



СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ "СВ.КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ"
ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТ

ИВАЙЛО ВЛАДИМИРОВ ПРОКОПОВ

**СПОРТНАТА АНИМАЦИЯ КАТО СРЕДСТВО ЗА
ОБУЧЕНИЕ ПО СПОРТ ЗА СТУДЕНТИ**

АВТОРЕФЕРАТ

*за присъждане на образователната и научна степен "доктор"
по 1.3. Педагогика на обучението по ... (Методика на
обучението по физическо възпитание и спорт)*

научен ръководител:
доц. д-р Николай Панайотов

София, 2015

СЪДЪРЖАНИЕ

УВОД	4
ПЪРВА ГЛАВА.....	5
I. ПОСТАНОВКА НА ПРОБЛЕМА.....	5
Анимация – исторически данни и обща характеристика.....	5
Тиймбилдинг – изясняване на понятието, характерни черти и насоки на приложение.....	7
Туризмът – предпоставка за развитие на тийм билдинг програми и дейности на открито.....	8
Работна хипотеза, актуалност и научност	10
ВТОРА ГЛАВА	12
II. ЦЕЛ, ЗАДАЧИ, МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО	12
Цел	12
Задачи	12
Методология и методика на изследването	13
Организация на изследването	13
ТРЕТА ГЛАВА	16
III. АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ.....	16
Анализ на резултатите от анкетно проучване сред студентите	16
Предпочитани форми на туристическа дейност, съчетана с тиймбилдинг програма.....	18
Предпочитано съдържание на аутдор-тиймбилдинг програмите.....	18
Изследване на желанията, възможностите и мотивацията сред студентите	19

Изследване и оценка на атмосферата в групата.....	19
Изследване на афинитетните връзки в групата.....	20
Анализ на резултатите от прочуване на удовлетвореността от качеството на обучение	21
Анализ на резултатите от експертната оценка.....	24
Анализ на резултати от изследването на антропометричните показатели	25
Анализ на резултати от показателите и тестовете за физическа дееспособност.....	27
Резултати от изследването на физическото натоварване на участниците в зависимост от структурата на маршрута – начало и край	29
Сравнителен анализ на данните от всички изследвания в началото и в края на експеримента	30
IV. ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ.....	35
ИЗПОЛЗВАНА ЛИТЕРАТУРА В АВТОРЕФЕРАТА	37
ПУБЛИКАЦИИ, СВЪРЗАНИ С ДОКТОРСКИЯ ТРУД:.....	41
СПРАВКА	42
ANOTATION	44

УВОД

По своята същност спортната анимация представлява съвкупност от различни услуги за поддържане на необходимата физическа дееспособност и здравния статус на потребителите. В основата ѝ стои потребността от движение, от социални контакти, от изява и постижения.

Анимационният продукт е свързан с редица сфери на човешкия бит – култура, изкуство, медицина, спорт и др. Специфичните особености на спортната анимация определят трите основни направления: спортно, рекреационно и спортно-развлекателно.

Една от формите на спортно-развлекателните дейности са приключенските програми (аутдоор тиймбилдинг), прилагани на открито, адаптирани към нивото на групата с много забавни и лежерни игри до спортни занимания с екстреман характер, игри с логически или разтоварващ характер, спускане с лодки по бързи води (рафтинг) или водоеми, катерене, спускане на рапел, проникване в пещери, планински преходи, лагери по оцеляване и множество други занимания.

Спортната анимация, дейностите на открито и тийм билдинг програмите, прилагани като част от анимационния продукт за студенти, имат за цел да трансформират една група от слабо свързани членове в динамичен и продуктивен екип – процес, който не може да се осъществи по естествен път. Той повдига духа на участниците, зарежда ги с нова енергия, откъсва ги макар и за кратко от стреса на ежедневието.

Характерно за спортната анимация е съвкупността от различни услуги за поддържане на необходимата физическа дееспособност и здравния статус на потребителите на базата на потребността от движение, от социални контакти, от изява и постижения.

Прилагането на спортната анимация, дейностите на открито и тиймбилдингът може да бъдат част от обучението по спорт за студентите от СУ. Прилагането на иновативни подходи са свързани с нуждите и интересите на новото поколение и възможностите за разнообразие на средствата и методите, за здравословен начин на живот и активното използване на свободното време за лични нужди.

ПЪРВА ГЛАВА

I. ПОСТАНОВКА НА ПРОБЛЕМА

Анимация – исторически данни и обща характеристика

Анимацията или грижата за свободното време на гостите и гражданите в обществото, навлиза в туризма в средата на миналото столетие и продължава и до днес в съвременната цивилизация, но тя не е откритие на съвременната цивилизация. Грижата за свободното време на гостите и гражданите в обществото е съществувала още от древността. Провежданите в Древна Елада олимпийски игри развличали хилядите посетители.

В исторически план анимацията може да се отнесе към най-дълбока древност, но като по-обособен процес може да се спомене за периода след втората световна война, когато икономическия подем катализира и развитието на туризма, където желанието за допълнителни услуги и развлечения води до зараждане на това явление. [113, 127, 141]

Най-общо анимацията не е само услуга, а социално-комуникационен процес. Тя не активира единствено неизползваната енергия, резерви от преживявания и умения през ваканцията, а е най-вече възможност за допринасяне, увеличаване качеството на жизнения стандарт по време на отпуската. [23, 41, 43, 95, 99]

Анимацията добива популярност най-вече като спортна анимация, включваща така наречените естествено-приложни движения, които имат общо укрепващо и развиващо физиката въздействие. В повечето случаи се провежда на открито, по възможност в красиви природни местности.

Спортната анимация съдържа широк кръг от прояви с различна двигателна активност, предназначени за хора с различна двигателна култура, за различни възрастови групи и предпочитания. Отделните прояви са съставени от така наречените естествено-приложни движения, които имат общо укрепващо и развиващо физиката въздействие. [7]

Характерно за спортната анимация е това, че тя се реализира на открито, по възможност в красиви природни местности. Така се постига по-пълно натоварване на сезомоториката чрез ефекта на така наречената идеомоторна тренировка. [93, 99, 100]

Спортната анимация не цели върхови постижения, възможни само

за малка част от туристите. Тя не допуска елиминиране на участници, а състезателният дух допринася само за постигане на висок емоционален заряд чрез напрежението, очакването, възторга и въодушевлението. [32, 40, 107, 114, 115]

Спортната анимация се осъществява посредством няколко вида прояви, спорни състезания и празници, спортни игри, занимания с "бодибилдинг" и пешеходни турове.

Спортните игри са най-разнообразният вид анимация и включват както традиционни игри като народна топка, "дама" и т. н., а също и такива, съставени от аниматора. Задължително условие при тях е да имат колективен характер и да постигат съответните емоционални компоненти на настроението на участниците - въодушевление, възторг, напрежение, радост.

Развлекателните игри са най-масовите и предявяват най-малко изисквания към участниците. Те биват: игри на маса, игри с писане, с числа, хазартни и танцови игри и др. Предлагането им може да става и при спонтанно възникнала потребност от забавление, а също и като алтернативна проява. Игрите на карти, шах, домино, зарове, рулетка, монопол, бинго и други са лесни за организиране и с доказан ефект.

Интелектуалните игри изискват определено ниво на познания в дадени области на културата. Преди да пристъпят към тяхното организиране, аниматорите трябва да са установили интересите, предпочитанията, пристрастията на тези, които ще участват. Най-популярни са викторините, колективното решаване на кръстословици, игри на филми, телевизионни игри и др.

Творческите игри изискват повече фантазия и въображение от участниците. Организирането се обикновено с по-високообразовани туристи или с деца. Такива игри са рисуване на определен обект с вързани очи, съставяне на изречения или стихове от предварително зададени думи, тълкуване на карикатури, поставяне имена на смешни рисунки и др.

Игрите на силни усещания или приключенията са пикантният момент във всяка анимационна програма. При тях емоциите се пораждат от неочакването, от ужаса и от прекрасното. Особено подходящи за деца са разходка с кон, среща с приказни герои и др. За възрастни се предлагат прояви като пиратска разходка, нощни разходки с фенери или чадъри при

дъждовно време и т. н.

Същността на комбинирането на „спорт“ и „анимация“ се изразява в оживление, одушевление или раздвижване чрез забавления, игри или физически упражнения, за създаване на душевна бодрост и социална активност. Би могло да се изведе следната дефиниция на понятието „спортна анимация“: Целенасочена, професионална и публична комуникация чрез средствата на психомоторната активност и публично изразяване, спомагаща за по-високо качество на туристическите и социални пакети от услуги със здравно- превантивна и забавно-развлекателна цел. Чрез средствата и методите на физическата култура и спорта аниматорската дейност обслужва едновременно нуждите на туризма, социалната политика, здравната превенция, шоу-бизнеса и бизнес производителите.

Спортната анимация няма за цел подготовката по специфичен вид спорт, нито търси висок спортен резултат. Това са игри, при които раздвижването и забавния елемент представляват вид общуване между туристите, отколкото състезание. Тя е мостът между пасивните и активните туристи, поради което трябва да бъде така подбрана, че да позволява и на по-малко спортно настроените да се включат в заниманието. Смисълът е в адаптирането на конкретното двигателно изпълнение към целите, подготовката на хората и атмосферата на мероприятиято. [40, 57, 104]

Тиймбилдинг – изясняване на понятието, характерни черти и насоки на приложение

Много автори в България спорят за наименованието на тиймбилдингът. Някои използват понятието „програма за изграждане на екипност“. В тази разработка ще се използва термина „тиймбилдинг“, тъй като това е чуждица, идваща от английски, изградена от две части – *team* и *building*, която широко навлиза в съвременния живот. [9, 66]

Обикновено *team building*-ът се възприема както от служителите, така и от управляващите като начин за забавление, промяна на служебната обстановка и почивка от работните задължения. *Team building*-ът може да има конкретно поставени цели, но едновременно с това може да бъде добър ориентир за скрити и неустановени до този момент причини за

неефективността на работата на екипа. [9, 67]

Средствата и методите, с които борави team building-ът могат да бъдат не само игри, но и симулации на реални ситуации, brain storming техники, сюжетно-ролеви игри, учене чрез преживяване на реални ситуации и др. [9, 66, 67]

Като метод за стимулиране на ефективността на екипната работа team building-ът е относително нов метод за България. Той обаче е познат от столетия и не е случаен фактът, че някои от програмите наподобяват игрите от детството, чрез които децата се учат най-трайно на социални умения.

Днес team building-ът е ефективен и предпочитан метод за стимулиране на екипната ефективност, защото методите, които използва, позволяват на участниците да се докоснат до най-ценното и трайно знание – знанието, придобито чрез опита и преживяването.

Същността на тиймбилдинга се състои в изграждането на работещи екипи, чрез организирането на екстремни преживявания, съчетани с психологически стрес и целенасочени практически игри, развиващи качествата и уменията за работа в екип на участниците в програмата. Вътреколективна комуникация, лидерство, мотивация, поставяне на общото пред частното, чувство за принадлежност - тези качества са от определящо значение за студентите

Спортната анимация, тиймбилдингът и дейностите на открито се свързват със спорта, игрите, забавите и доброто настроение, но в същото време, те са нетрадиционно преживяване на свободното време през ваканцията и почивните дни. Характерно за тях е съвкупността от различни услуги за поддържане на необходимата физическа дееспособност и здравния статус на потребителите, на базата на потребността от движение, от социални контакти, от изява и постижения.

