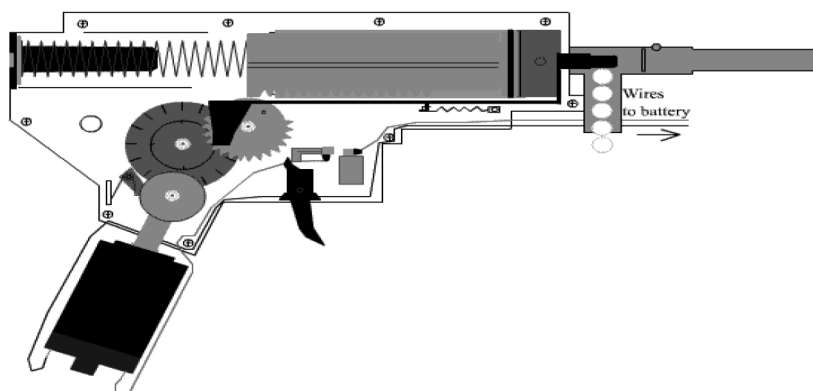


Фиг. 2. Реплика на автомат



Фиг. 3. Еърсофт реплики

Еърсофт репликите (фиг. 2 и 3) стрелят с 6 мм пластмасови топчета, чието тегло е от 0.12 г до 0.45 г (най-разпространени в България в момента са 0.20 г). Топчетата могат да са пълни с боя, но може и да са пълтни (използването на топчета с боя може да повреди оръжието, затова не е препоръчително). Еърсофт репликите не могат да стрелят с друг тип боеприпас, освен предназначените за тях топчета.



Фиг. 4. Схема на електрическа еърсофт пушка

Еърсофт пушките, конкретно електрическите (фиг. 4) се задвижват от ел. мотор и акумулаторна батерия. Моторът движи редукторна група от 3 зъбни колела, която изтегля едно бутало и нагнетява въздух в цилиндър. При връщане на буталото се изстрелва топчето. Моторът върти непрекъснато (докато е натиснат спусъка), а на последното колело – това, което движи буталото има само половин ред зъби, т.е. при достигане на крайно задно положение на буталото, колелото го изпуска напред и след това пак го захваща. Газовите еърсофт реплики изстрелват проектила с помощта на газ под налягане, който се зарежда през дюза в пълнителя, или в самото оръжие. Газът, който се ползва е пропан със силиконови масла. И за тези реплики важат ограниченията, валидни за гореописаните. Скоростта на изстреляния проектил обичайно варира между 80 и 135 м в секунда и зависи от вида пружина, която се използва при електрическите и от вида газ при газовите [10].

Еърсофтът има силно емоционално въздействие, тъй като за основно двигателно съдържание служат естествените движения: ходене, бягане, скачане, хвърляне, ловене и т.н. Наличието им в игрите, възможността да се подбират действията са една от главните предпоставки за изпитване на радост и задоволство от самата игра. В зависимост от двигателните възможности на занимаващите се, те могат да бъдат опростявани или усложнявани. Развиването на двигателните качества чрез еърсофта е комбинирано и вариативно. Обикновено чрез игрита се въздейства и развиват няколко двигателни качества и приоритетно едно, две от тях. Чрез тях не може да се въздейства строго върху определено двигателно качество или мускулна група, но пък поради голямото разнообразие от двигателни действия те спомагат за подобряване двигателна култура на занимаващите се. Еърсофтът има подчертан здравословен характер, поради неговото въздействие и възможността да бъде провеждан в съчетание

с естествените сили на природата и при изключително непретенциозни терени и условия. В тях ситуацията се променя непрекъснато, нямат стандартност и повторяемост, което е предпоставка за проявление на бърза мисъл и адекватни двигателни действия. Неизвестността, невъзможността да се предвидят действията, да се предскаже крайният изход от играта е момент, без който едно истинско надиграване не може да се получи. Без него играта не би била интересна, привлекателна, жива и вечна. Състезателният му характер се реализира чрез колективни действия и противодействия с цел постигане на победа. Дори загубилите стимулират желание за усъвършенстване с цел постигане на реванш. Еърсофтът има възпитателен характер. Той се определя от педагогическото съдържание на игрите, правилната организация и ръководство. Чрез тях се развива и усъвършенстват редица морално волеви качества (воля, дисциплина, упоритост, коректност, толерантност, самоконтрол). Сравнени с други средства за физическо възпитание и спорт, емоциите при игрите са неизменен спътник и са изключително спонтанни.

Ролята на емоционалния фактор при еърсофта, като спортно развлекателна дейност

Влиянието на емоциите върху координационните способности – използването на еърсофта спомага за усъвършенстване на координационните способности на човека. Играта заостря вниманието, съсредоточава участващия в нея, поддържа активността и настроението. Формира координацията на човешките движения, за да продължи усъвършенстването в разновидностите на спортната дейност, където мярката за сръчност вече е ловкостта.

Влиянието на емоциите върху възприятието за време и пространство – чувството за време, пространственост и ориентация се усъвършенстват непрекъснато чрез различните дейности, които упражнява човек, в това число и игрите. Всяко по съвършено изпълнение на дадено физическо упражнение, всяко успешно участие в която и да било подвижна игра е свързано с уточняване на по-точна мярка, по-фино чувство за време и пространственост.

Влиянието на емоциите върху силовите възможности у човека – участието в еърсофт игра, колкото и да е съпроводено с приятни преживявания, постепенно довежда до натрупване на емоционален заряд, преминаващ в последствие в пресищане, съпроводено със същите последствия.

Прекаляването в използването на емоционално-игровия фактор в този процес пречи както на обучението в движение, така и във формирането на културно поведение. Чрез играта оптимално трябва да се поддържа повишено настроение, предразполагащо към целеустремена двигателна дейност.

Развитие на физическите качества чрез еърсофт

Двигателните способности на човека се определят като физически (двигателни) качества. Те са мерило за физическото развитие и здравето на човека. В двигателната дейност на човек нито едно от физическите качества не се проявява абсолютно самостоятелно. Обикновено те се проявяват комплексно в различна взаимозависимост.

Бързината – способността на човека да изпълнява движения с голяма скорост и честота за минимален период от време, зависи от състоянието на централната нервна система, еластичността и силата на мускулните влакна, както и от съотношението бели-червени мускулни влакна. За да се развие и подобри това качество е необходимо да се създадат условия за бърз двигателен акт и многобройни упражнения. При еърсофта има многократно повторение на двигателни действия, като игровата обстановка е динамична, бързо променяща се и създава условия за развиване на бързината.

Издръжливостта – способността на човек да извършва двигателна дейност с определена интензивност за продължителен период от време, бива обща и специална, и за различните видове спорт е различна. Зависи най-вече от кардио-респираторните възможности на организма и от състоянието на централната нервна система. Еърсофтът е едно от най-подходящите средства за усъвършенстването и развиването и. Това се дължи най-вече на подчертания емоционален характер и въздействие на игрите.

Гъвкавостта – в двигателното съдържание на еърсофта се извършват всички възможни човешки движения и ако се развива гъвкавост, това може да стане главно по пътя на активното участие на играещия – ръцете се размахват с различна амплитуда, главата и трупът се навеждат в различни посоки, кляка се, заемат се различни положения.

Ловкостта – способността на човек да управлява собствените си движения за по-бързо и по-точно приспособяване към внезапно изменящи се условия. За развитието и са необходими две условия: занимаващите се да могат да усвоят сложно-координационните движения и способност да се нагодят към постоянно изменяща се обстановка.

Еърсофта като подвижна игра, и като средство и метод на обучение

Средство – двигателното съдържание, правилата, идеите, обстановката и др. имат за задача да насочат играещия в еърсофт към по-голяма двигателна активност, по-образна представа за действията от реалния живот, взаимоотношенията между занимаващите се и т.н. Той има силен възпитателен ефект. В условията на различните игри се калява волята, настойчивостта, справедливостта и честността, другарството, взаимопомощта, чувството на колективизъм. Еърсофтът приучава към честност,

покорява непокорните, раздвижва пасивните, дава кураж на страхливите. При по-сложните и при отборните се научава, че за да се стигне до победа са нужни задружни усилия и активно участие на всеки играч. Правилата на играта не ограничават. Те гарантират свободно действие на играча и му дават възможност да прояви характера си. Главните цели трябва да са физическото развитие и съвършенство на човешкия организъм. При игрите с правила трябва да се преодоляват трудности, при които да се подлагат на изпитание всички морално-волеви качества на обучавания. Те трябва да се съобразяват с възрастта и подготовката на играещите. Важно значение за еърсофта има и материалната база, уредите и пособията, отношенията между играчите, характерът на самата игра и т.н.

Метод – наред с традиционните методи има и игрови метод, състезателен метод, състезателно-игрови метод и т.н. Дали ще се използва игровия или състезателния, съдържанието на метода не се променя. Играта и състезанието се явяват две различни направления в използването на състезателния елемент като метод на подготовка. Състезателно-игровият метод усъвършенства, както двигателните навици, така и физическите качества. Играта от конфликтен тип се явява незаменим метод за осъществяване на възпитателни задачи и възможността на играещия да използва собствените си способности при сложна и необичайна обстановка. Силата на състезанието при използването му като метод е в това, че в него участникът привиква правилно да изпълнява упражненията при най-различни условия, придобива умение точно да разпределя силите си, да запазва ясна тактическа мисъл, да проявява морално-волева устойчивост при максимално функционално и емоционално напрежение. Умелото използване както на едната, така и на другата форма на състезателно-игровия метод спомага за предизвикване на по-голяма активност и състезателност в работата [11].

На базата на извършения теоретичен обзор става ясно, че еърсофтът е дейност, която разчупва рамките на ежедневието и създава възможност за импровизация и наслаждаване от промяната на мястото, обстановката и ситуацията, които възникват по време на играта. Това е дейност, която е близка, реална и в същото време толкова многообразна, сложна и неповторима във всичките и форми на проявление. Тя отговаря на новата визия за туристическата индустрия, а именно гъвкавост при предлагането и разпространението на спортната анимация.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бъчваров, М., Спортология и спортологичен анализ. С., 2000.
2. Динев, П., Сн. Томова, Спортна анимация. Университетско издателство. Варна, 2001.
3. Динев, П., Сн. Томова, Спортна анимация, Издателство „Наука и икономика“. Варна. 2008.
4. Игнатов, Г., Б. Попеска, Д. Сивевска, Спортните дейности в свободното време на студентите от Софийския университет „Св. Климент Охридски“ – България и Щипския университет „Гоце Делчев“ – Македония. Седма МНК. Департамент по спорт. СУ „Св. Климент Охридски“, 13–14. XI. 2015 г. Сб. „Съвременни тенденции на ФВС“. Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, С., 2015, с. 148–160.
5. Кадиева, Сн., Сн. Томова, Маркетингът на свободното време и подготовката на туристически кадри. ИМТ. В., 1994.
6. www.airsoftsofiafield.com
7. Малчев, М., Сн. Томова, Теоретични основи на спортно-анимационната дейност, Спортна анимация в туризма, С., 2005.
8. Нешков, М., Тенденции в развитието на спортния туризъм. Черноморски туристически форум. В., 2011.
9. www.forum.airsoftbulgaria.com
10. www.forum.airsoftbulgaria.com
11. www.referati.org

Детелин Димитров

Докторант на самостоятелна подготовка
към катедра „Публична администрация“
Философски факултет, СУ „Св. Климент Охридски“
E-mail: dkandjikov@gmail.com

АНАЛИЗ НА КОРЕЛАЦИЯТА ДВИГАТЕЛНА АКТИВНОСТ – ТЕЛЕСНА МАСА – ЗДРАВЕ ПРИ БРЕМЕННИТЕ ЖЕНИ

ИВАНИЧКА СЕРБЕЗОВА, ЦВЕТА ХРИСТОВА

ANALYSIS OF THE CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY – BODY MASS – HEALTH IN PREGNANCY IVANICHKA SERBEZOVA, TSVETA HRISTOVA

Abstract: An independent research on pregnant women is presented, conducted during prenatal consultation within Primary care and Pathological pregnancy structure in Obstetrics and Gynecology ward in the University Hospital for Active Treatment Ruse. Result analysis has been prepared according to three observed criteria: the weight of pregnant women, their physical activity and conditions, associated with elevated pregnancy and health risk. Conclusions have been drawn, that point lack of physical activity and excessive weight gain in future mothers is incompatible with normal, low risk pregnancy and also is the culprit of risk-related health complications.

An opinion is offered by the authors that teaching individuals to systematically perform physical exercises and sports has to be undertaken throughout their early childhood years.

Key words: *physical activity during pregnancy, body mass, pregnancy, maternity health risk*

Резюме: Представя се авторско проучване проведено с бременни жени в ЖК на Доболничната помощ и структура Патологична бременност на АГ отделение към УМБАЛ Русе АД. Направен е анализ на резултатите по три наблюдавани критерии: теглото на бременните жени, двигателната им активност и заболяванията с риск за бременността и здравето. Направи се извод, че обездвижването и наднорменото наддаване на теглото при бъдещите майки е несъвместимо с нормалното протичане на бременността, отключва рискови за здравето заболявания. Авторите споделят мнение, че приучаването към системни занимания с физически упражнения и спорт трябва да започне в ранна детска възраст.

Ключови думи: *двигателна активност през бременността, телесна маса, бременност, риск за майчино здраве*

ВЪВЕДЕНИЕ

СЗО информира, че в България с наднормено тегло са 47% от жените във фертилна възраст, във възрастовата група над 20 години. Затлъстяването е хронично патологично състояние, характеризиращо се с прекомерно натрупване на количество мастна тъкан в организма на човека, дължащо се на увеличение на броя и/или размерите на мастните клетки. В зависимост от степента на натрупване на мастна тъкан, състоянието се определя като наднормено тегло или като затлъстяване и представлява здравен риск – сърдечно-съдови и мозъчно-съдови забо-

лявания, захарен диабет, ставни и дихателни заболявания, злокачествени новообразувания [7].

Индексът на телесната маса (ИТМ) е общоприет показател, използван за оценка на затлъстяването. Той се изчислява като се раздели теглото в килограми на ръста в метри на квадрат: $ИТМ = \text{кг}/\text{м}^2$. Прието е, че хора с $ИТМ \geq 30 \text{ кг}/\text{м}^2$ имат прекомерно натрупване на мастна тъкан, но ИТМ не е показател за разграничаване на мускулна от мастна тъкан – измерването на обиколката на талията – по-голяма от 80 см показва увеличени рискове за здравето.

Липсата на двигателна активност е несъвместимо с нормалното протичане на бременността. То води до влошаване на дихателната функция, смущения в кръвообращението на тъканите, включително и на плацентарното място, влошава апетита и предразполага към констипация и забавено изпразване на пикочопроводните пътища, влошава съпротивителните сили на бременната и предразполага към заболявания [3].

Липсата на самоотговорност за здраве на бъдещите майки рефлектират в негативни резултати на здравни, икономически и социални измерители на страната. На фона на „демографска катастрофа“, възпитанието и обучение за здраве трябва да се превърне в основен приоритет за всички водещи сфери в общественно-политическия живот на държавата.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Увеличаването на теглото през бременността се обуславя от редица фактори: нарастване на плода и матката, увеличаване на количеството околоплодна течност, обема на циркулиращата кръв и др.:

- плод – 3 400 г
- плацента – 650 г
- околоплодна течност – 800 мл
- матка – 970 г
- млечни жлези – 405 г
- увеличава се обема на кръвта до 1 450 мл
- обемът на междуклетъчната течност достига до 1 480 г. [6].

Наддаването на тегло по време на бременността трябва да бъде съобразено с общоприет показател за оценка на телесното тегло на индивида – ИТМ.

Таблица 1. Препоръчително покачване на теглото на бременната.

Тегло на жената преди забременяване	Препоръчително покачване на теглото в кг за целия период на бременността
ИТМ < 18,5	10–16 кг
ИТМ 18,5–24,9	9–13 кг
ИТМ 25–29,9	5,5–9 кг
ИТМ > 30	4–7,5 кг

- **ако ИТМ до забременяването е по-малък от 20**, препоръчва се наддаването през бременността да е 13–16 кг.;
- **ИТМ = 20–25 до 10–14 кг.**;
- **ИТМ = 25–30**, препоръчва се 7–9 кг.;
- **ИТМ > 30**, не трябва наддаването на теглото да е повече от 6 кг.

Наднорменото тегло при жената може да доведе до смущения в менструалния цикъл, намалена плодовитост, увеличен риск от спонтанен аборт след забременяване и трудно достигане на добър резултат при асистираните репродуктивни процедури. Изследванията показват, че намаленият или увеличен индекс на теглото ИТМ значително намалява шансовете за достигане до бременност след ин витро фертилизация и ембриотрансфер [2].

Наднорменото тегло заплашва бременността и раждането:

- допълнително се натоварват гръбнака и вътрешните органи;
- много по-голям е рискът от спонтанен аборт или преждевременно раждане;
- провокират се редица заболявания – прееклампсия, диабет, повишено кръвно налягане, холелитиаза, варикоза;
- страдания и заболявания на плода;
- поражда затруднения при нормалното раждане на плода, забавяне на родовия процес, възможни са усложнения;
- голямото количество мастна тъкан затруднява образно-диагностичните процедури, които са неизменна част от проследяване развитието на плода и неговото положение в матката;
- възпрепятствани са палпаторните, аускултаторните методики, както и осъществяване на нужните мензурации на таза.

Специалистите твърдят, че няма връзка между кърменето и намаляването на теглото, бъдещите майки не следва да разчитат, че лесно ще се освободят от излишните килограми, когато започнат да кърмят.

Жените, които ще стават майки, трябва да бъдат съветвани да спазват здравословен начин на живот, който да включва умерено и балансирано хранене и редовна физическа активност. Обездвижването е несъвместимо с нормално протичащата бременност, гимнастиката трябва да е подходяща за тяхното състояние [4].

Благотворното влияние на упражненията се проявява не само в периода на бременността и раждане, но и послеродовия период. Доказано е, че физически активните жени раждат и се възстановяват много по-бързо от тези, които по време на бременността са били пасивни. Освен това, при жените, които са физически активни по време на бременността, наддаването на тегло е много по-малко, а свалянето на килограми след това – много по-лесно. Не на последно място, физическите упражнения, освен за поддържане на тялото, помагат за психическо разтоварване и

подобряват самочувствието на жената майка. Препоръчително е ходенето пеш, йога, леки фитнес упражнения, плуване, гимнастика и разходки на зелено. Лекото физическо натоварване през бременността е полезно за здравето на нероденото, има и профилактична роля срещу наднормено тегло при детето в бъдеще [1].

Американското дружество по акушерство и гинекология (ACOG) предлага условията за физическа активност през бременността да обхващат:

- физически упражнения три пъти седмично;
- пулсът на бременната по време на упражненията да не надвишава 140 удара в минута;
- напрегнатите (изморителните) упражнения не бива да продължават повече от 15 минути;
- да не се правят упражнения в гръбно положение след 4-ти лунарен месец;
- температурата на майката не трябва да надвишава 38°;
- хранителният режим следва да съдържа калории в повече от обичайните за бременната, за да покрие нуждите при повишена физическа активност;
- да се приемат достатъчно течности преди и след всяко упражнение [5].

Целта на нашето изследване е да проучи двигателната активност и надаването на теглото по време на бременността и част от произтичащите рискове за здравето на жената.

МЕТОДОЛОГИЯ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО:

Обект на изследването са 55 бременни жени, във втората половина на бременността – 40 на стационарно лечение в сектор Патологична бременност на АГ отделение към УМБАЛ Русе АД.

Предмет на изследването са теглото на бременната жена и физическата ѝ активност през този период.

Обхват на изследването: Проучването се осъществи в четири женски консултации на Доболничната помощ, и в сектор Патологична бременност на АГ отделение към УМБАЛ Русе АД, през периода януари – април 2017 година. Участваха доброволно 55 бременни – 40 на стационарно лечение и 15 на посещение в Женска консултация.

Използван е социологичен и документален метод – анкетна карта с отворени въпроси и медицинска документация (История на заболяването).

Данните са представени графично.

Анализ на данните:

Проучването установи, че само 9% (5 жени) от анкетираните бременни се занимават с физическа активност през периода на бременността – една е бивша активна спортистка, останалите участват в йога, плуване и гимнастика. Прилагането на различни физически упражнения са създали благоприятни условия за нормалното протичане на бременността и доброто им самочувствие. Бременните, осъществявали физически упражнения са от анкетираните в доболничната помощ.

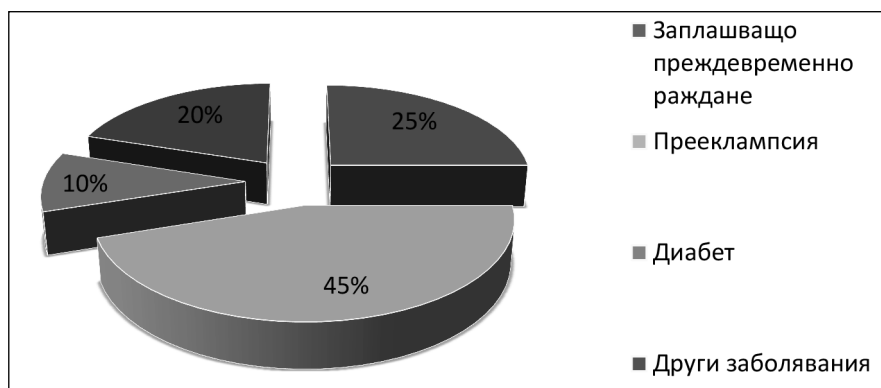
Анализът на анкетираните, които са на стационарно лечение, показва неблагоприятните тенденции на наднормено покачване на теглото по време на бременност. Данните са отчетени спрямо ИТМ преди забременяване и препоръчителното наддаване на тегло за бременността.

Таблица 2. Разпределение на анкетираните според срок на бременността и тегло

Участници в изследването на стационарно лечение	Бременността в лунарни месеци	Наддадено тегло по време на бременността
20	VII ml	15 кг
13	VIII ml	17 кг
7	IX ml	Над 20 кг

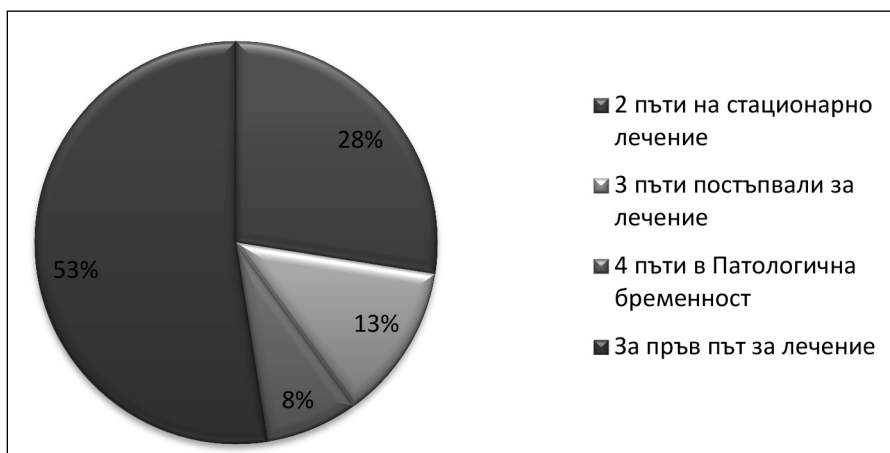
Половината участници в анкетата са бременни в VII лунарен месец с регистрирано наддаване на теглото 15 кг, 13 са в VIII лунарен месец – наддали със 17 кг по време на бременността, 7 жени в IX месец отчитат 20 кг увеличаване на теглото.

Медицинската документация дава сведения за рисковете на бременността, за здравето на бременната жена и плода. Данните са представени на фиг. 1.



Фиг. 1. Заболявания на бременните на лечение в Патологична бременност.

Анализът показва, че бременните, които са на стационарно лечение по време на проучването, са посещавали болничното заведение и в други срокове на бременността със здравни проблеми. Периодиката на лечение в Патологична бременност е нагледно представена на фиг. 2.



Фиг. 2. Кратност на лечение в стационар на анкетираните бременни.

Стилът и начинът на живот рефлектират в състоянието на здравето по време на бременността. Участничките в проучването, пациентки на болничното отделение, не се занимават с физическа активност и визират различни причини за оправдание на негативната спортна мотивация.

Днес бременната жена няма изградена потребност и не е мотивирана за редовни занимания с физически упражнения. Обездвижването се съпровожда с наднорменото тегло и затлъстяване, развитие на различни заболявания, негативни промени във всички нива на организма. Приучването към системни занимания, свързани с двигателната активност, трябва да започне в най-ранна възраст и впоследствие да прерасне във вътрешна убеденост и потребност.

Изводи

Анализът на анкетното проучване е особено обезпокоителен с факта, че високите стойности на ИТМ са резултат от ниска или липса на всякаква двигателна активност при бъдещите майки.

Упражненията в различните спортни дейности укрепват организма на бременната, създават физически и психически комфорт, развиват възприетията и за промените в телодържанието и стойката, окислителните реакции, което от своя страна ще подобри храненето на плода. Двигателният режим през този период на жената укрепва телесната мускулатура

и по-специално тази на тазовото дъно, запазва обема на движение на тазобедрените стави като фактори подпомагащи по-леко раждане.

С физически упражнения е необходимо да се занимават всички жени с нормално протичаща бременност, като заниманията се провеждат от специалист. Обемът и видът на упражненията се променят съобразно индивидуалните особености на жената и напредването на бременността.

Данните демонстрират практикуване на неправилен хранителен режим и нежелание за промяна през бременността – безразборно небалансирано здравословно хранене.

Здравните специалисти наблюдаващи бременната жена – акушер-гинеколози и акушерки – извършват всички профилактични задачи, свързани със здравето на бъдещите майки и децата им, но техните усилия трябва да намерят поддръжка от комплексни и координирани мерки, заедно с всички структури на държавата, имащи отношението към здравето състояние на нацията.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баракова, П., Кинезитерапия в акушерството и гинекологията, Лекционни записки – бакалаври, 2012.
2. Велева, Л., Т. Милачич, кол., Връзка на соматометричните показатели с подвижността и скоростните параметри на движение на сперматозоидите //Репродуктивно здраве, (22), БАСРЗ, София, 2014.
3. Димитров, А., кол., Акушерство, Учебник за студенти по медицина, АРСО, София, 2014.
4. Сербезова, И., Специални акушерски грижи за бременни, раждащи, родилки и новородени, Печатна база на Русенски университет, Русе, 2014
5. Хаджиделева, Д., Веселинова, Т., и кол., Практикум по акушерски грижи при нормална бременност, нормално раждане и нормален пuerпериум, МУ София, Централна медицинска библиотека, 2016.
6. Христова, Ц., Специални акушерски грижи при нормална бременност, Наръчник за акушерки и медицински сестри, МЕДИАТЕХ – Плевен, 2017.
7. American College of Obstetricians and gynecologist Exercise during pregnancy and the postpartum period= ACOG Technical, Bulletin 189, Washington D. C. American College of Obstetricians and Gynecologists, 1994.

Иваничка Сербезова – доцент,

катедра „Здравни грижи“, факултет „Обществено здраве и здравни грижи“,
ПУ „Ангел Кънчев“,
e-mail: iserbezova@uni-ruse.bg

Цвета Христова – асистент,

катедра „Здравни грижи“,
факултет „Обществено здраве и здравни грижи“,
ПУ „Ангел Кънчев“,e-mail: tshristova@uni-ruse.bg

НАШ, НОВ МЕТОД ЗА ОТЧИТАНЕ НА ОТОКА ПРИ ИЗСЛЕДВАНЕ НА ЕФЕКТА ОТ ДВУКРАТНО ПРИЛОЖЕНИЕ НА КРИОТЕРАПИЯ В ЕДНА ПРОЦЕДУРА ПО КИНЕЗИТЕРАПИЯ СЛЕД ФРАКТУРА РАДИ ИН ЛОКО ТИПИКО

КОСТАДИН КОСТОВ

KOSTADIN KOSTOV. NEW OWN METHOD OF MEASURING THE SWELLING IN A STUDY OF THE EFFECT OF TWO APPLICATIONS OF CRIOTHERAPY IN A KINESITHERAPY PROCEDURE AFTER FRACTURE RADIO IN LOCO TYPICO

Abstract: Fractures of the bones of the forearm are some of the most common. They represent 12–15% of the total number of bone fractures [1]. Physical therapy is an integral part of the overall healing and rehabilitation complex in these fractures, and must be consistent with both the nature of the fracture, and the stage of the healing process [3]. The tropho-neurotic reactions accompanying certain hand-related injuries or unlocking them are most often manifested with swelling, soreness and limitation of movements [2].

Key words: kinesitherapy, swelling, measurement

Резюме: Фрактурите на костите на предмишницата са едни от най-често срещаните се. Те представляват 12–15% от общия брой на костните счупвания [1]. Физикалното лечение е неделима част от общия лечебно-възстановителен комплекс при тези фрактури и то трябва да съответства както на характера и естеството на фрактурата, така и на етапа на лечебно-възстановителния процес [3]. Трофо-невротичните реакции, съпътстващи някои увреди на ръката или отключващи се от тях, най-често се манифестират с отоци, болезненост и ограничение на движенията [2].

Ключови думи: кинезитерапия, оток, измерване

Целта на проучването беше да се проследи функционално-възстановителния ефект от двукратното приложение на криотерапия в рамките на една процедура по Кинезитерапия (КТ) при болни с фрактури на дисталната част на предмишницата.

За реализиране на проучването приложихме избраната от нас методика на КТ при 11 болни с клинично поставена диагноза фрактура в дисталната част на предмишницата. Болните бяха разпределени в две групи непреднамерено. Средната възраст на болните беше 49 г. С всички болни проведохме по 20 процедури с КТ.

Целта на кинезитерапията беше максимално възстановяване на функцията на увредената ръка.

Средства на КТ

Криотерапия, отточен масаж на ръката проксимално от фрактурата, пасивни движения, мобилизация, активни безболезнени движения, упражнения с и на уреди, дихателни и релаксиращи упражнения.

При контролната група приложихме рутинна методика на кинезитерапия, използвана в практиката – с еднократно въздействие с криотерапията в началото на всяка отделна лечебна процедура. С експерименталната група използвахме същите средства, като допълнително включихме криотерапия на края на всяка лечебна процедура.

В началото и в края на експеримента проведохме следните **методи на изследване**:

1. Обем на движение в киткена става по SFTR методика
2. Измерване степента на отока в милилитри по наш метод

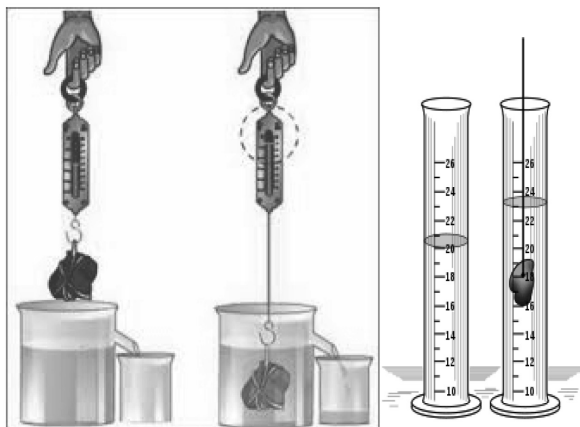
Обосновка и описание на метода

Обикновено в практиката се използва т. нар. метод „сантиметрия“ за отчитане на дължина или обиколка на крайниците. Методът намира широко приложение при следфрактурни състояния, мекотъканни увреди, лимфостаз и други случаи, при които трябва да се отчете хипотрофия или оток.

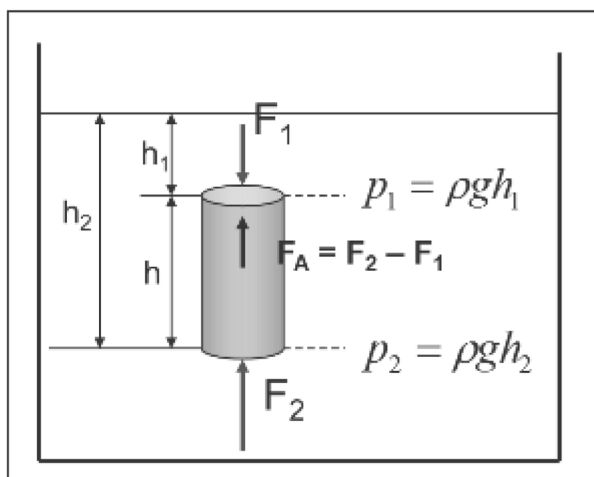
Въпреки, че сантиметрията дава информация за находката, при отоци не винаги е възможно съвсем точното отчитане на промените, тъй като ориентирите или маркерите, от които се извършва измерването могат да се скрият или променят от усложненията. Измерването на отока около глезенна и киткена стави чрез сантиметрия се извършва на конкретни места около ставите. Това дава информация за локалното количество на течност (оток) около ставите, но не и за тоталното количество течност (оток) в цялата предмишница или подбедрица.

Това беше причина да потърсим по-обективен метод за отчитане на по-фините динамични промени в посттравматичните отоци и по посока увеличаване или намаление. За тази цел използвахме закона на Архимед:

Ако в течност с плътност ρ е потопено тяло с обем V , теглото на изместената течност – а именно това е изтласкващата сила – ще бъде равно на $\rho \cdot g \cdot V$ (фиг. 1).



Фиг. 1. Течностите действат на потопените в тях тела с изтласкваща сила, която още се нарича архимедова сила. Изтласкващата сила F_A е насочена вертикално нагоре. Тя се дължи на хидростатичното налягане.



Фиг. 2.

На фиг. 2 е показано цилиндрично тяло с лице на основата S и височина h , което е потопено в течност с плътност ρ . Горната основа на цилиндъра се намира на дълбочина h_1 , където хидростатичното налягане е $p_1 = \rho gh_1$. Поради хидростатичното налягане водата действа на тази основа със сила на натиск $F_1 = p_1 S = \rho gh_1 S$. Натискът на водата върху долната основа е $F_2 = p_2 S = \rho gh_2 S$. Тъй като дъното на цилиндъра се намира на по-голяма дълбочина ($h_2 > h_1$), там хидростатичното налягане е по-голямо и насочената нагоре сила на натиск F_2 е по-голяма от силата F_1 .

Равнодействащата на двете сили е носочена вертикално нагоре – това е изтласкващата сила, с която водата действа на тялото:

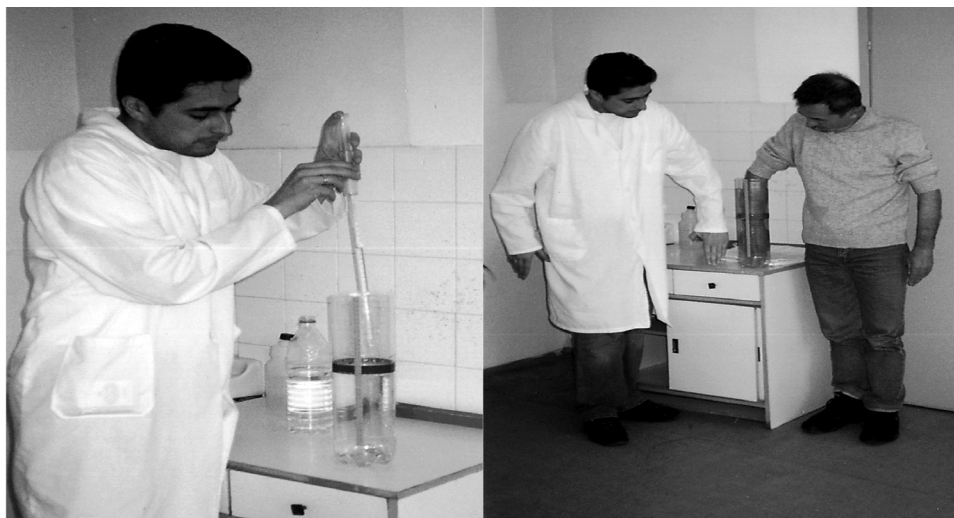
$$F_A = F_2 - F_1 = \rho g h_2 S - \rho g h_1 S = \rho g (h_2 - h_1) S = \rho g h S = \rho g V,$$

където $V = Sh$ е обемът на цилиндъра. Той е равен на обема на течността, която тялото измества. Като отчетем, че масата на изместената течност е $m = \rho V$, получаваме $F_A = \rho g V = mg$, т.е. изтласкващата сила е равна на теглото на изместената от тялото течност.