Туризмът – предпоставка за развитие на тийм билдинг програми и дейности на открито

Планината, като среда за пребиваване по някакъв повод е място, което кара хората да се отпускат, откриват, разтоварват. [75] Там едно мероприятие от типа тиймбилдинг много лесно постига целите си. Разходка в планински условия от минути до няколко часа са добре

приемани от групата, дистанцията се стопява, отношенията придобиват по не принуди характер и е по лесно да се прилагат следващи прийоми за работа върху екипното изграждане. Престоят в планината може да е просто едно занимание около хотела, в някой планински курорт или целодневен преход във високата планина с приключенски елементи и поставени за разрешаване задачи. [70, 71, 72, 120, 129, 130]

Споменавайки думата „туризъм” е добре да се изясни същността на това понятие в по-широк смисъл. Понятието туризъм представлява пътуване и временно пребиваване на физически лица с цел опознаване на природни, исторически забележителности, за отмора, почивка, развлечение, възстановяване или служебни задължения. Той е и съвкупност от стопански дейности (транспорт, хотелиерство, ресторантьорство, екскурзоводско обслужване и др.), свързани с обслужването на туристи. [27, 28, 121, 123]

Туризмът се дели на няколко вида организиран и индивидуален, ваканционен, културен туризъм, екологичен туризъм, здравен и балнеоложки, спортен, морски, планински, ски туризъм, ловен и риболовен, селски туризъм, специализиран туризъм (орнитоложки, конгресен) и др. Най-често се разглежда като традиционен (предимно масов и организиран) и нетрадиционен (предимно индивидуален – селски, екологичен, по интереси, екстремн, приключенски и др.) [10, 21, 22, 54, 63]

За целта на настоящата разработка ще се разгледат следните видове:

– Рекреационен – основната му цел е възстановяване на изразходваната от човека умствена и физическа енергия, изживяване на положителни емоции, създаване на предпоставки за използване на свободното време за по – добър и здравословен начин на живот. Това е вид туризъм, при който пътуването и пребиваването извън населено място са свързани с активен отдих, в основата на който са упражняване на спорт, рекреация и развлечения. [2, 56, 109, 110]

– Планински, морски, речен – това са посещения на чуждестранни туристи по време на престоя им по Черноморието, планините, речните центрове.

– Екотуризм - при който туристите търсят атрактивна и екологично чиста природна среда. Допринася за съхраняване на

природата и за благополучието на местното население. Обекти за екотуризъм в България са защитените територии, природните резервати и обекти и специализираните едnodневни маршрути – т.нар. екопътеки. [12, 13, 50]

– Трекинг хоби-туризъм – това е вид туризъм, при който пътуването и пребиваването извън постоянното местоживееие на хората е свързано с активен отдих, съчетан с провеждане на обичайните занимания на хората по интереси – спорт, рекреация, развлечения. [5, 55, 61]

– Екстремн туризъм – това е спортно катерене, рафтинг (спускане по бързи и пълноводни води), ледено катерене, спускане с парашут и др.

Република България разполага със значителни туристически ресурси, което определя и благоприятните перспективи пред развитието на туризма в бъдеще. Туристически ресурси са обекти и явления /природни или дело на човека/, които са предпоставка за извършването на туристически пътувания. Българските туристически ресурси се отличават с голяма атрактивност. Те изискват малки капиталовложения и дават възможност за многократно ползване. Всичко това ги прави привлекателни за туристите. [81, 128]

Основните фактори, които влияят върху развитието и качеството на туристическата анимация са: демографските промени, увеличаване на свободното време, разкъсването на времето за отпуск, материалната база, човешкият ресурс – аниматорите и технологията на анимационния продукт.

В заключение спортноанимационните програми са неоспоримо успешен продукт в сферата на туристическото предлагане и прекарването на свободното време.

Спортно-анимационните дейности и тийм билдингът са неразривно свързани с туристическия продукт. Те са сред най-модерните начини за обединяване и развитие на ценности на даден колектив, заизграждане на комуникация и способности за сътрудничество.

Работна хипотеза, актуалност и научност

Литературният обзор и теоретичният анализ разкриват достатъчно факти и доказателства за ролята, значението и актуалността на

прилагането на спортната анимация, дейностите на открито и тиймбилдинга за нормално физическо развитие и дееспособност и нервно-психична реактивност и здраве на студентите от Софийския Университет.

Целта на физическото възпитание и спорта е подобряване на здравето и физическото развитие на всяка нация, чрез системни занимания с физически упражнения, спорт и туризъм за учащи във висшите училища. Заниманията по физическо възпитание и спорт за студентите целят подобряване качеството на живота им, на тяхната рекреация и социална интеграция, борба с обездвижване (*хиподинамия*), което снижава естествената резистентност на човешкия организъм към инфекции.

Много от студентите от Университета (около 60%) водят заседнал начин на живот. Те не са склонни да практикуват спортни двигателни дейности, изискващи продължително натоварване и висока интензивност, или предпочитат спорт на закрито.

Актуалност на научната разработка

Изследването на достъпната литература показва, че спортната анимация, туристическите и други дейности, свързани със свободното време на хората, са широко използвани организирани дейности в комплексните туристически услуги. Въпреки големият интерес в последно време, няма подобни програми за обучение по спорт за студентите, за които тези дейности са не само интересни, но и полезни за социалното им и физическо развитие.

Хипотеза

Литературният обзор, теоретичният анализ и постановката на проблема определиха следната **хипотеза на изследването**: допуска се, че заниманията със спортни дейности на открито, тиймбилдингът и прилагането на спортно-анимационни програми ще разнообрази учебната програма по спорт и ще повишаване ефективността и от обучението по спорт сред студентите от Софийския университет „Св. Климент Охридски“ и ще подобри тяхното психическо, физическо и здравословно състояние.

ВТОРА ГЛАВА

II. ЦЕЛ, ЗАДАЧИ, МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Цел

Целта на докторската разработка е да се изследва ефектът от въздействието на програма за спортно-анимационни дейности на открито, съчетани с тиймбилдинг, като средство за обучение по спорт на студенти от Софийския Университет.

Задачи

1. Да се проучи и изясни същността и характеристиките на спортната анимация и тиймбилдинг програмите като специфична спортна и рекреационна активност.

2. Да се установи взаимодействието между трите понятия - тиймбилдинг, туризъм и спортове на открито, предмета на дейност и начините на приложение като част от спортно-анимационните активности и средство за обучение по спорт на студенти.

3. Да се проучи мнението на студентите, свързано с мотивите, желанията и възможностите им за участие в тиймбилдинг програми, занимания с екстремни спортове и дейности на открито.

4. Да се оцени степента на стреса, степента на удовлетвореност и най-предпочитаните спортни услуги в планинския туризъм.

5. Да се направи експертна оценка на поведението на студентите и придобитите познания и умения.

6. Да се апробира в условията на преобразуващ педагогически експеримент ефективността при прилагане на програма използваща спортната анимация като средство за обучение по спорт за студенти.

7. Да се изследва физическото развитие и дееспособността на студентите, следствие на прилаганото обучение със спортно анимационни и тиймбилдинг дейности.

8. Да се докаже ефективността на експерименталната програма за студентите от Софийския университет „Св. Климент Охридски“, чрез сравнителен анализ на прираста в изследваните показатели.

Предметът на изследването е ефектът на въздействие на спортната

анимация съчетана с тиймбилдинг като средство за обучение по спорт за студенти.

Обектът на изследването са показателите за степента на удовлетвореност, нивото на функционално развитие и предпочитаните форми и съдържание на предлаганите спортно-анимационни програми.

Субектът на изследването са редовни студенти на СУ от учебните групи по различни видове спорт, подлежащи на занимания от гореспоменатия тип. Общият брой на участниците, субект на изследването, са 100, от които 60 жени и 40 мъже.

Методология и методика на изследването

За решаване на изследователските задачи, постигането на целите на изследването и доказване на работната хипотеза използвахме комплексна методика, която включва следните методи:

- ✓ *Обзор и анализ на литературните източници*
- ✓ *Анкетен метод – анкети и тестове.* Бяха проведени 6 бр. анкети за проучване на мотивите, желанията и предпочитанията на формите на спортната анимация като средство за обучени по спорт, както и анкети за проучване на атмосфера, удовлетвореността и видовете връзки в групата.

- ✓ *Педагогическо наблюдение*
- ✓ *Педагогически експеримент*
- ✓ *Експертна оценка*

Статистически методи – За решаване на поставените задачи, целта на изследването и доказване или отхвърляне на работната ни хипотеза, бяха приложени методите: вариационен и сравнителен анализ. Информационният масив от данни е обработван със статистическите пакети Excel и SPSS.

ТЕСТОВА БАТЕРИЯ

За изследване на физическото развитие и динамиката на физическата дееспособност е приложена тестова батерия експертно подбрана от нас (табл. 2.1.).

Организация на изследването

Педагогическият експеримент се провежда в продължение на 2 две учебни години, като включва 4 семестъра от учебното време на студентите, както в летния, така и в зимния сезон. Въведоха се нови

спортове и дисциплини използвани за целите на спортната анимация, и в същото време се проведеха тестиранятията на студентите.

Таблица № 2.1. Показатели и тестове, включени в експеримента

	Показатели	Мерна единица	Точност на измерване	Посока на нарастване
I. АНТРОПОМЕТРИЧНИ ПОКАЗАТЕЛИ				
1	Възраст	г.	1	+
2	Ръст в право положение	см	1	+
3	Тегло	кг	1	+/-
II. ТЕСТОВЕ ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ				
1	Бягане (50 м)	сек	1	+
2	Ръчна динамометрия	кг	1	+/-
3	Клякания (бр. за 30 сек)	бр.	1	+/-
4	Скок на дължина от място	см	1	+/-
5	Повдигане на трупа от тилен лег (бр. за 30 сек)	бр.	1	+/-
6	Дълбочина на наклона	см	1	+/-
7	Степ тест на Текумзее	бр.	1	+/-
III. ДРУГИ ПОКАЗАТЕЛИ				
1	Индекс на телесна маса	ед.	0,1	+/-
2	Телесни мазнини	%	0,1	+/-
3	Телесни течности	%	0,1	+/-
4	Тест на Руфие	бр.	1	+/-
5	Пулсова честота в покой	бр.	1	+/-
6	Пулсова честота след натоварване	бр.	1	+/-
7	Пулсова честота след възстановяване	бр.	1	+/-

Броят на студентите взели участие в апробирането на спортно анимационна програма, като част от обучението им по спорт, е 100, от които 60 са жени и 40 са мъже. Всички двигателни активности по програмата бяха проведени на открито като в по-голямата си част се осъществяваха в района на ЦПШ Мальовица. За осъществяване на

изследването бяха привлечени голям кръг от специалисти от НСА, катедра ТАО, а също така и всички преподаватели от Департамента по спорт на Софийския университет.

Анализът на получените резултати от изследванията е направен в няколко направления, които са във връзка с поставените задачи на изследването.

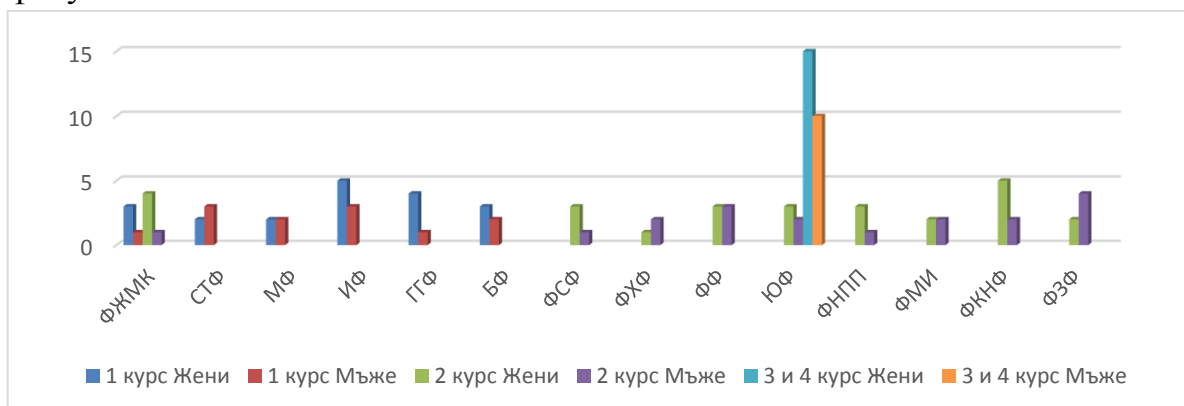
- Анализ на резултатите от анкетно проучване сред студентите
- Анализ на резултатите от прочуване на удовлетвореността от качеството на обучение
- Анализ на резултатите от експертната оценка
- Анализ на резултати от изследването на антропометричните показатели
- Анализ на резултати от показателите и тестовете за физическа дееспособност
- Сравнителен анализ на данните в началото и в края на експеримента

Изследванията се извършиха по установената в практиката традиционна методика от едни и същи лица по едно и също време, а получените резултати се регистрираха в специални формуляри.

ТРЕТА ГЛАВА

III. АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

За изясняване на общата характеристика на изследваният контингент на *Фигура 3.1.* са представени данните по пол, брой, курс и факултет.



Фигура 3.1. Разпределение на студентите по пол, курс и факултет

Както се вижда от фигурата най-голям е броят на студентите от Юридическия факултет (30 %), както и на студентите (44%) от втори курс, които активно, наред с обучението си по избраната специалност, практикуват избория от тях спорт (спортна анимация), което се дължи на осъзнатата необходимост да спортуват, на добрата информираност за предлаганите възможности за различни видове спорт и на ползите от заниманията със спорт, както и на големия интерес и желание на студентите за занимания с спортове, които са част от програмата по спортна анимация.

Анализ на резултатите от анкетно проучване сред студентите

В анкетното проучване се включиха 100 студенти – 40% (40 бр. мъже) и 60% или 60 жени. Изготвени бяха анкетни карти, които да обслужат настоящото изследване, разделено формално в няколко основни групи:

- Мотиви за участие на студентите в тимбилдинг програми и дейности на открито
- Предпочитани форми на туристическа дейност съчетана с тимбилдинг програма
- Предпочитано съдържание на аутдор-тиймбилдинг програмите
- Желания, възможности и мотивация на студентите от СУ “Св.

Климент Охридски” за занимания с екстремни спортове и дейности на открито

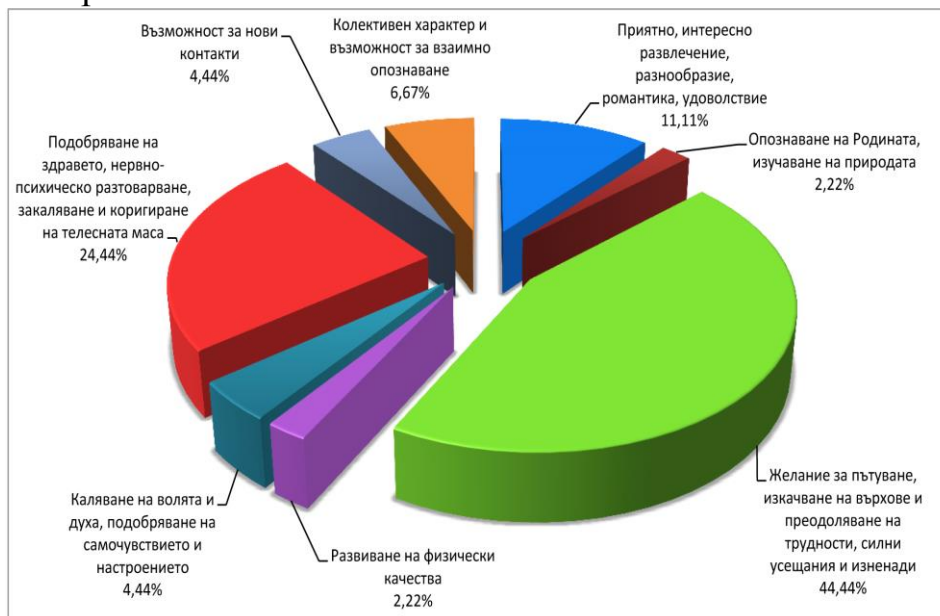
- Изследване и оценка на атмосферата в групата
- Изследване на афинитетните връзки в групата

Мотиви за участие на студентите в тимбилдинг програми и дейности на открито

Подобряване на здравето, нервно-психическо разтоварване, закаляване и коригиране на телесната маса е мотив за 24,44% от изследваните участници. (фиг. 3.2.)

Този мотив показва, че близо 25% от тях имат подчертано отношение към рекреационно оздравителния ефект от нашите програми с такава насоченост, което е от съществено значение в нашето забързано ежедневие.

За 11,11% от анкетираните мотивите се изразяват в „Приятно, интересно развлечение, разнообразие, романтика, удоволствие“ от наученото и изживяното, което от своя страна е продиктувано от тяхното голямо желание да пътуват из страната и особено сред природата, да се веселят с приятели в различна обстановка. Процентното съотношение не е цяло число, поради факта, че студентите са отбелязали повече от един верен отговор.



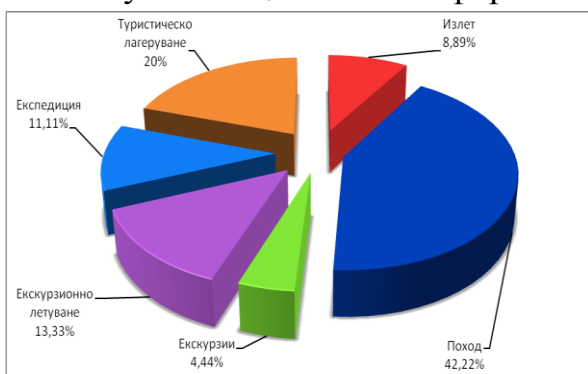
Фиг. 3.2. Мотиви за участие на студентите в тимбилдинг програми и дейности на открито

Предпочитани форми на туристическа дейност, съчетана с тимбилдинг програма

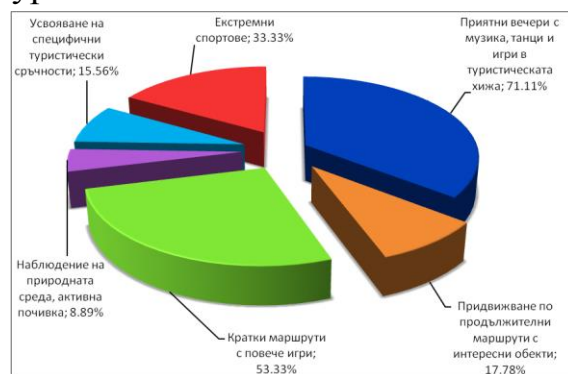
Най-голям брой анкетирани предпочитат да участват в туристически походи (42,22%), което означава, че те желаят да се намират по-дълго време в природна среда, да преодоляват маршрути с по-малка или по-голяма техническа трудност.

На второ място участниците предпочитат туристическото лагеруване (20,00%). Екскурзионното летуване се предпочита от 13,33% от изследваните лица.

Екскурзиите се предпочитат от 4,44% от студентите. Няма съмнение че е правилно подбрания маршрут, добрата организация на групата, изборът на подходящо превозно средство и комбинирането на начините на предвижване са важни предпоставки, от които зависи привличането на повече участници към тази форма на туризъм.



Фиг. 3.3. *Предпочитани форми на туристическа дейност съчетана с тимбилдинг програма*



Фиг. 3.4. *Предпочитано съдържание на аутдор-тиймбилдинг програмите*

Предпочитано съдържание на аутдор-тиймбилдинг програмите

Цялостното съдържание на туристическите прояви има значение за оценката на участниците, като се установяват конкретните предпочитания на студентите към туристическите занимания. (Фигура 3.4.)

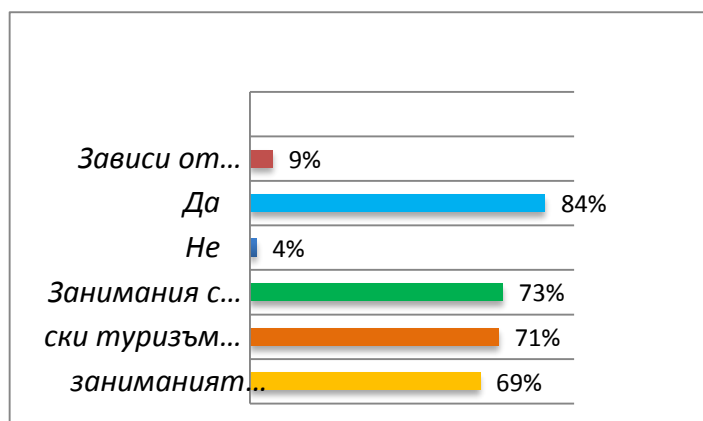
Оказва се, че приятните вечери, танци и игри в хижата са предпочитани за повече от 2/3 от участниците или 71,11%. Кратките маршрути, даващи възможност за повече игри, посочени от 53,33% от изследваните лица, както и екстремните спортове са предпочетени от

33,33%. Тези предпочитания не са случайни, те отговарят на възрастовите особености и са свързани с актуалните интереси на днешните ученици и студенти.

Изследване на желанията, възможностите и мотивацията сред студентите

След направено анкетно проучване по модел взимстван от доц. А. Хиджов [144], резултатите от което са представени на фиг. 3.5.

Студентите предпочитат заниманията с рафтинг – 73%, ски туризъм и спускане по необработени планински склонове – 71%, байкинг – 69%, а

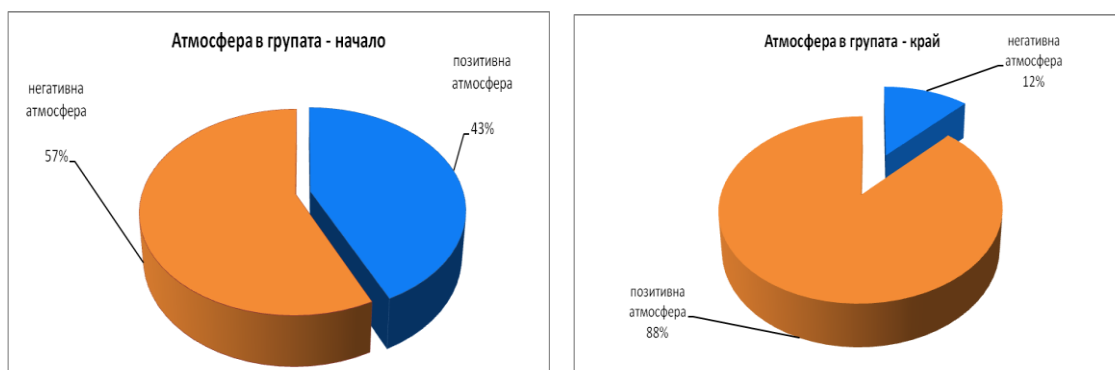


туристическите походи във високата планина с преминаване на “Виа Фератта” и заниманията по каякинг и бърджи скоковете са посочени съответно на 2, 3 и 4 място и събират съответно 66%, 62% и 53%.