Този резултат остава в сила за тела с произволна форма, които се намират в течност или в газ. Той изразява закона, открит от древногръцкия учен Архимед.

Ние използвахме градуирана (в мл) голяма мензура (кана), в която до определено деление е налята вода. Болният потапя оточната си ръка вертикално до опиране на пръстите в дъното на съда. Изместената от потопената ръка вода се изсмуква с голяма градуирана (в мл) пипета докато равнището на водата достигне изходната стойност. Измерва се изтеглената вода (в мл) и така се получава точна представа за намаляването или увеличаването на отока.

На снимките по-долу са показани съдът и пипетата, с която се работеше.

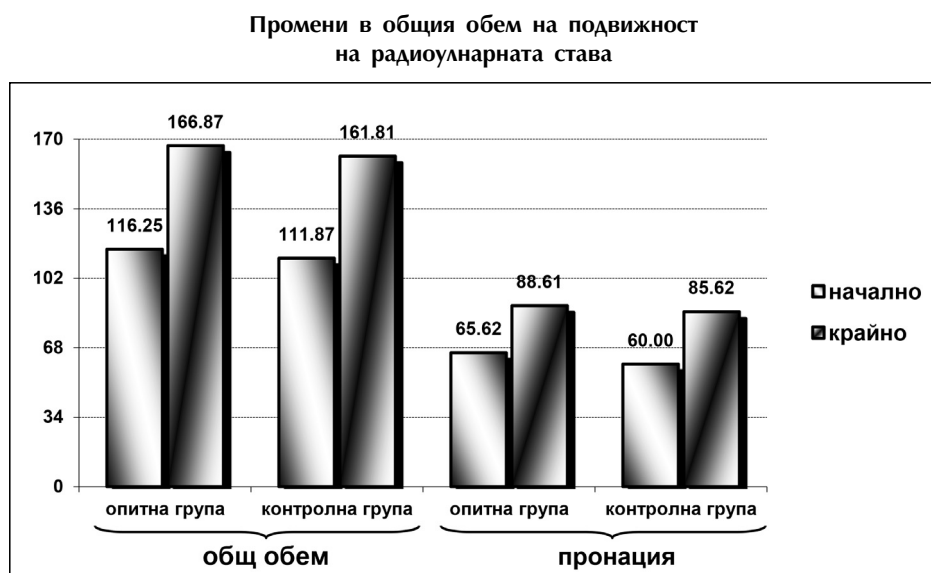




Динамометрия на флексорите на пръстите.
Болка при движение, цвят на кожата и температурни разлики.

Резултати

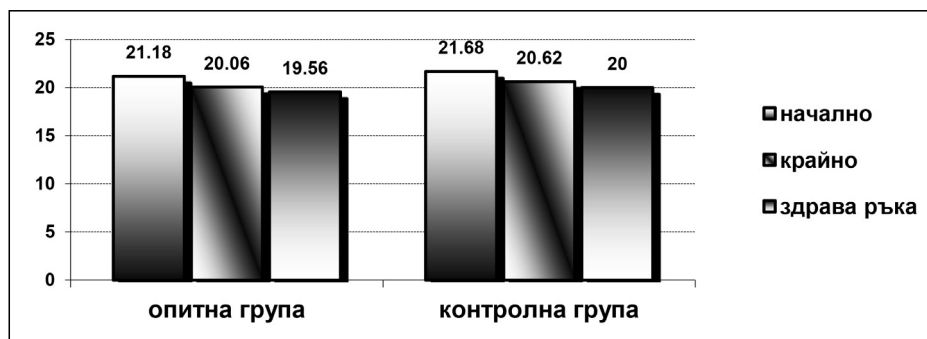
Промените в подвижността на радиоулнарната става са представени на графика 1.



Графика 1.

Вижда се, че общият обем на пронацията и супинацията е значително по-нисък в сравнение с норматива при началното изследване. Тези данни показват, че въпреки липсата на директна имобилизация на радиоулнарната става, негативните последици са доста проявени. При последното изследване се установява почти едно и също подобрение и при двете групи. Това означава, че приложената от нас повторна криотерапия при опитната група не оказва по-различно въздействие при този показател в сравнение с контролната група. Това вероятно се дължи на отдалечеността на ставата от мястото на фрактурата.

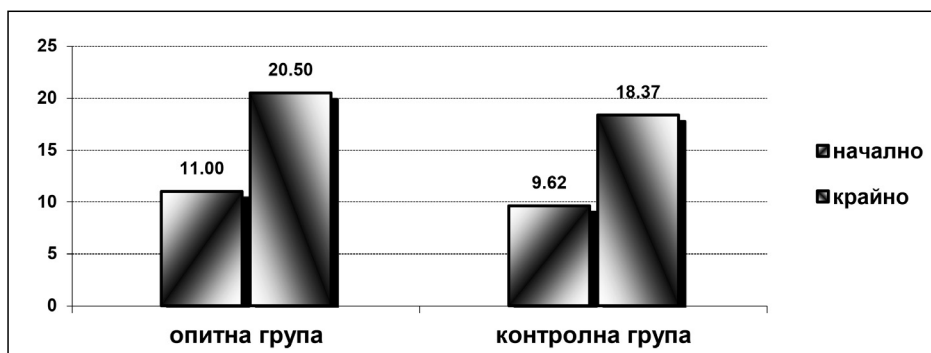
Промени във величината на отока на киткената става



Графика 2.

Вижда се, че и двете групи показват по-голям оток в сравнение със здравата ръка при първото изследване. При последното изследване отока намалява и при двете групи, но само при опитната група промяната е статистически значима.

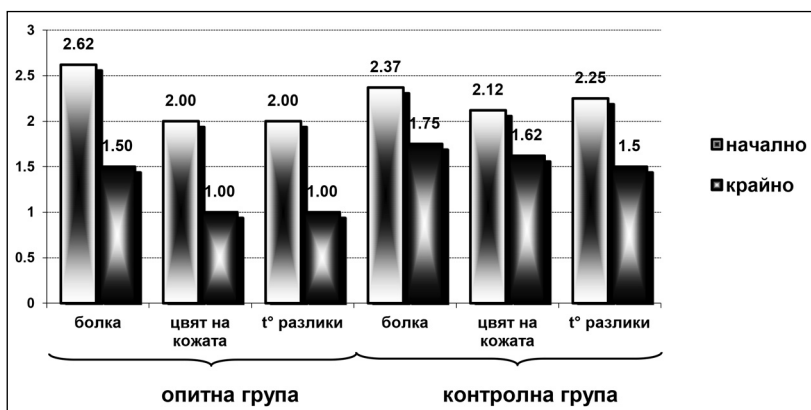
Промени в ръчната динамометрия



Графика 3.

От резултатите от ръчната динамометрия при двете групи се вижда, че и двете групи подобряват силата на флексорите на пръстите. Силата на ръцете при двете групи при изходното изследване е 42,7% за опитната и 34,2% за контролната. В края на експеримента силата на увредената ръка при опитните достига 79,6%, а при контролните – 63,0%.

Промени в показателите „болка“, „цвят на кожата“ и „температурни разлики“



Графика 4.

От данните за показателите „болка“, „температурни разлики“ и „цвят на кожата“ се вижда, че и при двете групи настъпват благоприятни промени в изследваните показатели. При опитната група болката намалява статистически значимо, а при контролната – не. Това е интересен факт, който не може да не се свърже с прилагането на допълнителна криотерапия, който има подчертан аналгетичен ефект. При другите два показателя – „температурна разлика“ и „цвят на кожата“ промените са сходни и статистически значими и при двете групи.

Изводи

Въз основа на получените резултати може да се заключи, че разширяването на методиката на КТ с допълнително прилагана криотерапия въздейства благоприятно при възстановяване функцията на ръката след фрактури на типичното място. Прилаганата допълнително криотерапия въздейства по-благоприятно на показателите обем на движение в китката, обиколката на китката, фините движения и болката в сравнение с контролната група.

Новият метод за отчитане на величината на отока е надежден, лесно приложим и с по-голяма достоверност от сантиметрията. Можем да го препоръчаме за внедряване в практиката.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ганчев, М., Клинична ортопедия и травматология на опорно-двигателния апарат, С, ИК, КМ, 1995.
2. Дебрунер, Х., Ортопедична диагностика, С., МФ, 1996.
3. Матов, И., С. Банков, Рехабилитация при увреди на ръката, С., МФ, 1977.

Доц. д-р Костадин Кирилов Костов

Софийски университет „Св. Климент Охридски“

Департамент по спорт

„Катедра индивидуални спортове и рекреация“

тел: 02 9308/447

email: kostadin.kostov@gmail.com

ОТЧИТАНЕ НА ВЪЗСТАНОВИТЕЛНИЯ ЕФЕКТ ОТ ПРИЛАГАНЕТО НА КИНЕЗИТЕРАПИЯ СЛЕД МОЗЪЧЕН ИНСУЛТ

КОСТАДИН КОСТОВ, ГЕРГАНА ДЕСПОТОВА

KOSTADIN KOSTOV, GERGANA DESPOTOVA. REPORTING OF THE RECOVERY EFFECT FROM THE APPLICATION OF KINESITHERAPY AFTER A BRAIN STROKE

Abstract: Brain stroke is the third most common cause of death and a major cause of hospitalization and long or definitive disability. The consequences for survivors of stroke are unfavorable. About 50-80% remain with some form of motor deficit, 25% with sensory deficit and 30% with speech damage [7].

The beneficial effects of kinesitherapy (KT) in the rehabilitation of patients after stroke are highlighted by many authors [1, 2, 4, 5, 6].

Key words: stroke, kinesitherapy

Резюме: Мозъчният инсулт е третата най-честа причина за смърт, значима причина за хоспитализация и за продължителна или дефинитивна инвалидност. Последствията за преживелите мозъчен инсулт са неблагоприятни. Около 50–80% остават с някаква форма на моторен дефицит, 25% – със сензорен дефицит, а 30% – с речеви увреди [7]. Благоприятното въздействие на кинезитерапията (КТ) в рехабилитацията на болни след мозъчен инсулт се подчертава от много автори [1, 2, 4, 5, 6].

Ключови думи: мозъчен инсулт, кинезитерапия

Целта на проучването беше да се установи въздействието на наша методика на КТ при болни след мозъчен инсулт.

Контингент

Обект на наблюдение бяха 9 пациенти (4 жени и 5 мъже) със средна възраст $65,1 \pm 9,4$ г. Всички са преживели мозъчния инсулт най-малко 3 месеца преди провеждането на изследването.

С всеки болен са проведени по 20–25 до 30 индивидуални процедури, в рамките на 1 месец, с продължителност 45–60 до 70 минути.

Методика на изследването

Болните изследвахме двукратно (в началото и в края на експерименталния период) по широк кръг от показатели.

В настоящето съобщение обсъждаме промените само в показателите функционално състояние и спастичитет (по Brunström), теста на

К. Södring за изолирани движения, теста на Barthel за глобална оценка и ходенето.

Методика на прилаганата кинезитерапия

Използвахме някои рутинни средства – масаж, пасивни и активни упражнения, криотерапия, релаксиращи и дихателни упражнения, упражнения в ДЕЖ, инхибиращи пози, говорни упражнения и др.

Основно в методиката обаче прилагаме стимулиращи и улесняващи движението прийоми:

Удължаване на паретичните мускули (по Шерингтон);

Миотатичен рефлекс (МР);

Постизометрична релаксация (ПИР);

Постреципрочна релаксация – ПРР (по Г. Иваничев, 1997);

Минимално мускулно усилие (ММУ);

Реципрочна стимулация (РС);

Неутрално изходно положение (НИП);

Усилена проприоцептивна стимулация за долния крайник (УПС);

Метод за възстановяване на физиологичните синкинезии при ходене (ФС);

Безусловно рефлекторни стимулации за подобряване контрола върху движенията (БРС).

Резултати и обсъждане

Функционалното състояние на горния крайник (по Brunström) се променя положително и при двете групи – таблица 1.

Таблица 1. Функционална оценка на горен крайник (по Brunström)

Група \ Изследване	$\bar{X}_1 \pm S_1$	$\bar{X}_2 \pm S_2$	$\bar{X}_1 - \bar{X}_2$	t	p
1. Експериментална	2,80 ± 0,65	3,72 ± 0,61	+ 0,92	8,02	< 0,001
2. Контролна	3,01 ± 0,93	3,51 ± 0,79	+ 0,50	2,38	< 0,02

На таблица 1 се вижда, че при пациентите от експерименталната група подобрението е с 0,918 единици ($p < 0,001$) и достига 3,72, което говори за намаляване на примитивните синергии.

При пациентите от контролната група възстановяването достига до стойност 3,51. Разликата (0,50) в сравнение с изходното състояние е достоверна ($p < 0,05$).

Подобни са резултатите и за долен крайник, където възстановяването достига около 4-ти стадий, но само при пациентите от експерименталната група промените са статистически значими – таблица 2.

Таблица 2. Функционална оценка на долен крайник (по Brunström)

Група \ Изследване	$\bar{X}_1 \pm S_1$	$\bar{X}_2 \pm S_2$	$\bar{X}_1 - \bar{X}_2$	t	p
1. Експериментална	3,16 ± 0,61	3,85 ± 0,67	0,69	5,89	< 0,001
2. Контролна	3,83 ± 0,23	4,19 ± 0,74	0,36	1,89	> 0,10

Модифицираният от нас тест на Brunström за спастичност има 3 степени: 1 – силно изразена спастичност, 2 – умерена спастичност и 3 – слабо проявена спастичност.

От резултатите се вижда, че при изходното изследване и двете групи са с умерена до силно изразена спастичност в засегнатия горен крайник, но в края на изследването пациентите от експерименталната група достигат диапазона между умерена и слабо изразена спастичност, докато болните от контролната група остават на степен 2. Промените са достоверни само при експерименталната група ($p < 0,001$) – таблица 3.

Таблица 3. Спастицитет по Brunström за горен крайник (наша модификация)

Група \ Изследване	$\bar{X}_1 \pm S_1$	$\bar{X}_2 \pm S_2$	$\bar{X}_1 - \bar{X}_2$	t	p
1. Експериментална	1,73 ± 0,51	2,45 ± 0,59	0,72	7,18	< 0,001
2. Контролна	1,87 ± 0,11	2,00 ± 0,36	0,13	0,46	> 0,10

Подобна е тенденцията и за долния крайник (таблица 4).

Таблица 4. Спастицитет по Brunström за долен крайник (наша модификация)

Група \ Изследване	$\bar{X}_1 \pm S_1$	$\bar{X}_2 \pm S_2$	$\bar{X}_1 - \bar{X}_2$	t	p
1. Експериментална	1,78 ± 0,63	2,52 ± 0,67	0,74	6,22	< 0,001
2. Контролна	2,03 ± 0,19	2,29 ± 0,64	0,26	0,78	> 0,10

Промените в теста на Södring за изолирани движения са еднопосочни при експерименталната група – таблица 5.

Таблица 5. Промени в изолираните движения (тест на Södring)

Група/Тест \ Изследване	$\bar{X}_1 \pm S_1$	$\bar{X}_2 \pm S_2$	$\bar{X}_1 - \bar{X}_2$	t	p
1. Експериментална					
– тест 1	1,78 ± 0,91	2,95 ± 0,95	1,17	6,87	< 0,001
– тест 2	1,95 ± 0,82	2,86 ± 0,86	0,91	6,00	< 0,001
– тест 3	2,09 ± 0,74	3,18 ± 0,83	1,09	7,39	< 0,001
2. Контролна					
– тест 1	2,32 ± 1,18	2,69 ± 0,91	0,37	1,42	> 0,10
– тест 2	2,03 ± 0,70	2,54 ± 0,50	0,51	3,01	< 0,02
– тест 3	2,03 ± 0,49	2,19 ± 0,66	0,16	0,97	> 0,10

И при трите тестови движения подобрението е значително и статистически значимо. При контролната група достоверно подобрение има само при тест 2 – „тройна флексия със стъпване“, а при останалите „дорзална флексия на стъпалото с екстензирано коляно“ и „повдигане на ръката в супинация до 90° флексия“ – няма.

Опорната функция на паретичния долен крайник се подобрява при пациентите от експерименталната група статистически значимо ($p < 0,001$), а при контролната – незначимо ($p > 0,10$) – таблица 6.

Таблица 6. Промени в опорната функция и ходенето

Група/Тест \ Изследване	$\bar{X}_1 \pm S_1$	$\bar{X}_2 \pm S_2$	$\bar{X}_1 - \bar{X}_2$	T	p
1. Експериментална					
– опорна функция	1,36 ± 0,63	1,83 ± 0,64	+ 0,47	4,13	< 0,001
– ходене 3 м. (бр. кр.)	10,73 ± 3,48	8,25 ± 2,09	-2,47	4,76	< 0,001
2. Контролна					
– опорна функция	1,64 ± 0,62	1,61 ± 0,39	-0,03	0,26	> 0,10
– ходене 3 м. (бр. кр.)	9,54 ± 3,67	9,08 ± 3,90	-0,46	0,76	> 0,10

Наблюдава се намаляване на броя на крачките за преодоляване на стандартно разстояние. Болните от експерименталната група подобряват този показател с 2,47 крачки ($p < 0,001$), а контролните – с 0,46 крачки ($p > 0,10$).

Глобалната оценка за функционалното състояние според теста на Barthel е представена на таблица 7.

Таблица 7. Промени в теста на Barthel

Група \ Изследване	$\bar{X}_1 \pm S_1$	$\bar{X}_2 \pm S_2$	$\bar{X}_1 - \bar{X}_2$	t	p
1. Експериментална	58,7 ± 15,2	81,8 ± 13,2	23,09	8,95	< 0,001
2. Контролна	60,18 ± 20,8	65,41 ± 18,4	5,23	1,76	> 0,10

Изходните изследвания са почти еднакви при двете групи – 58,7 и 60,18, което ги поставя във II-ра степен по скалата на Barthel – „тежка зависимост“. В края на изследването болните от експерименталната група показват резултат 81,8 точки или увеличение с 23,09. Промяната е статистически значима ($p < 0,001$), а по скалата на Barthel попадат в горната част на степента „умерена зависимост“. При пациентите от контролната група подобрението е слабо и недостоверно с 5,23 точки, което е в най-долната граница на същата степен.

Изводи

Прилаганата наша методика за улесняване и стимулиране на активните движения и за намаляване на спастицитета предизвиква изразени и статистически значими положителни промени в проследените показатели.

Особено добре се повлияват опорната функция, спастицитета и функционалното състояние (по Brunström и Barthel). Налице е и тенденция за нормализация на походката.

Рутинната методика на КТ също предизвиква положителни промени в повечето показатели, но те са сравнително малки и в повечето случаи статистически недостоверни.

Препоръки

Поради високата заболяемост, болестност и смъртност от мозъчен инсулт е необходимо провеждане на здравнообразователни програми за запознаване на населението с рисковите фактори за възникването на мозъчен инсулт и начините за тяхното отстраняване, т.е. промоция на здраве.

Провеждане на първична и вторична профилактика. Първичната профилактика е свързана с премахване на рисковите фактори – артериалната хипертония, асимптомните каротидни стенози, тютюнопушенето, захарният диабет, наднорменото тегло, намалената физическа активност и стресът, злоупотребата с алкохола и някои медикаменти. Вторичната профилактика е свързана с повлияване на рисковите фактори след прекаран мозъчен инсулт с цел предпазване от рецидиви. Изключително важно значение има мотивацията на болния и желанието му да промени начина си на живот.

Заключение

България е на едно от първите места по заболяемост и смъртност от мозъчен инсулт, поради което това заболяване има голямо медико-социално значение. Преживелите мозъчен инсулт са с различна степен на инвалидност. Силно се ограничава възможността им да се самообслужват, трудовете, битовите и рекреационните дейности, което се отразява сериозно на психо-емоционалното състояние. Те се нуждаят от допълнителни грижи и помощ от семейството, близките и обществото. Данните от направените от нас изследвания потвърждават ефективността на приложената от нас методика за улесняване и стимулиране на активните движения и за намаляване на спастицитета, тъй като отчетохме по-добри резултати при пациентите от експерименталната група.

ЛИТЕРАТУРА

1. Деланк, Х. В., Неврология, МИ „Шаров“, С., 1996.
2. Иванова, Е., Рязкова, М., Костадинов, Д. Рехабилитация на болни със слединсултни хемипарези, МФ, С., 1983.
3. Хаджиев, Д., Нервни болести, МФ, С., 1992.
4. Bobath, B., Adult Hemiplegia, 190, London, 1991.
5. Kabat, H., Central Mechanisms For Recovery Of Neuromuscular Function, Science, 1950, 112.
6. Ridoch, M., Stroke Issues In Recovery And Rehabilitation, Physiotherapy, 1995, 81, 11, 689–694.
7. Wade, D., et al. A Clinical Approach To Treatment, Diagnosis And Management, Stroke, 1985, 64.

Доц. д-р Костадин Кирилов Костов,

„Катедра индивидуални спортове и рекреация“

тел: 02 9308/447;

email: kostadin.kostov@gmail.com

Гергана Деспотова – кинезитерапевт

Софийски университет „Св. Климент Охридски“, Департамент по спорт

Център по Кинезитерапия, тел: 02 9308/447,

email: gergana_despotova@yahoo.com

ПРОУЧВАНЕ НА ВЪЗДЕЙСТВИЕТО НА ИЗТОЧНИ ПРАКТИКИ ВЪРХУ ПОВЕДЕНЧЕСКИТЕ РЕАКЦИИ НА СТУДЕНТИ СЪС ЗРИТЕЛНИ НАРУШЕНИЯ

МАРИАНА АЛБЕРТ

MARIANA ALBERT. EXAMINATION OF THE IMPACT OF EASTERN PRACTICES ON THE BEHAVIORAL REACTIONS OF STUDENTS WITH VISUAL INFRINGEMENTS

Abstract: Difficulties encountered by visually impaired students during playing in sports lessons, driving different driving habits or in training, cause complex experiences and negative reactions. The purpose of this study was to investigate the influence of Chinese gymnastics practiced in sports classes on the behavioral responses of visually impaired students.

Key words: *psycho-emotional state, impaired vision, gigong*

Резюме: Трудностите, срещани от зрително затруднените ученици по време на игра в часовете по спорт или при различни обучения, причиняват сложни преживявания и негативни реакции. Целта на това изследване е да проучи влиянието на китайската гимнастика, практикувана в спортните класове, върху поведението на визуално увредени ученици.

Ключови думи: психо-емоционално състояние, нарушено зрение, чигонг

Трудностите, с които се сблъскват зрително затруднените студенти по време на игра в часовете по спорт, при овладяване на различни двигателни навици или в обучението, предизвикват в тях сложни преживявания и негативни реакции. Те се изразяват в неувереност, пасивност, самоизолация с тенденции към аутистични разстройства, неадекватно поведение и понякога агресивност [2]. За много студенти със зрителни нарушения е присъщо понижено желание за работа, нервно напрежение, повишена уморяемост. Това може да предизвика емоционално разстройство, чувство за дискомфорт, да се наруши балансът между възбудените и задържаните процеси в кората на главния мозък. Могат да се наблюдават индивиди с впечатляваща воля, и такива които въобще не я проявяват, а имат импулсивно поведение, внушаемост, инат и негативизъм [3].

Те срещат затруднения в комуникацията с останалите хора, адаптацията към околната среда и функционалната активност. Този контингент трудно постига професионална реализация.

Редица автори [4] показват, че при зрителни инвалиди прилагането на комплексна рехабилитация води до възстановяване на социалния и психи-

чески статус на личността, способност да утвърди себе си в обществото на нормално виждащите. Трениращият придобива пренагласа в слуховия и вестибуларен апарат, контролира позата чрез развиване на чувството за допир, мускулна и ставна чувствителност, с които компенсира загубата от визуални аферентни и еферентни импулси [6]. Развитието на силата има определяща роля за по-голямата независимост в дейностите от ежедневиия живот при хората с увреждания [5]. Спортната дейност създава предпоставки за по-бързото адаптиране и преодоляване на социалната изолация на хората със зрителни нарушения [4]. Системните занимания подобряват общото им здравословно състояние, подпомагат дейностите в дома и на работното им място [1].

Цел на настоящото изследване беше да се проучи влиянието на китайската гимнастика цигун прилагана в часовете по спорт върху поведенческите реакции на студенти със зрителни нарушения.

МЕТОДОЛОГИЯ

Проучването се проведе в периода – м. септември 2002 – м. май 2015 г.

Обект на изследване са първи, втори и трети курс от специалност „Масажисти с нарушено зрение“ – 105 студенти от Медицински университет – София, Медицински колеж „Й. Филаретова“.

Кинезитерапевтичната програма (КТ) включваше три последователни етапа: 1. Разучаване и прилагане на дихателни упражнения. 2. Разучаване и прилагане на упражнения по цигун. Беше проведен сензорен профил изследван с тестовия въпросник на Дън (Dunn 1997) модифициран за зрително затруднени. Оценката е извършена с пет степенна скала: 5 – Винаги; 4 – Често; 3 – Понякога; 2 – Рядко; 1 – Никога.

Експерименталната група (ЕГ) е съставена от студенти, които се занимават системно с дихателни упражнения и цигун, модифицирани и допълнени от нас. Занятията се провеждаха **два пъти седмично** – редовните два часа от програмата по спорт с времетраене 45–60 минути.

Всички студенти са представили медицинска документация и разрешение от лекуващите лекари за участие в експеримента, защото имат I и II група от ТЕЛК (Табл. 1).

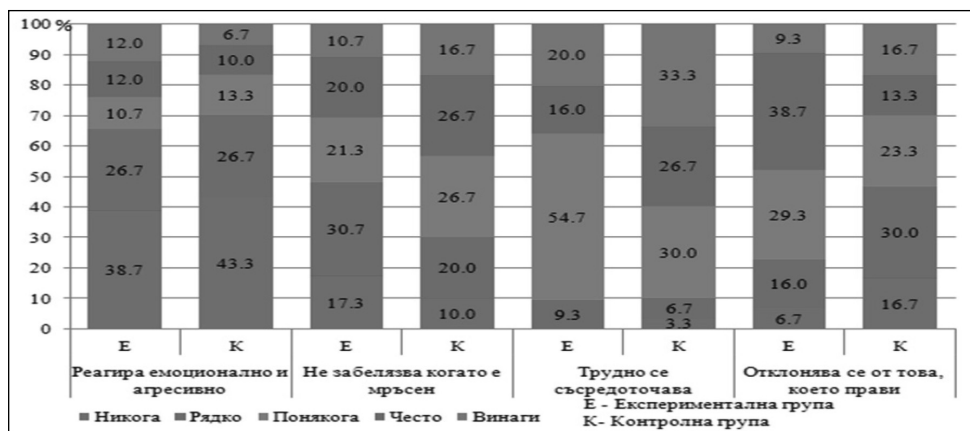
Таблица 1. Характеристика на контингента по група от ТЕЛК

Група от ТЕЛК	ЕГ			КТ		
	Жени	Мъже	Брой	Жени	Мъже	Брой
Първа група	13 (17.3%)	8 (10.6%)	21 28. %	5 (16.6%)	3 (10%)	8 26.6%
Втора група	22 (29.3%)	32 (42.6%)	54 72 %	10 (33.3%)	12 (40%)	22 73.3%
Общо	35	40	75	15	15	30

В ЕГ участват 35 жени (46,6%) и 40 мъже (53,4%). За КГ жените и мъжете са с равна бройка по 15 души, което представлява 50% от групата. В двете групи жените са на средна възраст двадесет години, а мъжете от двадесет и две години. От самото начало на провеждане на експеримента, *изследваните студенти от ЕГ и КГ бяха поставяни при равни условия*. По този начин се проследяваше социалното им приобщаване и до каква степен то повлиява ефективното обучение на студентите с нарушено зрение.

РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЯ

Сетивната проверка показва как студентите реагират при допир и забелязват ли външния си вид. Поради липсата на зрителен контрол някои от тези студенти са много чувствителни и дори реагират агресивно. При първото тестиране на двете групи прави впечатление, че са отговорили еднакво „рядко“ 26,7%, близки са стойностите и на „понякога“ 10,7% за ЕГ и 13,3% за КГ, „често“ 12% за ЕГ и 10% за КГ, „винаги“ 12% и 6,7%.



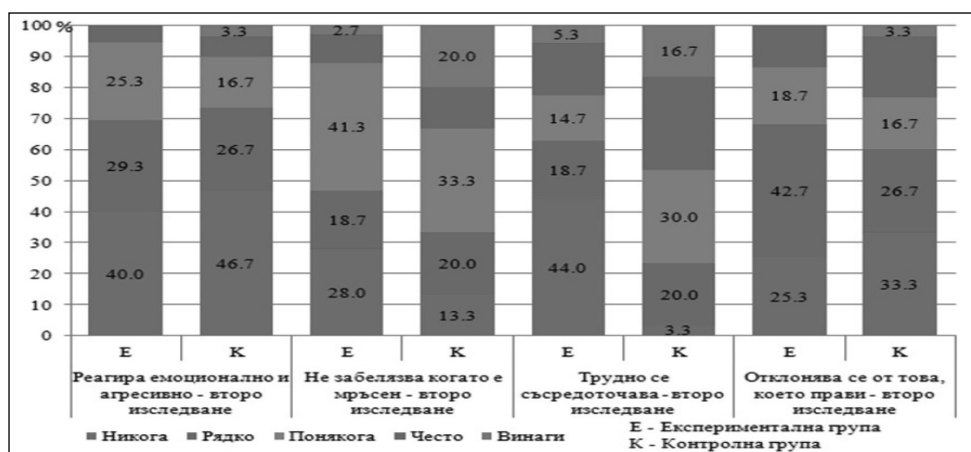
Фиг. 1. Процентно разпределение на отговорите на ЕГ и КГ в първи семестър

Най-много са отговорили с „никога“ 38,7% при ЕГ и по-голям резултат при КГ 43,3%, което показва че изходното ниво на КГ е по-добро. След второто тестиране резултатите под въздействието на физическите упражнения се променят за ЕГ 40% – „никога“, 29,3% „рядко“, 25,3 % „понякога“, 15,4% „често“, отговор „винаги“ не е отбелязан, това показва подобряване на психическата устойчивост на студентите е показател за израстване и професионализъм. Резултатите на КГ са: 46,7% – „никога“, 26,7% – „рядко“, 16,7 % – „понякога“, 6,6% – „често“ и 3,3% – „винаги“. Промените в положителна посока в тази група се дължат на процесите на адаптация и влиянието на академичната среда.

Сравнителният анализ на резултатите показва, че прирастите са статистически значими за ЕГ (Таблица 2) и (Диаграми 1 и 2).

Личната хигиена е от съществено значение за всички работещи в здравната мрежа. Бъдещите масажисти, като здравни работници, трябва да спазват тези изисквания и да обръщат внимание на външния си вид.

В първи семестър на въпроса „Не забелязва, когато е мръсен“ ЕГ отговаря: 17,3% – „никога“, 30,7% – „рядко“, 21,3% – „понякога“, 20% – „често“ и 10,7% – „винаги“. Нивото на двете групи е различно и отговорите са много разнородни, липсва хомогенност на групите. При второто изследване настъпва промяна в резултатите на ЕГ с 28% – „никога“, 18,7% – „рядко“, 41,3% – „понякога“, 9,3% – „често“ и 2,7% – „винаги“. Настъпилите изменения са закономерни благодарение на подобрения социален контакт и повишаване на физическата дееспособност на студентите, чрез прилагане на правилно подбрана и съобразена с обективното състояние на студентите КТ програма. Резултатите на КГ са: 13,3% – „никога“, 20% – „рядко“ този отговор е без промяна. 33,3% отговарят – „понякога“, 13,4% – „често“ и 20% – „винаги“. КГ също отчита подобрение, но в много по-малка степен, което се дължи на подобрения социален живот.



Фиг. 2. Процентно разпределение на отговорите на ЕГ и КГ в пети семестър

Коефициентът на вариация на ЕГ е $V = 1,59$, за КГ $V = 1,54$ при изходното ниво, при второто изследване коефициентът на вариация е $V = 1,16$ и за КГ $V = 1,72$.

Анализът на резултатите, теста на Ман-Уитни и Т-критерият на Уилкоксън показват статистически значима разлика за ЕГ и незначителна за КГ (Таблицы 2 ,3) и (Диаграми 1, 2).

За доброто усвояване на учебния материал и овладяване на масажните техники от съществено значение е съсредоточаването на студентите.

На този въпрос на изходното ниво ЕГ дава следните резултати: 9,3% – „рядко“, 54,7% – „понякога“, 16% – „често“ и 20% – „винаги“, не е отбелязан отговор „никога“. При КГ резултатите са: 3,3% – „никога“, 6,7% – „рядко“, 30% – „понякога“, 26,7% – „често“ и 33,3% – „винаги“. На този въпрос отговорът „понякога“ е получил най-големи проценти 54,7% и 30% и за двете групи.

Резултатите от второто тестиране на ЕГ са: 44% – „никога“, 18,7% – „рядко“, 14,7% – „понякога“, 17,3% – „често“ и 5,3% – „винаги“. За КГ съответно са: 3,3% – „никога“, 20% – „рядко“, 30% – „понякога“, 30% – „често“ и 16,7% – „винаги“. При този тест се наблюдава най-голямата разлика в отговорите на двете групи. Полученият резултат се дължи на целенасочено използваните упражнения от цигун за повишаване на концентрацията. Високите резултати са следствие на системно и стриктно прилагане на тези упражнения.

Последният въпрос от мултисензорната проверка се отнася за отклоняване от работата която извършват. Заедно с предходния въпрос и този има съществено значение за учебния процес и доброто усвояване на материала.

Таблица 2. Статистическа обработка на данните от теста на Дън на ЕГ в първи и пети семестри.

ЕГ Въпрос	N	Range	Min.	Max	Mean	Std. Dev.	Var	Sk	Kurtosis	Range	Min.
Реагира емоционално и агресивно	75	4	1	5	2,32	1,41	1,98	,75	,28	-1,02	,55
Реагира емоционално и агресивно 2	75	3	1	4	1,96	,94	,88	,49	,28	-,90	,55
Не забелязва когато е мръсен	75	4	1	5	2,76	1,26	1,59	,26	,28	-,78	,55
Не забелязва когато е мръсен 2	75	4	1	5	2,40	1,08	1,16	,13	,28	-,71	,55
Трудно се съсредоточава	75	3	2	5	3,47	,92	,85	,53	,28	-,99	,55
Трудно се съсредоточава 2	75	4	1	5	2,21	1,32	1,74	,65	,28	-,94	,55
Отклонява се от това, което прави	75	4	1	5	3,28	1,06	1,12	-,45	,28	-,71	,55
Отклонява се от това което прави 2	75	75	3	1	4	2,20	,97	,95	,49	,28	-,67

Получените резултати в първи семестър показват, че от ЕГ си отклоняват вниманието, както следва: 6,7% – „никога“ 16% – „рядко“, 29,3% – „понякога“, 38,7% – „често“ и 9,3% – „винаги“. За КГ резултатите са: 16,7% имат отговори „никога“ и „винаги“, 30% – „рядко“, а 23,3% – „понякога“, 13,3% – „често“. В ЕГ близо 40% отбелязват, че често се отклоняват от заниманията си, при КГ нивото е по-добро, защото само 13,3% отговарят с „често „ и 16,7% с „винаги“.