Фигура 3.5. Желание за занимания с екстремни спортове

Изследване и оценка на атмосферата в групата

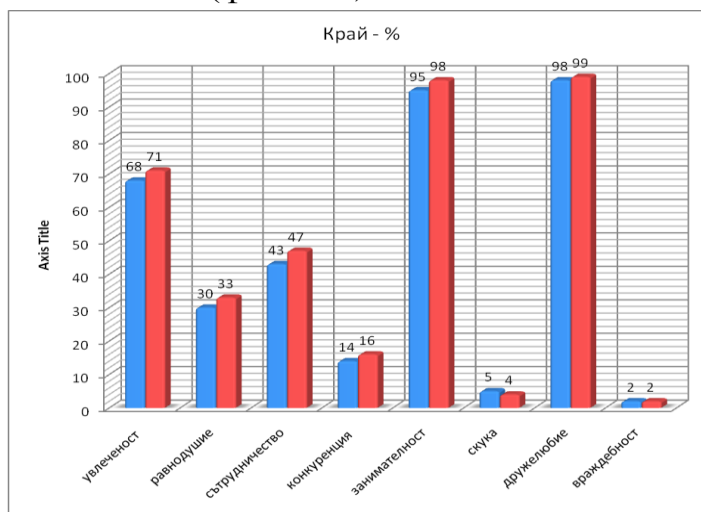
В началото на настоящото изследване се наблюдава сравнително ниско ниво на атмосферата в групата участници в нашите програми, което намираме за нормално поради факта, че участниците не се познават помежду си и до сега не са практикували съвместно никакви двигателни активности. (фиг. 3.6.)



Фигура 3.6. Начални и крайни данни за атмосферата в групата

Прави впечатление разпределението по отговори а именно, преобладават позитивни отговори на въпросите като увлеченост-равнодушие, сътрудничество-конкуренция, занимателност-скука, което според нас означава, че въпреки факта че не се познават помежду си участниците са готови да осъществят съвместни дейности, който са част от анимационната ни програма като в същото време са предварително положително настроени към тях.

След приключване на експеримента, участниците показаха завишаване на общия показател, характеризиращ много добра атмосфера в групата и респективно процента на положителни отговори на отделните въпроси се беше повишил. (фиг. 3.8.)



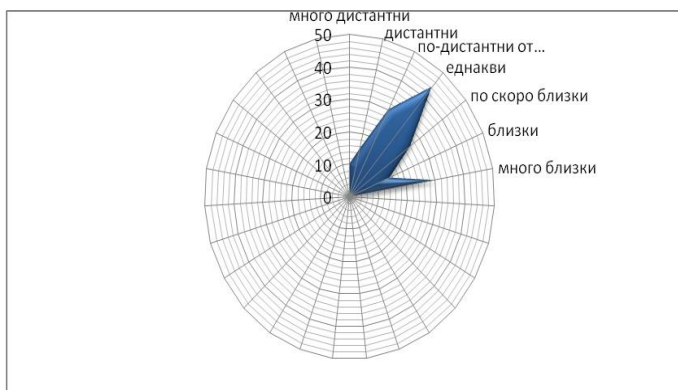
Фигура 3.8. Графично представяне на резултатите в края на анкетното проучване

Изследване на афинитетните връзки в групата

Направеното изследване е в модифициран вид и диагностицира три отделни показателя на вътре груповите взаимоотношения а именно привлекателност на групата за отделния и член, средна атрактивност на групата и индивидуален атрактивен бал.

В началото на изследването бяха установени средни стойности на афинитетните връзки в групата и открояване на единични резултати за индивидуалните атрактивни балове, докато в края на изследването,

афинитетните връзки достигнаха почти максимални стойности, средната



атрактивност на групата се повиши и индивидуалния атрактивен бал на всеки един от участниците нарасна значително. (фиг. 3.8.)

Фигура 3.8. Вътрегрупови взаимоотношения

Резултатите от анкетното проучване

показва, че прилаганата от нас програма води до положителна промяна в афинитетните връзки на студентите участващи в нея.

Анализ на резултатите от проучване на удовлетвореността от качеството на обучение

Установяването нивото на студентска удовлетвореност е един от инструментите за измерване на качеството на обучението в СУ. За целта се подлагат на измерване шест фактора, свързани с удовлетвореността: средства; оборудване; подкрепа по време на обучението; отношение на преподавателите; методология на преподаване; управление.

Студентската удовлетвореност е важен показател, който влияе върху очакванията и възприятията на студентите. След като е измерена, тя служи като индикатор за бъдещо устойчиво развитие и в значителна степен оказва въздействие както на студентския успех по време на следването, така и на усъвършенстването на преподавателската практика. В основата на тази методика е залегнала познатата в международната практика матрица на *Ноел-Левиц*.

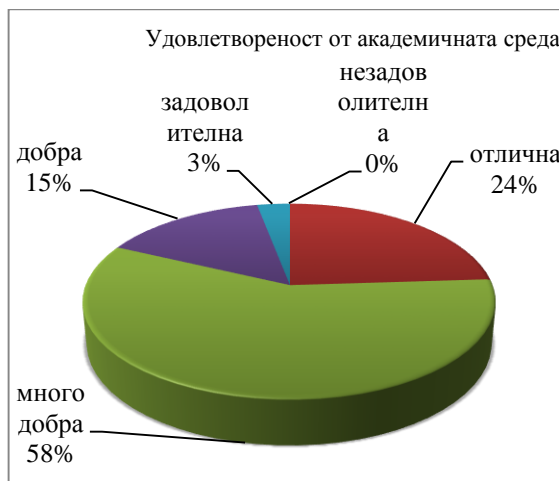
Събирането на информация от отделните конкретни проблемни области позволява конструирането на обобщена, комплексна оценка на удовлетвореността на студентите от качеството на обучението в СУ „Св. Климент Охридски“, както от гледна точка на субектите, така и в съответствие с обективните дадености.

Голяма част от анкетираните смятат, че качеството на обучението отговаря на техните очаквания – 34% (Фиг. 3.10.) като добро, 29%, като много добро и само 1% посочват, незадоволително качеството на обучение.

На Фиг. 3.11. са представени резултатите от удовлетвореността от академичната среда, като студентите оценяват като много висока – 58%, а най-ниска оценка 3% посочват като задоволително.

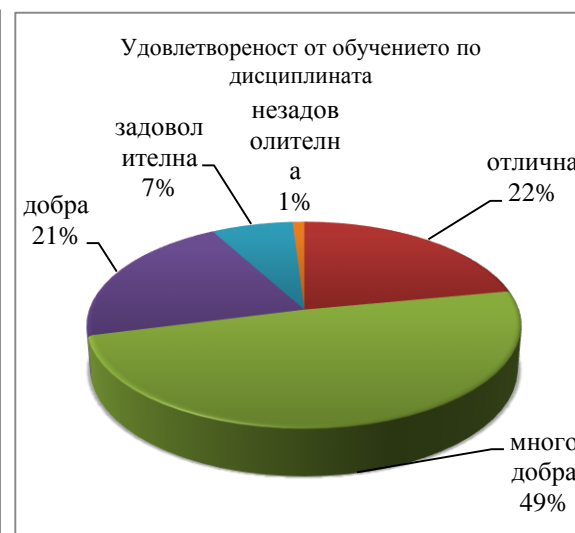
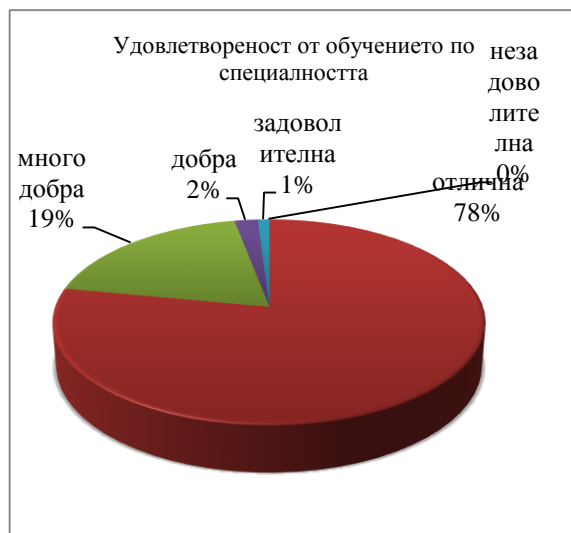


Фигура 3.10. Комплексна удовлетвореност



Фиг 3.11. Удовлетвореност от академичната среда

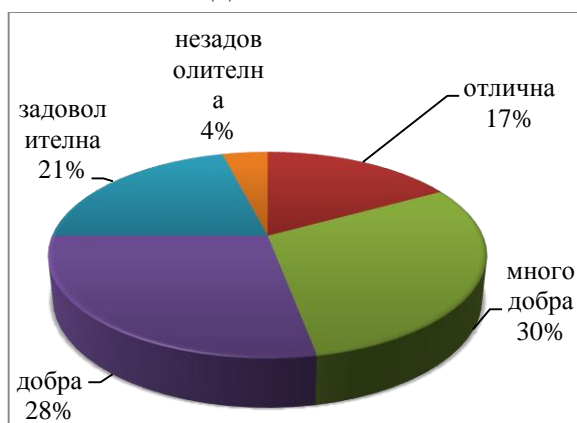
На Фиг. 3.12. анкетираните посочват, че удовлетвореността от обучението по специалността е отлична (78%), 19% отговарят „много добра“.



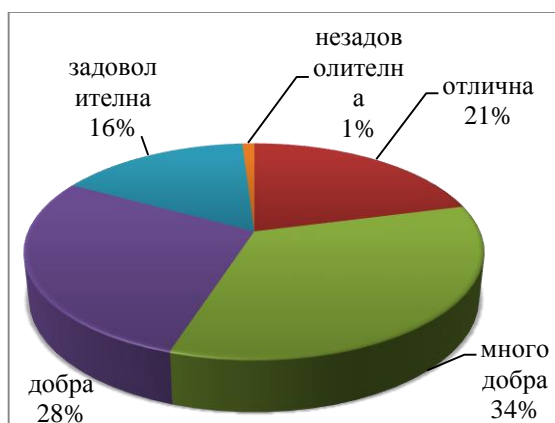
Фиг. 3.12. Удовлетвореност от обучението по специалността и дисциплината

По отношение на обучението на дисциплината студентите отново отговарят с висок процент и оценяват обучението по дисциплината, като „много добра“ с 49%, „отлична“ – 22%, „добра“ – 21%, и 1% от анкетираните считат, че обучението по дисциплината е „незадоволителна“.

На фиг. 3.13. и 3.14. са представени данните, свързани с натоварването на студентите, където 30% посочват, че е „много добра“ като най-висок процент и само 4%, като незадоволителен. В процеса на обучение придобитите умения от студентите се оценяват с 34% като много добри, следвани от „добри“ – 28%, отлични – 21% и „незадоволителен“-1%. От получените отговори може да се съди, че за студентите от голямо значение са уменията, които придобиват по-време на своето следване.

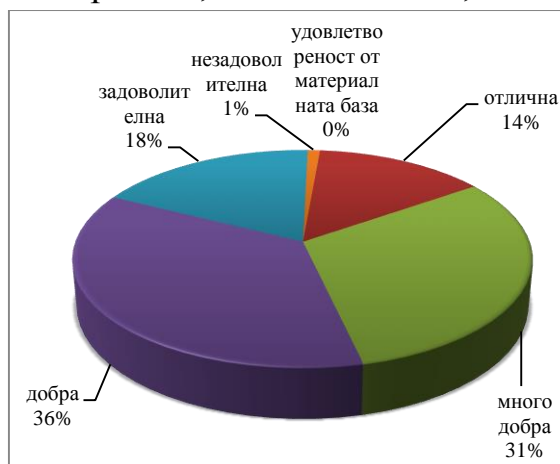


Фиг. 3.13. Удовлетвореност от натоварването

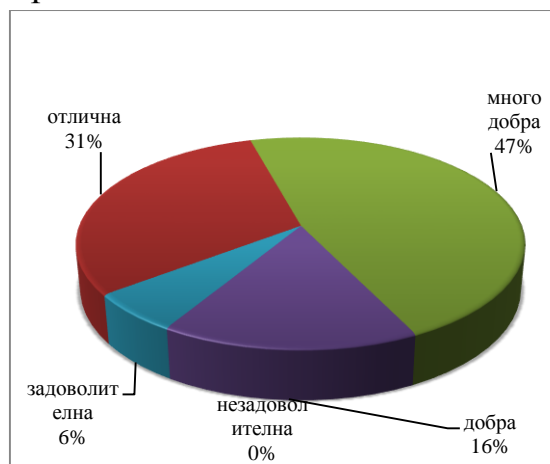


Фигура 3.14. Удовлетвореност от придобитите умения

На фиг. 3.15. и 3.16. са представени отговорите свързани с материалната база и достъпа до звената и услугите на Университета. Анкетираните посочват, че материалната база е „добра“ с 36%, и почти толкова отговарят „много добра“ с 31%, отново имаме 1% от анкетираните, които посочват, че материалната база е незадоволителна.



Фигура 3.15. Удовлетвореност от материалната база

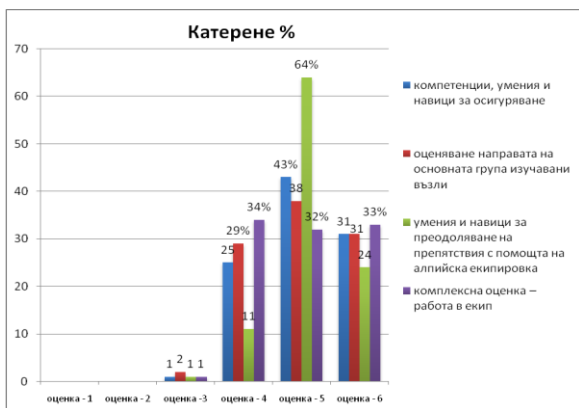


Фигура 3.16. Удовлетвореност от спортни услуги

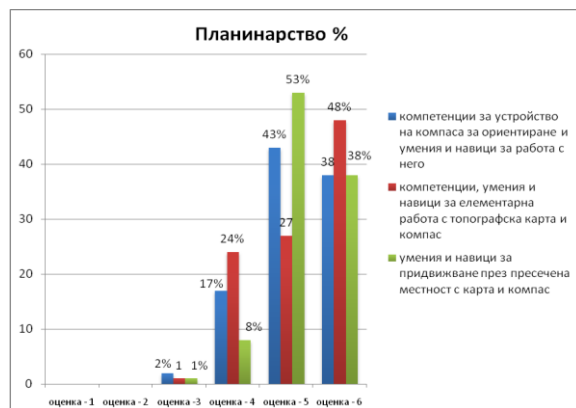
В заключение можем да констатираме факта, че групата изследвани лица покриват своите очаквания и оценката която дават е положителна. Студентите са удовлетворени от обучението, което получават защото то отговаря на техните потребности и очаквания.

Анализ на резултатите от експертната оценка

За всяка дейност набелязахме конкретни елементи, съответно катерене (фиг. 3.17.) , планинарство (фиг. 3.18.), ски (фиг. 3.19.), рафтинг и каякинг (фиг. 3.20).



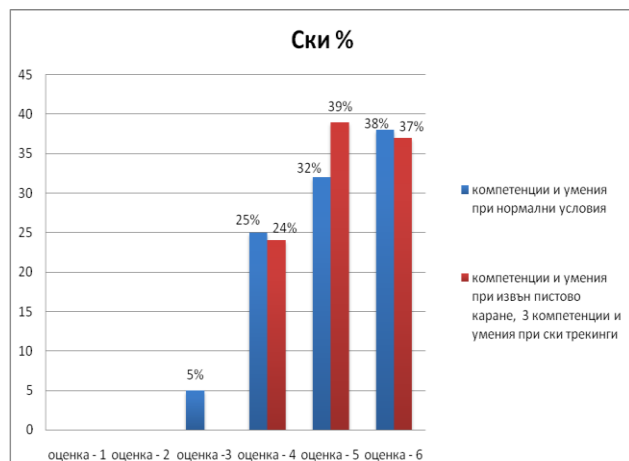
Фигура 3.17. Експертна оценка по показателите за катерене



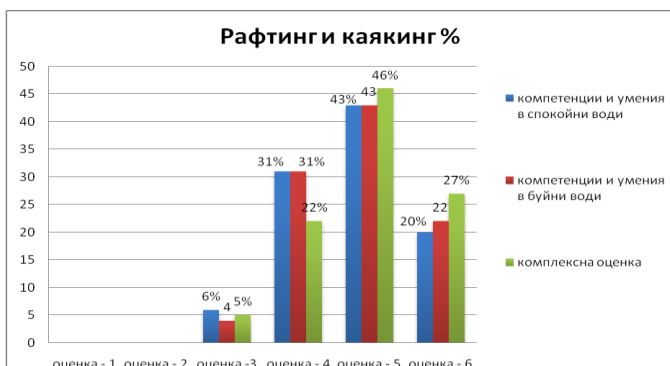
Фигура 3.18. Експертна оценка по показателите за планинарство

Установи се, че студентите при оценяване на компетенциите и уменията по планинарството (фиг. 3.18.) получават най-високи проценти-53% и съответно оценка 5. Отлична оценка и съответно 48% получават за компетенции, умения и навици за елементарна работа с топографска карта и компас.

Резултатите от изследването на показателите показват почти изравнени стойности (38-37%) на двата показателя и съответно оценка 6. Наблюдава се разлика от 7% при оценка 5. Тази разлика ние си обясняваме, че при извън пистовото каране не може да се очаква висока прецизност при изпълнение на елементите от техниката в сравнение с пистовото каране.



Фигура 3.19. Експертна оценка по показателите за ски



Обясняваме си високите оценки и полученият висок процент с факта, че планинарската дейност е позната и достъпна за студентите и е извършвана от тях както самостоятелно така и в организирани мероприятия.

Фигура 3.20. Експертна оценка по показателите за рафтинг и каякинг

При експертната оценка на показателите за рафтинг и каякинг се вижда, че в сравнение с горе разгледаните резултати оценка 6 е с много по малък процент. Тук най-често се среща оценка 4 и оценка 5. След анализа на резултатите можем да кажем, че оценките 4 и 5 са в следствие на това, че извършваната двигателна дейност е нова и неспецифична за студентите.

Оценяването на резултатите от процеса на обучение се извършва отделно за двете направления и накрая се извежда крайна оценка. Средните стойности за цялата продължителност на обучителната програма дава възможност да се оцени количествено и качествено програмата за обучение.

Анализ на резултати от изследването на антропометричните показатели

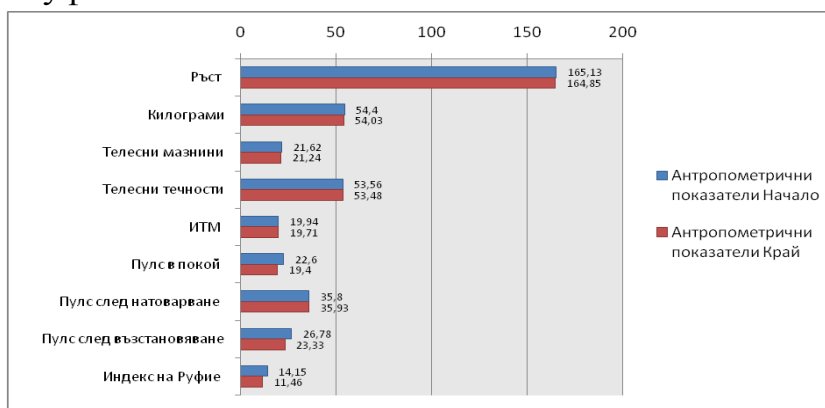
Анализът е направен на основата на десет от наблюдаваните показатели, като антропометрични са: килограми, телесни мазнини, телесни течности, ИТМ, пулс в покой, пулс след натоварване, пулс след натоварване и индекс на Руфие. Получените резултати при тестирането бяха обработени с помощта на вариационен анализ.

За изследване на ефекта от приложената методика, подходи и средства бяха сравнени резултати в отделните тестове в началото и в края на експеримента.

Анализ на резултатите по години при жените

На *фигура 3.17.* са представени данните от изследването на антропометричните показатели при жените.

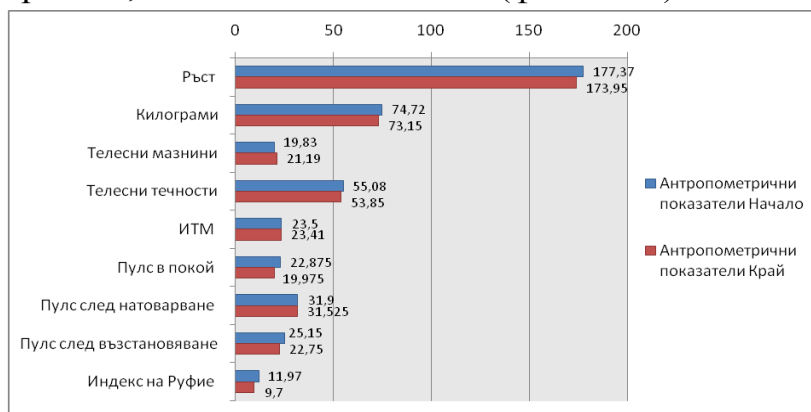
Почти при всички показатели са настъпили положителни промени макар и минимални, сравнени с данните в началото на изследването (2012 г.), което е следствие на приложената методика. По-големи разлики се забелязват в данните при показателите „Пулс след възстановяване“ и „Индекс на Руфие“.



Фигура 3.21. Графично представяне на данните на антропометричните показатели в началото и в края на изследването при жените

Анализ на резултатите по години при мъжете

Анализът на резултатите при мъжете се осъществи по същите тестове и методика, както при жените. Първото изследване беше през 2012 година, през 2013 г. се проведе междинно изследване и през 2014 година се проведе третото, последно изследване. (фиг. 3.22.)



Фиг. 3.22. Графично представяне на данните на антропометричните показатели в началото и в края на изследването при мъже

От изследването на данните, както за жените, така и за мъжете се вижда, че почти във всички показатели има положителни промени, което е следствие както от въздействието на прилаганата методика на обучение, така и на процесите на развитие в тази възраст, особено при мъжете, като не може да се пренебрегва и фактът за осъзнато желание за придобиване

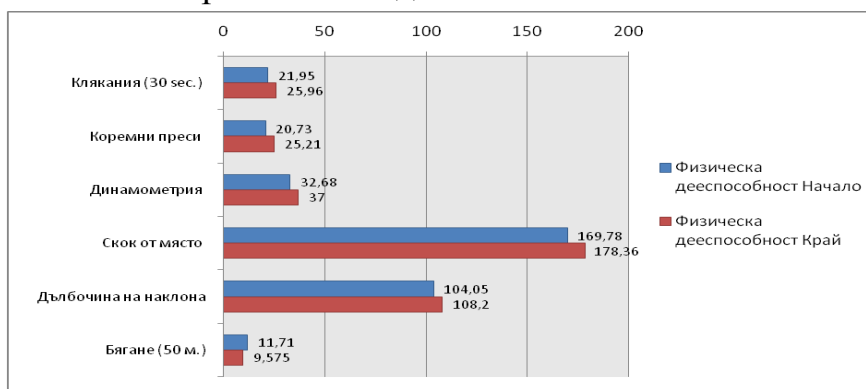
на добра фигура и занимания с различни от предлаганите досега форми на обучение и спорт.