След прилагане на цигун резултатите на ЕГ бележат значителна промяна: 25,3% – „никога“, 42,7% – „рядко“, 18,7% „понякога“, 13,3% – „често“, отговор „винаги“ не е отбелязан. Промените настъпили в КГ са: 33,3% – „никога“, 26,7% – „рядко“, 16,7% – „понякога“, 17% – „често“ и 3,3% – „винаги“.

Тестът на Уилкоксън показва статистически значима разлика на показателите при двете изследвания на ЕГ (Таблица 2) и (Диаграми 1,2).

Таблица 3. Статистическа обработка на данните от теста на Дън на КГ в първи и пети семестри.

КГ Въпрос	N	Range	Min	Max	Mean	Std. Dev.	Var	Sk	Kurtosis	Range	Min.
Реагира емоционално и агресивно	30	4	1	5	2,10	1,269	1,610	,994	,427	-,030	,833
Реагира емоционално и агресивно 2	30	4	1	5	1,93	1,112	1,237	1,106	,427	,601	,833
Не забелязва когато е мръсен	30	4	1	5	3,20	1,243	1,545	-,17	,427	-,876	,833
Не забелязва когато е мръсен 2	30	4	1	5	3,07	1,311	1,720	,066	,427	-,933	,833
Трудно се съсредоточава	30	4	1	5	3,80	1,095	1,200	-,58	,427	-,188	,833
Трудно се съсредоточава 2	30	4	1	5	3,37	1,098	1,206	-,138	,427	-,726	,833
Отклонява се от това, което прави	30	4	1	5	2,83	1,341	1,799	,325	,427	-,998	,833
Отклонява се от това което прави 2	30	4	1	5	2,33	1,241	1,540	,468	,427	-1,021	,833

Тестирането в първи семестър отразява изходното ниво на двете групи, което показва, че в ЕГ има повече студенти с проблеми свързани със

сериозната промяна, която е настъпила в начина им на живот при тях като студенти.

Положителните резултати ги отдаваме на благоприятното въздействие на упражненията от източните практики, които балансират нервната система и подтикват играещите към хармония и равновесие.

Изводи

Настъпилите адаптационни процеси умело съчетани с подходящи физически упражнения допринасят за овладяване на психичните проблеми и по-добрите резултати при завършване на обучението в по-голяма степен при ЕГ и в по-малка степен за КГ.

С помощта на **теста на Дън** и активното участие от страна на преподавателя чрез наблюдение е анализирано социалното поведение на респондентите и са установени подходящите педагогически методи на обучение.

Резултатите **от теста на Дън** показват социално израстване, повишаване на адаптивните възможности и мобилността на студентите със зрителни нарушения.

Прилагането на цигун при обучението на зрително затруднени студенти масажисти, стимулира включването им в системни физически натоварвания, съобразени с тяхното здравословно състояние, оказва изразен положителен психо-емоционален ефект, подпомага социалната им адаптация и повишава тяхната самостоятелност и активност в локомоцията и двигателните им умения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алберт, Е., Дишане в бойните изкуства, Спорт и наука, бр.1, 38–68, 2010.
2. Денискина, В., Особые образовательные потребности, обусловленные нарушениями зрения и их вторичными последствиями. Дефектология. 2012, 5, с. 56–64.
3. Литвак, А., Психология слепых и слабовидящих. Учеб. пособие для студентов высш. Пед. Учеб. Заведений, СПб. КАРО, 2006, с. 1–324.
4. Радулов, В., М. Цветкова-Арсова, Психология на зрително затруднените. СИК Феномен ,С. 2011, с. 38–107.
5. Dunn, W., & Bennett, D. Patterns of sensory processing in children with attention deficit hyperactivity disorder. Occupational Therapy Journal of Research, 2002, 22, p. 4–15.
6. Klitmoller, J. Review of methods and findings in the Dunn and Dunn learning. Styles model research on perceptual preferens. Nordic Psychology, 2015.

гл. ас. Мариана Алберт,

МУ – София, Медицински колеж „Й. Филаретова“.

GSM 0893396597

e-mail:andial@mail.bg

ПРИЛАГАНЕ НА ТЕРАПИЯ СЪС СУХО УБОЖДАНЕ ПРИ МУСКУЛНИ БОЛКИ И СПОРТНИ ТРАВМИ

ИВАЙЛО ПРОКОПОВ

IVAILO PROKOPOV. APPLICATION OF DRY NEEDLING TREATMENT IN SPORTS INJURIES AND MUSCLE PAIN

Abstract: In the dynamics of injuries, pain and sports injuries come in the first place. This kind of trauma is characterized by the diversity of the injuries, their severity and quantity. It is considered that the main reason for the occurrence of sports injuries is not sufficiently precise selection of athletes for particular sports, gross errors in the methodology of training, such as irregularity of the training process, rapidly increasing loads, when the body is still not ready for an intensive training process if the injuries have not been completely healed. Dry needling is a neurophysiological evidence-based treatment technique that requires effective manual assessment of the neuromuscular system. Physical therapists are well trained to utilize dry needling in conjunction with manual physical therapy interventions. Research supports that dry needling improves pain control, reduces muscle tension, normalizes biochemical and electrical dysfunction of motor end plates, and facilitates an accelerated return to active rehabilitation.

Key words: injuries, dry needling, treatment, sport, pain

Резюме: В динамиката на нараняванията, болката и спортните травми са на първо място. Този вид травми се характеризират с разнообразието на нараняванията, тяхната тежест и количество. Счита се, че основната причина за появата на спортни травми не е достатъчно точният избор на спортисти за конкретен спорт, груби грешки в методологията на обучението, като нередовност на тренировъчния процес, бързо нарастващо натоварване, когато тялото все още не е готово за интензивен тренировъчен процес, ако нараняванията не са били напълно излекувани. Сухият иглинг е неврофизиологично доказано базирано лечение, което изисква ефективна ръчна оценка на нервно-мускулната система. Физическите терапевти са добре обучени да използват сухи игли в комбинация с ръчни интервенции за физическа терапия. Изследванията подкрепят, че сухият иглинг подобрява контрола на болката, намалява мускулното напрежение, нормализира биохимичната и електрическата дисфункция на крайните пластини на двигателя и улеснява ускореното връщане към активна рехабилитация.

Ключови думи: наранявания, сухо иглизиране, лечение, спорт, болка

Проблемът при контролиране на болката причинена от прекомерно претоварване при повечето хора, но най-вече при спортистите е, че те нямат възможност да отделят достатъчно време за почивка и лечение [2]. Предимствата на сухото убождане „Dry Needling“ (DN) са следните:

- процедурата е микроинвазивна, поради което има много широк спектър на приложение;
- то е високо ефективно и има положителен ефект още след първата процедура.

Механизмът на (DN) се основава на биологичния ефект, вследствие на пробуждането, и в частност протичането на ток [4]. То активира електроните на клетъчно равнище и синтеза на аденозин трифосфат (АТФ), което води до активизиране на макрофагите, фибробластите и лимфоцитите [3]. Проучвания са доказали, че DN подобрява също така нервната проводимост и освен това предизвиква вазодилатация, особено в капилярните съдове [1, 5, 6]. Основната причина (DN) да облекчава болката се дължи на способността ѝ да премахва спастиката на мускулатурата в травмираната зона.

Едно от предимствата на прилагане на DN е, че не се наблюдават странични ефекти и усложнения.

Целта е да се установи ефикасността на DN при мускулна болка и спортни травми.

Задачи:

1. Да се изготви и експериментира методика за лечение на травматизма със средствата на DN.
2. Да се изследва ефектът от прилагане на експерименталната методика за лечение на болката чрез DN.
3. Да се подобри в максимална степен обективното състояние на пациента.

DN бе приложен на 30 пациенти в „Първа хиропрактична клиника“ в периода януари 2015 октомври 2016 г., от тях 10 бяха мъже и 10 жени на средна възраст 45 г. От тези пациенти 20 бяха третирани с DN един път дневно.

Оплакванията на експерименталната ни група бяха свързани с: тенис лакът, болки в гърба, травми на абдукторите и различни мускулни болки и невралгии.

Спортовете, с които се занимават пациентите, включват футбол, голф, борба, баскетбол, лека атлетика, аеробика, ски, сноуборд, модерни танци, тенис, волейбол и др.

МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Въпреки че този метод се използва от много години до сега няма точно установени схеми за третиране при терапия на травми. Някои от пациентите се наложи на няколко пъти да използват допълнително нестероидни противовъзпалителни медикаменти и унгвенти за допълнително третиране на травмата. Известно е, че DN е изключително ефикасен

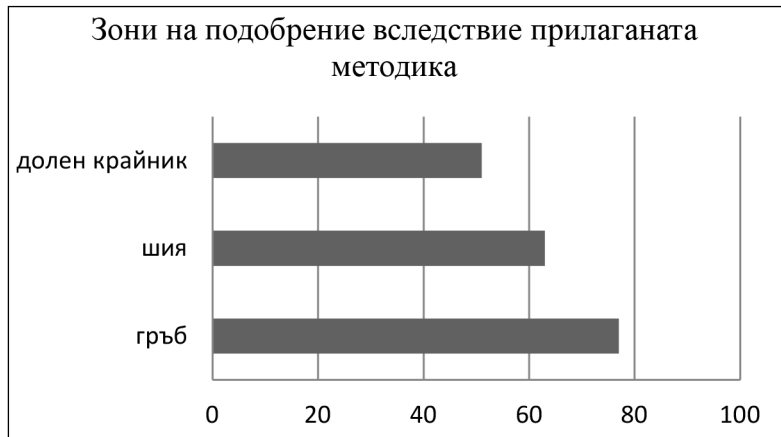
метод при третиране на спастична мускулатура, намалена нервна проводимост както и различни дегенеративни заболявания на гръбначния стълб.

Не са правени много изследвания в тази област, но по наша преценка 1,2 микроампера с честота 14 херца, са подходяща мощност и честота на тока, пропускан през иглите при лечение на различни видове травми. При провеждане на изследването всички пациенти бяха подлагани на DN, предимно в точките на максимално болково усещане. Продължителността на една процедура е от 10 до 25 мин., като честотата е 3 пъти седмично за период от 3 седмици. В настоящата разработка се използва електростимулатор за игли модел LY-508B.

Резултати

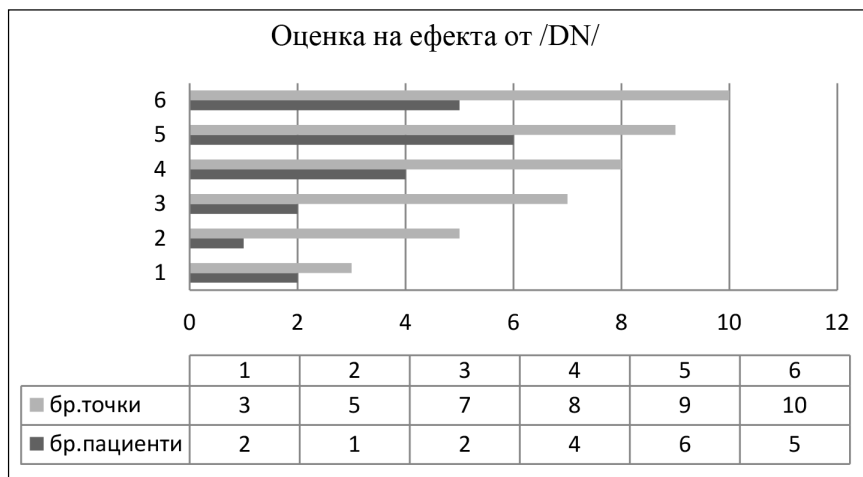
Прави впечатление, че при всички пациенти се забелязва подобрение. За да визуализираме ефекта от лечението, създадохме скала за оценка на ефекта от DN от 1 до 10, основаваща се на преценката на терапевта за степента на подобрение на състоянието и усещането на пациента за болка и свобода на движение, като 1 е най-малко подобрение, а 10 е максимално повлияване чрез DN.

Най-добър ефект се наблюдава при лечението на болкови състояния и травми на гърба – 77%, болки и травми в цервикалния дял 63% и ограничен обем на движение и травми на долен крайник – 51%.



Фиг. 1. Зони на подобрение, вследствие на прилаганата методика

Разпределението на резултатите по скалата за оценка на ефекта от DN след приложените процедури бе следният: при 2 пациенти 3 т., при 1 се наблюдава 5 т., 2 пациента имат 7 т., при 4 имаме 8 т., при 6 точките са 9 и при 5 от пациентите имаме максимален брой точки – 10.



Фиг. 2. Оценка на ефекта от ДН

В изследването бяха включени само 30 пациенти, което не е представителна извадка, за да направим крайни изводи, но в бъдеще изследването ще включи по голям брой хора в експерименталната група. Субективната преценка на самите пациенти, също не е критерият за максимална значимост, но е поставен проблема в тези аспект, който може да бъде основа за по-машабно проучване.

След приключване на лечението с DN при 20 пациенти беше установено, че процентът на ефикасност е 77%, което от своя страна говори, че прилагането на DN е успешен метод при борбата със спортния травматизъм и болката.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гатев Ст. и сътр. Ръководство по физикална терапия, МФ, 1992
2. Дагоров, Н. – Спортни травми, РИА „Дими Стил“, С., 2002.
3. Travell; Simons. Myofascial Pain and Dysfunction, The Trigger Point Manual, Volume 1. Upper Half of Body, Second Edition. North Atlantic Books.
4. Peter T. Dorsher; J. Fleckenstein (2009). "Trigger Points and Acupuncture Points: Anatomic and Clinical Correlations". Deutsche Zeitschrift fur Akupunktur. **52** (1): 9–14. doi:10.1016/j.dza.2009.01.001.
5. Travell; Simons. Myofascial Pain and Dysfunction, The Trigger Point Manual, Volume 1. Upper Half of Body, Second Edition. North Atlantic Books, 1992.
6. K. Lewit (February 1979). "The needle effect in the relief of myofascial pain". Pain. **6** (1): 83–90. PMID 424236. doi:10.1016/0304-3959(79)90142–8

Ивайло Прокопов, д-р

Департамент по спорт Софийски университет „Св. Климент Охридски“
e-mail: iprokov@gmail.com, 0888 81 89 41,

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ
И СПОРТА**

ЦЕННОСТНИ ПАРАМЕТРИ НА СПОРТНАТА ДЕЙНОСТ

ЕЛИЦА СТОЯНОВА

ELITZA STOYANOVA. VALUABLE PARAMETERS OF SPORT ACTIVITY

Abstract: In a sports community, fasteners are emotions that are temporary and relativistic, so over time they are rationalized and supported by common values. Common values ensure consistency and prioritize common goals, common tasks and emotional experience.

Keywords: values, sport

Резюме: В една спортна общност, скрепителният елемент са емоциите, които обаче са временни и релативни, затова с времето те се рационализират и подкрепят от общи ценности. Общите ценности осигуряват съгласуваността и дават приоритет на общите цели, общите задачи и тяхното емоционално преживяване.

Ключови думи: ценности, спорт

В своето историческо развитие човекът се оформя като универсален състезател, способен да създава широк спектър от собствено-човешки, културни, агонални форми, една от които е спортът. За спорта може да се говори от много различни позиции и гледни точки, но акцентът, който се поставя в настоящата статия разглежда спорта не само като състезателен и комуникативен фактор, а преди всичко обхваща отношението между екзистенциалната и социалната спортна активност, отношението към физическата култура и практика.

Основната **цел** на доклада е да посочи екзистенциалната същност на спортиста.

Основната задача е анализ на екзистенциалната и социалната спортна активност и отношението ѝ към физическата култура и практика.

Спортната дейност или човешкото съществуване в и чрез спорта се осъществява на три нива и се характеризира с три особености, които могат да се нарекат и „екзистенциални задачи“ на човека. Първите две равнища всъщност се отнасят до едно човешко дейностно съществуване, доколкото то е не само пребиваване в спортната общност (т.е. даденост, наличност), но то е и присъствие, което ще рече, че освен налични, спортните субекти са и функционални, т.е. проявяват своето съществуване в отнасянето към другите съществуващи в дадена конкретна спортна общност индивиди и към други представители на специализирани спорт-

ни общности. Третото ниво обхваща отношението на непреките участници в дадено спортно събитие към съществуването и съществуването на спортните субекти.

Пребиваването и присъствието са равнища, които характеризират всяко отделно спортно съществуване. А преживяването е способността пребиваването и присъствието да бъдат „регистрирани“ отвътре, което им придава едно друго – субективно, измерение. Ето защо човек в спорта е наличен не само като физическа мощ и функциониращ като част от един спортен „организъм“ (екип, отбор, клуб), той е причастен към собствената си наличност и функциониране.

С други думи, спортът, като екзистенциална необходимост, се изразява в три взаимно свързани аспекта, които се отнасят до трите нива на човешкото съществуване: телесно пребиваване, социално присъствие и емоционално преживяване. Тези три нива на човешкото спортно съществуване се проектират и в социалната комуникация.

Първото ниво е свързано с физическата и психическата готовност, със спортно-техническата наличност на човека и с необходимостта от възпроизводство и продължение на спортните постижения. То стои близо до инстинкта и се изразява в телесната активност. Телесната активност обаче не е само инстинкт, тя е влечение и желание за игра и състезаване с другия.

Спортът като игра [1] предполага, че в нея човек „обявява“ и „утвърждава“ себе си. В играта с другите човек вече не е сам (непознат, неоценен, непризнат), човек общува с другите, осъществява междуличностна, личностно-групова и социална комуникация. Това не означава „отказ“ на човека от себе си, а „изява“ на себе си, докато е „в съпоставяне“ с другия(те).

В спорта освен преживяването, важно е и утвърждаването, затова една от големите причини за неговия произход е задоволяването на подтика за придобиване на преживявания и на позиционни блага [2]. Този подтик е мотивирал винаги хората, поради което лесно е бил приет от тях за морален. Образцов пример за това дава както древногръцката, така и древноизточната (китайска и японска) философия и етика.

В спорта човек може да се саморазличава в своята не само физическа „мощ“ (или „немощ“), но „отвъд“ физическата активност, в общуването си (именно в „игровото“ си общуване) човек е (не)различно съвместен с другите спортисти в комуникативна връзка, в спортна общност. Спортното (телесното) състезание на двама спортисти (или на два спортни отбора) не е само начало, а и „възпроизвеждане“ отново и отново, стремеж и търсене на пълнота и предел в изявата и във взаимоотношенията им.

В състезаването си спортистите са заедно (не като сума, а като цялост), но това „заедно“ се преживява като игра, само, когато има за свое съдържание солидарността. Състезаването (като игрова връзка и отноше-

ние) е непосредствено, очевидно и ясно за преживяващите го спортисти и треньори, но заедно с това – неизразимо, необяснимо и невъзможно за комуникиране от тях самите по отношение на другите – спортната публика. В това именно е неговата особеност.

Състезаването с другия(те), далеч не е само в конкуренцията с него (макар конкуренцията да е „нюанс“ на състезаването, последното при всички случаи е по-общо), а в това, да схващаш невъзможността да бъдеш удовлетворен от спорта без него. Защото, ако в другия виждаш играта, то как би могъл без него? Когато си обърнат към другия, когато си „лице в лице“ с другия, ти си в игрова връзка с него и всичко друго е маловажно. Когато „победиш“ другия, ти имаш цялото многообразие на света, имаш много възможности, но в повечето случаи играта е единствено и само в целостта с другия, само там тя може да бъде схваната. Без другия се разпада целостта на играта, но без него се разпада целостта и на удоволствието от самата победа. Следователно, играта е в очевидната невъзможност човек да има цялостно съществуване без целостта на съществуването му с другия.

Този аспект на спортното състезаване има висок смисъл (именно заради възможността съществуването да придобие цялостност), а в конкретно-индивидуален план спортът е състезание с другите и със себе си. Крайната цел е „усъвършенстване на самия себе си“ [3]. Човек няма как да бъде винаги и изцяло в „игра“ с другия(те), това е осъществимо само в конкретния спортно-технически и комуникативен акт.

С края на всяко състезание връзката с партньора „лице в лице“ е прекъсната. Това е първият проблем на спорта като игра: желанието на човек да е „лице в лице“ с другия(те) и невъзможността да бъде така – изцяло и винаги. Краят на играта ограничава. Човек желае да се „издигне“ над другия(те), но е изправен пред неизбежността на „отделянето“ му от него (от тях).

Вторият проблем произтича от това, че спортната победа е победа дотолкова, доколкото е резултат на състезаване (конкуриране) и сливане на спортно майсторство, публичност, власт и слава. Но доколкото в това конкуриране присъства (в отделни случаи преобладава) властния нагон; доколкото това „сливане“ е мимолетно; доколкото в него преди всичко се търси удоволствието (а заедно с него – честотата и разнообразието); доколкото се води преди всичко от страстта, тя (победата) е недостатъчна както за екзистенциалната устойчивост, така и за психическата удовлетвореност на човека. В нея има аспект на висш екзистенциален и социално-комуникативен смисъл, но именно като „власт“ тя не може да надмогне ограниченията на конкретността и мимолетността.

Същевременно, в този аспект има още нещо, което влиза в противоречие изобщо с идеята за спортната конкуренция и коректност. То е

свързано с порива за пълното завладяване, пълното подчинение, пълното съхраняване на постигнатия резултат (рекорд). Тук успехът (победата) се свежда до усвояване на власт (ако е възможно „без остатък“), затова емоцията, страстта в случая не е „симетрична“, а еднопосочна. Такава „агресивна“ страст произвежда не целесъобразно състезаване, а волево усвояване. В такъв случай вече не става дума за „сила“ (ниво на спортно майсторство), а за „власт“. Външно двете изглеждат почти идентични, но формите на проявление на второто често се представят като „нормални“, повече или по-малко морално допустими и психически поносими.

Да си спортист, означава да си отдаден на спорта. Спортът като отдаденост е умението да даваш, но без чувството, че нещо от теб е отнето. Точно в акта на даването човек преживява своето активно съществуване, своята любов към спорта. В спортния живот никой не е самодостатъчен. Човек има необходимост от цялостно съществуване. То е невъзможно само по себе си, а само чрез другите спортни субекти (треньори, партньори), в това число и чрез публиката.

Отдадеността е във висша степен разбиране ценността на спортното съществуване, но заедно с това – и разбиране на необходимите и неизбежните ограничения, лишения, режим, дисциплина. Спортната активност като отдаденост се изразява с решителното отдаване на личното – физическо и психическо съществуване в името на нещо по-ценно, т.е. значима (от гледна точка на индивидуалното съществуване) жизнена дейност. Нека не забравяме един от основните принципи на системната и методична спортна подготовка, който гласи следното: „Постепенното, поэтапно, плавно придобиване на знания и умения, извисяването на духа, мъдростта и промяната в светоусещането...“ [3].

Всичко това ни дава основание да направим следните **изводи**:

Човек отдава живота си на спорта, но отдаването е дължимо и към отбор, треньор, партньори. Дългът към другите има две страни – да отдаваш живота си (сили, енергия, време, здраве) с вярата, че това е необходимо и да приемаш тяхната отдаденост.

Спортната подготовка (обучението) става актуална и ефективна при системното и методично казване и показване (независимо дали е чрез изричане или безмълвно физическо изпълнение) на общите, особените и специфичните позиции и техники на овладяване на спортното майсторство. При подготовка и състезание „ефективността на отделна техника зависят от личните интелектуални, психически и физически качества и техническа грамотност, умения и опит на практикуващия“ [4]. При това общуване е налице сърдечност. Ако то (общуването) се ограничи само в рамките на формалните организационно-управленски (институционални) отношения, дистанцията може да породява явно или неявно изразена прикритост (притвореност) и съпътстващата я степен на отчужденост.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Връзките в една спортна общност (група или екип) започват и се изграждат главно върху емоциите [5]. Емоциите обаче са временни и релативни, затова с времето те се рационализират и подкрепят от общи ценности, които могат да са наследени, придобити от социалната и професионална среда или изградени като следствие на собствения опит на спортистите. Общите ценности осигуряват съгласуваността и дават приоритет на общите цели, общите задачи и тяхното емоционално преживяване.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вж. Хьойзинха, Й. Homo ludens. (Изследване на игровия елемент на културата). С., 2000, т. XII.
2. Проданов, Ж. Философски очерци за спорта, НСА-Прес, 2015.
3. Прокопов, Е. Джудо. Унв. изд. „Св. Климент Охридски“. С., 2005, с. 102.
4. Прокопов, Е., А. Янева, А. Влахов. Комбинациите в джудо. Унв. изд. „Св. Климент Охридски“, С., 2007, с. 11.
5. Вж. Кайков, Д. Спортна психология. С., 1998.

Елица Стоянова, д-р
Департамент по спорт
СУ „Св. Климент Охридски“
e_y_s@abv.bg

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ДВИГАТЕЛНОТО КАЧЕСТВО ГЪВКАВОСТ НА СТУДЕНТИ ОТ СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ, УЧАСТВАЩИ В УЧЕБНИТЕ ЗАНИМАНИЯ ПО ТЕНИС

ЕВГЕНИ ЙОРДАНОВ

EVGENI YORDANOV. RESEARCH ON THE MOTOR QUALITY FLEXIBILITY OF STUDENTS FROM SOFIA UNIVERSITY PARTICIPATING IN THE TENNIS LESSONS

Abstract: Modern tennis is an athletic sport. The ball moves at an ever-increasing speed, which requires the development of an ever-higher level of lean muscle performance. The mastery of some difficult balls in the tennis game is accomplished with maximum effort and great growth. Flexibility is a motor quality that should be developed at a high level. This condition is necessary in order for it to manifest itself freely in the various and fast movements of the game. A great deal of high-profile tennis players pay close attention to the training to develop and improve this quality. Although students from Sofia University participating in the tennis training process are not high-profile tennis players, it is necessary to pay particular attention to their development.

Key words: physical flexibility, testing, tennis training

Резюме: Съвременният тенис е атлетичен спорт. Топката се движи с все по-голяма скорост, което изисква развитие на все по-високо ниво на чиста мускулна маса. Управлението на някои трудни топки в тенис играта се осъществява с максимални усилия и голям ръст. Гъвкавостта е качество на двигателя, което трябва да се развива на високо ниво. Това условие е необходимо, за да се прояви свободно в различните и бързи движения на играта. Голяма част от високоразрядните тенисисти обръщат особено внимание на обучението, за да развият и подобрят това качество. Макар студентите от Софийския университет, които участват в терения процес, да не са високоразрядни тенисисти, е необходимо да се обърне специално внимание на тяхното развитие.

Ключови думи: физическа гъвкавост, тестване, обучение по тенис

Съвременният тенис е спорт с все по атлетичен характер. Топката се движи с все по-голяма скорост, което налага развитието на все по-високо ниво на основните двигателни качества. Овлавяването на някои трудни топки в игровата дейност по тенис се осъществява с полагане на максимални усилия и големи разтежения. Гъвкавостта е двигателно качество, което следва да бъде развито на високо равнище. Това условие е необходимо, за да може тя да се проявява свободно в разнообразните и бързи движения в процеса на игра. Голяма част от високоразрядните тенисисти отдават необходимото внимание на тренировъчната работа за развиването

и усъвършенстване на това качество. По данни на И. Димов (2000), една от най-добрите тенисистки в света, за всички времена – М. Навратилова, изпълнява специална програма от пасивни упражнения (стречинг), преди тренировка или мач. При всяко едно от тях тя задържа тялото си в поза 10–20 секунди. Най-голямо внимание обръща на прасцевия мускул, на двуглавия и четириглавия бедрен мускул, на мускулите на корема, гърба и рамената. Ежедневно работи за гъвкавост по 10–20 минути и винаги преди мач [3].

Въпреки че студентите от Софийския университет, участващи в учебния процес по тенис не са високоразрядни тенисисти е необходимо да се обръща особено внимание на развитието и. 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 [4].

Гъвкавостта е способност да се изпълняват движения с голяма амплитуда. Тя се определя от подвижността на отделните звена на опорно-двигателния апарат на човека и се измерва с величината на амплитудата на движенията. Нейни измерители са както ъглови, така и линейни мерки. [4].

Величината на амплитудата на движенията зависи от анатомичните особености на ставните повърхности, от еластичните свойства на ставните връзки, от тонуса на мускулите. Амплитудата на движенията зависи също така от самочувствието, степента на умората, кръвоснабдяването на участващите в упражнението мускули и ставни връзки, температурата на околната среда и различните периоди на деня (през деня тя е най-висока между 10–11 и 16–17 ч).

В зависимост от силите, които подпомагат да се проявява подвижността на ставите, тя се определя като активна и пасивна (схема 1). Максималната амплитуда на движенията при активната подвижност се постига посредством собствени мускулни усилия, а при пасивната – с помощта на външни сили (под въздействието на определена тежест, на партньор и др.). На практика по-голямо значение има активната подвижност. Тя, от своя страна, в значителна степен зависи от пасивната. В естествени условия проявлението на пасивната гъвкавост е съвсем ограничено.

Работна хипотеза: Предположихме, че изследването на гъвкавостта на гръбначния стълб при студенти от Софийския университет, посещаващи учебните занимания по тенис, ще допринесе за подобряването на контрола и работата за развитието на това двигателно качество в работата ни за в бъдеще.

Целта на настоящото изследване е да се изследва двигателното качество гъвкавост в учебните групи по тенис от СУ.

Задачи на изследването:

1. Да се разкрият научно-теоретичните основи на двигателното качество гъвкавост.
2. Да се установи нивото на развитие на двигателното качество гъвкавост на гръбначния стълб на студентите.
3. Да се анализират най-често използваните методи за развитие на двигателното качество гъвкавост.

Предмет на изследване е качеството гъвкавост при студентите от СУ.

Обект на изследване са 94 студента (мъже и жени) от СУ от учебните групи по тенис.

Методи на изследване:

1. Проучване на литературните източници.
2. Теренно тестване

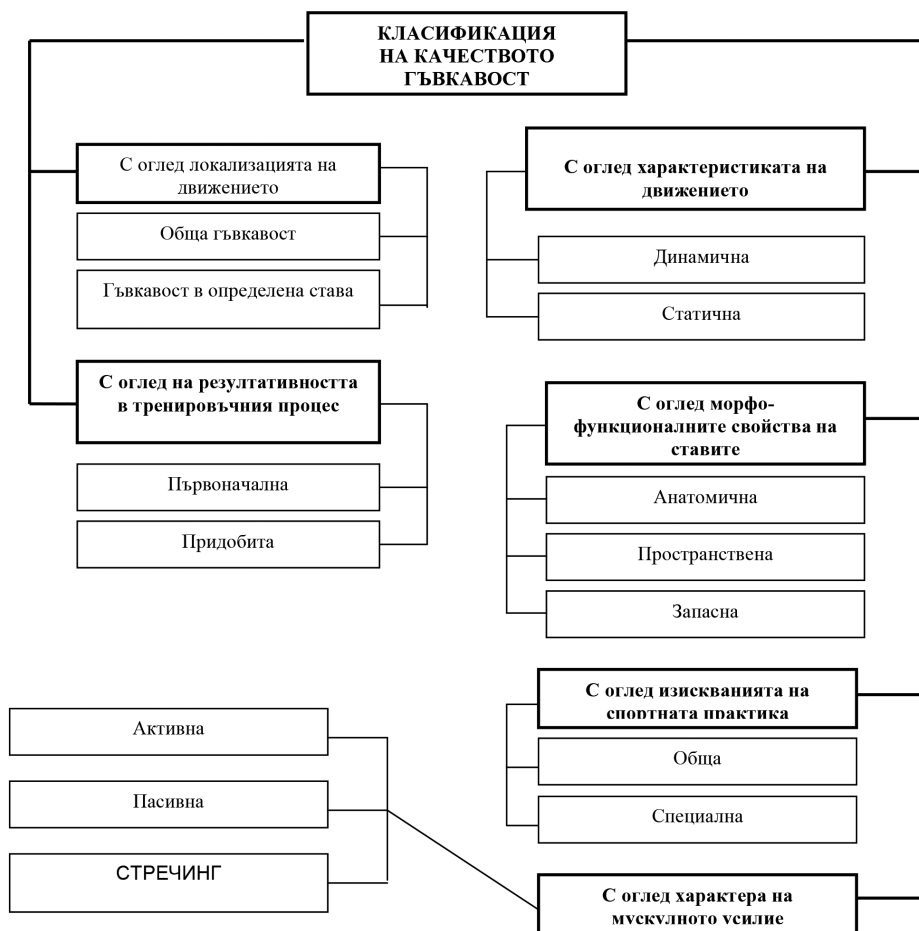


Схема 1.

Дълбочина на наклона от стоеж (см)

Оборудване – платформа или стол, летва (плоскост) е деления от 0 до 100 см.

Описание на теста. Изследваното лице застава на платформата със събрани крака; върховете на пръстите му са в самия край на платформата; без да сгъва краката, с обтегнати ръце, изследваният се навежда напред, като се старее да докосне летвата (плоскостта), колкото е възможно пониско. Положението на максимален наклон се запазва в продължение на 2 s.

Резултат. Дълбочината на наклона се измерва в сантиметри, с точност до 1 см, като от два опита в протокола се записва по-добрият.

Общи указания и забележки:

- Разграфената плоскост се закрепва перпендикулярно към платформата, така че делението, отчитащо 50 см, да бъде на едно ниво с горната повърхност на платформата. В този случай нулевото деление ще се намира приблизително при коленете на изследваното лице. Най-дълбокият наклон съответства на най-добрия резултат.
- Ако изследваният сгъне коленете си, опитът не се зачита.
- Необходимо е най-дълбокият наклон да бъде задържан 2 s и да се изпълни без тласъци.

От характеристиката на игровата дейност по тенис е видно, че същата предявява повишени изисквания към двигателните способности на играещите. Те се проявяват под формата на система от осмислени, целенасочени, прости и сложни движения. Оценяват се въз основа на конкретни действия, в които са отразени също чувства, емоции, волево напрежение и др. Според Цв. Желязков (2001) този пренос на целокупна двигателна активност на индивида, е възможен за реализация единствено благодарение на двигателните качества – сила, бързина, издръжливост и гъвкавост. Същите намират външна изява под формата на най-различни съчетания за време, пространство и усилия, т.е. материализирани в специални умения и навици [5].

Успешното усвояване и използване на различните технически елементи в играта тенис от студентите, зависи в голяма степен от развитието на качеството гъвкавост. Ето защо установяването на нивото на развитие на това основно двигателно качество и неговото бъдещо подобряване, е от съществено значение за ефективността на учебно-тренировъчна дейност.

За реализиране на нашето изследване приложихме тест за измерване на гъвкавостта на гръбначния стълб – дълбочина на наклона от стоеж. Тестът се изпълнява върху специална платформа, поставена стабилно върху пейка, намираща се на тенис корта. Изследването се проведе с 94 сту-

денти мъже и жени, от всички факултети, всички специалности, от I и II курс, редовно обучение в СУ. Спряхме се на този контингент, тъй като те посещават активно заниманията по учебната дисциплина физическо възпитание и спорт- тенис-, заложили в програмата на учебното заведение.

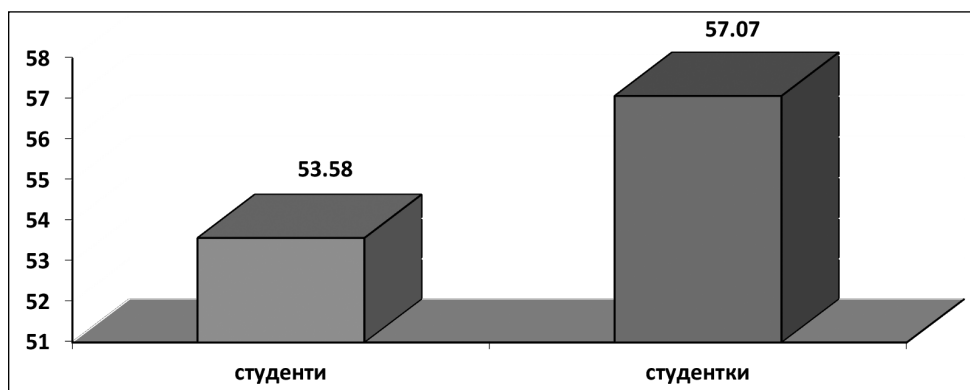
Таблица 1. Резултати от изследване на двигателното качество гъвкавост при студенти (мъже и жени), чрез тест – дълбочина на наклона от стоеж.

Пол на изследваните лица	n	R	min	max	X	S	V	As	Ex
жени	44	21,00	45,00	66,00	57,0682	5,38904	5,03	-,362	-,587
мъже	50	31,00	37,00	68,00	53,5800	7,74620	7,48	,048	-,524

На таблица 1 са представени средните стойности, размаха, стандартното отклонение, както и показателите за As и Ex. В своята съвкупност те носят информация, която в сравнителен аспект може да се използва за анализ при всяко следващо изследване.

От получените резултати е видно, че средните стойности не са много високи. Студентите мъже са постигнали дълбочина на наклона средно 53,6 сантиметра, а студентките 57,07 сантиметра.

Впечатление прави големите стойности на размаха, от което можем да направим извода, че някои от изследваните студенти (мъже и жени) са доста по-гъвкави от своите колеги. Студентите с много по-добри резултати от останалите, не са голям брой, което е видно от ниските стойности на коефициента на вариация, което е показател за еднородност на извадката.



Фиг.1. Резултати от проведеното тестуване

На фигура 1 са представени средните стойности на нивата от теста достигнати от студентите – мъже и жени. Очевидно е, че жените са показали по-добри резултати от изследваните мъже, което отдаваме на

генетичната предразположеност на представителите на женския пол към по-добро развитие на това двигателно качество.

Според изготвените нормативи, на база предишни изследвания [6], постиженията на повечето изследвани студенти и при мъжете и при жените са в границите на средната оценка.

Таблица 2. Нормативи за развитие на качеството гъвкавост – мъже

Словесна оценка	Граници		Процент от случаите
Много висока	Над	69	2.27
Висока		62 - 69	13.59
Над средната		58 - 61	14.99
Средна		50 - 57	38.29
Под средната		46 - 49	14.99
Ниска		38 - 45	13.59
Много ниска	Под	38	2.27

Таблица 3. Нормативи за развитие на качеството гъвкавост – жени

Словесна оценка	Граници		Процент от случаите
Много висока	Над	68	2.27
Висока		63 - 68	13.59
Над средната		61 - 62	14.99
Средна		54 - 60	38.29
Под средната		52 - 53	14.99
Ниска		46 - 51	13.59
Много ниска	Под	96	2.27

Резултатите от изследването сочат, че развитието на качеството гъвкавост и в частност гъвкавостта на гръбначния стълб сред студентите от учебните групи е на незадоволително ниво. Това поставя като първостепенна задача в обучението по тенис, да се осигури насоченост и във всяка тренировка да се работи за подобряване на това двигателно качество.

От методическа гледна точка гъвкавостта най-успешно се развива с повторния метод на тренировка. Упражненията се изпълняват в серии, като във всяка серия се дозират по няколко ритмични повторения с постепенно увеличаваща се амплитуда. Препоръчва се продължителността на почивките между отделните серии да бъде около 1–2 min, наситени с разхлабващи упражнения.

Разнообразието от методи за развитие на двигателното качество гъвкавост е представено графично в следващата схема (схема 2).

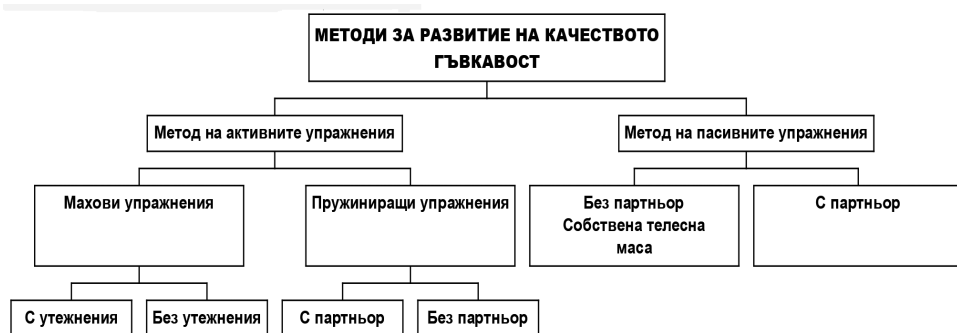


Схема 2.

Гъвкавостта е двигателно качество, което сравнително лесно и бързо се повишава, но ако не се поддържа системно се понижава в кратък период от време. Упражненията за развиване на гъвкавостта е целесъобразно да се изпълняват ежедневно, дори и два пъти на ден. Те се включват в утринната гимнастика, в разгръването, в края на основната част на урока и тренировката. Топлите водни процедури и масажът повишават ефективността на упражненията за гъвкавост.

Движения с голяма амплитуда трябва да се предхождат от продължително разгръване с общоразвиващи упражнения. Това изискване се повишава, когато тренировката се провежда при ниска температура. При наличие на травма или на някакви болезнени усещания упражненията за разтягане на мускулните и ставните връзки трябва да се изключват.

С оглед на всичко това, би следвало да се търси прилагането на разнообразни методи за развиване на двигателното качество гъвкавост.

Изводи:

1. Получените резултати за развитието на гъвкавостта при студентите от Софийския университет посещаващи учебните занятия по тенис, са с доста ниски стойности. Това ни кара да обърнем внимание на развитието на това основно двигателно качество в бъдещата си работа, чрез внедряването на нови усъвършенствани и апробирани в практиката програми за обучение по тенис.

2. Разнообразяването на работата за развитие на гъвкавостта, чрез прилагането на подбрани средства и методи, във всяко едно учебно-тренировъчно занимание, би довело до по-добри резултати, в работата за развитие на това двигателно качество.

3. Разработването на методика за развитие на гъвкавостта, и апробирането и в практиката, би имало особен принос в подобряването на обучението по тенис и е основна задача в бъдещата ни работа.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бачев, В., Основи на научните изследвания в спорта. Ес – принт. С., 2011.
2. Брогли, Я., Математико-статистически методи в спорта. С., 1992.
3. Димов, И. Методика за физическа подготовка в тениса. С., 2000.
4. Желязков, Ц., Д. Дашева. Основи на спортната тренировка. Гера арт. С., 2006.
5. Желязков, Ц. Теория и методика на спортната тренировка. С., 2001.
6. Йорданов, Е., Изследване на модел за усъвършенстване на обучението по тенис на студентите от СУ „Св. Климент Охридски“, 2012.

доц. Евгени Йорданов д-р
Софийски университет „Св. Климент Охридски“
Департамент по спорт
Бул. Цар Освободител 15
evgeni.s.yordanov@gmail.com

ПЛУВАНЕТО – ПОДХОДЯЩ СПОРТ ЗА БЕБЕТА ПРЕЗ ПОГЛЕДА НА СПЕЦИАЛИСТИ (АНКЕТНО ПРОУЧВАНЕ)

БИЛЯНА РАНГЕЛОВА

BILYANA RANGELOVA. THE SWIMMING – SPORT SUITABLE FOR BABIES RESEARCH THE
OPINION OF SPECIALISTS (SURVEY OF)

Abstract: A high qualified specialists works in the local swimming clubs , who takes care of the education, trainer and socialization of their athletes. Swimming in general as a sport, provides establishment and development of the motor skills and habits, stimulate the right physical development and strengthens the health of the swimmers. Although the learning content is combined with the psychological and physical characteristics of the contingent, in part of the students, who are 6 to 36 months old (called babies) the perception of the curriculum is quite a bit difficult. The necessity of optimize the learning process and the searching of the alternative opportunities in this early age is one of the way to find the right one methodology for more useful flowing, both the learning process and the further development of motor skills and habits in adolescents.

Key words: babies, swimming, methodology, training

Резюме: В местните плувни клубове работят висококвалифицирани специалисти, които се грижат за образованието, обучението и социализацията на своите спортисти. Плуването, по принцип като спорт, осигурява установяване и развитие на двигателните умения и навици, стимулира правилното физическо развитие и укрепва здравето на плувците. Въпреки, че учебното съдържание се комбинира с психологическите и физическите характеристики на контингента, в част от учениците, които са на възраст от 6 до 36 месеца (наречени бебета), възприемането на учебната програма е доста трудно. Необходимостта от оптимизиране на учебния процес и търсенето на алтернативни възможности в тази ранна възраст е един от начините за намиране на правилната методология за по-полезно течение както на процеса на учене, така и на по-нататъшното развитие на двигателните умения и навици при юношите.

Ключови думи: бебета, плуване, методика, обучение

Заниманията във водна среда допринасят значително за подобряването на качеството на живот при малките деца [3]. Основните принципи, цели и методики за плуване на деца в кърмаческа възраст, за пръв път в България, определя д-р Мънгова. В своето методическо ръководство, тя прави първите опити за плуване и гмуркане на деца в кърмаческа и ранна възраст, като елемент от комплексната профилактика на децата от кърмаческия сектор на ДМСГД – Русе по това време [2]. Това е пре-

красно профилактично средство при различни гръбначни изкривявания и деформации [1].

Плуването, като спорт за бебета, се развива само в няколко спортни клуба в България – в градовете София, Пловдив, Варна, Бургас. Малкото на брой басейни, подходящи за толкова малки деца, също оказва влияние за популярността му в обществеността.

В България е писано изключително малко за ползата от плуването при бебетата и малките деца. У нас съществуват изключително малко научни публикации на тази тема. Двигателната активност във вид на плуване, в тази възрастова група, силно се нуждае от научни основи, на които здраво да стъпи и да се развива, като е необходимо прилагането на всеобхватна програма за научно изследване. Отношението и становището на специалистите в тази област, е определящо звено в процеса на обучението на бебета. Наличието на множество нерешени педагогически въпроси за методиката на обучение по плуване при деца между 6 и 36 месеца, поражда необходимостта от задълбочено изследване на проблема. Това ни насочи към настоящото изследване, с цел да докажем ползата от тази двигателна активност и необходимостта от изграждане на система за начално педагогическо взаимодействие по плуване за бебета.

Считаме, че ако отношението на специалистите по плуване е положително, то трябва да се търсят начини за подобряване на програмата за обучение, чрез адаптирани методи и средства, и задържане на интереса към този полезен спорт.

Целта на настоящето изследване е да се проучи отношението (мнението) на специалистите треньори за влиянието на спорта плуване върху деца в ранна възраст (между 6 и 36 месеца).

В тази връзка се поставиха следните **задачи**:

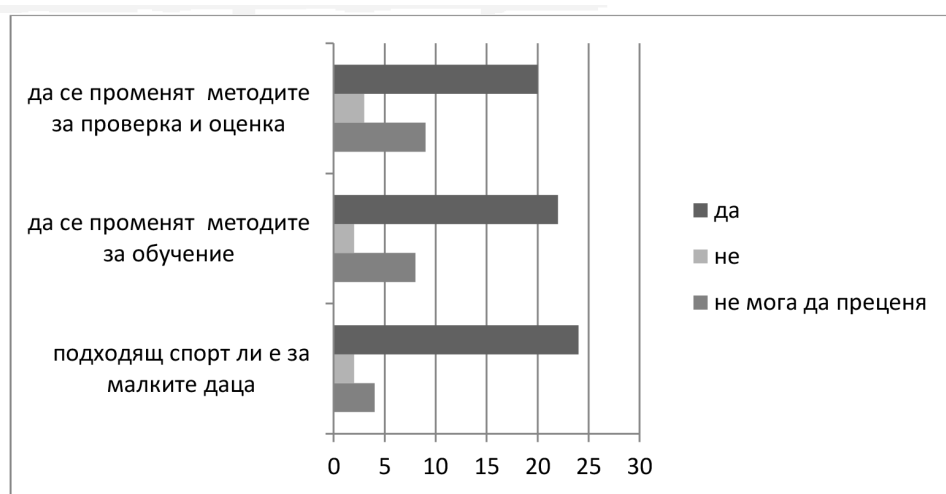
1. Проучване на проблема.
2. Изследване мнението на специалисти – треньори по плуване.
3. Анализ на данните.

За да получим информация по проблема, за нуждите на настоящата разработка, проведохме анонимно анкетно проучване с 32 на брой треньори по плуване, за отношението им към спорта плуване и двигателната активност на техните възпитаници. Утвърдената методика в Република България, подходяща ли е за всички възрастови групи и какъв е ефектът от нея при работа с толкова малки деца, т.е. дали според тях плуването е подходящо занимание за тази крехка възраст.

Изследвахме мнението на треньорите, напълно осъзнавайки, че най-важна е ролята на социалната среда (семейство и образователна структура) за създаването и разширяването на спортните интереси на хората. Отношението на специалистите към методиката, която използват е от определящо значение за работата им с контингента от тази възраст.

Бяха зададени въпроси, с по няколко алтернативни отговора, към специалисти, които работят в плувни клубове в градовете София, Варна, Бургас, Пловдив и Сандански, където този спорт бележи най-добри успехи у нас. Бяха поставени въпроси, които да изяснят проблема за обучението по плуване на бебета, дали стандартната методика е подходяща или е необходимо да се променят не само методите на преподаване, а и критериите за успеваемост.

Анализът на резултатите от анкетирането ни дава основание да направим някои общи изводи и препоръки. На фигура 1 ясно се вижда, че всички анкетирани специалисти твърдо вярват, че плуването е подходящ спорт за бебета, а повече от 72% са на мнение, че е необходимо да се адаптират методите на обучение.

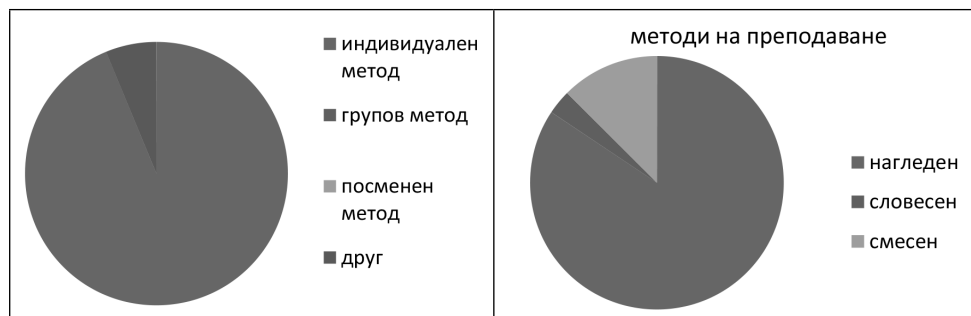


Фиг. 1.

Независимо от педагогическия стаж от 5 до 35 г., по-голямата част от специалистите не се наемат да обучават толкова малки деца, поради липса на адаптирана програма за обучение на тази възрастова група и не биха се справили с трудностите, които възникват по време на обучението. Специалистите твърдят (61%), че е необходимо изготвянето на апробиранни тестове за проверка и оценка на усвоените умения от бебетата.

Изводите от проведеното изследване със специалисти по плуване показват, че проблемите за методиката на обучение произлизат най-вече от трудностите при организация на урока по плуване, от методите на упражняване и от методите за проверка и оценка на постигнатите резултати. По-голямата част (77%) от анкетираните са на мнение, че при организирането на урока по плуване за бебета е най-добре да се използва

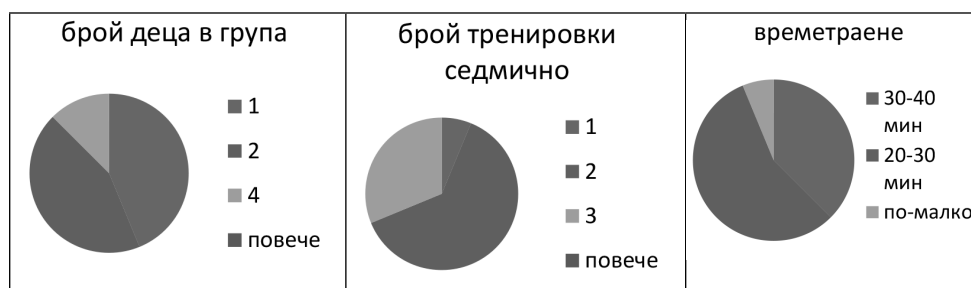
индивидуалният метод, като всички останали методи са в голяма степен неефективни (фиг. 2).



Фиг. 2.

Фиг. 3.

Нагледният метод на преподаване е предпочитан от 72% от анкетираните за сметка на словесния (фиг. 3). Опитът на специалистите се изразява в единното им мнение за параметрите на организацията на обучение – броя на обучаваните в зависимост от възрастта варира от 1 до 4 деца в група, за броя на тренировките в седмицата 2–3. Времетраенето на тренировката в зависимост от възрастта – от 20 до 35 мин (фиг. 4,5,6).



Фиг. 4.

Фиг. 5.

Фиг. 6.

По-голяма част от треньорите по плуване подчертават, че при провеждането на урока по плуване във водата е желателно да участват партньори – родител или самият специалист.

Изводи

Обобщено, анализирайки данните от анкетата, се стига до извода, че специалистите смятат, че ще срещат трудности при обучението по плуване на бебета, поради липсата на единна методика за тази възрастова група. Стандартната методика на обучение по плуване не е подходяща за бебетата. Анализът на настоящата анкета поставя актуалния въпрос за изготвяне на адаптирана методика за обучение по плуване на бебета.

Макар и не много на брой плуващите бебета трябва да бъдат насърчени за спорта плуване. Желанието и нагласата на родителите трябва да се насърчи като децата бъдат заинтригувани, което може да се осъществи чрез изготвяне на адаптирана методика за обучение. Тя трябва да отговори на всички проблеми свързани с адаптацията към неспецифичните условия на водната среда и обучението при бебета. Необходимо е да се създадат учебни програми и да се подготвят инструктори по тази специалност, които да спомогнат за адаптиране на физическите упражнения към конкретната група деца. Следвайки адаптирания модел, ще се намали рискът от грешки в обучението, педагогическото взаимодействие ще бъде планирано.

ЛИТЕРАТУРА

1. Игнатова, Д. Влияние на плуването при деца с гръбначни изкривявания в предучилищна възраст. Съвременен училище и квалификация на учителите, С., Унив. издателство „Св. Кл. Охридски“, 2016.
2. Мънгова, Сн. & Стефанова, Н., Началото или за опита по плуване и гмуркане в кърмаческа възраст. С., 2000
3. Цеков, В., Прилагане принципите на адаптирана физическа активност (АФА), при занимания във водна среда – II-ра международна научна конференция – Кинезиология. 2007.

ас. Биляна Красимирова Туманова-Рангелова

Софийски университет „Св. Кл. Охридски“

Департамент по спорт

Бул. Цар Освободител, 15

+ 359887593000

bilytumanova@gmail.com

АНАЛИЗ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИТЕ ДЕЙСТВИЯ НА ОФК – ПОМОРИЕ В СРЕЩИ ОТ ВТОРА ПРОФЕСИОНАЛНА ФУТБОЛНА ЛИГА ПРЕЗ СЕЗОН 2015/2016

ДАНИЕЛ ДИМОВ

DANIEL DIMOV. ANALYSIS OF THE TECHNICAL-TACTICAL ACTIONS OF THE MFC – POMORIE IN GAMES OF THE SECOND PROFESSIONAL FOOTBALL LEAGUE IN THE SEASON 2015/2016

Abstract: The home advantage is a factor which is largely reflected in the game activity of the teams. On their own ground, supported by more fans, as a rule the football teams play more actively, looking for more opportunities for the goal, striving only for the victory. Pomorie is a small town where football has no special traditions. From 3 years of football in Pomorie suffered renesians in its development. The fact is that for 3 years the team has climbed from fourth league to second league and is already competing in the professional football of the country.

Key words: football, technical-tactical actions, attacking phases of play

Резюме: Домакинството е фактор, който се отразява в голяма степен върху игровата дейност на отборите. На собствения си терен, подкрепяни от повече привърженици, като правило футболните отбори играят по-активно, търсят повече възможности за гол, стремят се единствено към победата. Поморие е малко градче, където футболът няма особени традиции и по-скоро присъствието на местния футболен отбор е предимно в аматьорските дивизии. От три години футболът в Поморие търпи ренесанс в развитието си. Факт е, че за три години отборът се изкачи от 4-та до 2-ра дивизия и се състезава вече в професионалния футбол на страната.

Ключови думи: футбол, технико-тактически действия, фаза атака

Футболът е страст, футболът е магия. Независимо на какво ниво се играе, той е дразнител за малки и големи. Освен това по своята същност футболът стои най-близо до стратегическата цел за развитие на спорта във всички направления – спорт за всички, елитен спорт, ученически и студентски спорт, за повишаване на физическата дееспособност, за разкриване, развиване и оползотворяване на физическите и интелектуалните възможности на младите хора [1, 2, 4].

Много отбори в световния футбол са добре организирани в защита. По този компонент от играта се работи от повечето топ-треньори. Подборът на състезателите от защитното звено трябва да се извършва съобразно игровото амплуа на всеки футболист [5]. Много по-трудно е усъвършенстването на играта в атака. Един отбор преминава във фаза атака

ка в момента, в който спечели владението на топката, независимо в коя част на игралното поле, или негов играч поднови играта чрез статично положение [3, 7]. Целта на офанзивната игра е чрез изграждане на атаката да се задържи владението на топката, да се опита да се завърши атаката и да се отбележи гол във вратата на противника, което е върхната точка на атакуващата игра. Съществуват следните видове атаки във футбола: постепенна атака, директна атака, както и контраатака. Продължителното владение на топката е важен момент, чрез който отбора има огромно преимущество в двете фази на играта. Това допълнително изнервя противниковия отбор и го принуждава да греши по често, което от своя страна дава предпоставки за по чисти голове положения [6].

Целта на научния доклад е да се анализират технико-тактическите действия на ОФК – Поморие във фаза атака в пет мача на собствен терен от есенния полусезон на спортносъстезателната 2015/2016 г.

Задачи на изследването:

1. Да се извърши наблюдение и запис на изиграните пет срещи на ОФК – Поморие, като домакин срещу: Локомотив-Мездра (1:0), Дунав-Русе (1:2), Лудогорец II (1:0), Ботев-Враца (0:0) и Нефтохимик-Бс (2:1).
2. Да се регистрират данните от технико-тактическите действия и след това да се анализират.
3. Да се определи тактическата схема на отбора на ОФК – Поморие в мачовете.
4. Да се предложат примерни упражнения за подобряване головата ефективност.

Организация на изследването – изследването се проведе в периода от 11 юли 2015 г. до 25 февруари 2016 г.

Анализ на резултатите:

ОФК – Поморие – ПФК „Локомотив“ – Мездра (1:0), голмайстор: Даниел Стаматов



Фиг. 1. Тактическа схема ОФК – Поморие – ПФК „Локомотив“ – Мездра

Анализирайки резултатите от табл. 1 ще отбележим, че фланговете функционират добре и се организират много атаки, които завършват с удари към вратата.

Таблица 1. Техничко-тактически действия ОФК „Поморие“ – ПФК „Локомотив“-Мездра

Показатели	1-во полувреме	2-ро полувреме	Общо
Флангови атаки отляво	7	5	12
Флангови атаки отясно	4	3	7
Вертикални атаки	2	2	4
Атаки чрез дрибъл	2	1	3
Удари извън наказ. поле	4	6	10
Удари в наказ. поле	3	3	6
Удари извън вратата	4	5	9
Удари във вратата	3	4	7
Удари с глава	2	2	4
Къси подавания	144	152	296
Средни и дълги	8	4	12
Корнери	5	4	9
Фаулове около наказ. поле	3	2	5
Голове	1	0	1

Впечатлява и големия брой къси подавания, което ни подсказва, че Поморие атакува предимно с бързи и къси подавания по земя. Именно така падна и единственото попадение в мача. След многоходова атака по левия фланг във 30-та мин., Иванов центрира много добре към зоната на дузпата и Д. Стаматов засече с глава и оползотвори красивата атака.

ОФК – Поморие – ПФК „Дунав“- Русе (1:2), голмайстор: Любомир Божинов

Резултатите от табл. 2 показват високи стойности при почти всички показатели, особено през второто полувреме. Отчитаме големия брой флангови атаки и многото удари към вратата, виждаме също и голям показател при корнерите. През второто полувреме отборът на ОФК Поморие упражни тотален натиск в половината на противника и закономерно изравни от дузпа чрез Божинов. В заключение бих споделил, че въпреки силната и доминантна игра Поморие загуби мача.



Фиг. 2. Тактическа схема ОФК – Поморие – ПФК „Дунав“- Русе

Таблица 2. Техничко-тактически действия ОФК – Поморие – ПФК „Дунав“- Русе

Показатели	1-во полувреме	2-ро полувреме	Общо
Флангови атаки отляво	5	12	17
Флангови атаки отдясно	4	9	13
Вертикални атаки	2	4	6
Атаки чрез дрибъл	2	5	7
Удари извън наказ.поле	3	8	11
Удари в наказ. поле	2	6	8
Удари извън вратата	4	5	9
Удари във вратата	3	4	7
Удари с глава	2	3	5
Къси подавания	118	160	278
Средни и дълги	14	22	36
Корнери	4	9	13
Фаулове около наказ.поле	2	1	3
Голове	0	3	3

ОФК – Поморие – ПФК „Лудогорец II“ (1:0), голмайстор: Д. Попов



Фиг. 3. Тактическа схема ОФК – Поморие – ПФК „Лудогорец II“

Резултатите от таблица 3 показват голяма разлика в броя на късите подавания през двете полувремена, породена от стратегията за второто полувреме. Също така се забелязва активна игра по фланговете от регистрираните атаки, които са завършили с центриране. Контролът на топката, непрекъснато изграждане на атаки, активно поведение в атака на всички футболисти, водеше до осигуряване на голове ситуации пред вратата на Лудогорец. Все пак гола падна в 44-та минута след статично положение дело на защитника Попов (след центриране от фаул).

Таблица 3. Техничко-тактически действия ОФК – Поморие – ПФК „Лудогорец II“

Показатели	1-во полувреме	2-ро полувреме	Общо
Флангови атаки отляво	6	4	10
Флангови атаки отдясно	7	5	12
Вертикални атаки	2	2	4
Атаки чрез дрибъл	-	2	2
Удари извън наказ. поле	2	2	4
Удари в наказ.поле	4	3	7
Удари извън вратата	2	3	5
Удари във вратата	2	4	6
Удари с глава	2	2	4
Къси подавания	150	90	240
Средни и дълги	12	19	31
Корнери	3	2	5
Фаулове около наказ. поле	4	2	6
Голове	1	0	1

ОФК – Поморие – ПФК „Ботев“- Гълъбово (0:0)



Фиг. 4. Тактическа схема ОФК – Поморие – ПФК „Ботев“- Гълъбово

В мача срещу „Ботев“ – Гълъбово, ОФК „Поморие“ започна с тактическа система 1–4–4–2, като двамата нападатели бяха разположени в хоризонтал. Резултатите от таблицата показват големия брой къси пода-

вания през двете полувремени. Също така се забелязва активна игра по фланговете от регистрираните атаки, които са завършили с центриране. Впечатление обаче прави, че ударите извън вратата са само 5.

Таблица 4. Техничко-тактически действия ОФК – Поморие – ПФК „Ботев”- Гълъбово

Показатели	1-во полувреме	2-ро полувреме	Общо
Флангови атаки отляво	7	8	15
Флангови атаки отдясно	4	7	11
Вертикални атаки	3	2	5
Атаки чрез дрибъл	2	3	5
Удари извън наказ. поле	6	5	11
Удари в наказ. поле	3	4	7
Удари извън вратата	2	3	5
Удари във вратата	5	8	13
Удари с глава	2	2	4
Къси подавания	160	172	332
Средни и дълги	16	21	37
Корнери	5	7	12
Фаулове около наказ. поле	1	1	2
Голове	0	0	0

**ОФК – Поморие – ПФК „Нефтохимик”- Бургас (2:1), голмайстори:
Л. Божинов, Сл. Шоколаров**

Мачът започна с голяма динамика и агресия от страна на двата отбора. Поморие се позиционира в схема 1–4–2–3–1 във фаза атака, като още от самото начало на мача наложиха високо темпо на игра, контролираха топката и се стремяха да организират постепенни атаки главно по фланговете. Получените резултати в табл. 5 впечатляват с големия брой флангови атаки, завършващи с центрирания, общо 25 от двата фланга. Друг показател, който трябва да отбележим са ударите отправени към вратата – 13, като точните са само 5.



Фиг. 5. Тактическа схема ОФК – Поморие – ПФК „Нефтохимик”- Бургас

Въпреки големия брой центрирания е отправен само един удар с глава. Също така се забелязва, че отборът в този мач организира атаките си предимно с къси подавания – 232 на брой за целия мач. Високи са показателите и при корнерите – 8.

Таблица 5. Техничко-тактически действия ОФК – Поморие – ПФК „Нефтохимик“-Бургас

Показатели	1-во полувреме	2-ро полувреме	Общо
Флангови атаки отляво	8	6	14
Флангови атаки отясно	4	7	11
Вертикални атаки	3	1	4
Атаки чрез дрибъл	2	2	4
Удари извън наказ. поле	2	3	5
Удари в наказ. поле	4	4	8
Удари извън вратата	0	2	2
Удари във вратата	6	5	11
Удари с глава	1	0	1
Къси подавания	120	112	232
Средни и дълги	10	18	28
Корнери	5	3	8
Фаулове около наказ. поле	3	2	5
Голове	0	2	2

Изводи и препоръки:

1. По-голям брой от атаките се провеждат по фланговете и завършват с центрирания. Вертикалните атаки, също намират приложение в атаката на отбора, като можем да споменем, че два от головете в мачовете бяха вкарани чрез дрибъл през центъра на противниковата защита.

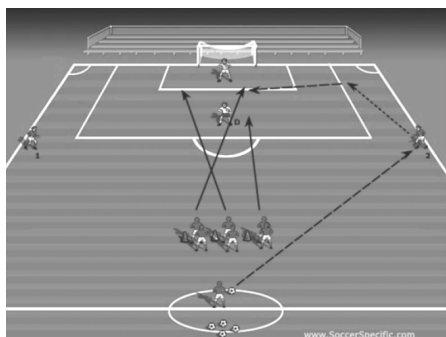
2. Трябва да добавим и умелото използване на заучени статични положения – в три от петте мача имаше отбелязан гол от статично положение.

3. Отборът на ОФК – Поморие използва тактически схеми 1–4–2–3–1 и 1–4–4–2.

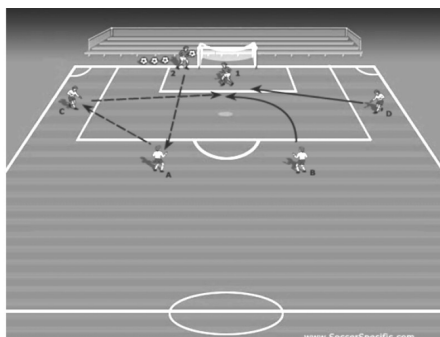
4. Въпреки множеството атакуващи действия, ниската резултатност в мачовете прави впечатление, ето защо предлагаме примерни упражнения (фиг. 6, 7, 8 и 9), анимирани със специализирани софтуерни програми [8, 9].

5. В атакуващите действия на ОФК – Поморие бихме предложили да се усъвършенства играта с глава в наказателното поле на противника, при флангови центрирания.

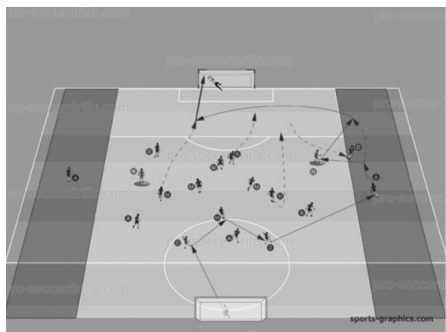
6. Да се използват повече удари от далечно разстояние, с цел да се увеличи възможността за отбелязване на гол.



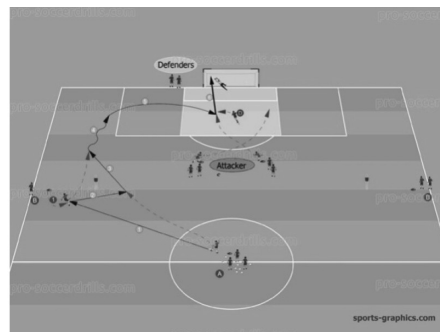
Фиг. 6. Флангова атака отъясно



Фиг. 7. Завършване на атаката



Фиг. 8. Постепенна атака



Фиг. 9. Флангова атака отляво

ЛИТЕРАТУРА

1. Атанасов, Е., Оптимизирана методика за подготовка на състезатели по футбол. Дисертационен труд. С., 2008.
2. Атанасов, Е., В света на женския футбол. С., 2013.
3. Генчев, В., Същност и характеристика на атакуващите действия. С., 2009.
4. Димов, Д., Специализирана подготовка на вратаря. Дисертационен труд. С., 2014.
5. Игнатов, Г., Сравнителен анализ на тактиката във фаза защита на футболния отбор на СУ „Св. Климент Охридски“. Пета МНК. Сб. „Съвременни тенденции на ФВС“. Университетско издателство „Св. Климент Охридски“. С., 2013. с. 80–91.
6. Рьотемюлер, Е., Игрова философия на немския футболен съюз. 2011.
7. Шишков, А., С. Стоянов, В. Генчев, М. Мадански, Б. Симов, Футбол – учебник за студентите от НСА. С., МиФ. 1992.
8. www.lineupbuilder.com
9. www.pro-soccerdrill.com

гл. ас. Даниел Димов, доктор

Национална Спортна Академия „Васил Левски“

Катедра „Футбол и тенис“

E-mail: ddimov83@abv.bg

ПРИЧИНИ И РИСКОВИ ФАКТОРИ ЗА ПОЯВА НА БОЛКИ В ГЪРБА

ЕЛИСАВЕТА МИХАЙЛОВА

ELISAVETA MIHAILOVA, REASONS AND RISK FACTORS TO RELEASE HEALTH IN THE BACKGROUND

Abstract: Contemporary lifestyle, stress, and markedly reduced motor activity are factors that are largely provoking and conditional to the irregular posture, back pain and spinal disturbances. The reason for this should be sought in the complex relationships that exist between the bones, joints, connections, intervertebral discs, and the surrounding muscles.

Key words: back pain, risk factors, therapy

Резюме: Съвременният начин на живот, стресът и забележимо намалената двигателна активност са фактори, които до голяма степен предизвикват и усложняват неправилната поза, болките в гърба и гръбначните смущения. Причината за това трябва да се търси в сложните взаимоотношения, които съществуват между костите, ставите, връзките, междупрешлените дискове и околните мускули.

Ключови думи: болки в гърба, рискови фактори, терапия

През последните години се засилва интересът към заболяванията на гръбначния стълб поради обстоятелството, че значителен брой от населението страда от това заболяване.

Позицията на гръбначния стълб, е необходимо условие за правилното функциониране на човешкото тяло. Положението на главата, раменния пояс, долните крайници, наклона на таза, както и конфигурацията на гръбначния стълб са основните причини за неправилната стойка и пораждащите се вследствие на това болки в гърба и като цяло на опорно-двигателния апарат.

Правилната поза е важна не само за нормалната функция на опорно-двигателния апарат, но има и естетична важност за човешкия организъм.

Най-често неправилното телодържане се предизвиква от липса на редовна физическа активност и профилактика на гръбначните изкривявания, а от там и до умора на организма, които водят до загуба на тонус, дееспособност, болки в гърба и др.