Анализ на резултати от показателите и тестовете за физическа дееспособност

Анализът е направен на основата на седем от наблюдаваните показатели за двигателни качества: клякания за 30 сек, коремни преси, ръчна динамометрия, скок от място, дълбочина на наклона, бягане – 50 метра и Степ тест Текумзее.

Анализ на резултатите при жените

На *фигура 3.23.* графично са представени данните от антропометрични показатели и тестове за физическа дееспособност при жени в началото и в края на изследването.



Фигура 3.23. Графично представяне на данните от физическа дееспособност в началото и в края на изследването при жени

Данните показват, че при физическите тестове на изследваните лица (жени) разликите в стойности в отделните показатели са в доста голям диапазон, като например: скок на дължина (76 см), дълбочина на наклона (104,05), бягане 50 м (11,71 сек) и тест Текумзее (49,25 бр.). Стандартните отклонения (S), както и коефициентите на вариация (V) показват, че разпределението на резултатите е нормално и извадката е еднородна. Само при показателите „динамометрия“ и „бягане на 50 м“ коефициентът на вариация е над 30%, което е разбираемо за нетренирани студенти, тъй като това са специфични показатели за сила и бързина и съвсем естествено е, че там ще има по-голяма разлика в данните. [14, 15, 16]

Средните стойности при Степ теста на Текумзее са 49,25, което по скалата за оценяване се счита за задоволителен резултат. Надеждността при този тест зависи от това, доколко стриктно се провежда тестът и

мотивацията на лицето, което го изпълнява.

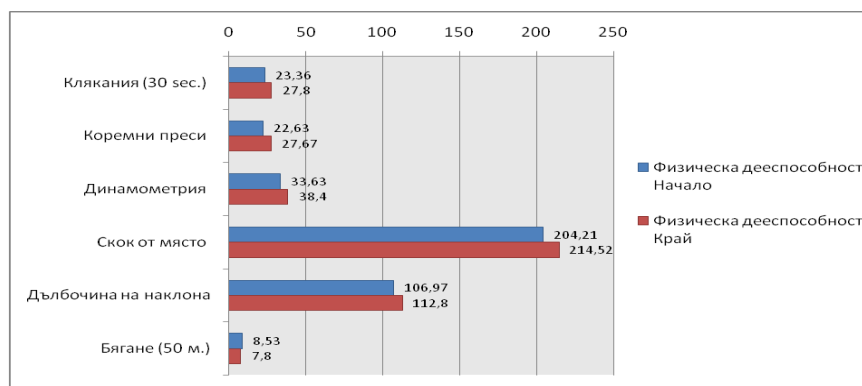
В заключение може да се обобщи, че опитът за прилагане на аеробни занимания в двигателния режим при жените, оказва положително въздействие върху тях. Това е потвърждение, че тези занимания подобряват функционалните възможности, физическото развитие и дееспособността на практикуващите спорт.

Анализ на резултатите по години при мъжете

При показателите за физическа дееспособност също са настъпили положителни промени. При клякания за 30 сек в края на изследването мъжете са показали следните резултати: (x) 27,8, коремни преси (x) 27,67, ръчна динамометрия (x) 38,4, скок от място (x) 214,52 см, дълбочина на наклона (x) 112,8 см, бягане 50 м средни стойности в края на експеримента от (x) 7,8 сек.

В края на нашето изследване при мъжете резултатите при Степ тест Текумзее са положителни – 41,52, което по стандартизираните таблици е оценка „добра“.

На *фигура 3.24.* графично са представени данните от антропометрични и физически показатели при мъжете в началото и в края на експеримента.

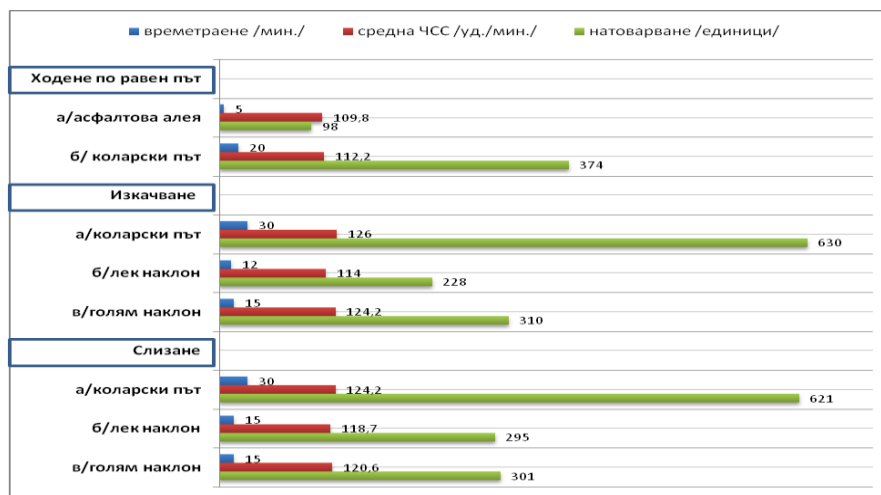


Фигура 3.24. Графично представяне на данните от физическа дееспособност в началото и в края на изследването при мъже

В заключение може да се констатира, че ефектът от изследването на методически подходи и средства е изиграл своята положителна роля. Като най-характерно е, че по всички показатели – тестове е получено чувствително подобрене на резултатите, следствие на проведените занимания, а също така и разликите от резултатите достигнати в отделните тестове са достоверни и значими.

Резултати от изследването на физическото натоварване на участниците в зависимост от структурата на маршрута – начало и край

Физическото натоварване в изследването проверихме чрез проследяване на честотата на сърдечните съкращения (ЧСС), изразяващо се в измерване на пулса – брой удари в минута, вида на натоварването и времетраенето.



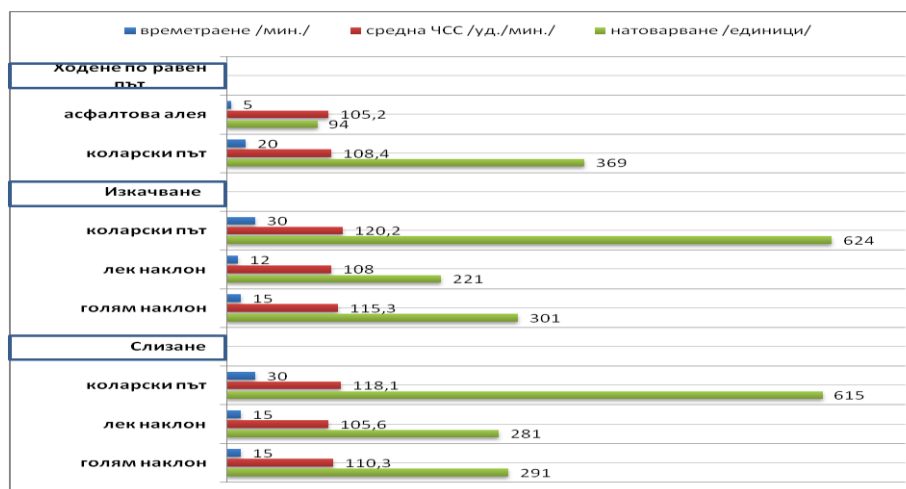
Фиг 3.24. Физическо натоварване в началото на експеримента

При слизане средната пулсова честота е в границите от 100,8 до 135 удара в минута, като при слизане по много стръмен склон регистрирахме стойности до 151,8 удара в минута.

Беше установено, че стойностите на физическото натоварване се повишават с увеличаване на времето за ходене при всяка структура на маршрута. От данните се вижда, че ходенето с нормален темп от 1 до 15 минути води до увеличаване на физическото натоварване с около 200-300 единици, а от 16 до 30 минути – с около 400-700 единици.

Изследванията с 18-25 годишни участници по време на туристически пешеходен поход с времетраене 4 часа и пасивна почивка от 30 минути показаха при ходене по равен терен 96,0 удара в минута, при слизане 84 удара в минута, а при изкачване 108 удара в минута. Интересно е да се отбележи, че след завършване на похода, по-малко тренираните туристи имаха ЧСС 182 удара в минута, а добре тренираните – 71 удара в минута. Следователно и напълно логично е, че с добре тренираните туристи могат

да се провеждат по-дълготрайни туристически походи.



Фиг 3.25. Физическо натоварване в края на експеримента

Резултатите от изследването сочат, че целенасоченото натоварване чрез промяна на структурата на маршрута, неговата продължителност и регулиране на дишането се отразява в намаляване на честотата на сърдечните съкращения (ЧСС), изразяващо се в намаляване на броя на ударите, измервани чрез пулса, а от там и до подобряване на физическото състояние и възможностите за повишаване на натоварването.

Сравнителен анализ на данните от всички изследвания в началото и в края на експеримента

Достоверността на получените резултати установихме чрез (t) критерият и таблиците на Стюdent, при което приехме за достоверни и значими тези разлики, при които процентът на достоверност е $P(t)\% \geq 95$.

Сравнителен анализ на данните от антропометричните изследвания

На следващите таблици са отразени резултатите от сравнителния анализ за първото и последното изследване (начало и край) при мъжете и жените за показателите телесна маса (табл. 3.28.), телесни мазнини (табл. 3.29), телесни течности (табл. 3.30.), индекс на телесна маса (табл. 3.31.), пулс в покой (табл. 3.32.), след натоварване (табл. 3.33.) и след възстановяване (табл. 3.34.) и индекс на Руфие (табл. 3.35.).

Таблица 3.28. Сравнителен анализ от данните на антропометричните показатели (телесна маса) при мъже и жени (2012-2014 г.)

Тегло (кг)	N	Начало		Край		Прираст		Статистическа значимост	
		X ₁	S ₁	X ₂	S ₂	d	d%	t _{emp}	P (t)
Жени	60	54,40	6,24	54,03	5,73	-0,37	-0,67	0,57	42,64
Мъже	40	74,73	10,81	73,15	10,94	-1,57	-2,11	1,50	85,74
Разлика		20,33		19,12		-1,21			
Статистическа значимост	t	11,90		11,41		1,03			
	P(t)	100,00		100,00		69,68			

Таблица 3.29. Сравнителен анализ от данните на показателя „телесни мазнини“ при мъже и жени (2012-2014 г.)

Телесни мазнини	n	Начало		Край		Прираст		Статистическа значимост	
		X ₁	S ₁	X ₂	S ₂	d	d%	t _{emp}	P (t)
Жени	60	21,62	3,20	21,25	3,13	-0,38	-1,75	1,13	73,89
Мъже	40	19,84	4,35	21,19	3,24	1,36	6,83	3,58	99,91
Разлика		-1,79		-0,05		1,73			
Статистическа значимост	t	2,36		0,08		3,39			
	P(t)	98,00		6,42		99,84			

Таблица 3.30. Сравнителен анализ от данните от показателя „телесни течности“ при мъже и жени (2012-2014 г.)