Цел на изследването – проучване на литературни източници по въпроса за причините и разпространението на болковия синдром. Разглежда-

хме източници от немски публикации по проблема за причините предизвикващи този проблем [1,2,4,5,6,7,8].

Според Waddell [8], 65–85% от хората са имали болка в гърба минимум един път в живота си, 60–76% в рамките на една година и 30–40% са усещали остра силна болка. Тези високи стойности се увеличават във всички възрастови групи [4].

При 60–90% от пациентите с остра болка, след няколко седмици тя изчезва сама [3,5,7], 73% болката продължава като рецидив или персистираща, като малко от пациентите търсят лекарска помощ и я игнорират. В Германия от хронични болки в гърба на година страдат 22% от жените и 15% от мъжете [4], като тези цифри заплашително нарастват с всяка изминала година. Наред с болките се появяват и придружаващи усложнения като хроничните проблеми са загуба на апетит, раздразненост, проблеми със съня и депресии.

Причината за това трябва да се търси в сложните взаимоотношения, които съществуват между костите, ставите, връзките, междупрешленните дискове и разположените наоколо мускули от една страна, и нервните елементи, представени от гръбначния мозък, с неговите обвивки, гръбначно-мозъчните и симпатикови нерви и кръвоносните съдове, от друга. Тези отношения не са стабилни, а непрекъснато се изменят под действието на различни функционални, емоционални, възрастови и други фактори. Съвременният начин на живот, стресът и силно намалената двигателна активност са фактори, до голяма степен провокиращи и обуславящи неправилната стойка, болките в гърба и гръбначните изкривявания. При болки в гърба най-често причините са в костите, дисковете и лигаментите. До скоро малко внимание се обръщаше на мускулния апарат като причина за болевия синдром. Днес се знае, че отслабеният мускулен корсет може да бъде самостоятелна предпоставка за сериозни проблеми в гърба. Много причини могат да доведат до отслабване на коремните мускули – бременност, затлъстяване, заседнал живот и др. При тези състояния е налице един мускулен дисбаланс, който разстройва центъра на тежестта на тялото, упражнява силен натиск върху някои участъци на дисковете и прешлените и поставя нови изисквания към лигаментарния апарат. Търсейки баланс, гръбната част на трупа се изнася назад и често се стига до плоскогърбие. Това води до отслабване на гръбната мускулатура и нейната стабилизираща роля намалява. При болни с вертеброгенни смущения динамичните мускули имат тенденция да реагират с отслабване и хипотрофия.

Инсуфициентността на гръбначната мускулатура не е самостоятелна нозологична единица, а само често откриващ се синдром при различните, най-често дегенеративно обусловени, заболявания на гръбначния стълб. Отнася се за болезнено нарушение в съотношението между степента на

натоварване и възможностите за натоваряемост на гръбначната мускулатура. Съществена роля играят едностранните функционални натоварвания на гръбначния стълб, причинените от работа пренатоварвания, неблагоприятното влияние на цивилизационни и културни особености като продължителното седене, състоянието на недостатъчна тренираност на гръбначната мускулатура, а така също и свръхтелесната маса [1].

Медикаментозно лечение и движение – така изглежда класическото лечение на болките в гърба, което е валидно при острите появи на заболяването. Острите появи на болката могат да изчезнат след няколко дни, но със сигурност ще се появят отново. При хроничните нарушения се налага използването на различни методи на терапия.

Много пациенти страдат от хронични болки в гърба и търсят бързи решения срещу тях. При използването на медикаменти и движения болката изчезва, но не и причина за появата и. Тази терапия няма постоянни резултати тя дори може да доведе до увеличаване на болките. При хронични болки в гърба е много важно терапията да бъде дълготрайна, а тялото и духа да се разглеждат като единно цяло, тъй като много често физичните и психичните прояви могат да са свързани с болката в гърба, затова единичните компоненти на терапията са концентрирани върху тези две области. Освен това терапията трябва да бъде проведена според начина на живот и комфорта на пациента .

В този случай се използва мултимодалната терапия. При нея се комбинират различните видове терапии, които могат да намалят и излекуват болките. Мултимодалната терапия продължава няколко седмици. Тази терапия показва своите успехи: девет от десет пациенти и дава отлични резултати. Две трети от хората, които са преминали през тази форма на терапията, успяват да си възвърнат изцяло работните умения.

Рисковите фактори за появата на болките в гърба са важен фактор за диагностициране на проблема. Повечето хора поне един път в живота си са имали болки, които могат да бъдат от соматичен характер, социален или психологичен. Болката не трябва непременно да се хронифицира и да доведе до тежки увреждания, а своевременно да се проведе необходимата терапия.

Рисковите фактори, които водят до появата на болка в гърба са:

- Социални влияние;
- Психологично влияние;
- Депресии;
- Психологични нарушения;
- Сексуални нарушения;
- Работна напрегната обстановка;
- Вибрации по цялото тяло;
- Навеждане и въртене на тялото;

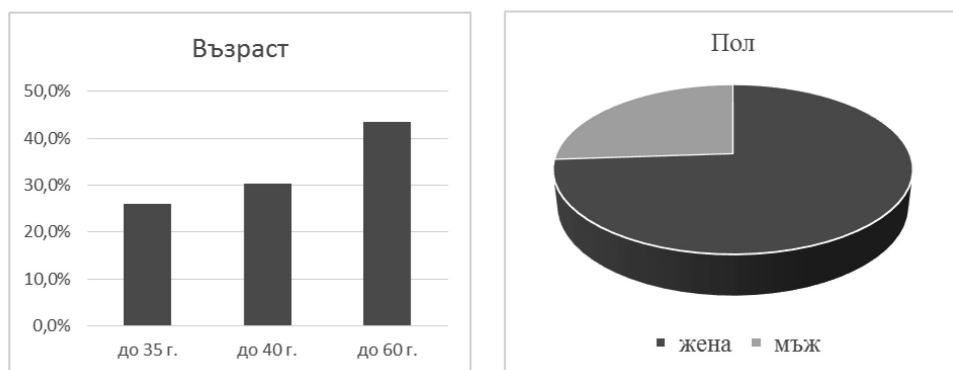
- Психологично напрегната работна обстановка;
- Вдигане, носене, дърпане и бутане на тежки предмети;
- Нарушена стойка на тялото

Рискови фактори които биха могли да доведат до появата на болка

- Неясен социален статус;
- Безработица;
- Възраст, пол, големина на тялото;
- Подвижност на прешлените;
- Работа в седящо положение;
- Интелигентност и личностни черти

На фона на взаимоотношенията между изискванията за позицията и движенията на тялото е, че физическото и физиологичното натоварване, като например вдигане и носене на тежести, като често накланяне, въртене, могат да бъдат свързани с болки в гърба, които са следствие от задълженията на работното място, както и психо-социални натоварвания.

Във връзка с поставения проблем, направихме онлайн проучване в социалната мрежа „Фейсбук“. Анкетата е анонимна с поставени 7 въпроса. Отговорили са 245 респондента от различни възрасти.

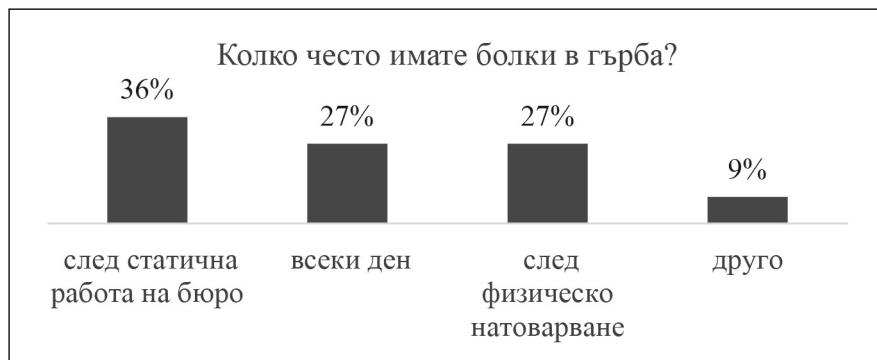


Фиг. 1. Разпределение по възраст и пол

На въпроса „Имате ли болки в гърба?“ 60,9% отговарят, че имат болки в гърба. Някои от респондентите споделиха причините и типа на болката, като например: „при по-продължително натоварване (спорт, стоене прав, пренасяне на тежки предмети) се появява болка, която след ден отшумява“, „по време на бременността и след това при носене на детето, докато порасне“, „периодични болки в горната част на гърба“, „по целия гръбнак, болки като след тежък физически труд“, „страдам от хронична спондилоза, с наченки на остеохондроза“, „раменен пояс, врат,

от двете страни на гръбнака, кръста“.

Повечето от отговорите се потвърждават в следващия въпрос „Колко често имате болки в гърба?“, където се определя, не само кога, но и защо, т.е. причината (фиг. 2).



Фиг. 2. Честота на болката

Уточняващите отговори са следните: „няколко пъти в месеца, когато стоя на течение или климатик, болките са в горната част на гърба, сутрин като стана от леглото, често, но не всеки ден, болката понякога отслабва, но понякога се усилва, болката се мести“.

Голямо е значението и на естеството на работата, тъй като голяма част от деня човек прекарва на работното си място. Отговорите на анкетиранияте показват, че голям процент от тях работят на бюро, т.е. статично, както и тези които имат едновременно и психическо и физическо натоварване – по 37,5% (фиг. 3).



Фиг. 3. Работата е свързана с ...

От запитаните 55% имат сутрешна скованост, от тях 33% имат понякога и 44% нямат, което задължително трябва да покаже, че трябва да се вземат мерки – профилактика, лечение и превенция за предотвратяване на болките в гърба.

На въпроса „Как мислите, че може да се премахне болката?“, отговорите на респондентите са следните: масажи, медикаменти, повече движение, упражнения и гимнастика, разтягане на гръбни мускули, намаляване на теглото, а над 50% твърдят, че спортът премахва болката.

При работа, свързана с физическо натоварване, рискът за появата на болки в гърба е по-голям, тъй като натоварването на гръбначния стълб и мускулите са подложени на дълготрайни натоварвания. При седене, когато се извършват повече от 12 флексии и ротационни движения и се вдигат повече от 25 килограма за час за период от три години, рискът за поява на болки в гърба силно се увеличава [6]. Оказва се обаче, че спортът в свободното време, ходене, поне, като се отнася до механично натоварване, не представлява риск за появата на болки в гърба, напротив спомага за намаляването на болката, когато тя не е от структурно нарушено естество [2].

Изключително добри резултати показват програмите с упражнения, обучения с ергономични и поведенчески терапевтични съдържания, както адаптацията към работните условия показват положителни резултати, особено при хора, които имат по-голямо физическо натоварване.

ЛИТЕРАТУРА

1. Михайлова, Е., Костов, К., Кинезитерапия за профилактика и корекция на неправилно телодържане, Монография, 2017.
1. Bakker, EWP, Verhangen AP, van Trijffel E, Lucas C, Koes BWSpinal mechanical load as a risk factor for low back pain. 2009.
2. Coste J., Delecoeuillierie, G., Cohen de Lara A et al. Clinical course and prognostic factors in acute low back pain: an inception cohort study in primary care practice. Br. Med J 308:577–580. 1994.
3. Ellert, U., Wirz J, Ziese, T., Beitrage zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes. 2006.
4. Nachemson, A., Physiotherapy for low back pain patients. A critical look. Scand J Rehab Med1:85–90. 1969.
5. Nieuwenhuysse, AV, Fatkhutdinova, L, Verbece, G., et al. Risk factors for first-ever low back pain among workers in their first employment. Occupational Medicine 54: 513–519. 2004.
6. Waddell, G., The Back pain Revolution. Churchill Livingstone, Edinburgh .1998.
7. Waddell, G., The Back pain Revolution. 2-nd ed. Churchill Livingstone, Edinburgh. 2004.

гл. ас. Елисавета Михайлова, д-р
ръководител на Център по кинезитерапия
Департамент по спорт,
СУ „Св. Кл. Охридски“
тел: 0899898089

УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ НА ФОРХЕНДА В ТЕНИСА С ПОМОЩТА НА ПОДПРАГОВИ ВЪЗПРИЯТИЯ

КРАСИМИР СТОЙКОВ, ГЕОРГИ ДИМЕНЧЕВ, ЛЮБОМИР ЦЕКОВ

KRASIMIR STOYKOV, GEORGY DIMENCHEV, LUBOMIR TSEKOV. IMPROVING THE FOREHEND WITH THE HELP OF SUBLIMINAL VISUAL PERCEPTION

Abstract: Improving the forehand with the help of subliminal visual perception. In the theory and practice of tennis there is no right way in the execution of the forehand shot. The best tennis players are playing with different styles. However there are techniques that can be seen as universal. In order to analyze the forehand shot of a certain player the coach should know in details the biomechanics of this movement during the forehand shot. The culmination of this kinetic chain system is the high speed of the racket head.

Key words: tennis, forehand, subliminal perceptions, improving

Резюме: В теорията и практиката на тениса няма един начин за изпълнение на форхенда. Най-добрите тенисисти го изпълняват по различен начин, въпреки че има техника, която може да бъде определена като универсална. С цел да анализира форхенда на даден състезател, треньорът трябва да е запознат в детайли с биомеханиката на движението по време на удара. Кулминацията на тази кинетична система е високата скорост на ракетата.

Ключови думи: тенис, форхенд, подпрагови възприятия, усъвършенстване

Тенисът е един от спортовете с най-голяма популярност сред различни възрастови и социални групи, но в теорията и практиката няма един-единствен начин за правилна техника на изпълнение на длановия удар – forehand. Това се вижда от множеството различни стилове и техники, които се прилагат от съвременните професионални „топ“ играчи. Въпреки това съществуват определени основни моменти, които са валидни за всички разновидности [2, 3].

Целта ни е да посочим тези ключови похвати, които са универсални. За да анализира форхенда на един състезател, треньорът трябва да е запознат подробно с биомеханиката на движенията при изпълнението му.

Един от основните критерии за биомеханична целесъобразност, е критерият за запазване импулса на силата – ако едно крайно звено на кинематична верига – ръка или крак трябва да получи максимална крайна скорост, импулсът на силата на тялото трябва да се пренесе в крайното звено. Затова в началото на пътя на ускорението крайното звено изоставя от завъртането на тялото, което се върти при максимален ъглов момент.

При финалното ускорение инерчния момент рязко се намалява, ъгловата скорост се увеличава и крайното звено изпреварва въртенето на тялото. На практика това означава енергията, необходима за удара на форхенда, последователно да се пренася от долу нагоре (земя->крака->хълбоци->туловище->рамене->лакът->китка->глава на ракетата), създавайки камшична реакция, чиято кулминация е огромната скорост на главата на ракетата по време на взаимодействието с топката. Всяко накъсване, насичане на тази взаимно свързана система причинява намаляване на мощността и ефективността на удара.

Това, което се опитваме да подчертаем са основните моменти при изпълнението на форхенда от най-добрите професионални играчи. Тези съвети са от полза на високо квалифицираните треньори при анализирането и преподаването на форхенда.

В съвременния тенис скоростта, с която се изпълнява длановия удар е изключително висока. Някои когнитивни процеси са подсъзнателни: стимулите се наблюдават, но не се регистрират в субективното съзнание. Макар да не сме в състояние активно да обръщаме внимание на всички дразнители около нас, съществуват свидетелства, че до голяма степен получаваме и записваме информацията, която сякаш игнорираме [4].

Дейностите, извършвани на подсъзнателно равнище, се осъществяват изцяло извън субективното съзнание. Докато внимава обаче, мозъкът получава и записва фоновите стимули.

Съобщението, на което не е обърнато внимание, се регистрира достатъчно здраво в подсъзнателното, за да повлияе върху следващото поведение на човека, макар че той не го осъзнава. Такъв спомен, който влияе върху представянето, макар че не е възпроизвеждан съзнателно, е известен като имплицитна памет [5]. Чрез зрението ние можем да получим информация за движението на обектите по два различни начина: при фиксиран поглед; с помощта на проследявящите движения на очите. Преместването на изображенията върху ретината в резултат от волевите движения на очите не предизвиква възприятие за движение. Окоето притежава свойството за инерция, което се състои в това, че зрителното усещане не възниква веднага с началото на действието на дразнителя и изчезва също известно време след като завърши действието на дразнителя. Благодарение на тази особеност на окоето произведеното върху него въздействие се запазва в продължение на мълък отрязък от време. Експериментално е установено, че за да се получи подпрагов ефект на възприятие, паузата между отделните дразнители трябва да бъде в интервала 40–120 милисекунди [6].

За да бъде ефекта от подсъзнателните дразнения по-силен, е необходимо да има връзка между съзнателна – подсъзнателна дейност. В нашия

случай е необходимо състезателите да са преминали нивото на начално обучение.

Съдържанието на програмите, които предлагаме е предназначено за напреднали в тениса и не е подходящо за начинаещи. Съставени са от две части.

В първата, на основа на кинограми на едни от най-добрите и всепризнати изпълнители на основните удари в тениса, се прави анализ на техниката на движенията. За форхенда това е Роджър Федерер, който демонстрира удара от различните позиции (Снимка 1).



Снимка 1. Усъвършенстване на форхенд – полуотворена позиция – 6 min 30 sec.

Това е рационалната, осъзната информация, която се възприема от човешкия мозък по пътя на нормалното, осъзнато обучение.

Втората част с помощта на техника на подпрагово възприемане – (subliminal stimuli) знанията и обясненията на техниката на движенията се „вкарва“ в съзнанието на обучаемия тенисист.

Това е ирационална информация възприемана на подсъзнателно ниво, която спестява безкрайните обяснения на треньора и предлага като модели за подражание на най-добрите образци, демонстрирани от най-добрите професионални тенисисти. Една картинка дава много по-конкретна представа.

За да се получи по-добър ефект е необходимо неколкостранно гледане на двете части на програмите т.е. да преминат, осъзнат и да се отпечата в подсъзнанието.

Започвайки същинската тренировка или състезателен мач, концентрирани върху играта, състезателите неволно започват да повтарят и имитират техниките на най-добрите.

ЛИТЕРАТУРА

1. Богданов, П., Биомеханика на физическите упражнения, МФ, С., 1975.
2. Иванова, А., Спортните интереси на студентите в Медицински университет – Пловдив, Личност, Мотивация, Спорт, т. 13, С., 2008, стр. 165–168.
3. Иванов, А., А. Иванова, Тенденции в интереса на студентите към спорта, Спорт, стрес, адаптация, Спорт и наука, изв. бр. II част, С., 2010, стр. 183–187.
4. Тодорков, К., Когнитивна психология, Университетско издателство, Габрово, 2000.
5. Роглев, В., В. Влахова – Николова, Медицинска психология, Университетско издателство, Пловдив, 2001.
6. Трифонов, Т., Обща психология, Изд.къща Памет, 1996.

Ст. пр. Георги Дименчев

Медицински Университет – Пловдив,
Катедра „Физиология“
Секция „Физическо възпитание и спорт“
4000 Пловдив ул.Васил Априлов 15 А
email: g_dimenchev@yahoo.com
Сл. тел. 032602482

Преп. Красимир Стойков

Медицински Университет-кат.Физиология
Секция „Физическо възпитание и спорт“
4000 Пловдив ул.Васил Априлов 15 А
kras.stoykov@outlook.com
Сл. тел. 032602482

Преп. Любомир Цеков

Медицински Университет-кат.Физиология
Секция „Физическо възпитание и спорт“
4000 Пловдив ул.Васил Априлов 15 А
tsekov.lubomir@gmail.com
Сл. тел. 032602482

ВЛИЯНИЕ НА ТРЕНИРОВКАТА С КООРДИНАЦИОННА НАСОЧЕНОСТ ВЪРХУ ТЕХНИЧЕСКИТЕ ВЪЗМОЖНОСТИ НА ПОДРАСТВАЩИ ВОЛЕЙБОЛИСТИ

ПЕТЪР КОЛЕВ

PETAR KOLEV. INFLUENCE OF COORDINATION WORKOUT WITH FOCUS ON TECHNICAL CAPABILITIES OF ADOLESCENTS VOLLEYBALL PLAYERS

Abstract: Coordination abilities (CA) as a set of human qualities occurring in the training and competition process determine the success in managing motor activities with high complexity. Volleyball is a sport that places high demand in terms of coordination. Efficiency in mastering of typical volleyball game technical elements depends primarily on the set of motor skills and habits and the ability for rapid, timely and rational use. Creating a solid base for mastering the game incorporates acquisition of wide range of new skills, improving motor skills such as CA, and also good knowledge of age development specifics.

Key words: volleyball, coordination abilities, boys, motor activity, technical abilities

Резюме: Координационните способности (КС) като съвкупност от свойства на човека, проявяващи се в тренировъчната и състезателната дейност, обуславят успеха при управление на двигателна дейност с повишена сложност. Волейболът е спорт, който поставя високи изисквания в координационно отношение. Ефективността при овладяване на характерните за волейболната игра технически елементи зависи преди всичко от запаса двигателни умения и навици и от способността за бързото им, своевременно и рационално, използване. Създаването на фундамент за овладяване на играта включва в себе си придобиването на широк кръг нови умения, усъвършенстването на такива двигателни способности, каквито са КС, както и познаването на особеностите във възрастовото им развитие.

Ключови думи: волейбол, координационни способности, момчета, двигателна активност, технически умения,

В широката спортна практика под координационни способности (КС) се разбира способността за оптимално регулиране на двигателното действие, точно, бързо, рационално разрешаване на различни двигателни задачи, осъществяване на дозирани движения в условията на времеви дефицит и във връзка с изискванията на спортната дейност [6].

Координационните способности са съвкупност от свойства на човека, проявяващи се в тренировъчния процес и в състезателната дейност, които обуславят успеха при управление на двигателни действия с различна координационна сложност [5]. Те дават възможност за извършването на точни, целенасочени и красиви двигателни действия във всекидневието,

трудова, спортната и други дейности. В спорта развитието и усъвършенстването им е важна задача особено при работа с подрастващи деца, от разрешаването на която зависи бъдещото успешно развитие и изграждане на индивида в двигателно отношение. Двигателните способности, в това число и КС, са основна предпоставка за бъдещи високи постижения в областта на спорта [8]. Това становище е застъпено и в работите на редица други автори и спортни специалисти. Подходящото ниво на развитие на различните КС осигурява бъдещи добри резултати в спорта и добра перспектива на младите спортисти [1]. Координацията на движенията е предпоставка за развитие на самостоятелност, която осигурява възможност да се осъществяват на практика различни видове дейности. Само при наличие на координационни способности е възможно да се осъществява планомерно постигане на ефективен резултат във всяка дейност, в това число и спортната [7]. Според Г. Божилов и колектив (2003) установяване на средните стойности и вариативността на някои координационни способности могат да се използват като количествени показатели за състоянието на биомоториката на хора, занимаващи се с волейбол.

Ефективността при овладяване на характерните за волейболната игра технически елементи зависи от запаса двигателни умения и навици, които притежават обучаваните, и от способността бързо и своевременно да ги използват при решаването на определени двигателни задачи. В този смисъл създаването на фундамент за овладяване на играта включва в себе си придобиването на широк кръг двигателни умения и навици, усъвършенстването на такива двигателни способности, каквито са КС, както и познаването на особеностите във възрастовото им развитие.

Волейболът поставя високи изисквания в координационно отношение спрямо двигателната дейност на волейболиста. Техниката на играта е в неразривна връзка с усъвършенстване на КС. Като компоненти на двигателните способности те отговарят на изискването за съвършенство, точност, финес и амплитуда на движенията. Техниката определя компонентите на движението, а координацията може да ги съчетава по-бързо и по-икономично. При изпълнение на отделните технически елементи, състезателят изпитва редица затруднения, произтичащи и от дразнители с външен характер. От такъв тип са поведението на публиката, съдийските отсъждания, поведението на противниковите играчи, обстановката в залата и др. Волейболът в същото време е и игра, която се характеризира с неповторимост на игровите ситуации. Всяка ситуация сама по себе си се различава от предходните по пространствени, времеви, пространствено-времеви и динамични характеристики [3]. Именно тук от огромно значение е нивото на развитие на КС, които дават възможност на спортиста за бърза и точна реакция спрямо настъпилите промени в средата. Способността да прилагат разнообразни по характер технически средства на

високо ниво и бързата адаптация при интензивно променяща се обстановка е отличителна черта на състезатели с добре развити КС. Техническите умения и КС са предпоставка за високи спортни постижения.

Казаното до тук определи като **цел** на изследването да се проследи до каква степен развитието на координационните способности влияе върху усъвършенстване на техническите възможности на 13–15-годишни волейболисти.

Задачи на изследването:

1. Установяване нивото на техническа подготовка на трениращи волейбол 13–15-годишни момчета в началото на изследването.

2. Установяване нивото на техническа подготовка на подрастващите волейболисти в края на изследването.

3. Установяване на статистическата значимост в прираста на технически възможности у изследваните волейболисти.

МЕТОДИКА

Предмет на изследване е спортно-педагогическият процес на развитие на координационните способности на 13–15-годишни волейболисти и влиянието му върху нивото на техническа подготовка.

Обект на изследване са техническите възможности на момчета с възрастова граница 13–15 години.

Обхват на изследването са 36 състезатели от волейболните отбори на ВК – Софийски университет, ВК „Славия“ и ВК „Миньор“ от гр. Перник (родени в периода януари 2000 г. – декември 2001 г.)

Изследването е проведено в периода август – юни на спортносъстезателната 2014–2015 г.

Във връзка с провеждане на изследването са формирани две групи:

- експериментална група (ЕГ) – 12 момчетата, занимаващи се с волейбол във ВК – Софийски университет;
- контролна група (КГ) – 24 момчетата от волейболните школи при ВК „Славия“ и ВК „Миньор“.

В работата си с подрастващите волейболисти от експерименталната група използваме разработена от нас тренировъчна програма. Тя е изградена върху основа за развитие на координационните способности на подрастващите волейболисти и на тази база издигане нивото на двигателни качества и технически възможности. В нея, наред с традиционните, приоритетно използваме средства, насочени към развитие и усъвършенстване на КС.

При КГ е използвана традиционната методика за подготовка на подрастващи волейболисти, съобразена с техните възрастови особености и методическите указания на програмите за подготовка на съответната възрастова група.

За установяване нивото на изследваните признаци е използвана тестова батерия, включваща 12 показателя (табл. 1).

Таблица 1. Тестова батерия

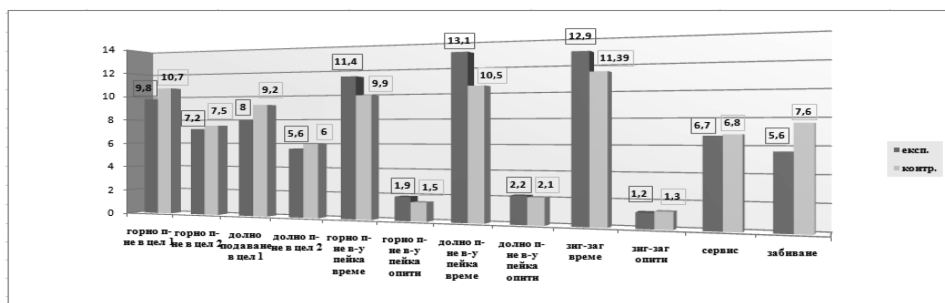
№	Показатели	Мерни единици	Точност на измерване	Посока на нарастване
1.	П-не с две ръце отгоре в цел	Брой	1	+
2.	П-не с две ръце отгоре в цел (след ротация)	Брой	1	+
3.	П-не с две ръце отдолу в цел	Брой	1	+
4.	П-не с две ръце отдолу в цел (след ротация)	Брой	1	+
5.	П-не отгоре върху гимнастическа скамейка (време)	sec.	0,01	–
6..	П-не отгоре върху гимнастическа скамейка (опити)	Брой	1	–
7.	П-не отдолу върху гимнастическа скамейка (време)	Sec.	0,01	–
8.	П-не отдолу върху гимнастическа скамейка (опити)	Брой	1	–
9.	П-не с две ръце отдолу със зиг-заг придвижване (време)	Sec.	0,01	–
10.	П-не с две ръце отдолу със зиг-заг придвижване (опити)	Брой	1	–
11.	Горен лицев начален удар	Брой	1	+
12.	Забиване по посока на засилването	Брой	1	+

В хода на изследването са извършени две тестирания. Първото от тях е в началото на експеримента през месец септември 2014 г. и е насочено към определяне на входното ниво по изследваните показатели за техническа подготовка. Второто тестиране е през месец юни 2015 г. и цели да определи нивото на технически възможности на изследваните лица в края на експеримента, както и настъпилите положителни промени.

Методите на изследване са:

1. Информационно проучване;
2. Спортно-педагогически експеримент;
3. Математико-статистически методи:
 - вариационен анализ;
 - сравнителен анализ Т-критерий на Стьюдент.

Резултатите по показателите, насочени към определяне нивото на технически възможности на изследваните волейболисти от ЕГ и КГ в началото на изследването, получени след прилагане на вариационен анализ, са представени на фиг. 1.



Фиг. 1. Сравнителен анализ на показателите за технически възможности на волейболистите от ЕГ и КГ преди експеримента

От представените резултати по общо 12 показателя се вижда, че при 11 от тях контролната група (КГ) с малки разлики е дала по-добри резултати в началото на изследването.

Единственият показател, по който експерименталната група (ЕГ) се е представила по-добре, е долно подаване със зиг-заг придвижване (брой опити). Минималната разлика – 1,2 опита за ЕГ срещу 1,3 опита за КГ ни дава основание да определим групите като абсолютно равностойни по този показател в началото на експеримента.

При показателите, насочени към техниката на подаване с две ръце отгоре и отдолу преди и след използване на дразнител върху вестибуларния апарат (ротация), забелязваме следните резултати. Във всички случаи представителите на КГ са показали по-добри резултати. Средните стойности за брой подадени в цел топки за 20 сек са 10,7 броя срещу 9,8 при подаване с две ръце отгоре и 9,2 броя срещу 8 точно подадени топки при подаване с две ръце отдолу в полза на представителите на КГ. Същите показатели, но след включване на дразнител, са с много близки стойности – 7,5 броя срещу 7,2 при подаване отгоре и съответно 6 сполучливо подадени топки срещу 5,6 за подаване отдолу, отново в полза на КГ.

Контролната група в началния етап на изследването показва отново по-голяма стабилност при подаванията с две ръце отгоре и отдолу във вариантите върху пейка и подаване отдолу със зиг-заг придвижване. Постигнатите от двете групи средни стойности са – 9,9 сек за КГ и 11,4 сек за ЕГ при подаване с две ръце отгоре, 10,5 сек срещу 13,1 сек при подаване отдолу върху пейка и съответно 11,4 сек за КГ срещу 12,9 сек за ЕГ при зиг-заг подаването. По отношение на броя опити, направени от участниците в експеримента, за успешното реализиране на изискванията, заложили при показател подаване върху пейка, средните стойности отново са с малки разлики в полза на КГ. Нейните представители са подхождали средно 1,5 пъти при подаване отгоре и 2,1 пъти при подаването

отдолу до успешно реализиране на този тест. Стойностите постигнати от ЕГ са 1,9 опита за подаване отгоре и 2,2 опита за успешното реализиране на 10 броя подаване върху пейка с две ръце отдолу.

Постигнатите резултати по отношение ефективността от следващите два показателя – горен лицев начален удар и забиване – дават превес отново на представителите на КГ. Той е много малък при първия елемент – 6,8 сполучливо изпълнени сервиса при КГ срещу 6,7 от общо 10 сполучливи опита за ЕГ. По-голяма е разликата между двете групи по втория показател – забиване след самостоятелно подхвърляне на топката – 7,6 срещу 5,6 успешни опита за представителите на КГ.

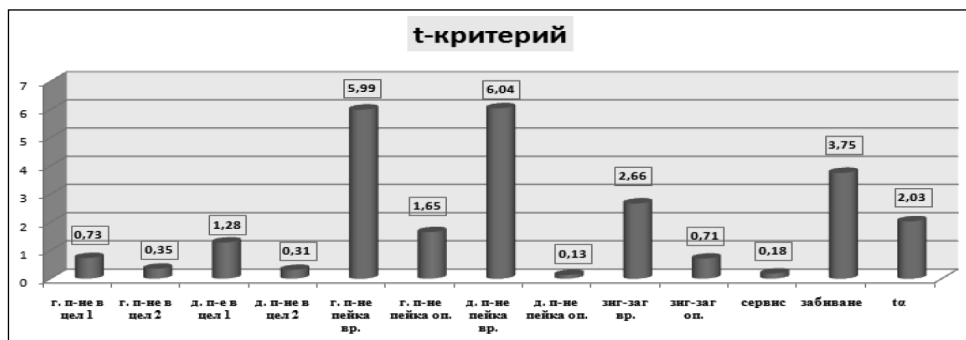
От гледна точка коректността на изследването проверяваме значимостта на разликите между групите. Прилагаме t-критерия на Стюдънт като използваме висока гаранционна вероятност $P_t \geq 95\%$. Резултатите, получени след обработка на данните, са представени в табл. № 2.

Таблица 2. Достоверност на разликите в средните нива на двете групи при показателите за технически възможности

Показател	Експ.			Контр.			D	T	P(t)
	n1	X1	S1	n2	X2	S2			
Подаване отгоре в цел 1	12	9,83	3,9	24	10,71	3,13	0,88	0,73	52,7
Подаване отгоре в цел 2	12	7,17	2,9	24	7,5	2,59	-0,3	0,35	27,1
Подаване отдолу в цел 1	12	8	2,1	24	9,17	2,75	-1,2	1,28	79,3
Подава отдолу в цел 2	12	5,75	2,1	24	6	2,39	-0,3	0,31	24,1
Подаване отгоре в-у пейка за вр.	12	11,4	0,9	24	9,92	0,61	1,5	5,99	100
Подаване отгоре в-у пейка (о)	12	1,91	1	24	1,45	0,66	0,46	1,65	89,3
Подаване отдолу в-у пейка (вр.)	12	13,1	1,5	24	10,48	1,04	2,58	6,04	100
Подаване отдолу в-у пейка (о)	12	2,17	0,9	24	2,12	0,95	0,04	0,13	9,9
Подаване зиг-заг (вр.)	12	12,9	1,8	24	11,39	1,55	1,55	2,66	88
Подаване зиг-заг (о)	12	1,17	0,4	24	1,33	0,76	-0,2	0,71	51,7
Сервис	12	6,7	1,1	24	6,8	1,43	-0,1	0,18	14
Забиване	12	5,58	1,2	24	7,6	1,66	-2	3,75	99

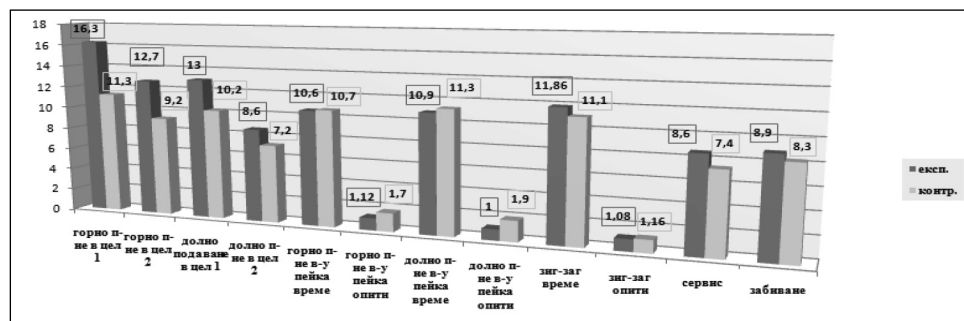
От анализа на резултатите става ясно, че при по-големия брой (осем) показатели от групата за технически възможности получените стойности (temp) за t-критерия са по-ниски от критичната стойност $t_{\alpha} = 2,03$. Те варира в рамките от 0,13 до 1,65 (фиг. 2) и при тях не отчитаме статистически значими разлики между средните нива на ЕГ и КГ.

При четири от показателите – подаване с две ръце отгоре и отдолу върху пейка (за време), забиване, както и при показателя подаване със зиг-заг придвижване – наблюдаваме по-високи емпирични стойности (temp) – $t = 5,99$, $t = 6,04$, $t = 3,75$, $t = 2,66$. При тях отчитаме статистически значими разлики между двете групи в началото на изследването в полза на КГ.



Фиг. 2. Значимост на разликите между средните нива на показателите за технически възможности преди експеримента

Резултатите, получени след изследване на двете групи по отношение на техническите им възможности, и разликите между средните нива в края на експеримента са представени на фиг. 3.



Фиг. 3. Сравнителен анализ на показателите за технически възможности на ЕГ и КГ след експеримента

От данните изнесени на фигурата се вижда, че от 12 изследвани показателя в края на периода по 11 ЕГ е постигнала по-добри средни резултати. За сравнение при първото тестиране само по 1 показател представителите на тази група са демонстрирали по-високо ниво. Резултатите реално показват положителното влияние на използваната от нас експериментална методика върху повишаване на техническите възможности на подрастващите волейболисти.

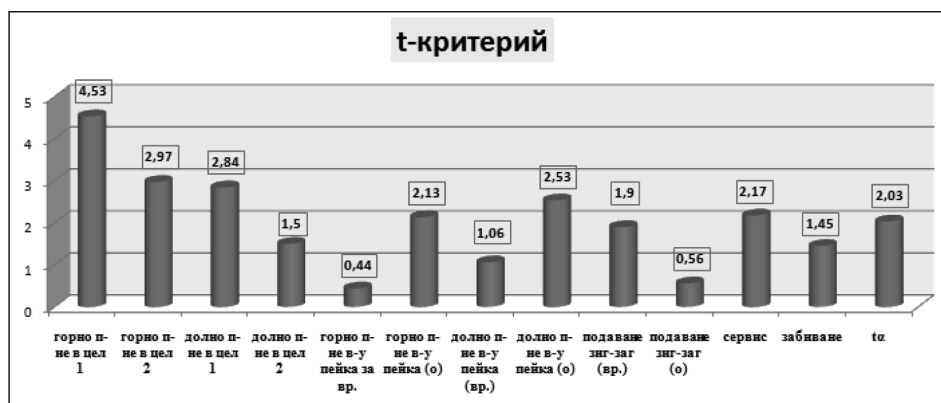
Статистическата достоверност на разликите и в този случай проверяваме с t-критерия на Стюдънт за независими извадки и показатели с нормално разпределение на данните (табл. 3).

Таблица 3. Достоверност на разликите в средните нива на двете групи при показателите за технически възможности в края на експеримента

Показатели	Експ.			Контр.			D	T	P(t)
	n_1	X_1	S_1	n_2	X_2	S_2			
Подаване отгоре в цел 1	12	16,25	3,05	24	11,25	3,15	5	4,53	100
Подаване отгоре в цел 2	12	12,67	3,77	24	9,21	3,04	3,46	2,97	99,5
Подаване отдолу в цел 1	12	13	2,13	24	10,17	3,1	2,83	2,84	99,2
Подаване отдолу в цел 2	12	8,58	2,27	24	7,17	2,84	1,42	1,5	85,7
Подаване отгоре в-у пейка за вр.	12	10,59	0,74	24	10,74	1,03	-0,15	0,44	33,6
Подаване отгоре в-у пейка (о)	12	1,17	0,39	24	1,67	0,76	-0,5	2,13	95,9
Подаване отдолу в-у пейка (вр.)	12	10,94	0,72	24	11,27	0,99	-0,34	1,06	70,2
Подаване отдолу в-у пейка (о)	12	1	0	24	1,88	1,19	-0,88	2,53	98,4
Подаване зиг-заг (вр.)	12	11,86	1,02	24	11,1	1,21	0,77	1,9	93,1
Подаване зиг-заг (о)	12	1,08	0,29	24	1,17	0,48	-0,08	0,56	41,4
Сервис	12	8,58	1,08	24	7,42	1,69	1,17	2,17	96,3
Забиване	12	8,92	0,79	24	8,33	1,27	0,58	1,45	84,3

След сравняване на стойностите, получени за t_{exp} с критичната за дадената извадка $t_{\alpha} = 2,03$, забелязваме, че при шест от показателите t_{exp} е с по-високи стойности от t_{α} . За подаването с две ръце отгоре (вариант 1 и 2), подаване с две ръце отдолу (вариант 1), подаване отгоре и отдолу върху пейка (брой опити), както и за елемента горен лицев начален удар приемаме за достоверна алтернативната хипотеза, според която благодарение на използваната методика е постигната статистически значима разлика между групите в края на експеримента, която е в полза на ЕГ.

При останалите шест показателя $t_{exp} < t_{\alpha} = 2,03$ (фиг. 4) със стойности, вариращи между 0,4 и 1,9, считаме за вярна H_0 , според която между средните нива, постигнати от двете групи по съответните показатели, не отчитаме статистически значима разлика.



Фиг. 4. Значимост на разликите в средните нива при показателите за технически възможности след експеримента

Както вече забелязахме (фиг. 1 и 3), при 11 от изследваните показатели ЕГ от по-ниско средно ниво при първото тестиране показва по-добри резултати при второто такова. С цел да проследим докрай ефекта от използваната тренировъчна методика правим сравнителен анализ на прираста на резултатите (дексп. и дконтр.) при показателите, за които отчехме липса на статистически значима разлика между двете групи в края на експеримента. За установяване статистическата значимост на разликите в този случай отново използваме сравнителния t-критерий на Стюдънт за независими извадки с висока гаранционна вероятност $P_t \geq 95\%$. Данните, получени след обработване на резултатите, са представени в таблица 4.

Таблица 4. Достоверност на разликите в прираста на резултатите от техническите показатели при ЕГ и КГ

Показатели	d експ.	d контр.	Разлика	T	P(t)
Подаване с две ръце отдолу в цел (2)	2,83	1,17	-1,67	1,77	91,4
Подаване отгоре в-у пейка (вр.)	-0,83	0,8	1,65	3,99	100
Подаване отдолу в-у пейка (вр.)	-2,13	0,8	2,92	5,97	100
Подаване зиг-заг (вр.)	-1,07	-0,29	0,78	1,41	83,3
Подаване зиг-заг (о.)	-0,08	-0,17	-0,08	0,31	23,8
Забиване	3,33	0,71	2,63	4,98	100

По отношение на показателите подаване с две ръце отгоре и отдолу върху пейка за време и забиване въпреки липсата на статистически значими разлики в средните нива към края на периода между ЕГ и КГ, забелязваме такива при резултатите от разликите в прираста по тези показатели. Получените стойности за temp са по-големи от критичната за изследваната съвкупност от хора $t_{\alpha} = 2,03$ и са подплатени с висока гаранционна вероятност $P_t > 95\%$. За тях приемаме алтернативната хипотеза H_1 , за статистически значими разлики в прираста по съответните показатели, дължащи се на използваната методика и средства през периода на експеримента.

В крайна сметка само при три от изследваните технически показатели: подаване с две ръце отдолу след външен дразнител (ротация на тялото), подаване отдолу със зиг-заг придвижване (за време и брой опити) остава в сила H_0 . При първия от трите забелязваме повишение от по-нисък среден резултат при първото тестиране към по-висок такъв при второто за ЕГ. Липсата на статистически значима разлика при него обясняваме с важността на този елемент за постигане на висока игрова ефективност и сериозното внимание, което се отделя за усъвършенстването му в тренировъчния процес, както и с все още недостатъчната ефективност в регулаторните способности на вестибуларния апарат при представителите на ЕГ. Липсата на статистически значима разлика при показател подаване със

зиг-заг придвижване (брой опити) приемаме като нормална и дължаща се на много доброто представяне и висок среден резултат, постигнат от ЕГ и КГ още при първото тестиране. Само при показател подаване отдолу със зиг-заг придвижване (за време) забелязваме по-високи средни стойности за КГ както в началото, така и в края на експеримента. Това ни навежда на мисълта, че използваната методика би могла да се обогати със средства, насочени към подобряване на КС за точност при осъществяване на подаването с две ръце отдолу.

Изводи

1. Тренировката, насочена към повишаване на координационните способности на подрастващи волейболисти, влияе положително и води до повишаване на техническите им възможности.

2. В началото на изследването подрастващите волейболисти от ЕГ са показали по-ниско ниво на технически възможности в сравнение с КГ.

3. В края на изследването от 12 показателя, насочени към изследване на техническите възможности на подрастващи волейболисти, под влияние на експерименталната тренировъчна програма експерименталната група е постигнала статистически значим прираст по 9 и по-високи средни резултати по 2 от тях.

Препоръки

1. Необходимо е тренировъчната програма да бъде обогатена със средства, насочени към подобряване на регулаторните възможности на вестибуларния апарат;

2. Необходимо е тренировъчната програма да бъде обогатена със средства, насочени към подобряване на КС за точност при изпълнение на елемента подаване с две ръце отдолу.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аверьянов, И., Методика совершенствования кинестетических координационных способностей футболистов 10–11 лет, Д-я. 2008.
2. Божилов, Г. и колектив., Утвърждаване мерни характеристики на биомоторните тестове на състезателите по волейбол – мъже., СН, Изв.бр., 2003.
3. Гигов, Д., Волейбол – Учебник за студентите от ВИФ „Г. Димитров“, МиФ., 1984
4. Кючуков, Б., Волейбол – Учебник за студентите от НСА., София, 2004.
5. Лях, В. И. Спортивно-двигательные тесты для оценки специфических координационных способностей футболистов (В. И. Лях, З. Витковский, В. Жмуда). Теория и практика физической культуры. 2002.
6. Таран, И. Координационная подготовка баскетболистов., учебно-методическое пособие, И. Таран, Д. Внебрачный., 2007.

7. Туманова, Б., Целенасочено развитие на двигателната координация, като условие за по-бързо и правилно усвояване на техниката по плуване при хора с интелектуални затруднения., Трета международна научна конференция., С., 2011.
8. Mondoni. M., D. Ferranteli, Minibasket., Roma, Antigone, 1992–1993, p. 7, 10, 15–18.

гл. ас. Петър Колев, д-р

Катедра „Спортни игри и планински спортове“
Софийски университет „Св. Климент Охридски“,
Департамент по спорт
kolev.peti@gmail.com

ВРЪЗКИ И ЗАВИСИМОСТИ МЕЖДУ КООРДИНАЦИОННИТЕ СПОСОБНОСТИ И НИВОТО НА ТЕХНИЧЕСКА ПОДГОТОВКА ПРИ ПОДРАСТВАЩИ ВОЛЕЙБОЛИСТИ

ПЕТЪР КОЛЕВ

PETAR KOLEV. RELATIONS AND DEPENDENCIES BETWEEN COORDINATION ABILITIES AND THE TECHNICAL SKILLS LEVEL OF ADOLESCENT VOLLEYBALL PLAYERS

Abstract: Volleyball is a sport that has undergone tremendous development in recent years. One of the most specific trends of modern sports' science is the pursuit of scientific provision of sports-technical training. In the period of initial training it is of particular importance to properly structure coordination abilities training, physical abilities work and technical skills improvement, and also to clarify the interrelationships and the power of influence between different stages of volleyball players run-up.

Key words: volleyball, boys, locomotor coordination, coordination abilities, technical skills

Резюме: Волейболът е спорт, който търпи изключително развитие през последните години. Една от най-характерните тенденции на съвременната спортна наука се явява стремежът към научно обезпечаване на спортно-техническата подготовка. В периода на начално обучение от особена важност е правилното структуриране на работата за издигане нивото на координационни способности, физически качества и усъвършенстване на техническите умения, както и изясняване на взаимовръзките и силата на влиянието между различните страни в подготовката на волейболиста.

Ключови думи: волейбол, момчета, двигателна координация, координационни способности, технически умения

Подготовката на волейболиста е сложен, многогодишен процес, обединяващ в себе си разрешаването на комплекс сложни задачи. Част от тях са усъвършенстването на системата за подготовка на висококвалифицирани волейболисти, нови организационно-методически форми на подготовка на подрастващи, усъвършенстване на тренировъчния и състезателен процес, изменение на принципа за попълване на учебните групи [5]. Тази подготовка включва в себе си съвкупност от мероприятия насочени към обезпечаване достигането на високи спортни резултати от една страна и масовото практикуване на играта от друга [1].

Високото ниво в развитието на съвременния волейбол, изострената конкуренция на международната сцена налагат непрекъснато усъвършенстване на учебно-тренировъчния процес, постоянно търсене на ефек-

тивни средства за повишаване нивото на подготовка при младите волейболни резерви [8]. Немислимо е успешното представяне в тренировъчния и спортносъстезателния процес без високо ниво на подготовка. Днес играта предявява високи изисквания към нивото на различните страни от подготовката на спортиста, а именно техническа, физическа, тактическа, психологическа, теоретична [3].

Във всеки етап от многогодишната подготовка на волейболиста, поставените цели и задачи обуславят съдържанието на системата за управлението ѝ. През първия от тях – етапът на началното обучение, процесът на управление е насочен към формиране на разностранна техническа подготовка, достигане на определени характеристики на важните физически качества, координацията, повишаване възможностите на функционалните системи на организма, психологически качества, съответстващи на задачите на етапа [9]. Изхождайки от факта, че волейболът е спорт, който се характеризира с повишена координационна сложност и ефективност при овладяване на характерните за играта технически елементи зависи преди всичко от запаса двигателни умения и навици, способността за бързото им, своевременно и рационално използване, бихме могли да кажем, че подобряването на двигателната координация е в тясна връзка с изграждането на правилна техника. Това в не по-малка степен важи и за усъвършенстване на функциите на вестибуларния апарат. Централно място при управление на движенията се пада на този орган. В основата на КС е залегнала сложната работа на централните и периферните отдели на ЦНС, а също и функционалната съгласуваност в дейността на анализаторите, в това число и на вестибуларния. Усъвършенстването в дейността им се явява един от факторите за повишаване на КС и ефективността на тренировъчния процес [4]. При дразнение на вестибуларния апарат при волейболистите се наблюдава забавяне скоростта на движение на ръцете и краката, нарушава се координацията и точността, зрителното възприятие намалява до 30%. Значително намалява и устойчивостта на вниманието, което се явява причина за допускане на грешки [10].

Една от най-характерните тенденции на съвременната спортна наука се явява стремежът към научно обезпечаване на подготовката на спортиста. В спортносъстезателната дейност високият резултат зависи от множество фактори. Част от тях са индивидуалните особености на личността на спортиста, ефективността на системата за подготовка, материално-техническите условия, качеството на подготовка, географски и социални фактори [2]. При разглеждане на проблематиката на волейболната игра с особена важност се откроява потребността от научно обосновано управление на тренировъчния процес [11]. С особена сила това важи при работата с подрастващи волейболисти. Налице е необходимост от правилен подбор на методи, тренировъчни средства, правилно регулиране

на обема и степента на физическо натоварване. Всичко това трябва да бъде съобразено с възрастовите закономерности в развитието на детския организъм. В този ред на мисли бихме добавили, че ефективността на работата, както и оптимизирането на учебно-тренировъчния процес в голяма степен зависят от установяване значимостта на връзките и силата на зависимостите между отделните страни в подготовката на подрастващите спортисти.

Целта на настоящото изследване е да бъдат установени и анализирани характерът на връзките и степените на зависимост между координационните способности и нивото на техническа подготовка на подрастващи волейболисти.

Задачи на изследването:

1. Установяване нивото на координационни способности техническа подготовка на изследваните състезатели;
2. Установяване характера на връзките и степените на зависимост между изследваните показатели за координация и технически възможности.

МЕТОДИКА

Предмет на изследване е спортно-педагогическият процес, насочен към усъвършенстване способностите на 13–15-годишни волейболисти.

Обект на изследване са координационните способности и техническите възможности на момчета с възрастова граница 13–15 години.

Обхват на изследването са 36 състезатели, спортуващи волейбол в три различни волейболни клуба в България (родени в периода януари 2000 г. – декември 2001 г.)

Изследването е проведено в началото на спортносъстезателната 2014–2015 г.

Състезателите са тествани еднократно. Снети са показателите, представени в таблица 1.

Прилагаме корелационен анализ за установяване броя на наличните връзки и зависимости, както и тяхната сила и посока. Изчислен е коефициентът на обикновена линейна корелация на Пирсън (r) за количествено измерими величини с линейна по форма зависимост.

Силата на зависимостта се определя от абсолютната стойност на коефициента на корелация:

- от 0 до 0,3 – слаба зависимост;
- от 0,3 до 0,5 – умерена;
- от 0,5 до 0,7 – значима;
- от 0,7 до 0,9 – голяма;
- над 0,9 – много голяма.

При 36 на брой изследвани лица в анализа за значимост на връзките между изследваните показатели се взимат само стойностите над $r \geq 0,33$,

при достоверност $P_t > 95\%$. Проследени са връзките между физическото развитие, двигателните способности и техническите умения на изследваните лица.

Таблица 1. Показатели за координационни способности (КС) и технически възможности

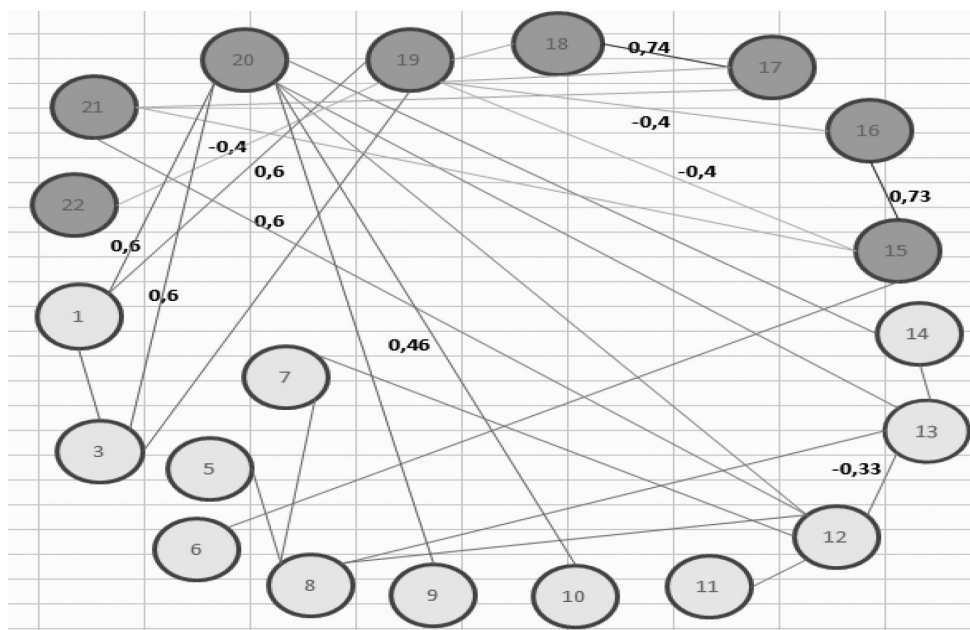
№	Показатели	Мерни единици	Точност на измерване	Посока на нарастване
1.	Ротационна проба (в-т 1) време	Sec	0,01	–
2.	Ротационна проба (в-т 1) отклонение	Cm	1	–
3.	Ротационна проба (в-т 2) време	Sec	0,01	–
4.	Ротационна проба (в-т 2) отклонение	Cm	1	–
5.	Хвърляне на тенис топка в цел удобна ръка	брой	1	+
6.	Хвърляне на тенис топка в цел неудобна ръка	брой	1	+
7.	Удари по хоризонтални плочи	бр./sec	1	+
8.	Неритмични удари	бр./sec	1	+
9.	Подскоци в 12 квадрата (в-т 1)	Sec	0,01	–
10.	Подскоци в 12 квадрата (в-т 2)	Sec	0,01	–
11.	Тепинг тест с удобна ръка	бр./sec	1	+
12.	Тепинг тест с неудобна ръка	бр./sec	1	+
13.	Прескок и провиране	Sec	0,01	–
14.	3 кълбета напред и 3 назад	Sec	0,01	–
15.	П-не с две ръце отгоре в цел	Брой	1	+
16.	П-не с две ръце отгоре в цел (след натоварване)	Брой	1	+
17.	П-не с две ръце отдолу в цел	Брой	1	+
18.	П-не с две ръце отдолу в цел (след натоварване)	Брой	1	+
19.	П-не отгоре върху гимнастическа скамейка	Брой	1	–
20.	П-не отдолу върху гимнастическа скамейка	Брой	1	–
21.	Горен лицев начален удар	Брой	1	+
22.	Забиване по посока на засилването	Брой	1	+

Точна представа за значимостта на връзките между изследваните показатели получаваме от представения на фиг. № 1 корелационно-структурен модел. Между 14 показатели от групата за оценяване на координационните способности на изследваните състезатели и показателите за технически възможности, съществуват общо 36 връзки, които са със стойност над критичната $r \geq 0,33$. Тук не се забелязват връзки с много голяма значимост.

Вътрешно значимите връзки между самите показатели за КС са 9 на брой. От тях имаме 1 значима връзка между показатели № 1 и № 3, отнасящи се до функциите на вестибуларния апарат, а останалите са с умерена значимост. При показателите за точност забелязваме корелационни връзки между № 5 (хвърляне в цел с удобна ръка) и № 8

(изследване на ритмични способности), където $r=0,37$. Умерена по сила е връзката между насочените към изследване на способността за ритъм показатели № 7 и № 8 – $r=0,46$. Със същата сила тези 2 показателя корелират с работоспособността на неудобната ръка (показател № 12) – $r=0,41$, $r=0,38$.

При показателите за КС с № 11 и № 12, изследващи работоспособността на удобната и неудобната ръка, забелязваме корелационни връзки с 6 други показателя, като 5 са с положителна посока: между самите тях, с № 7, с № 8 (КС за ритъм), с № 20, № 21 (подаване при нестандартни условия и сервис) и 1 е с обратен знак – № 13 (прескок и провиране) – $r=-0,33$. По-големия брой от тях са за сметка работоспособността на неудобната ръка, което е показателно за нейното значение при овладяване на волейболната техника. В голям брой корелационни връзки – общо 4 на брой, влиза признакът с № 13 (прескок и провиране, характеризиращ КС – владение на тялото във времето и пространството), като внимание заслужава връзката с елемента подаване с две ръце отдолу при нестандартни условия. Това от своя страна е показателно за значението на тази КС за волейболната техника, която се характеризира с неповторимост при изпълнение на игровите ситуации.



Фиг. 1. Корелационно-структурен модел на показателите за КС и технически възможности на изследваните волейболисти

Показателите за технически възможности влизат помежду си в 16 на брой вътрешни взаимовръзки. Такива с много голяма значимост липсват. С голяма значимост са 2 от тях – връзките между показатели № 15 и № 16 – $r=0,73$ и между № 17 и № 18 – $r=0,74$. Първата от тях касае подаването с две ръце отгоре в цел, преди и след дразнител (извършване ротация на тялото), а втората е между показателите за техника на долното подаване в цел, при същите условия.

Умерени по сила корелационни връзки забелязваме между показатели с № 15 и № 17 (подаване с две ръце отгоре и отдолу) и № 21 (начален удар). Интерес в тази група предизвикват получените се връзки (най-много на брой) между показател № 19 (подаване с две ръце отгоре при нестандартни условия) и показатели с № 15, 16, 17, 18 и 22. Всички те са умерени по сила от 0,33 до 0,5 и с обратен знак. Изводът от тези корелационни зависимости е, че усъвършенстването на даден елемент от играта не води до подобряване в развитието на друг технически елемент, както и това, че неповторимостта на ситуациите във волейбола изисква елементите да се усъвършенстват в постоянно променяща се и усложняваща се обстановка.

Голям брой взаимовръзки забелязваме и между показателите за КС и тези за технически възможности на изследваните волейболисти. Четири на брой са значимите от тях по сила. Те са тези между № 19, № 20 и № 1, между № 19, № 20 и № 3, стойности от 0,5 до 0,7. Техният характер неизменно доказва зависимост между високото ниво на волейболната техника и възможностите на вестибуларния апарат.

Два от показателите в тази група, № 9 и № 10 (подскоци в 12 квадрата, вариант 1 и вариант 2, насочени към КС – ориентиране във времето и пространството), отбелязват корелационна връзка с показател № 20 (подаване отдолу при нестандартни условия) – $r=0,46$. Други 2 показателя с № 2 и № 4 (движение по права линия със закрити очи преди и след извършване на ротация с тялото на изследваните, насочени към изследване функциите на вестибуларния апарат) не влизат в корелационни връзки с нито един от останалите показатели. Това показва, че в началния етап на обучение, към който принадлежат изследваните волейболисти, възможностите за ориентация във времето и пространството, както и регулаторните възможности на вестибуларния апарат са на сравнително ниско ниво. Изхождайки от важността на този тип възможности и влиянието на вестибуларния апарат върху овладяването на сложни, в координационно отношение, двигателни действия за достигане на високо ниво на овладяване на техниката на волейболната игра, от изключително значение е целенасоченото им развитие в последващия етап от работата със спортистите.

Умерени по сила зависимости установяваме между показателите за техника: подаване с две ръце отгоре и отдолу в цел и при нестандартни условия (върху пейка), сервис, забиване и КС за ритъм, за точност, ориентация на тялото във времето и пространството, възможности на вестибуларния апарат. Този значителен брой взаимовръзки, но все още само с умерена значимост, абсолютно потвърждава значението на КС за бъдещото високо ниво на техническа подготовка при изследваните състезатели и още веднъж доказва силната необходимост от постоянство в работата за усъвършенстване на този тип способности в единство с усъвършенстване на техните технически възможности.

Изводи и препоръки

- В етапа на начално обучение възможностите за ориентация във времето и пространството, както и регулаторните възможности на вестибуларния апарат са на сравнително ниско ниво. Изхождайки от важността на този тип възможности и влиянието на вестибуларния апарат върху овладяването на сложни, в координационно отношение, двигателни действия за достигане високо ниво на овладяване техниката на волейболната игра, от изключително значение е целенасоченото им развитие в последващия етап от развитието на спортистите.
- Усъвършенстването на даден елемент от играта не води до подобряване в развитието на друг технически елемент. Неповторимостта на ситуациите във волейбола изисква елементите да се усъвършенстват в постоянно променяща се и усложняваща се обстановка.
- В голям брой взаимовръзки влизат показателите за КС с показателите за технически възможности. Този факт абсолютно потвърждава значението на КС за бъдещото високо ниво на техническа подготовка.
- Високото ниво при овладяване на волейболната техника е свързано с повишаване възможностите на вестибуларния апарат.
- Необходима е целенасочена работа за повишаване на КС за ориентация на тялото във времето и пространството.
- Средства, насочени към подобряване нивото на КС, да бъдат включвани в подходящ обем във всяко едно тренировъчно занимание.
- Развитието на КС и усъвършенстването на техниката на волейболната игра да се извършва в единство и взаимовръзка.
- Да се заложи в подготовката повече средства, насочени към подобряване показателите при работа с неудобната ръка.

- Усъвършенстването на елементите от техниката на играта да се извършва при постоянна промяна в условията на изпълнение.
- Сериозно внимание да се обръща върху усъвършенстването на чувството за ритъм и способността за концентрация на вниманието.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беляев, А., В., М.В. Савин, Волейбол – учебник, Физкультура, образование и наука, Москва, 2000.
2. Вертель, А., В., Современные технологии управления подготовкой спортсмена в волейболе, Мариупольский государственный университет, Гигов, Д., Волейбол – Учебник за студентите от ВИФ „Г. Димитров“, МиФ, С., 1984.
3. Гурьев, А., Методика специальной физической подготовки для повышения координационных способностей и вестибулярной устойчивости волейболистов с учетом их морфофункциональных особенностей., Д., 2010.
4. Железняк, Ю. Д., Юный волейболист, Учебное пособие для тренеров, Изд. Физкультура и спорт, 1988.
5. Желязков, Цв., Д. Дашева, Основи на спортната тренировка., 2006.
6. Колев, П., Спортно – педагогически аспекти при развитие на координационните способности на 13–15-годишни волейболисти, Дисертация, СУ „Св. Климент Охридски“, С., 2016.
7. Мащерякова, О., Оптимизация технико-тактической подготовленности юных волейболисток на основе развития специальной ловкости, Диссертация, Санкт-Петербургская Государственная академия физической культуры имени П. Ф. Лесгафта, Изд. Санкт Петербург, 1993.
8. Платонов, В. Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения, В. Н. Платонов, К. Олимпийская литература, 2004, стр. 808.
9. Проломова, М, В., И. Н. Алешин, Т. В. Глебо, Влияние сенсорных систем на техническую подготовленность юных волейболисток на этапе начальной специализации, Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2008.
10. Чакъров, Т., Г. Митев, Единна програма по волейбол, ЦС на БСФС, С., 1987.

гл. ас. Петър Колев, д-р
 Департамент по спорт
 СУ „Св. Кл. Охридски“
 тел: 0884083287

ИССЛЕДОВАНИЕ ТИПОВ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В СИСТЕМЕ „СПОРТСМЕН – ТРЕНИРОВОЧНАЯ СРЕДА“

ПОЛИНА ВЕСЕЛОВА

POLINA VESELOVA. STUDY OF TYPES OF INTERACTION IN THE SYSTEM "SPORTSMAN – TRAINING ENVIRONMENT"

Abstract: The article presents the results of the differences in the types of interaction between team and individual sports, the prevailing type of interaction is revealed, the relationship between the types of interaction and the motivation for achieving the athlete's success in the system "athlete – training environment" is established.

Key words: success, motivation, interaction, type, athlete, training environment

Анотация: В статье представлены результаты различий типов взаимодействия между командными и индивидуальными видами спорта, выявлен преобладающий тип взаимодействия, установлена взаимосвязь между типами взаимодействия и мотивацией достижения успеха спортсмена в системе «спортсмен – тренировочная среда».

Ключевые слова: успех, мотивация, взаимодействие, тип, спортсмен, тренировочная среда

Отношения в различных социальных системах играют важную роль, так как в основе этих отношений лежат взаимодействия социальных субъектов. Одной из популярных и массовых, в последнее время систем, стала тренировочная/спортивная. Много времени человек проводит, занимаясь спортом, соответственно главной задачей тренера и спортивных секций в целом, является поддержание и проведение тренировок на необходимом уровне, и установление взаимопонимания со спортсменами. Но какие типы взаимодействия преобладают в данной системе? И возможно ли при помощи полученных данных корректировать психологический климат в спортивной секции?! Для проведения исследования была разработана методика оценки типов взаимодействия компонентов тренировочной среды [1], построенная на экопсихологическом подходе В. И. Панова [2]. В работе представлены результаты пилотажного исследования различий между типами взаимодействия спортсменов командных и индивидуальных видов спорта.

Были сформулированы и доказаны следующие эмпирические гипотезы (Критерий F^* Фишера при $p < 0,05$):

1) Существуют различия типов взаимодействия между спортсменами командных видов спорта и спортсменами индивидуальных видов спорта в тренировочной среде спортсмена

У спортсменов командных видов спорта высокие требования к тренировочному пространству (субъект-обособленный тип взаимодействия). Для них очень важно общение с командой, тренером, присутствие большого количества зрителей на соревнованиях (субъект-совместный тип взаимодействия). Другие сотрудники спортивной школы и комплекса не вызывают никаких устойчивых эмоций (субъект-нормативный тип коммуникативного компонента). Содержание тренировки и отношение тренера соответствует представлению и требованиям спортсменов

Спортсмены индивидуальных видов спорта довольны спортивными комплексами (субъект-совместный тип взаимодействия). Для них значимо, что есть место, где можно тренироваться. Тренировочная ситуация предоставляет возможность преобразовывать тренировочный процесс в соответствие со своими целями, а спортсмены, тренеры, зрители, помощники тренера являются неотъемлемой частью и выступают как участники для достижения целей (субъект-обособленный тип и субъект-порождающий тип коммуникативного компонента). Спортсменов увлекает качество освоения технических приемов, участие в соревнованиях, отношение тренера к тренировкам побуждает работать над собой (субъект-совместный тип субъект-порождающий тип технологического компонента).

2) Существует взаимосвязь между типами взаимодействия в системе «спортсмен – тренировочная среда» и мотивацией достижения успеха.

Взаимосвязь между мотивацией достижения успеха и типами взаимодействия спортсмена в тренировочной среде существует между субъект-объектным типом взаимодействия в пространственно-предметном компоненте. Полученные данные проверены при помощи метода контрастных групп. Взаимосвязь существует в пространственно-предметном компоненте с субъект-объектным типом взаимодействия, а также установлена взаимосвязь между мотивацией и субъект-нормативным типом взаимодействия.

3) Существует значимый компонент и преобладающий тип взаимодействия у спортсменов командных и индивидуальных (личных) видов спорта, влияющий на мотивацию успеха (пошаговый регрессионный анализ при $p < 0,04$).

У спортсменов индивидуальных и командных видов спорта более значимым компонентом оказался технологический компонент.

Практическая значимость исследования заключается в возможности изменять тренировочный процесс, наблюдать психологический климат в спортивной секции, составлять общую характеристику взаимодействия

команды между собой, тренером, спортивными объектами через формирование экопсихологических типов взаимодействия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Веселова П. А. Методика оценки тренировочной среды спортсмена с позиции экпсихологического подхода // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия Психология. 2016. №2. С. 86–92.
2. Панов В. И. Психодидактика образовательных систем: теория и практика. СПб.: Питер, 2007. 352 с.

Веселова Полина Алексеевна,
психолог, тренер сборной команды по бадминтону
ФГАОУ ВО СНИУ им. академика С.П. Королёва,
педагог специальных дисциплин (психологии) ФГБУ ПОО ГУОР г. Самара.
Телефон: (846) + 79170332874
e-mail: pol-veselova@yandex.ru

**ВРЪЗКА НА ФИЗИЧЕСКОТО
ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА С ДРУГИ
ДЕЙНОСТИ И НАУЧНИ ОБЛАСТИ**

ВНИМАНИЕТО ПРИ ДЕЦА С УМСТВЕНА ИЗОСТАНАЛОСТ

АНА БУЮКЛИЕВА

ANA BUJUKLIEVA. ATTENTION TO CHILDREN WITH MENTAL RETARDATION

Abstract: Attention is a psychic process that provides the activity and focus of consciousness to objects and phenomena of reality.

Due to the attention one can notice the individual properties of the objects and perceive the objects more clearly. Through him, the processes of memory, thinking, imagination, feelings and will become more productive. Attention makes man's motor activity more orderly and more active. In any case, the content of attention is also the content of another mental or practical activity. And as far as the product is concerned, it is the activity of psychic activity and indirectly the results of it. When the student is careful when learning a driving habit, a direct product of attention is better perception of motor activity, understanding, understanding and memorizing individual exercises, creating a motorized concept of action, and an indirect product – the qualitative formation of the motor habit.

Key words: children, society, learning process, physical education.

Резюме: Вниманието е психически процес, който осигурява активността и насочеността на съзнанието към предметите и явленията от действителността.

Благодарение на вниманието човек може да забелязва отделните свойства на предметите и да възприема обектите по-отчетливо. Чрез него процесите на памет, мислене, въображение, чувства и воля стават по-продуктивни. Вниманието прави двигателната дейност на човека по-подредена и по-активна. При всички случаи съдържанието на вниманието е също съдържание на друга психическа или практическа дейност. А колкото до продукта на вниманието то това е активността на психическата дейност и косвено –результатите от нея.

Ключови думи: деца, общество, учебен процес, физическо обучение.

Процесът на обучение по физическо възпитание е насочен към изграждане на двигателни умения, навици и на свързаните с тях знания: физическа готовност в зависимост от степента на развитие на двигателните качества; психична готовност, свързана с предварително формирана настройка (психична нагласа) за предстоящата дейност.