Телесни течности	n	Начало		Край		Прираст		Статистическа значимост	
		X ₁	S ₁	X ₂	S ₂	d	d%	t _{emp}	P (t)
Жени	60	53,57	2,53	53,48	2,48	-0,09	-0,16	0,27	21,50
Мъже	40	55,09	3,00	53,85	2,12	-1,23	-2,24	4,53	99,99
Разлика		1,52		0,37		-1,15			
Статистическа значимост	t	2,72		0,78		2,56			
	P(t)	99,24		56,25		98,82			

Таблица 3.31. Сравнителен анализ от данните на показателя „индекс на телесна маса“ при мъже и жени (2012-2014 г.)

ИТМ	n	Начало		Край		Прираст		Статистическа значимост	
		X ₁	S ₁	X ₂	S ₂	d	d%	t _{emp}	P (t)
Жени	60	19,95	1,52	19,72	1,50	-0,23	-1,15	1,38	82,85
Мъже	40	23,50	3,02	23,41	2,86	-0,09	-0,37	0,31	24,30
Разлика		3,55		3,70		0,14			
Статистическа значимост	t	7,78		8,44		0,47			
	P(t)	100,00		100,00		35,71			

Таблица 3.32.. Сравнителен анализ от данните на показателя „пулс в покой“ при мъже и жени (2012-2014 г.)

Пулс в покой	n	Начало		Край		Прираст		Статистическа значимост	
		X ₁	S ₁	X ₂	S ₂	d	d%	t _{emp}	P (t)
Жени	60	22,60	3,08	19,40	1,45	-3,20	-14,16	8,71	100,00
Мъже	40	22,88	3,98	19,98	2,71	-2,90	-12,68	6,22	100,00
Разлика		0,27		0,58		0,30			
Статистическа значимост	t	0,39		1,37		0,51			
	P(t)	30,17		82,57		38,66			

Таблица 3.33. Сравнителен анализ от данните на показателя „пулс след натоварване“ при мъже и жени (2012-2014 г.)

Пулс след натоварване	n	Начало		Край		Прираст		Статистическа значимост	
		X ₁	S ₁	X ₂	S ₂	d	d%	t _{emp}	P (t)
Жени	60	35,80	2,86	35,93	2,75	0,13	0,37	0,40	30,88
Мъже	40	31,90	4,44	31,53	3,76	-0,38	-1,18	0,97	65,97
Разлика		-3,90		-4,41		-0,51			
Статистическа значимост	t	5,35		6,76		0,98			
	P(t)	100,00		100,00		67,02			

Таблица 3.34. Сравнителен анализ от данните на показателя „пулс след възстановяване“ при мъже и жени (2012-2014 г.)

Пулс след възстановяване	n	Начало		Край		Прираст		Статистическа значимост	
		X ₁	S ₁	X ₂	S ₂	d	d%	t _{emp}	P (t)
Жени	60	26,78	3,91	23,33	2,38	-3,45	-12,88	6,77	100,00
Мъже	40	25,15	3,58	22,75	2,39	-2,40	-9,54	4,53	99,99
Разлика		-1,63		-0,58		1,05			
Статистическа значимост	t	2,12		1,20		1,38			
	P(t)	96,31		76,42		82,70			

Таблица 3.35. Сравнителен анализ от данните на показателя „индекс на Руфие“ при мъже и жени (2012-2014 г.)

Индекс на Руфие	n	Начало		Край		Прираст		Статистическа значимост	
		X ₁	S ₁	X ₂	S ₂	d	d%	t _{emp}	P (t)
Жени	60	14,15	2,84	11,47	1,93	-2,69	-18,98	8,52	100,00
Мъже	40	11,97	4,11	9,70	3,12	-2,27	-18,96	5,19	100,00
Разлика		-2,18		-1,77		0,42			
Статистическа значимост	t	3,14		3,50		0,79			
	P(t)	99,78		99,89		56,41			

В заключение може да се твърди, че при всичките осем изследвани антропометрични показатели при мъжете имаме статистическа значимост на пет от показателите, докато при жените от всичките осем антропометрични показателя, само при три от тях имаме статистическа достоверност, независимо че при всички са настъпили положителни промени и при двете изследвани групи.

Сравнителен анализ на данните за физическа дееспособност

При сравнителния анализ от изследването са представени получените резултати за тестовете: Клякане за 30 сек (табл. 3.36.), Коремни преси (табл. 3.37.), Ръчна динамометрия (табл. 3.38.), Скок на дължина (табл. 3.39.), Дълбочина на наклона (табл. 3.40.), Бягане – 50 м (табл. 3.41.), Степ тест Текумзее (табл. 3.42.) статистическата достоверност е значима с над P(t) = 95.00%.

Таблица 3.36. Сравнителен анализ на данните от физическата дееспособност (клек за 30 сек) при мъже и жени в началото и в края на експеримента

Клякане (30 sec)	n	Начало		Край		Прираст		Статистическа значимост	
		X ₁	S ₁	X ₂	S ₂	d	d%	t _{emp}	P (t)
Жени	60	21,95	2,75	25,97	2,93	4,02	18,30	11,46	100,00
Мъже	40	23,30	2,40	27,80	1,76	4,50	19,31	10,90	100,00
Разлика		1,35		1,83		0,48			
Статистическа значимост	t	2,53		3,55		0,89			
	P(t)	98,69		99,92		61,91			

Таблица 3.37. Сравнителен анализ на данните за физическата дееспособност (коремни преси) при мъже и жени в началото и в края на експеримента

Коремни преси	n	Начало		Край		Прираст		Статистическа значимост	
		X ₁	S ₁	X ₂	S ₂	d	d%	t _{emp}	P (t)
Жени	60	20,73	2,92	25,22	3,65	4,48	21,62	10,69	100,00
Мъже	40	22,80	2,89	27,68	2,25	4,88	21,38	11,30	100,00
Разлика		2,07		2,46		0,39			
Статистическа значимост	t	3,48		3,80		0,63			
	P(t)	99,92		99,96		46,68			

Таблица 3.38. Сравнителен анализ на данните от физическата дееспособност (ръчна динамометрия) при мъже и жени в началото и в края на експеримента

Ръчна динамометрия	n	Начало		Край		Прираст		Статистическа значимост	
		Xcp1□	S ₁	Xcp2	S ₂	d	d%	t _{emp}	P (t)
Жени	60	32,68	12,90	37,00	14,06	4,32	13,21	3,19	99,77
Мъже	40	33,80	9,71	38,40	9,96	4,60	13,61	3,44	99,86
Разлика		1,12		1,40		0,28			
Статистическа значимост	t	0,47		0,54		0,14			
	P(t)	35,79		41,31		11,29			

Таблица 3.39. Сравнителен анализ на данните от физическата дееспособност (скок на дължина) при мъже и жени в началото и в края на експеримента

Скок на дължина	n	Начало		Край		Прираст		Статистическа значимост	
		X ₁	S ₁	X ₂	S ₂	d	d%	t _{emp}	P (t)
Жени	60	169,78	18,71	178,37	18,28	8,58	5,06	3,92	99,98
Мъже	40	205,08	24,37	214,53	21,39	9,45	4,61	2,73	99,05
Разлика		35,29		36,16		0,87			
Статистическа значимост	t	8,18		9,05		0,22			
	P(t)	100,00		100,00		17,59			

Таблица 3.40. Сравнителен анализ на данните от физическата дееспособност (дълбочина на наклона) при мъже и жени в началото и в края на експеримента

Дълбочина на наклона	n	Начало		Край		Прираст		Статистическа значимост	
		X ₁	S ₁	X ₂	S ₂	d	d%	t _{emp}	P (t)
Жени	60	104,05	16,73	108,20	15,15	4,15	3,99	3,54	99,92
Мъже	40	107,18	13,39	112,80	11,03	5,63	5,25	2,63	98,77
Разлика		3,13		4,60		1,47			
Статистическа	t	0,99		1,65		0,65			

значимост	P(t)	67,47	89,98	48,50
-----------	------	-------	-------	-------

Таблица 3.41. Сравнителен анализ на данните от физическата дееспособност (Бягане – 50 м) при мъже и жени в началото и в края на експеримента

Бягане (50 м)	n	Начало		Край		Прираст		Статистическа значимост	
		X ₁	S ₁	X ₂	S ₂	d	d%	t _{emp}	P(t)
Жени	60	11,71	4,51	9,58	3,17	-2,14	-18,23	4,60	100,00
Мъже	40	8,49	1,94	7,80	1,59	-0,69	-8,13	3,25	99,76
Разлика		-3,22		-1,78		1,45			
Статистическа значимост		t	4,26		3,27		2,43		
		P(t)	100,00		99,76		97,42		

Таблица 3.42. Сравнителен анализ на данните от физическата дееспособност (Степ тест Текумзее) при мъже и жени в началото и в края на експеримента

Степ тест	n	Начало		Край		Прираст		Статистическа значимост	
		X ₁	S ₁	X ₂	S ₂	d	d%	t _{emp}	P(t)
Жени	60	49,25	8,43	43,03	2,92	-2,46	6,22	3,60	99,77
Мъже	40	49,525	6,68	41,52	3,36	-0,69	8,03	3,86	99,86
Разлика		2,22		1,89		1,55			
Статистическа значимост		t	5,16		2,17		2,87		
		P(t)	100,00		99,64		98,32		

При всичките шест изследвани физически показатели при мъжете и при жените има статистическа достоверност и резултатите могат да се вземат под внимание.

IV. ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ

Изводи

1. Анализът на литературните източници показва, че България разполага с разнообразни туристически ресурси и разнообразни природни условия за провеждане на дейности на открито, което е предпоставка за въвеждането на различни по вид и същност спортно анимационни дейности и тийм билдинг програми.

2. Анкетното проучване за мнението и студентите, свързано с мотивите, желанията и възможностите им за участие в тиймбилдинг програми, занимания с екстремни спортове и дейности на открито, показва че студентите са удовлетворени от проведеното обучение и те дават положителна оценка за:

➤ Начинът на преподаване и обучение – натоварване, оценяване, придобиване на умения и нови знания, натрупване на опит;

➤ Начинът на обслужване – материална база, административно обслужване и услуги в Университета;

➤ Разнообразието на видовете анимационни програми, включващи „Тиймбилдинг игри” и дейности на открито и подобряване на взаимоотношенията и комуникацията в колектива.

3. Подробният вариационен анализ на данните, показва, че почти при всички наблюдавани показатели за физическа дееспособност са настъпили положителни промени в резултат на приложената експериментална методика. Съществени положителни разлики се наблюдават при жените (клякания за 30 сек, ръчна динамометрия, скок от място, бягане 50 метра, Степ тест Текумзее) и при мъжете (антропометрични показатели– пулс в покой и индекс на Руфие, физическа дееспособност – клякания за 30 сек, коремни преси, ръчна динамометрия, скок от място и бягане 50 метра).

4. Работната хипотеза се потвърждава по всички тестове, както се вижда от сравнителния анализ и настъпилите положителни промени в развитието на двигателната дееспособност. Статистическите показатели от изследването са с голяма статистическа вероятност и са статистически достоверни при всичките измервани антропометрични и физически показатели, което е следствие от приложената методика.

5. Резултатите от изследването и детайлният им статистически анализ потвърждават твърдението ни, че прилаганата експериментална програма по спортна анимация е ефективна както за разнообразяване на учебния процес по спорт, така и за постигане на по-добро ниво на двигателна годност.

Препоръки

1. Обучението по спорт чрез спортно-анимационните програми да обхващат по-голям брой студенти и да бъде приложено и в други висши училища.