Вниманието като психически процес се отличава с някои характерни особености, като основните са:

1. Вниманието има специфичен нетрадиционен продукт – осигуряване на съзнателното отражение на явленията и предметите от действителността и повишаване на активността на психическата дейност.

2. Вниманието има избирателен характер, съобразно конкретната ситуация – само определени обекти попадат в центъра на извършваната от човека дейност, а всички останали се изолират.

Когато вниманието функционира нормално, в дейността и поведението на човека съществува строг ред и последователност на конкретните действия и операции, съответстващи на изпълняваната задача.

С настъпването на умората вниманието отслабва. Появяват се първите признаци на хаотичност в изпълнителската дейност и поведението. Колкото повече намалява вниманието, толкова по-груби, непохватни, забавени или припрени стават действията. Същото се забелязва и в учебната дейност. При наличието на внимание – възприемането, представянето, разбирането на материала са свързани помежду си и осигуряват бързо и точно заучаване [4].

Вниманието внася организираност в дейността – изпълнението на всяка задача, независимо от вида човешка дейност, се съпътства от добре подредени и адекватни на изискванията психически и двигателни действия.

Физиологичните механизми на вниманието са изградени на различни равнища. Важно значение за вниманието има общото активиране на мозъка. Вторият физиологичен механизъм с дълбока биологична основа е един вид безусловен ориентировъчен рефлекс, наречен от И. П. Павлов рефлексът "Какво е това".

В зависимост от обекта, към който е насочено, вниманието се диференцира на сетивно, интелектуално и двигателно (моторно) ниво.

Сетивното внимание се подразделя на няколко вида – зрително, слухово, обонятелно.

Интелектуалното внимание – то е вътрешно, насочено изцяло към мисловната дейност и към всички видове умствени операции, процеси и форми на мислене.

Двигателно внимание. Насочено е към мускулно-двигателната дейност. При различните професионални дейности се развиват един или два вида внимание, диференцирани според насочеността си към обекта. При съответните упражнения обаче е възможно да се развият достатъчно силно едновременно и трите вида внимание.

Волево внимание. Докато непроизволното внимание възниква спонтанно и протича от само себе си, за волевото внимание е необходимо човек да се застави, да си възложи сам на себе си поръчение.

Произволно (волево) се нарича това внимание, което възниква под влияние на съзнателно поставена цел и се поддържа с цената на волево усилие.

Волевото внимание има условнорефлекторен механизъм и предполага активната дейност на втората сигнална система и на речта, които осигу-

ряват целеполагането и волевото усилие. Волевото внимание е възможно при наличието на няколко предпоставки и условия.

Осъзнаване на необходимостта от внимание към определен обект или към дейност, която се извършва. Това е една от най-авторитетните предпоставки. Ако обектът на вниманието или съответната дейност са интересни, волево усилие почти не се изисква; в тези случаи произволното внимание се изключва.

Подходяща обстановка за работа

Съдържание на работата, с която се занимава човек. Ако тя е безсъдържателна, липсва мотивировка за произволно внимание, ако е изпълнена с безсмислици и абсурди, волево внимание по принцип трудно може да възникне, още по-трудно – да се поддържа.

Психически състояния на човека. В състоянието на преход от пасивно към активно работно състояние, произволното внимание все още не е актуализирано в пълна степен. Това е т. нар. *вработване* (навлизване в работата), което се отличава с доста грешки поради непълното включване на вниманието. Основната функция на този вид внимание е активно да регулира съзнанието, психиката и психическите процеси.

Ако се даде предимство на произволното, и абсолютно се изключи непроизволното внимание, рационалният характер на урока скоро ще доведе до умора и скука, а учебните резултати ще бъдат незадоволителни. „Трябва да правим учението занимателно за детето, но в същото време да изискваме от него точно да изпълнява и незанимателните за него задачи, без да се слага ударение нито на едната, нито на другата страна, давайки храна на пасивното внимание и да се упражнява активното, което още е слабо у детето, но може и трябва да се развива и затвърдява чрез упражняване“ [7].

Вниманието като трайна особеност на психиката се превръща в свойство на личността. Когато разглеждаме отделни негови прояви с относително по-голяма продължителност, повече или по-малко трайни, говорим за свойства или особености на вниманието.

Психическото развитие на децата с интелектуални проблеми в предучилищна възраст

Нарушенията в интелектуалното развитие представляват съвкупност от редица състояния, квалифицирани най-общо като закъсняване (ретардация) на психическото развитие. За обозначаване на тези състояния се използват множество термини като инфантилизъм, ретардация, парциална ретардация и др., но най-често се използва понятието „задръжка в психическото развитие“. В него се включват всички явления, които засягат 8–15% от децата в предучилищна и начална училищна възраст с преходни форми на отклонения в интелектуалното развитие. Подобни състояния, освен нарушенията

на умственото развитие, се характеризират и с частични, слабо изразени психически отклонения в сферата на волята, емоциите, социалните установки и отразителните процеси. Не са редки случаите на добре изразена дефицитарност, при които страдат сложните форми на познавателната дейност и се наблюдават характеропатични прояви, които задължително изискват специализирано корекционно въздействие.

Следните симптоматични особености на децата с интелектуална недостатъчност:

- смущения в познавателната сфера, изразени в различни по степен и изява отклонения в умствените аналитико-синтезни възможности на децата, които предизвикват дисфункции в учебната и социалната им дейност;
- емоционално-волеви смущения, носещи белезите на по-ранни етапи от развитието на децата, които определят характеропатичните им реакции и прояви;
- посочените отклонения имат преходен характер и бележат позитивна динамика при наличието на подходящ корекционно-развиващ режим. [5,6].

До предучилищна възраст децата със специални образователни потребности или с хронични заболявания се обучават и възпитават интегрирано в детски градини и училища.

Когато заболяването изисква (множество увреждания, умерена и тежка форма на умствена изостаналост, аутизъм), обучението се води по индивидуални програми. Тези програми се разработват всяка година от диагностичния екип на детската градина, приемат се от педагогическия съвет и се утвърждават от директора.

В детската градина работи постоянно диагностичен екип.

Детските градини могат да осъществяват и дейност като центрове за ресурсно подпомагане от ресурсни учители. Наред с обучителните функции те имат за задача и консултиране на родители и учители.

Профилактиката на умствената изостаналост цели намаляването на последиците от увреждането – физични, психологични и социални. Затова различните профилактични програми трябва да бъдат всеобхватни.

Отвлекаемостта, хиперактивността и импулсивността са основни симптоми на дефицита на внимание (ХАДВ).

Диагностичните критерии за наличието на ХАДВ са определени в DSM – IV. Те са групирани в 3 групи. Първата група симптоми включва:

1) *Дефицит на внимание:*

Проявява се в:

а) често се проваля в опитите да се съсредоточи в детайла;

б) много пъти среща затруднения в задържането на вниманието върху задачи или дейности;

- с) често като че ли не слуша какво му се говори;
- д) почти никога не проследява инструкциите и не може да довърши учебната работа, указанията или задачите на работното място.

2) *Хиперактивност:*

Хиперактивността се изразява в:

- а) често шава с ръце или крака и се върти на стола;
- б) напуска мястото си в класната стая или в друга ситуация, в която се изисква да стои на едно място;
- с) често тича и се катери на места, които са неподходящи [2].

3) *Импулсивност*

Импулсивността се изразява в:

- а) често избухва в отговор на въпрос, който още не е довършен;
- б) често среща затруднения в чакането на опашка или в изчакването на реда си при игра или друга ситуация;
- с) често прекъсва другите или се натрапва с неподходящо поведение.

Изискването е поне 6 от следните симптоми на дефицит на внимание и хиперактивност/импулсивност да бъдат налице. Тяхното установяване беше и една от целите на изследването.

Цел на изследването е да се установят, анализират и сравнят конкретни признаци на ХАДВ при деца на възраст от 7 до 10 години, като се открият най-типичните от тях и се анализира ролята на провежданите физически занимания.

Задачи на изследването

В изпълнение на така поставената цел беше формулирана следната конкретна задача: да се установи чрез наблюдение кои от посочените признаци се проявяват най-често при изследваните деца с подточки:

- често ли срещат затруднения в задържането на вниманието върху задачи или дейности,
- разсейват ли се лесно от заобикалящи ги стимули,
- често ли шават с ръце или крака и могат ли да се концентрират при обясненията на учителя по физическо възпитание.

Хипотеза

Изхождаме от предположението, че разглежданият проблем е важен и актуален като се има предвид разпространението на синдрома ХАДВ и последиците от него в личен и социален аспект.

Конкретна хипотеза: ХАДВ засяга цялостното поведение на детето в училище, у дома и извън тях. Хипотезата съдържа в себе си вероятността да се стигне до факти, които най-малкото да потвърдят посочените признаци, както и да разкрият определени особености на тяхното проявление като – в часовете по физическо възпитание наблюдава ли се

по-голяма концентрация на вниманието на децата за по-продължителен период от време.

Обект на изследване

Изследването включва следните основни етапи:

- разработка на инструментариума на изследването;
- събиране на емпирични данни и тяхната обработка и анализ;
- срок на провеждане от 1 януари 2017 г. до 30 юни 2017 г.;
- място на провеждане – масови училища в Бургас;
- обект на проучването са 8 деца.

На таблица 1 са изнесени основните данни за контингента изследвани лица.

Таблица 1. Контингент на изследването

№	Име	Пол	Клас	Възраст (години)	Подтип на ХАДВ	Фамилна обремененост
1	ЙХ	м	3	9	ДВ	няма
2	МД	ж	3	9	ХА	няма
3	СХ	м	2	10	ДВ	няма
4	ВЛ	м	2	10	смесен	по баща
5	АХ	м	2	10	ХА	няма
6	ХН	ж	4	11	смесен	няма
7	ТС	м	4	11	смесен	няма
8	ЯР	м	4	11	смесен	няма

Легенда

ХАДВ – хиперактивност и дефицит на внимание

ДВ – дефицит на внимание

ХА – хиперактивност

смесен – ХАДВ с лека степен на умствена недостатъчност

ЛУН – лека степен на умствена недостатъчност

Възрастта на изследваните деца е от 9 до 11 години. От тях 6 са момчета и 2 момичета (МД и ХН). Съотношението между половете е 3:1 в полза на момчетата, което се доближава до приетото като типично съотношение 4:1 и потвърждава извода за по-голяма разпространеност на синдрома сред момчетата. Сред повечето от децата наличието на ХАДВ не е свързан с наследствена обремененост. Само в един случай е наличие такава връзка, която предвид на смесения тип потвърждава извода за наследствеността като една от причините за синдрома.

МЕТОДИ НА ПРОУЧВАНЕ

1. Научно-теоретичен анализ на синдрома на ХАДВ и изясняване на съвременните разбирания за неговата същност и симптоми на проявление.
2. Проучване на медицинската и педагогическата документация на децата.
3. Провеждане на наблюдение върху изследваните деца, върху проявлението на посочените признаци.
4. Провеждане на беседа с изследваните деца, с техните учители и родители.
5. Използване на метода за стимулиране „Карта за дома“.
6. Анкета с родителите и учители на децата.
7. Картата е специфичен метод за координация между училището и семейството и за контрол и стимулиране на детето (Таблица 2).

Таблица 2. Карта за дома

Име – СХ	Ден – 1			
	Вдига ръка преди да говори	Остава на мястото си	Прави каквото му се поиска	Не безпокои другите
В първите два учебни часа	5	4	4	5
През третия и четвъртия час	4	3	4	3
Последните часове	3	2	3	2
Забележки				

Име – ВЛ	Ден – 2			
	Вдига ръка преди да говори	Остава на мястото си	Прави каквото му се поиска	Не безпокои другите
В първите два учебни часа	3	4	3	3
През третия и четвъртия час	4	4	4	3
Последните часове	2	2	3	2
Забележки				

Забележка: Таблицата е за координация училище – дом

„Карта за дома“. Тя се използва по следния начин: След всеки учебен час по време на изследването (часа по физическо възпитание), преподавателят поставя една оценка в стълба, който се намира под всяко поведение – цел. Оценките се колебаят между 1 и 5, като 5 е най-доброто поведение, а 1 – най-лошото.

По-долу излагаме съдържанието на анкетната карта, която сме използвали:

Анкетна карта

1. Проявява ли детето постоянно двигателно неспокойство?
 2. Следва ли напътствията, обясненията и инструкциите на учителя/родителя?
 3. Може ли да се фокусира за дълъг период от време при учебните занимания, физически упражнения или игра?
 4. Отвлича ли вниманието си от шумове, движения, звукове?
 5. Бързо ли сменя поведението си?
 6. Прекъсва ли Ви, когато говорите?
 7. Недисциплинирано ли е в часовете по физическо възпитание?
 8. След учебните занимания упражнява ли някакъв вид спорт?
 9. Чувства ли се отчуждено, самотно?
 10. Има ли проблеми със съучениците си?
 11. Трудно ли овладява емоциите си?
 12. Проявява ли настойчивост, за да постигне някаква цел?
- Изследването включваше фамилна анамнеза, беседи с детето, родителите и учителите. Това позволи да се изследват 3 групи фактори:

ФАКТОРИ ОТ СТРАНА НА ДЕТЕТО:

- възраст, пол, наследственост;
- физическо развитие – ръст, телесна маса, наличие на соматични заболявания, зрение, слух, травми на главата;

ФАКТОРИ ОТ СТРАНА НА УЧИЛИЩЕТО:

- изисквания от учителя по физическо възпитание;
- взаимоотношения с учителя по физическо възпитание;
- взаимоотношения със съучениците;
- брой деца в класа.

ФАКТОРИ ОТ СТРАНА НА СЕМЕЙСТВОТО:

- семейна структура;
- изисквания на родителите към детето;

Въз основа на тях се направи реална картина на развитието на всяко дете от раждането до момента на изследването.

Фамилна анамнеза. Само едно от децата е фамилно обременено по бащина линия. Развитието им е протекло в рамките на нормата. Симптомите на ХАДВ са констатирани между 3–6 година.

Анкетата включва въпроси, касаещи проявлението на основните симптоми: отвлекаемост на вниманието, хиперактивност и импулсивност. Отговорите бяха сведени до 3 възможности – „Да“, „Не“, „Понякога“ при възможност с уточняване на честотата.

Таблица 3. Обобщаването на резултатите от анкетата

Име	ЙХ	МД	СХ	ВЛ	АХ	ХН	ТС	ЯР
1.	-	+	+	+	+	+	+	-
2.	-	-	?	-	-	?	?	-
3.	-	-	+	?	?	+	+	?
4.	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	-	?	+	+	+	?	+	+
6.	+	-	+	+	?	?	+	+
7.	?	-	+	+	+	+	+	+
8.	+	+	+	-	+	?	+	-
9.	-	?	-	-	-	?	?	?
10.	+	-	+	+	+	+	+	+
11.	-	?	+	+	+	+	+	+
12.	+	?	?	+	+	+	?	-

Резултатите са обобщени чрез знаците: (+) – означава отговор „Да“, (-) – означава отговор „Не“, (?) – понякога.

Разгърнатият анализ, направен въз основа на медицинските документи и личните картони на децата (ЙХ и МД), на теоретичните постановки и методическите изисквания към обучителния процес на деца с ХАДВ, на беседите и анкетите показва следното:

При двете деца няма наследствена обремененост, нито по майчина, нито по бащина линия.

Изводи

1 Резултатите от изследването ни дават право да определим децата в рамките на конкретните подтипове по следния начин: Две от децата (МД и ЙХ) са с прояви, характерни за подтипа ХАДВ предимно с невнимание. Те трудно се съсредоточават, лесно губят внимание и при най-малките дразнителни, грешките поради неследване на инструкциите са повече. Други две (СХ и ЯР) са предимно с хиперактивност/импулсивност. Те не стоят на едно място, постоянно са в движение, постоянно нарушават дисциплината в час, отговарят без учителят да ги е посочил. При останалите (ВЛ, АХ, ХН и ТС) са налице симптоми, характерни за комбинирания тип, което потвърждава общата закономерност в това отношение.

2. По оценката на учителите децата имат интелектуална способност на средно и над средното ниво за класа (ЯР, СХ и ТС). Това намира израз в проявите на инициативност и творчество, както и в извън училищните им занимания [1,3].

3. Въз основа на разговорите и анкетата с родителите и учителите можем да направим извода, че посочените признаци не се проявяват при всички ситуации, в някои се проявяват по-често, а в други по-рядко.

Симптомите на ХАДВ не се проявяват еднакво и в конкретната и повтаряща се ситуация. Поради това всеки ден за тези деца е различен и в училище и у дома.

4. Децата са чувствителни по отношение на негативните, несправедливи и неправилни оценки на родителите и учителите. Това влияе негативно върху тяхната мотивация по отношение на училищните им задачи и задълженията вкъщи. Обратно – подкрепата и стимулирането от страна на родителите и учителите се приема положително от децата и способства за повишаване на успеваемостта в училище прощават, без да прекаляват. Интересът и положителното отношение на учителя към децата с ХАДВ оказва положително влияние върху тяхното поведение като цяло [7].

ЛИТЕРАТУРА

1. Ангушев, Г. и др. Проблеми на специалната педагогика, С., 1996.
2. Боянова, В., М.Станкова. Хиперактивност и дефицит на вниманието. С., 2003.
3. Василева, Н., Карагъзов, Ив. Съвременни проблеми на специалната педагогика. Шумен, 1999.
4. Велкова, Р. Синдромът „Дефицит на вниманието“ (хиперактивно разстройство). – Специална педагогика, бр.2, 2004.
5. Матанова, В. Диагностика на деца с комуникативни нарушения, С., 1998.
6. Матанова, В. Психология на аномалното развитие. С., 2003.
7. Трифонов, Т. Обща психология. Велико Търново, 2002.

ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ, УКРЕПВАЩА ЗДРАВЕТО – СИТУАЦИОНЕН АНАЛИЗ ЗА БЪЛГАРИЯ

ЗОРНИЦА СПАСОВА

ZORNITSA SPASOVA. HEALTH ENHANCING PHYSICAL ACTIVITY – SITUATION ANALYSIS FOR BULGARIA

Abstract: In the article a review has been made on the present situation of health enhancing physical activity in Bulgaria – the share of the physically active population, the reasons preventing people from the physically active way of living, legal and economic analysis, national governmental programmes for improving the situation, etc.

Keywords: physical activity, legal analysis, economic analysis, national programmes and strategies

Резюме: В статията е направен ситуационен анализ на физическата активност, укрепваща здравето в България – дял на физически активното население; причини за преобладаващо застоялия начин на живот сред населението; правен и икономически анализ на последиците за здравето, свързани с ниската физическа активност (хиподинамия); национални програми за подобряване на ситуацията и т.н.

Ключови думи: физическа активност, правен анализ, икономически анализ, национални програми

България има едно от най-високите нива на смъртност в Европейския съюз. Основните причини за смъртта са сърдечно-съдовите заболявания и рак. Това се дължи на прогресивното стареене на населението, но също така е свързано с рискови за здравето поведенчески фактори като тютюнопушене, непълноценно хранене, консумация на алкохол, ниска физическа активност и т.н.

Делът на хиподинамията, във времето на болестите, се равнява на 3,5% (по DALY's) и от 3,3% до 11,2% от всички смъртни случаи. За България тези показатели са съответно 4,3% и 7,7% [3]. Физическата активност има позитивно влияние върху превенцията на 23 заболявания и здравни състояния. Въпреки това, в повечето държави по-малко от половината от населението е достатъчно физически активно, за да се възползва пълноценно от тези здравни ефекти [8].

Бенчев [1] прави преглед на световни епидемиологични проучвания, според които преодоляването на хиподинамията позволява да бъде намалена в различна степен честотата на едни от най-важните социално-значими заболявания като исхемична болест на сърцето – 15–39%; инсулт

– 33%; хипертония – 12%; диабет – 12–35%; рак на дебелото черво – 22–33%; рак на млечната жлеза – 5–12%; поява на фрактури на фона на съществуваща остеопороза с 18%.

В България са малко представителните изследвания за нивото на физическа активност. През 2007 г. беше проведено Националното проучване за рисковите фактори за здравето на населението в активна възраст (25–64 години), такива данни се събират и по програма CINDI, Евробарометър (2010) и т.н. През 2014 г. се проведе Национално проучване на рисковите фактори за здравето, като част от изпълнението на Национална програма за превенцията на хроничните неинфекциозни болести. Резултатите от това проучване, което е национално представително, извършено в 28-те области на страната, сред около 4000 души (3000 души във възрастовата група от 20 до 64 г.), показват, че българското население между 20 и 64-годишна възраст е недостатъчно физически активно. Над 70% от анкетираните са недостатъчно физически активни през свободното време, като в тази група влизат и тези с невъзможност да я извършват поради болест или инвалидност. Ежедневно (до 4–6 пъти седмично) извършват физическа активност 12,8% от анкетираните, предимно по-младите. Два-три пъти седмично практикува физически упражнения или спорт всеки осми. Недостатъчна е продължителността на извършваната физическа активност при 54% от анкетираните. Налице е и дефицит на здравнообразователна информация за населението по отношение на физическата активност и ползата от нейното практикуване [2].

Според данните на Международната асоциация за спорт и култура делът на физически активното население в България е сред най-ниските в Европа. Само 3% практикуват редовно спорт и 10% – сравнително редовно. Според Националното проучване за рисковите фактори за здравето на населението в активна възраст (25–64 години), по-голяма част от физически активните не са женени, имат висше образование или са въввлечени в процес на обучение. От учащите в средното училище една трета са с ниска физическа активност, а при 20% от тях продължителността на физическите упражнения не е достатъчна. Проучване за честотата и продължителността на физическата активност на учениците на възраст 7–19 г. в училищната програма показва, че само 14–21% от момчетата и 8–11,4% от момчетата практикуват умерена физическа активност поне 1 час на седмица [6].

Причини за ниската физическа активност сред българското население

Според Института за социални изследвания и маркетинг основната причина за ниската физическа активност е липсата на свободно време (50% от анкетираните), финансови причини (14%), липсата на удобно място за спорт в близост до дома или работното място (12%).

През последните години спортната инфраструктура в България е в постоянен регрес. Общият брой регистрираните спортни съоръжения за 2010 г. е 2012. Деведесет процента от тези съоръжения се поддържат от общините, 7% са държавна собственост и 3% са частни. Поддръжката на съоръженията не е добра; болшинството от тях са вече стари (по-голямата част от големите съоръжения – зали, басейни, стадиони и др. са построени през социализма – преди повече от 25 години). Големите инвестиции за спортни съоръжения са малко, въпреки че през последните години се направиха стъпки в тази посока с построяването на няколко големи спортни зали. Не е достатъчен и броят на детските площадки, алеите за колоездене и други спортни съоръжения, които дават възможност за практикуване на индивидуални или колективни спортове. За хората с увреждания ситуацията със спортните съоръжения е много лоша. Има проблем и с квалифицираните специалисти, учебните програми и методи не са актуализирани през последните 20 години и т.н.

Правен анализ

✓ *Недостатъчно финансиране за масовите спортове.* Недостатъчно е финансирането на спорта в свободното време и масовите спортове. В същото време сумата, отделяна за елитните спортове е 5–6 пъти по-висока. Правителственото финансиране на спорта за ученици в средните училища и университетите е много ниско и една от причините е да се даде приоритет на елитния спорт.

✓ *Спорт за хора с увреждания.* Отново на държавно ниво се отдава приоритет на подпомагане на хората с увреждания, които участват в елитни състезания. В същото време в България има над 400 000 лица с увреждания, а спортът е една от мерките, чрез които те биха могли да подобрят физическото и психическото си състояние.

✓ *Спорт в училище.* В Бялата книга на Европейския икономически и социален комитет се препоръчва студентите да имат спорт поне 3 часа на седмица. Българското законодателство е предприело тези мерки, но проблемът е формалното извършване на учебния процес, особено за по-възрастните ученици в средното училище. Друг проблем е старата техническа база (зали, съоръжения, съблекални, плувни басейни, тоалетни и душеве и др.), липсата на отопление на спортните зали през студените месеци, които не стимулират учащите да практикуват спорт.

✓ *Спорт в университетите* – много нисък е броят на часовете по спорт в програмата на студентите (60 часа годишно). Практиката за университетите в Западна Европа и САЩ е спортът и ученето да се съчетаят, докато тази система все още не е призната в България (например даването на т. нар. спортни стипендии). Необходимо е да се обърне

повече внимание на възможностите за спорт за ученици с увреждания и на спортните съоръжения в училищата и университетите.

✓ *Спортът на работното място* – законодателството дава право на работниците да практикуват спорт и на работодателите да ангажират служителите си като ги подкрепят финансово при практикуване на физическа активност. Проблемът е, че често това остава на книга и не се прилага в практиката. [5]

Икономически оценки на последиците за здравето, свързани с ниската физическа активност (хиподинамия)

В България не е правена икономическа оценка на последиците за здравето, свързани с физическата активност. В научната литература има отделни публикации относно разходите за лечение на заболяванията, за чието възникване хиподинамията има водеща роля, но не е извършвана цялостна задълбочена оценка на икономическото бреме на тези заболявания.

В проучването на Ding и колектив [7], включващо оценки за 142 държави, за България са дадени следните разходи в здравния сектор поради фактора хиподинамия – средна оценка от 36 760 долара (между 3 882 и 14 6381) преки разходи, 24 295 долара косвени разходи (2 099–86 796) и общо разходи 61 055 (5 981–233 177) долара, като директните разходи са средно 0,42% от всички разходи в здравния сектор. На публичния сектор се падат 59,3% от тези разходи, на частния – 1,1% и останалите 39,3% – на домакинствата (което е относително висок процент в сравнение с развитите държави) [4].

Национални мрежи, стратегии, програми и проекти в областта на физическата активност в България

1. Национална програма за превенция на хроничните незаразни заболявания.

По отношение на физическата активност се очаква тази програма да реализира следните очаквания:

- Увеличаване дела на физически активните лица (умерена активност поне 30 минути 5 дни в седмицата) с 25%.
- Увеличаване дела на децата, които практикуват физическа активност с умерен и висок интензитет поне 1 час на ден с 30%.
- Намаляване дела на хората на възраст над 18 години, които практикуват спорт веднъж седмично или по-рядко, с 10%.
- Увеличаване дела на лицата, консултирани от общопрактикуващите лекари, за повече физически упражнения, спорт и туризъм с 30%.

2. Национална стратегия за развитие на физическото възпитание и спорт в Република България 2010–2020 г.

Министерството на младежта и спорта осъществява координация, наблюдение и контрол за изпълнението на стратегията. Стратегията пла-

нира Министерството на младежта и спорта заедно с Министерството на здравеопазването, Министерството на труда и социалните въпроси, Министерството на околната среда и Министерството на земеделието, както и общините да разработят дългосрочна програма за систематични упражнения и спорт на цялото население.

3. *Програма за развитие на спорта за всички*. Програмата е един от основните приоритети на Министерството на младежта и спорта – развитие на обучението по физическа активност, спорта за всички и социалния туризъм. Неговото начало е през 2010 година.

4. *Програма "Спорт за деца в свободното си време"*.

5. *Програма "Развитие на спорта за ученици"*.

6. *Програма "Научете се да плувате"*.

7. *Програма "Спорт за хора с увреждания и деца в риск"*.

8. *Проект "Спортна кинетерапия за всички"*. Проектът е свързан с политиката на ЕС за превенция на заболявания и травми, с физическа активност и спорт във всички възрастови групи.

9. *"Физическа активност означава здраве"* – световен ден, посветен на физическата активност. Този ден се празнува от 2002 г. в резултат на препоръка на СЗО, съгласно резолюция WHA 55–23 за здравословно хранене, физическа активност и здраве, приета на 55-тото заседание на СЗО.

За съжаление, в България е налице увеличение на дела на населението с ниска физическа активност (хиподинамия), което в комбинация с другите фактори води до по-високи нива на смъртност от сърдечно-съдови заболявания и някои видове рак. Недостатъчна е информацията, давана от здравните власти относно ролята на физическата активност за здравето. Според последното проучване само 7% от общопрактикуващите лекари са предоставили тази информация на своите пациенти. Описаните проблеми са по-осезаеми в групите от населението с по-ниско равнище на доходи и образование. Налице са изолирани (спорадични) действия за повишаване нивото на физическата активност на населението в рамките на различните обществени структури. Традиционните инструменти за насърчаване на физически активния начин на живот не са достатъчни на практика.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бенчев, Б., Протективната роля на физическата активност, Сп. Социална медицина, бр. 4, 2009, стр. 7–9.
2. Димитров, П., Г. Цолова, А. Манолова, А. Димитрова, М. Странджева, А. Котева, К. Евстатијева, В. Дулева, С. Петрова, Л. Рангелова, Национално проучване на факторите на риска за здравето в Р. България – 2014, Българско списание за обществено здраве, том 8, кн. 4, 2016.

3. Национално изследване на факторите на риска, свързани с начина на живот, сред население на възраст 25–64 г., 2007
4. Спасова, З., Икономически оценки на последиците за здравето, свързани с ниската физическа активност/хиподинамия, сборник „Физическото възпитание, спортът и рекреацията в образователната система“, Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, 2016, стр. 151–154.
5. Спасова, З., Специфики и препоръки към нормативната уредба по въпросите на обучението по физическо възпитание и спорт в Р. България, в сборник с доклади, представени на Четвъртата международна научна конференция „Актуални тенденции във физическата активност и обучението по спорт“, Университетско издание „Св. Климент Охридски“, С., 2012, стр. 119–123.
6. Цолова, Г., Н. Василевски, Б. Бенчев, П. Димитров, Ниво на физическа активност сред население на възраст 25–64 г. в Република България, в Сборник с доклади от Научен симпозиум „Традиции и съвременност в медицинската география и медицината на бедствените ситуации“, С., 2014, стр. 395–401.
7. Ding, D., K. Lawson, T. Kolbe-Alexander, E. Finkelstein, P. Katzmarzyk, W. van Mechelen, M. Pratt, The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases, the Lancet Physical Activity Series 2, published online on: 27 July 2016, [http://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736\(16\)30383-X.pdf](http://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736(16)30383-X.pdf)
8. Pratt, M., J. Norris, F. Lobelo, L. Roux, G. Wang, The cost of physical inactivity: moving into the 21st century, Br J Sports Med 2014;48:171–173.
9. <http://issm-bg.com/>

Зорница Благоева Спасова, гл. ас., д-р

Национален център по обществено здраве и анализи

София, България, 02/8056381

e-mail: Z.Spasoova@ncpha.government.bg

ЧРЕЗ ШАХМАТНА ГРАМОТНОСТ КЪМ УЧИЛИЩНА ГОТОВНОСТ

РАДИСЛАВ АТАНАСОВ

RADISLAV ATANASOV. THROUGH CHARACTERISTIC CAPACITY – TO SCHOOL READINESS

Abstract: School readiness includes intellectual curiosity, competitive and educational motivation, emotional stability and skill of understanding others. Chess stimulates children to develop themselves through self-expression toward socialization. Chess in kindergarten makes children more creative, independent and flexible during first school grades. Chess is a cheap tool and naturally compatible with languages, computer learning and Internet. Fine motoring in a living environment, coordination between eyes, ears, hands and brain, combined with virtual culture represent the social impact of chess as an educational tool which is seriously underestimated by society.

Key words: chess education, school readiness, self-expression, self-control, Internet environment, creativity, socialization, motivation, computer skills, foreign languages, rules.

Резюме: Училищната готовност включва интелектуално любопитство, съревнователна и образователна мотивация, емоционална стабилност и умение за разбиране на околните. Шахматът стимулира децата да развият себе си посредством себеизразяване в посока към социализация. Обучението по шахмат в детските градини прави децата по-креативни, независими и гъвкави по време на първата им година в училище. Шахматът е евтин, гъвкав и естествено съвместим с езиките, компютърното обучение и интернет средата. Фината моторика в жива среда, координацията между очи, уши, ръце и мозък, съчетана с виртуалната култура, представляват значимо социално образователно и интегративно въздействие, което все още е сериозно подценявано от обществото и неговите институции.

Ключови думи: обучение на шах, училищна готовност, самоизразяване, самоконтрол, интернет среда, креативност, социализация, мотивация, компютърни умения, чужди езици, правила.

Необходимо е да се изработят единни образователни стандарти за училищна готовност, на които да отговаря психическото развитие на шестгодишните деца. Конференцията по приложни аспекти на шахмата в Лондон 2014 показва, че всяко национално европейско министерство на образованието разработва свои собствени критерии и стандарти за училищна готовност, но те не са унифицирани за самите национални държави, а още по-малко – за целия Европейски съюз. Според нас, всички европейски държави следва да разработят общи стандарти и образователни критерии за училищна готовност. Но водещите икономики

също така започват да се настройват на вълна как да намалят резките граници между учебните предмети по време на училищното обучение. А дотогава Финландия ще ни „изненадва“ ту с отпадане на оценките за 1–4 клас, ту с размиване границите между предметите – иновации, които особено добре се посрещат от шахматните педагози. За съжаление, тези тенденции не намират място в българското образование към днешна дата.

От трите „R“ – „Reading, wRiting and aRithmetic“ модерното образование взема идеята за грамотност, която обаче се схваща като способност за разбиране на идеи изразени посредством помощта на думи и числа. През късния 18-ти и ранния 19-ти век ролята на училищата в подготовката на децата за фабричната индустрия изглежда да е била доста по-вербална и математически ориентирана, отколкото е днес. Напоследък обаче, водещите образователни системи започват да акцентират все по-често върху социалната необходимост от подготвен човешки капитал и повишаване ролята на изследванията върху удовлетвореността и благоденствието. Така образователните концепции се ориентират към т.н. 5 „C“: Communication, Collaboration, Critical thinking, Creativity, Character – пет целеви области.

Целта на обучението по шахмат в детските градини е да докаже, че шахматът е игра, която осъществява мост от 3-те „R“ към 5-те „C“. Повече дори – шахматът е инструмент, който може да бъде бърз, надежден и повторяем. Посредством обучението по шахмат ние смятаме да научим децата да използват своя ум по предназначение, така че да бъдат подготвени за отговорно гражданство, по-нататъшно учене и продуктивно въвличане в нашата глобална съвременна икономика. Шахматът има потенциала да развива не само когнитивните процеси – мислене, памет, умозаключение, въображение, внимание, концентрация, но също така социална и емоционална компетентност, характер, търпение, академична и социална дисциплина, позитивна социална насоченост. Децата се учат как да приемат загубите и да се готвят за следващите стъпки към подобрене, като избягват да повтарят грешките си. Изграждането на характера, особено психичната якост и твърдост, са по-важни днес, отколкото простото заучаване на технически умения, поради лесното намиране на последните в различни източници на информация, вкл. интернет.

Един от най-главните **критерии за училищна готовност** е способността на децата да следват **правила в живота** си – на улицата, в училище, в обществения транспорт, в магазините, в кината, в парковете, на плажовете и т.н. Те могат да започнат да се срещат с много правила още в детската градина – **върху шахматната дъска**. В нашата работа ние се стремим да изповядваме философските и педагогически възгледи на Жан-

Жак Русо и психологическите концепции на Жан Пиаже – двама значими граждани на Женева.

Ето няколко примерни шахматни методи за игра, прилагани от нашите колеги при обучението по шахмат в детските градини:

1. Игра върху дъска за слепи с шал около очите. За целта се нуждаем от специален комплект шах с фигури, предназначен за хора с увредено зрение. Завръзва се шал около главата, който закрива очите на играещите деца. Децата се опитват да играят като незрящи шахматисти, опипвайки фигурите с шипчета отгоре и изпъкналите черни релефни полета. Целта е да се ориентират върху дъската, като запомнят номерата на полетата и цветовете на линиите (диагонали, хоризонтали и вертикали).
2. Отборни партии. Пет-шест деца сядат едно до друго от едната страна на шахматната дъска, а от другата страна срещу тях сядат същият брой противници. Те играят един след друг последователно ходовете на своите фигури, редувайки се с противниците, които играят ходовете на своя цвят фигури. Съотборниците не коментират нищо помежду си, като всеки сам натиска часовника си, след като завърши хода си. Дисциплина и ред.
- 2.а Съотборниците могат да коментират ходовете си, като избират един, който да го премести върху таблото. Лидерство и отговорност.
3. В една шапка или кутийка се събират яйца от шоколади, в които има диаграми с позиции или въпроси за отговаряне. Всеки избира по едно яйце и отговаря на въпроса в него или решава позицията от диаграмата.
4. Шахматният часовник се поставя на разстояние от 5–6 метра встрани от масата за игра и всяко дете след като завърши хода си, трябва да тича до него, за да го натисне.
5. Създаване понятие за тишина – взема се механичен шахматен часовник или стенен с батерийка. От децата се изисква да говорят така, че цъкането на часовника да се чува през цялото време.
6. Шоколадов шах – фигурите са от шоколад и трябва да бъдат изядени след вземането им от противника. При реми всеки изяжда фигурите на другия.
7. Броене на секундите за мислене. Противниците/съотборниците определят за колко секунди трябва да се намери хода и започват да ги отброяват на глас.
8. Игра с австрийски шах с кубчета вместо фигури. Дъската е направена от 8 части като пъзел, които трябва да се сглобят.
9. Шахматна азбука. Педагогът започва да казва наум азбуката, докато посочено дете му каже „стоп“. Дете от другия отбор трябва

да каже шахматен термин, който започва със съответната буква, напр. А – анпасан, Б – блокада, В – вземане, Г – голяма рокада и т.н.

10. Компютърно базирани игри и позиции за решаване.

МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Контингентът е съставен е от 36 деца на 6 г. възраст от 129 ЦДГ „Приказен свят“ в ж.к. „Стрелбище“ и 90 ОДЗ „Веса Паспалеева“ в ж.к. „Надежда“ в гр. София. От тях 22 са момчета и 14 са момичета.

Те преминават обучение по шахмат в рамките на две години по два часа седмично. Всяко занимание продължава по 30 мин и се води от студент по шахмат в НСА.

Резултати от експеримента:

Отборът на 129 ЦДГ зае първо място на Първото отборно състезание в България между отбори на детски градини през 2015 г. и второ през 2016 г. Седемгодишната Боряна Аршинкова от 73-то СОУ достигна 1470 ЕЛО точки и 17-то място в света до 8-год. възраст. Останалите членове на отбора тръгнаха по различни пътища – Ради Панев играе шах, но се увлича повече по футбол. Димитър Цветков и Андриан Стамов преустановиха шахматни занимания, като много успешно се адаптират към училищната среда.

Ние взехме **интервюта от родителите и беседвахме с учителите** на нашия детски отбор. Ето какво показва събраната информация от родители и учители по отношение развитието в първи клас на занимавалите се с шах деца:

Боряна Аршинкова: Справя се с лекота с всякакви проблеми. Обича математиката и изчислителните процеси. Боряна е изключително мотивирана да търси и опознава нови неща. Тя приключва първа със задачите си в клас и иска допълнителни. Развива се много бързо – с дни. Не изпитва никакъв стрес, силно чувствителна е към цветове и забелязва всякакви детайли. Развива състезателен дух, амбиция и умения за бърза концентрация върху всякакви задачи.

Димитър Цветков: Лесно се адаптира към училищните условия и новата социална ситуация. Създава редица „проблеми“, обаче за учителя. Креативен и изобретателен. Митко обича да учи български език, умее да мобилизира усилия и воля, когато задачите го изискват. Няма проблеми с общуването с децата, както с по-малки, така и с по-големи. Когато играе футбол, лесно подава топката на другите деца, когато са добре пласирани. Обича да си играе с таблета. Родителите констатираха наличие на вътрешна мотивация и вътрешен локус на контрол у детето. Обича

да се грижи за дребни неща и детайли. Поддържа много ниско ниво на тревожност. Като цяло уравновесен и спокоен, показва характер, когато ситуацията изисква. Родителите не намират разлика в поведението му в сравнение с периода в детската градина.

Адриан Стамов: Повече емоционален и интуитивен, отколкото аналитичен. Демонстрира добра пространствена ориентация. Адриан иска да тренира „мозъка ми да мисли и сърцето да бяга“ (негови собствени думи). „Аз вече не се ядосвам, когато губя играта“. Исква да играе шах в клуб с треньор – „Вие сте родители, не сте треньори!“. Адриан също обича да учи българска граматика. Той определено умее да се съревновава и себеизразява.

Ради Панев: Също се приспособява към училищната среда много лесно, без никакъв стрес, обича да упражнява двигателни усилия и движения. Той е много активен и отлично социализиран, вкл. и във виртуална среда. Всеки ден спортува, но обича и математиката. Предпочита да се себеизразява и съревновава повече, отколкото да сътрудничи. Но и умее да се радва на успехите на приятелите си. Само за 3-4 месеца развива умения за концентрация. Когато играе шах, не се оглежда вече нагоре-надолу, наляво-надясно, а все повече и повече се концентрира върху събитията над дъската.

Всички родители споделят, че двамата учители от детската градина сме успели да запалим техните деца да обичат шахматната игра.

Изводи и заключения:

1. Шахматните постижения се развиват заедно с интелектуалните способности – четене, писане, лингвистични умения и компютърна грамотност при условията на интензификация на ИКТ (информационно-комуникативни технологии).
2. Шахматът много често се съвместява отлично с други индивидуални и групови спортни игри.
3. Както показват изследванията, шахматът развива у децата чувствителност към дребните детайли и малките неща. Спортният и образователният подход в обучението по шахмат вървят ръка за ръка при работата с децата от предучилищна възраст. Тяхното комбиниране засилва детската мотивация и развива различни аспекти от техните личности.
4. Очевидно е, че практикуването на шахмата повлиява не само себеизразяването, но също така и социализацията, като използва и информационните технологии за целта. Шахматът редуцира нивото на тревожност и стреса и прави децата по-адаптивни към социалните въздействия и културни промени.

5. Шахматът подпомага педагозите в техните усилия да подобряват училищната готовност у децата като следват различни критерии за развитие и компетентности. Шахматът може да развива у децата позитивни нагласи към правилата.
6. И не на последно място, децата се научават да понасят загубите при спортни състезания по-лесно.



Димитър Цветков

Радослав Панев

Боряна Аршинкова



Гл. ас. Ради Атанасов с отбора на 129 ЦДГ Приказан свят

ЛИТЕРАТУРА

1. Бижков, Г., Диагностика на готовността на децата за училище, С. СV 1996.
2. Бижков, Г., Стоянова, Ф. Тест за диагностика на готовността на децата за училище. С., 2004.
3. Добсън, Д., Детето със силна воля, С., 1996.
4. Захариева, Р., Гетова, К., Тестове за диагностика на психичното развитие на детето, С., 1999.
5. Калчев, П., Тест за училищна готовност, С., 2013.
6. Легкоступ, П., Изкуство, творчество, интелектуално възпитание, ВТ, 2006.
7. Лисина, М., Димитров, И. Общуване и самопознание, С., 1982.

8. Славин, И., Учебник – задачник шахмат, т.2, Архангельск, 2006.
9. Славин, И., Учебник – задачник шахмат, т.6, Архангельск, 1998.
10. Стоянова, Ф., Училище за магии или буквар за амбициозни родители. С., 1996.
11. Сухин, И., Приключения в шахматной стране, М., 1991.
12. Факирска, Й., Педагогически технологии за стимулиране на познавателната дейност на 5–7-годишните, С., 2009.
13. James, R., The Right Way to Teach Chess to Kids, London, 2013.
14. <http://www.dnes.bg/vlez-v-chas/2017/09/19/vlez-v-chas-digitalnite-deca-i-ostarialoto-obrazovanie.353585>

гл. ас. Радислав Атанасов

зав. сектор „Шахмат“

към катедра „Технически и ледени спортове“

НСА „Васил Левски“

ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ „ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ И ОСНОВЫ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКИ ИНФОРМАЦИИ“ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

СОФЬЯ ДАНИЛЕНКО, ЮЛИЯ МАРТЫНЮК, ВАЛЕНТИНА ВАНЬКОВА

SOFIA DANILENKO, JULIA MARTYNIUK, VALENTINA VANKOVA. PECULIARITIES OF TEACHING OF DISCIPLINE "INFORMATION TECHNOLOGIES IN EDUCATION AND FOUNDATIONS OF MATHEMATICAL PROCESSING OF INFORMATION" AT PREPARATION OF STUDENTS OF THE FACULTY OF PHYSICAL CULTURE

Abstract: The technique of studying the discipline "Information technologies in education and the basics of mathematical information processing" is considered from the perspective of the current state of the information society and the further professional activity of students in the direction of training. 44.03.01 The pedagogical education of the profile Physical culture

Key words: information technologies, physical culture, education, training of students.

Аннотация: Методика изучения дисциплины „Информационные технологии в образовании и основы математической обработки информации“ рассматривается с точки зрения текущего состояния информационного общества и дальнейшей профессиональной деятельности студентов в направлении обучения. 44.03.01 Педагогическое образование профиля Физическая культура.

Ключевые слова: информационные технологии, физическая культура, образование, обучение студентов.

Высокая эффективность применения современных информационных технологий в профессиональной деятельности учителей, их повсеместное внедрение в учебный процесс свидетельствуют о необходимости отбора соответствующего содержания и методов обучения при подготовке будущих учителей физической культуры.

Дисциплина „Информационные технологии в образовании и основы математической обработки информации“ изучается студентами, обучающимися по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль Физическая культура на первом курсе в первом семестре. Целями освоения дисциплины являются формирование системы компетенций в области использования информационных и коммуникационных технологий в образовательной деятельности, теоретических знаний в об-

ласти математической обработки информации, развития готовности использовать средства вычислительной техники для обработки и анализа информации в целях эффективного решения задач профессиональной деятельности и личностного роста. В рамках изучения данной дисциплины были выделены следующие направления, по которым осуществлялась подготовка будущих учителей физической культуры:

- овладение навыками работы с информационными технологиями общего назначения с целью их применения в учебной и профессиональной деятельности;

- оценивание информационных технологий и перспектив их использования с учетом решаемых профессиональных задач;

- овладение навыками поиска научной и профессиональной информации с использованием сетевых технологий, а также электронных образовательных ресурсов и сервисов Интернета, ориентированных на предметно-профессиональную деятельность;

- овладение методами математической обработки информации, необходимыми для профессиональной деятельности.

В своей профессиональной деятельности учитель физической культуры сталкивается с проблемой обработки огромного количества разнообразных данных, таких как, к примеру, физические показатели развития детей, результаты соревнований, отбор по определенным критериям детей в кружки и секции и т.д. В связи с этим возникает необходимость в применении информационных технологий для автоматизации данного вида деятельности. Доступным и проверенным средством в решении подобных задач является программа MS Excel, позволяющая достаточно быстро и наглядно обрабатывать данные. При этом немаловажная роль в решении задач средствами электронных таблиц отводится составлению правильной информационной модели, как эффективного метода исследования [1].

При изучении темы „Обработка числовой и текстовой информации средствами электронных таблиц“ студентам предлагались следующие задачи:

Задача 1. Отбор школьников в секцию волейбола. Имеется следующая информация об учениках: фамилия и имя ученика, возраст и рост. Необходимо отобрать учеников в возрасте от 10 до 12 лет, сопоставляя его фактический рост с представленными значениями в нормативной таблице. Для определения результата отбора в ячейку D3 введена формула: =ЕСЛИ (И(B3=\$F\$3;C3>=\$G\$3); "принят"; ЕСЛИ(И(B3=\$F\$4; C3>=\$G\$4); "принят"; ЕСЛИ(И(B3=\$F\$5;C3>=\$G\$5); "принят"; "не принят")))). Использование в формуле абсолютной адресации позволяет копировать результат вычислений для других учеников. Подсчет общего количества принятых в секцию учеников вычисляется в ячейке D11 с

помощью следующей формулы: =СЧЁТЕСЛИ(D3:D10; „принят“). Кроме того в результирующей таблице используется условное форматирование, позволяющее визуально выделить учеников, зачисленных в секцию.

	A	B	C	D	E	F	G
1						Норматив	
2	Фамилия Имя	Возраст	Рост	Результат		Возраст	Рост
3	Смирнов Иван	10	136,5	не принят		10	146
4	Гришина Даша	10	146,0	принят		11	152
5	Артамонов Артем	12	155,4	не принят		12	159
6	Миронова Света	11	152,7	принят			
7	Павлов Андрей	11	138,0	не принят			
8	Смирнов Николай	10	146,5	принят			
9	Снигеров Антон	12	159,0	принят			
10	Морозова Анна	11	152,5	принят			
11	Общее количество принятых в секцию:			5			

Рис. 1. Таблица отбора учеников в секцию по волейболу

Задача 2. Нормативы по физической культуре. Задача предполагает составление таблицы подведения итогов по результатам сдачи нормативов школьниками за четверть или полугодие. Таблица содержит сведения о нормативах по каждому из контрольных упражнений, соответствующих оценкам 5, 4 и 3, а также сведения о полученных результатах учащихся. Для примера рассмотрим формулу в ячейке J4, позволяющую автоматически выставлять оценки с учетом результатов и пола учащегося: =ЕСЛИ(I3=„муж“; ЕСЛИ(I4<=B4;5; ЕСЛИ(I4<=C4;4; ЕСЛИ(I4<=D4;3; „не сдано“))); ЕСЛИ(I4<=E4;5; ЕСЛИ(I4<=F4;4; ЕСЛИ(I4<=G4;3; „не сдано“))).

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
1	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки			ФИО	Алексеев	оценка	Смирнов	оценка	Никонова	оценка	Иванова	оценка
		Оценка			Оценка				Иванов		Иван		Анна		Даша	
		пол	пол	пол	пол	пол	пол		пол		пол		пол		пол	
2		5	4	3	5	4	3		муж		муж		жен		жен	
3	Бег 30 м (сек)	6,1	6,9	7	6,6	7,4	7,5		6,5	4	6,9	4	6,6	5	7,2	4
4	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7		9,9	5	10,8	4	10,4	4	11,7	3
5	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100	130	110	90		141	5	115	4	130	5	112	4
6	Метание набивного мяча (см)	295	235	195	245	220	200		297	5	235	4	246	5	218	3
7	Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10	15	10	5		19	5	15	5	13	4	11	4
8	Прыжок со скакалкой за 1 мин.	40	30	15	50	30	20		32	4	30	4	52	5	46	4
9								Средняя		4,7		4,2		4,7		3,7
10																

Рис. 2. Таблица подведения итогов по результатам сдачи нормативов

Одной из задач, стоящих перед учителями физической культуры является подготовка грамот и дипломов по результатам проведенных соревнований. При этом большое количество времени отводится на их оформление. При изучении темы «Обработка текстовой информации

средствами текстовых редакторов» студентам предлагалось изучить технологию слияния текстового документа с использованием таблицы Excel.

Задача 3. Подготовка грамот для награждения участников соревнований.
Слияние документов – это объединение основного документа, содержащего постоянную часть информации, и источника данных, содержащего переменную часть. Шаблон с оформлением грамоты – основной документ.



Рис. 3. Шаблон основного документа

Переменные данные, такие как фамилия, имя и отчество ученика, номер школы, место, дистанция – источник данных, хранящихся в документе Excel.

	A	B	C	D
1	ФИО	Школа №	Дистанция	Место
2	Сидоров Илья Андреевич	13	100	1
3	Смирнов Иван Николаевич	41	200	1
4	Иванов Павел Дмитриевич	54	400	3
5	Мотыльков Андрей Владимирович	58	100	2
6	Саваньков Дмитрий Владимирович	14	400	2
7	Тихонов Владимир Олегович	16	200	2
8	Миваков Александр Александрович	27	100	3

Рис. 4. Источник данных в MS Excel

Слияние проходит по следующей схеме: сведения из источника данных подставляются в основной документ в соответствующие поля для слияния. В результате слияния основного документа и источника данных для каждого участника из списка подставляются соответствующие данные, и формируется грамота.

В своей профессиональной деятельности учителям физической культуры необходимо обрабатывать большие объемы статистической информации, применяя средства и методы математической обработки данных, способствующие анализу и дальнейшему усовершенствованию учебного процесса. В связи с этим в процессе подготовки будущих учителей физической культуры возникает необходимость формирования у студентов компетенций, отражающих специфику их профессиональной деятельности, с помощью включения в процесс подготовки задач, позволяющих производить оценку подготовленности и составление прогнозов спортивных результатов учащихся, а также анализировать и разрабатывать вероятностные модели учебно-тренировочных процессов. Так при изучении тем „Случайные события и величины“ и „Анализ информации методами математической статистики“ актуальным представлялось решение задач следующего вида:

Задача 4. Определение надежности проведения тестовых испытаний. Перед соревнованиями по прыжкам в длину с места учитель отобрал двух учеников. При этом ему необходимо было определить надежность полученных результатов и оценить возможности учеников. Данные проведенных измерений следующие:

- Попытки первого ученика (см): 213, 211, 210, 212, 210, 207, 212, 206, 209, 212;
- Попытки второго ученика (см): 207, 212, 207, 209, 213, 207, 215, 210, 214, 215.

Для оценки результатов необходимо было определить основные числовые характеристики для каждой выборки. При этом студентам предлагалось оценить результаты расчетов как математически, так и с использованием стандартных функций MS Excel. Полученные результаты показали, что мода первого ученика равна 211 см., второго – 207 см. Среднее значение результатов прыжков у обоих учеников одинаковое – 211 см. Однако видно, что у второго ученика этот показатель подчинен воздействию специфических факторов. Поэтому необходимо дополнить средние характеристики показателями вариации. Для этого студентам необходимо было определить размах варьирования, который составил 1,2 для первого ученика и 3,3 – для второго. Таким образом, были сделаны выводы, что показатели первого ученика стабильны, а результаты второго ученика отличаются непостоянством.

Задача 5. Результат попадания в кольцо баскетболистом составляет 90 %. Найти вероятность того, что из четырех бросков:

- а) будет ровно три попадания;*
- б) будет не менее трех попаданий.*

В первом случае применяя формулу Бернулли, получим вероятность равную 0,2916. Во втором случае – 0,9477. Для проверки произведенных расчетов студентам также было предложено воспользоваться функцией MS Excel БИНОМРАСП(), позволяющей производить вычисления вероятности в задачах с фиксированным числом тестов или испытаний, когда результатом любого испытания может быть только успех или неудача.

Нарастающий поток информации, увеличивающийся с каждым годом, вынуждает современного учителя „быть в курсе происходящего“, отвечая предъявляемым к нему обществом требованиям к уровню его компетентности, объему и актуальности знаний. В этой связи наиболее важным становится формирование информационно-коммуникационных компетенций будущих учителей, выражающихся в способности работать с информацией в глобальных компьютерных сетях, и соблюдении при этом основных требования информационной безопасности. Информационный потенциал глобальной сети Internet огромен. Одной из наиболее важных задач при этом является грамотное составление поисковых запросов, использование различных механизмов и средств поиска, способствующих быстрой и точной сортировке имеющейся в сети информации. В этой связи со студентами при изучении темы „Организация поиска в сети Internet“ актуальным представлялось рассмотрение основных правил составления запросов в наиболее популярных поисковых системах (Google, Yandex), применение в поисковых запросах инструментов расширенного поиска и специальных операторов, анализ тематических поисковых систем и ресурсов. Примерными задачами для изучения темы были следующие:

Задача 6. Используя инструменты расширенного поиска поисковых машин сформировать и выполнить следующий запрос: отобразить ресурсы о турнирах по волейболу, измененные за последнюю неделю.

Задача 7. Можно ли узнать с помощью Интернета реальное географическое расположение интернет-ресурса (хоста, сервера)? Найдите реальное географическое расположение интернет-ресурса <http://vfrg.ru>.

Соответствующий отбор содержания дисциплины „Информационные технологии в образовании и основы математической обработки информации“ для подготовки студентов, обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль Физическая культура способствовал повышению качества образования будущих учителей физической культуры, стимулированию студентов к применению информационных технологий в своей профессиональной деятельности.

ЛИТЕРАТУРЫ

1. Мартынюк, Ю. М. Совершенствование навыков математического моделирования будущих математиков-программистов (Ю. М. Мартынюк, В. С. Ванькова, Б. П. Ваньков) Инновации в экономике, управлении, образовании: состояние дел, проблемы, методы решения. Материалы международной научно-практической конференции, 2016. – С. 193–198.

Sofia Danilenko, Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University
Docent, Candidate of Pedagogic Sciences,
Department of Informatics

Julia Martyniuk, Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University
Docent, Candidate of Pedagogic Sciences,
Department of Informatics

Valentina Vankova, Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University
Docent, Candidate of Physico-Mathematical Sciences,
Department of Informatics
Phone: + 7910552 78 58
E-mail: sv-danilenko@rambler.ru

СЪДЪРЖАНИЕ

ПЪРВО НАПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ, СПОРТ И РЕКРЕАЦИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛНАТА СИСТЕМА

ОЧАКВАНИЯТ ЕФЕКТ ОТ СТУДЕНТИТЕ ОТ ЗАНИМАНИЯТА
СЪС СПОРТ В УНИВЕРСИТЕТА
АНЖЕЛИНА ЯНЕВА / 7

НАЧАЛО НА ОРГАНИЗИРАНИТЕ ЗАНИМАНИЯ С КРИКЕТ
В МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ПЛОВДИВ
**АЛБЕНА ИВАНОВА, ЛЮБОМИР ЦЕКОВ, КРАСИМИР СТОЙКОВ,
СВЕТΟΣЛАВ ЦЕКОВ / 15**

ДЕФИНИРАНЕТО НА МОТОРНИТЕ СПОСОБНОСТИ КАТ ЖЕНСКИТЕ ОД 17 ГОДИНИ – СО
ОСВРТ НА МЕТОДОЛОШКИ ПОРАЦИОНАЛНИ И ПОЕГЗАКТНИ ФАКТОРСКИ ПРОЦЕДУРИ
АЛЕКСАНДЪР НАУМОВСКИ, АНГЕЛИНА ДИМИТРОВСКА / 21

ЗДРАВЕТО И ФИЗИЧЕСКИТЕ КАЧЕСТВА НА ДЕЦАТА ОТ ПРЕДУЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ,
В ЗАВИСИМОСТ ОТ ЗАНИМАНИЯТА СЪС СПОРТ
АНА БУЮКЛИЕВА / 30

РАБОТЕН ОПИТ НА УЧИТЕЛИТЕ КАТО ПРЕДГОВОР ЗА ЕФЕКТИВНО ИЗПОЛЗВАНЕ
НА ИКТ В ПРЕПОДАВАТЕЛСКИЯ ПРОЦЕС НА ФИЗИЧЕСКОТО ОБРАЗОВАНИЕ
БИЛЯНА ПОПЕСКА, ДЕСПИНА СИВЕВСКА, СНЕЖАНА ЙОВАНОВА-МИТКОВСКА / 35

ВЪЗМОЖНОСТ ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ СПЕЦИАЛНАТА ТРЕНИРАНОСТ НА СТУДЕНТИ –
НЕСПОРТИСТИ, ЗАНИМАВАЩИ СЕ С ПЛУВАНЕ
БОРЯНА ТУМАНОВА / 45

АНАЛИЗ НА ТЕХНИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ НА НАЙ-ДОБРИТЕ СЪСТЕЗАТЕЛИ ПО ТЕНИС
НА МАСА ДО 12 ГОДИНИ
ВЕНЕЛИНА ЦВЕТКОВА / 50

СТУДЕНТСКИЯТ ФУТБОЛ В РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ ПРЕЗ СПОРТНОСЪСТЕЗАТЕЛНАТА
2016/2017 г.
ГЕОРГИ ИГНАТОВ / 59

РОЛЪ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УСЛОВИЯХ ГЕТЕРОГЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
СРЕДЫ ВУЗА
ЕЛЕНА ТОРИНА, ЮЛИЯ ШАРАНОВСКАЯ / 69

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВНЕДРЕНИЯ НОВЫХ ОРГАНИЗАЦИОННЫХ ФОРМ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИХ
ОБОСНОВАНИЕ
**ЕРЛАН К. СЕЙСЕНБЕКОВ, АДИБАЙ Ж. ТАСТАНОВ, АСЫЛХАН Р. АБИШЕВ, НУРХАН
С. ТАСТАНБЕКОВ / 75**

ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА:
ПРОБЛЕМЫ, МЕТОДЫ РЕШЕНИЯ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
ЕРЛАН СЕЙСЕНБЕКОВ, АДИБАЙ ТАСТАНОВ, БУЛАТ САКАЕВ, ГАЛЫЖМАН АШИМХАНОВ / 81

АНАЛИЗ НА СЪСТОЯНИЕТО И ТЕНДЕНЦИИ ЗА РАЗВИТИЕ НА УНИВЕРСИТЕТСКИЯ СПОРТ
В РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
ЖЕЛЯЗКО ГЕОРГИЕВ / 88

РАЗВИТИЕ НА МОТОРИКАТА НА УЧЕНИЦИ
ИВАЙЛО ПРОКОПОВ / 98

ЛЕКА АТЛЕТИКА ЗА СТУДЕНТИТЕ В БЪЛГАРИЯ – ОРГАНИЗАЦИЯ НА УЧЕБНО-
ТРЕНИРОВЪЧНИЯ И АНАЛИЗ НА СЪСТЕЗАТЕЛНИЯ ПРОЦЕС
ИВАНКА НИКОЛОВА КЪРПАРОВА / 103

СРАВНИТЕЛЕН АНАЛИЗ НА ГЪВКАВОСТТА МЕЖДУ МЪЖЕ
И ЖЕНИ СТУДЕНТИ ОТ СПОРТНИ ГРУПИ ПО БАСКЕТБОЛ
ИРЕН ПЕЛТЕКОВА / 111

РАЗВИТИЕ НА ДВИГАТЕЛНАТА АКТИВНОСТ ПРИ ДЕЦА
СЪС СПЕЦИАЛНИ ОБРАЗОВАТЕЛНИ ПОТРЕБНОСТИ (ДСОП) ЧРЕЗ УПРАЖНЕНИЯ
ПО ГОВОРНА ТЕХНИКА
КАТЕРИНА КАРАДЖОВА, ДАНКА ЩЕРЕВА / 118

ФИЗИЧЕСКО СЪСТОЯНИЕ И РАЗВИТИЕ НА СТУДЕНТИ, ПРАКТИКУВАЩИ ФУТБОЛ ВЪВ
ВИСШЕ ТРАНСПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ТОДОР КАБЛЕШКОВ”
МАРИНА НЕДКОВА, ДИАНА ПЕЕВА, ГЕОРГИ ИГНАТОВ / 126

ЗАВИСИМОСТИ МЕЖДУ НЯКОИ ПОКАЗАТЕЛИ ЗА ФИЗИЧЕСКА ГОДНОСТ И ВОЛЕЙБОЛНИ
УМЕНИЯ НА СТУДЕНТИ ОТ ГРУПИ С НЕСПОРТНА НАСОЧЕНОСТ
В СУ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ”
МИНА АНТОНОВА / 133

КОРЕКЦИОННИ ДЕЙСТВИЯ НА УЧИТЕЛЯ ПРИ МОДУЛНОТО ОБУЧЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКО
ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ, СВЪРЗАНИ С КОНФЛИКТНОТО И АГРЕСИВНОТО ПОВЕДЕНИЕ
НА УЧЕНИЧКИ ОТ СРЕДНА ОБРАЗОВАТЕЛНА СТЕПЕН
МЛАДЕН ЙОРДАНОВ МИХАЙЛОВ / 140

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ПРОБЛЕМИТЕ И ПЕРСПЕКТИВИТЕ НА ФУТЗАЛ ЗА ЖЕНИ
ВЪВ ВИСШИТЕ УЧИЛИЩА В БЪЛГАРИЯ
НИКОЛАЙ СТАЙКОВ, ГЕОРГИ ИГНАТОВ / 146

АКТУАЛНИТЕ ВОПРОСИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ НЕ ФИЗИКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ
О. ХОХЛОВА, Н. АЛЕШИНА / 158

МОДЕЛИРАНЕ НА АДАПТИВНА СИСТЕМА ЗА ФИЗИЧЕСКА ДЕЕСПОСОБНОСТ
НА СТУДЕНТИ И КУРСАНТИ
ОГНЯН КЪЧЕВ, МЕТОДИ ЯКИМОВ / 165

СЪСТОЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА ГОДНОСТ НА СТУДЕНТКИ ОТ СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ
„СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ”, ПРАКТИКУВАЩИ АЕРОБИКА
ПЕТЯ ХРИСТОВА / 175

ЕФЕКТИВНОСТ НА АЕРОБНИ КОМПЛЕКСИ С РАЗЛИЧНА НАСОЧЕНОСТ
В СПОРТНО-ПРОФИЛИРАНИТЕ ЗАНИМАНИЯ В СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ
„СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ”
ПЕТЯ ХРИСТОВА / 183

ВТОРО НАПРАВЛЕНИЕ
РЕКРЕАЦИЯТА, АНИМАЦИЯТА И СПОРТЪТ В СВОБОДНОТО ВРЕМЕ –
ПРЕВЕНЦИЯ ЗА ЗДРАВЕ

СПОРТНО-АНИМАЦИОННИТЕ ПРОГРАМИ И МЯСТОТО ИМ
В ОБУЧЕНИЕТО ПО СПОРТ НА СТУДЕНТИ
АНТОН ХИДЖОВ / 195

МОДЕЛ НА ИЗПРАВИТЕЛНА ГИМНАСТИКА ЗА ДЕЦА В ПРЕДУЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ
ДАРИНКА ИГНАТОВА, КОСТАДИН КОСТОВ / 201

МЯСТОТО И РОЛЯТА НА ЕЪРСОФТА В СПОРТНАТА АНИМАЦИЯ
ДЕТЕЛИН ДИМИТРОВ / 207

АНАЛИЗ НА КОРЕЛАЦИЯТА ДВИГАТЕЛНА АКТИВНОСТ – ТЕЛЕСНА МАСА – ЗДРАВЕ
ПРИ БРЕМЕННИТЕ ЖЕНИ
ИВАНИЧКА СЕРБЕЗОВА, ЦВЕТА ХРИСТОВА / 217

НАШ, НОВ МЕТОД ЗА ОТЧИТАНЕ НА ОТОКА
ПРИ ИЗСЛЕДВАНЕ НА ЕФЕКТА ОТ ДВУКРАТНО ПРИЛОЖЕНИЕ НА КРИОТЕРАПИЯ
В ЕДНА ПРОЦЕДУРА ПО КИНЕЗИТЕРАПИЯ СЛЕД ФРАКТУРА РАДИ ИН ЛОКО ТИПИКО
КОСТАДИН КОСТОВ / 224

ОТЧИТАНЕ НА ВЪЗСТАНОВИТЕЛНИЯ ЕФЕКТ ОТ ПРИЛАГАНЕТО НА КИНЕЗИТЕРАПИЯ
СЛЕД МОЗЪЧЕН ИНСУЛТ
КОСТАДИН КОСТОВ, ГЕРГАНА ДЕСПОТОВА / 232

ПРОУЧВАНЕ НА ВЪЗДЕЙСТВИЕТО НА ИЗТОЧНИ ПРАКТИКИ ВЪРХУ ПОВЕДЕНЧЕСКИТЕ
РЕАКЦИИ НА СТУДЕНТИ СЪС ЗРИТЕЛНИ НАРУШЕНИЯ
МАРИАНА АЛБЕРТ / 238

ПРИЛАГАНЕ НА ТЕРАПИЯ СЪС СУХО УБОЖДАНЕ ПРИ МУСКУЛНИ БОЛКИ
И СПОРТНИ ТРАВМИ
ИВАЙЛО ПРОКОПОВ / 245

ТРЕТО НАПРАВЛЕНИЕ
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА

ЦЕННОСТНИ ПАРАМЕТРИ НА СПОРТНАТА ДЕЙНОСТ
ЕЛИЦА СТОЯНОВА / 251

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ДВИГАТЕЛНОТО КАЧЕСТВО ГЪВКАВОСТ НА СТУДЕНТИ ОТ СОФИЙСКИЯ
УНИВЕРСИТЕТ, УЧАСТВАЩИ В УЧЕБНИТЕ ЗАНИМАНИЯ ПО ТЕНИС
ЕВГЕНИ ЙОРДАНОВ / 256

ПЛУВАНЕТО – ПОДХОДЯЩ СПОРТ ЗА БЕБЕТА
ПРЕЗ ПОГЛЕДА НА СПЕЦИАЛИСТИ (АНКЕТНО ПРОУЧВАНЕ)
БИЛЯНА РАНГЕЛОВА / 264

АНАЛИЗ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИТЕ ДЕЙСТВИЯ НА ОФК – ПОМОРИЕ В СРЕЩИ ОТ
ВТОРА ПРОФЕСИОНАЛНА ФУТБОЛНА ЛИГА ПРЕЗ СЕЗОН 2015/2016
ДАНИЕЛ ДИМОВ / 269

ПРИЧИНИ И РИСКОВИ ФАКТОРИ ЗА ПОЯВА НА БОЛКИ В ГЪРБА
ЕЛИСАВЕТА МИХАЙЛОВА / 277

УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ НА ФОРХЕНДА В ТЕНИСА С ПОМОЩТА НА ПОДПРАГОВИ
ВЪЗПРИЯТИЯ
КРАСИМИР СТОЙКОВ, ГЕОРГИ ДИМЕНЧЕВ, ЛЮБОМИР ЦЕКОВ / 283

ВЛИЯНИЕ НА ТРЕНИРОВКАТА С КООРДИНАЦИОННА НАСОЧЕНОСТ
ВЪРХУ ТЕХНИЧЕСКИТЕ ВЪЗМОЖНОСТИ НА ПОДРАСТВАЩИ ВОЛЕЙБОЛИСТИ
ПЕТЪР КОЛЕВ / 287

ВРЪЗКИ И ЗАВИСИМОСТИ МЕЖДУ КООРДИНАЦИОННИТЕ СПОСОБНОСТИ
И НИВОТО НА ТЕХНИЧЕСКА ПОДГОТОВКА ПРИ ПОДРАСТВАЩИ ВОЛЕЙБОЛИСТИ
ПЕТЪР КОЛЕВ / 298

ИССЛЕДОВАНИЕ ТИПОВ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В СИСТЕМЕ „СПОРТСМЕН –
ТРЕНИРОВОЧНА СРЕДА“
ПОЛИНА ВЕСЕЛОВА / 306

ЧЕТВЪРТО НАПРАВЛЕНИЕ ВРЪЗКА НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА С ДРУГИ ДЕЙНОСТИ И НАУЧНИ ОБЛАСТИ

ВНИМАНИЕТО ПРИ ДЕЦА С УМСТВЕНА ИЗОСТАНАЛОСТ
АНА БУЮКЛИЕВА / 311

ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ, УКРЕПВАЩА ЗДРАВЕТО – СИТУАЦИОНЕН АНАЛИЗ
ЗА БЪЛГАРИЯ
ЗОРНИЦА СПАСОВА / 321

ЧРЕЗ ШАХМАТНА ГРАМОТНОСТ КЪМ УЧИЛИЩНА ГОТОВНОСТ
РАДИСЛАВ АТАНАСОВ / 327

ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
„ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ И ОСНОВЫ
МАТЕМАТИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКИ ИНФОРМАЦИИ“
ПРИ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ФАКУЛТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
СОФЬЯ ДАНИЛЕНКО, ЮЛИЯ МАРТЫНЮК, ВАЛЕНТИНА ВАНЬКОВА / 334