2. В спортно-анимационния продукт да се включват тийм билдинг игри, така че младите хора от рано да привикват към работа в екип.

3. Да се включват екстремни спортни дисциплини в анимационния модел, с цел повишаване на ефективността и разнообразието на обучението.

4. Да се прилагат аеробни натоварвания, като отделни занимания в двигателния режим на практикуващите жени, за подобряване на функционалните възможности, физическото развитие и дееспособността им.

5. Да се приложи експерименталния модел за усъвършенстване на обучението и квалификацията на кадрите, предлагащи спортноанимационни занимания.

6. Да се предложат и създадат разнообразни спортноанимационни модели за обучение по спорт сред учащите както сред студентите, така и в сферата на началните и средните училища.

Заключение

Спортноанимационните програми са неоспоримо успешен продукт в сферата на туристическото предлагане и прекарването на свободното време и успешно могат да се прилагат в обучението по спорт на студенти от СУ "Св. Кл. Охридски".

Настоящата работа не претендира за изчерпателност по проблема, а се стреми да отрази вижданията и наблюденията на автора.

ИЗПОЛЗВАНА ЛИТЕРАТУРА В АВТОРЕФЕРАТА

- 2 Алтернативен туризъм-Доклади от международна конференция, Варна, 1994.
- 5 Байк турове – туристическа карта Банско- Разлог регион. Изд. «Искар тур», 2008.
- 7 БАН - Климатът на България, София, 1991.
- 9 Белбин М., Видове роли в екипа. Belbin Associates Limited, 1999.
- 10 Биржаков М., Введение в туризъм, Москва, 2006.
- 12 Боров Л. и колектив, Планинарство. ТУ, С., 1991.
- 13 Боянов Д., Географски особености на планините и специфичното им влияние върху алпинисти и туристи. сп. Спорт и наука. брой 5/2008.
- 21 Бърдарева. Р., Предистория на българския туризъм. София, 2002.
- 22 Бъчваров М., Ц. Тончев, Основи на туризма. С., 1996.
- 23 Бъчваров, М., Тончев, Т., Основи на туризма, С., "Тилия", 1996.
- 27 Георгиев Х., Със ски от Ком до Емине – София, 1961.
- 28 Георгиев, Ас., Икономика и организация на пътническите агенции и пътническия транспорт, Варна, 1977.
- 32 Гърков, В. Туризъм и спортна анимация в туризма. НСА, 2005.
- 40 Динев, П., Сн. Томова. Спортна анимация, Университетско издателство, Варна, 2001.
- 41 Динев, П., Сн. Томова, Основи на спортната анимация, Изд. "Наука и икономика", Варна 2007.
- 43 Динев, П., Сн. Томова, Спортна анимация, Университетско издателство, Варна, 2008.

- 50 Жълтов Г., Упражнения за начално обучение по ориентиране. С., 1978.
- 54 Йончев Цв., С. Терезова; Планиране и анализ на стопанската дейност на търговските фирми. Изд. на УНСС – С., 1998.
- 55 Кандиларов И., А. Мачирски, Планинарство за всички. С., 2005.
- 56 Кандиларов И., Умението да се движим в планината – София 1983.
- 57 Каранешев Г., Към проблема за медико-педагогическият контрол в пешеходния туризъм – Пешеходен туризъм – сборник, София, 1977.
- 61 Кокинов, А. Модел за анимационен туристически продукт, Бургас, 1993.
- 63 Кръстев К., Промени в работоспособността на човека при условия на понижено парциално налягане на кислорода – Сборник доклади – Национална научна конференция – София, 1965.
- 66 Курило Л., Теория и практика анимации. Част 1 Москва, 2006.
- 67 Лабат Вл., -“Тренинг методи в обучението”, 2008.
- 70 Малчев М., Н. Йорданова, Спортна анимация в туризма – Шумен, 2004.
- 71 Маринов Б., В. Жечев, Пешеходен Туризъм за ученици – Благоевград, 2006.
- 72 Маринов Б., Д. Кайков, Екстремни ситуации в туристическата дейност – София, 1989.
- 75 Маринов Б., Сигурност в планината – София, 1982.
- 81 Михайлов М., Напълно отдадени – Основи на тренировката за физически качества в катеренето – София, 2008.

- 86 Нешков, М. Туроператорска, агентска и транспортна дейност. Университетско издателство – Икономически университет – Варна, 2000.
- 95 Петров Б., П. Стоев, Подземният свят на Родопите – София, 2007.
- 99 Правилник за състезания по ориентиране и ски-ориентиране – БФО – София, 1995.
- 104 Рафаилова, Г. Маркетинг в туризма, Варна 1998.
- 107 Саак., А, А. Пшеньчнх, Маркетинг в социално-культурном сервисе и туриме, Москва, 2007.
- 109 Стайков Ив., Кр. Кръстев, И. Илиев, Аклиматизация и тренировка на спортиста – София, 1966.
- 110 Стаматов, Ст, Възможности и развитие на медицинският туризъм в България, Сборник Алтернативен туризъм, Доклади и изказвания от международната конференция, Варна, 1994.
- 113 Статистически източници - Статистически справочник "Туризм" 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007.
- 114 Томова С., Акценти на маркетинга в спортната анимация – Спорт, общество, образование , т. 8, София, 2003.
- 115 Томова С., Основи на спортната анимация в туризма – Варна, 2007.
- 120 Грантеев П., К. Косев, Пещерите в България – София, 1978.
- 121 Туризмът в ерата на развлекателната индустрия. Тракия-М, С., 2008.
- 123 Хаджиев, Ст.и кол, Икономгеографски проблеми на перспективното развитие и експлоатация на Черноморското крайбрежие, Варна, 1986.

- 127 Христова, Т., Мениджмънт на човешките ресурси, Изд. "Princeps", Варна, 1996.
- 128 Чавдар Коев, Аниматорите са бъдещите имиджмейкъри на туристическия ни продукт – сп. Туристически пазар, май 2005.
- 129 Чудновский А., А. Жукова, Менеджмент туризма, Москва, 2003.
- 130 Шопов А., Д. Боянов, Опит за категоризация на туристическите маршрути в България – с. Спорт и наука. С., Брой 2/2008.
- 141 D'Abbundo A. Trekking in Nepal. Hong Kong. 1999

ПУБЛИКАЦИИ, СВЪРЗАНИ С ДОКТОРСКИЯ ТРУД:

- 1) Янева, А., И. Прокопов, А. Хиджов, Б. Туманова. *Изследване на дейностите на открито и тяхното влияние върху физическото натоварване и възможностите за волево задържане на дишането по време на спортно-анимационни програми.* Годишник на СУ, ISSN 0205-0692, бр. 86, 2013. стр. 47-51.
- 2) Янева, А., И. Прокопов. *Изследване на предпочитаните форма съдържание и мотиви за участие в спортно-туристическа анимация съчетана с тиймбилдинг програми.* Годишник на СУ, ISSN 0205-0692, бр. 86, 2013, стр. 37-46.
- 3) Прокопов, И. *Анализ на понятието „Анимация в туризма” и мястото на туристическата анимация в България.* Годишник на СУ, ISSN 0205-0692, бр. 86, 2013, стр. 165-141.

СПРАВКА

*за приносните моменти на дисертационния труд
на Ивайло Прокопов*

В докторския труд се изследва и експериментира програма за спортно-анимационни дейности на открито, съчетани с тиймбилдинг в условията на обучението по спорт в Софийския университет. Научно изградената програма позволява разнообразяване на спортната дейност в рамките на учебната програма по физическо възпитание и спорт и създаване на трайни навици на обучаваните.

Ясно и точно са представени видовете на спортната анимация, турстическата дейности и дейностите на открито със спортна насоченост.

В дисертационния труд се изследва програма за обучение, ясно структурирана във времево и съдържателно отношение. Практическата реализация и експериментирание на програмата отчита ясно резултати с положителен знак както за физическото, така и за психологическото, социалното и физиологическото развитие на занимаващите се.

Разработени са подвижни игри, щафети и упражнения, адаптирани за дейностите на открито и спортната анимация. Постигнатите положителни резултати от приложението на отделните тестове (15 бр.) при мъжете и жените са изиграли положителна роля за подобряването на физическите качества.

Изследвани са взаимоотношенията на участниците в групите за занимания и отношението им към заниманията със спорт, мотивацията и желанията им за участие в различни дейности на открито и тиймбилдинг програми, като част от спортноанимационната програма.

Както при мъжете, така и при жените са настъпили положителни промени при всичките антропометрични и физически показатели, в резултата на приложената методика.

АНОТАЦИЯ

Настоящата разработка представлява иновативен по рода си експеримент, при който беше изготвена и апробирана програма за спортна анимация, като част от обучението по спорт за студенти от Софийски Университет. Това е първата по рода си в България разработка, която прилага спортната анимация като средство за обучение по спорт във висшите училища.

В основата на спортната анимация стои потребността от движение, от социални контакти, от изява и постижения за поддържане на необходимата физическа дееспособност и здравния статус на потребителите.. Специфичните особености на спортната анимация определят трите основни направления: спортно, рекреационно и спортно-развлекателно.

Заниманията са базирани на голям кръг от дейности на открито, подготвени и структурирани специално за целите на заниманието. Дейностите са от забавни, лежерни игри до спортни занимания с екстремен и приключенски характер, адаптирани както към нивото на групата така и към целите на съответното мероприятие: игри с логически или разтоварващ характер, спускане с лодки по бързи води (рафтинг) или водоеми, катерене, спускане на рапел, проникване в пещери, планински преходи, лагери по оцеляване и множество други занимания.

За проверка на ефективността от прилагането на спортната анимация като част от учебния процес бяха изследвани седем показатели за физическа дееспособност, три антропометрични показатели и седем други показатели, характеризиращи общото функционално състояние и физическа подготвеност на участниците, което доведе до повишаване качеството на обучение и увеличаване на интереса и желанието за практикуване на различни спортни дейности.

Прилагането на спортната анимация, дейностите на открито и тиймбилдингът може да бъдат част от обучението по спорт за студентите от СУ. Прилагането на иновативни подходи са свързани с нуждите и интересите на новото поколение и възможностите за разнообразие не само на средствата и методите, но и с активното използване на свободното време за лични нужди, най-вече за здравословен начин на живот.

ANOTATION

The present work represents an innovative experiment in which a program for sport animation was worked out and approbated as part of the sports education of students at Sofia University. This is the first study in its kind in Bulgaria which uses sports animation as a means of sports education at universities.

Sports animation has as its basis the need for movement, social contacts, manifestation of and keeping the necessary physical activity and health status of the users. The specific characteristics of sports animation define its three basic lines: sport, recreation and sport-animation.

The activities are based on a large sphere of outdoor exercises prepared and structured especially for those purposes. The activities range from entertainment games to extreme sports of an adventurous character. These however have to be adapted to the physical level of the group as well as the purposes of the specific situation: logical or relaxing games, white- water rafting, climbing, exploring caves, mountain tracking, survival camps and many others.

When checking the efficiency of using sports animation as part of the educational process .seven indexes for physical fitness have been studied – three of them anthropometric, characterizing the overall functional and physical condition of the participants. This led to improving the quality of education and increasing the interest and will to practice different sports.

Implementing sports animation, outdoor activities and teambuilding may become part of the sports education of students at Sofia University. This innovative approach is in accordance with the needs and interests of the new generation and the possibility to diversify not only the means and methods but also to actively put to use leisure time and .last but not least. a healthy way of life.